Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (1) 2025, Page 130-141

Konsep Kesehatan Jiwa dalam Al-Qur'an: Membahas Penyembuhan Melalui Doa dan Dzikir dalam Perspektif Psikologi

Amiruddin[1], Syaripah Aini[2]
[1,2] Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal
Corresponding Author: Syaripah Aini, e-mail: syaripahaini@stain-madina.ac.id

Published: Januari, 2025

ABSTRAK

Kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam mengandung berbagai konsep yang berkaitan dengan kesehatan jiwa, termasuk metode penyembuhan non-medis melalui doa dan dzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an dan menelaah efektivitas penyembuhan melalui doa dan dzikir dari perspektif psikologi. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan menelaah literatur keislaman, tafsir, serta karya-karya ilmiah psikologi yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa doa dan dzikir dapat menenangkan hati, menurunkan stres, dan meningkatkan kesadaran spiritual, yang semuanya berkaitan dengan stabilitas jiwa. Temuan ini menunjukkan adanya titik temu antara nilai-nilai spiritual Islam dan teori psikologi modern dalam pendekatan holistik terhadap kesehatan mental.

Kata Kunci: kesehatan jiwa, Al-Qur'an, doa, dzikir, psikologi spiritual

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa atau mental adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencerminkan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara seimbang, baik secara emosional, kognitif, maupun sosial. Di era modern yang penuh dengan tantangan dan tekanan hidup, seperti beban pekerjaan, persaingan sosial, krisis eksistensial, serta gaya hidup yang serba cepat dan individualistik, gangguan kesehatan jiwa menjadi semakin umum. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran global karena berdampak tidak hanya pada individu, tetapi juga pada produktivitas masyarakat secara keseluruhan(Kusuma, 2017). Oleh karena itu, berbagai pendekatan penyembuhan terus dikembangkan untuk menjawab persoalan ini, mulai dari pendekatan medis seperti farmakoterapi, pendekatan psikologis seperti terapi kognitif dan perilaku, hingga pendekatan spiritual dan religius yang mengedepankan makna hidup, ketenangan batin, dan hubungan dengan Tuhan.

Dalam tradisi Islam, kesehatan jiwa telah menjadi bagian penting dari ajaran agama. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam memuat banyak petunjuk mengenai cara menjaga keseimbangan batin, mengendalikan emosi, menghadapi kesedihan, serta meraih ketenangan hati melalui ibadah dan penghambaan kepada Allah(Andini dkk., 2021). Salah satu cara yang dianjurkan dalam Al-Qur'an untuk mencapai ketenangan jiwa adalah dengan memperbanyak dzikir (mengingat Allah) dan berdoa. Firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan, *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang"*. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir dan doa bukan hanya merupakan bentuk ibadah ritual, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang berperan dalam menjaga dan memulihkan kesehatan jiwa. Dalam perspektif Islam, penyembuhan tidak hanya berorientasi pada fisik atau psikologis semata, melainkan juga bersifat holistik yang mencakup dimensi spiritual.

Seiring dengan berkembangnya psikologi sebagai ilmu, muncul pula cabang psikologi spiritual yang mulai mengakui pentingnya aspek religius dan spiritual dalam kesehatan mental. Sejumlah penelitian kontemporer menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti meditasi, doa, dan spiritual coping dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, menurunkan tingkat kecemasan, serta mempercepat pemulihan dari stres. Namun, sebagian besar dari penelitian ini masih banyak yang didasarkan pada perspektif Barat, dengan pendekatan agama yang tidak selaras dengan nilai-nilai Islam(Ariadi, 2019). Kajian yang secara spesifik membahas peran doa dan dzikir dalam kerangka penyembuhan jiwa berdasarkan Al-Qur'an dan mengaitkannya dengan pendekatan psikologi masih sangat terbatas. Di sinilah letak celah atau *gap* penelitian yang penting untuk diisi, yakni perlunya kajian yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam secara autentik dengan pendekatan ilmiah dalam psikologi modern.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan utama, yaitu: Bagaimana konsep kesehatan jiwa menurut Al-Qur'an? Bagaimana peran doa dan dzikir dalam proses penyembuhan jiwa menurut perspektif Islam? Dan bagaimana korelasi antara pendekatan spiritual dalam Islam dengan teori-teori psikologi kontemporer? Pertanyaan-pertanyaan tersebut menjadi dasar dalam menyusun arah kajian yang tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga aplikatif dalam menghadapi krisis kesehatan jiwa di masyarakat saat ini.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan secara komprehensif konsep kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an, menguraikan peran dan fungsi doa serta dzikir sebagai metode terapi spiritual dalam menghadapi gangguan jiwa, serta menganalisis hubungan antara pendekatan spiritual dalam Islam dengan teori-teori psikologi modern. Tujuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna dalam pengembangan pendekatan integratif antara keilmuan Islam dan psikologi dalam upaya penanganan masalah kesehatan mental.

Penelitian ini memiliki manfaat baik dari sisi teoretis maupun praktis. Dari sisi teoretis, kajian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi Islam dan menjadi jembatan

penghubung antara teks-teks keagamaan dengan teori-teori psikologis modern. Integrasi antara Al-Qur'an sebagai sumber ajaran spiritual dan psikologi sebagai ilmu yang berorientasi pada pemahaman manusia dapat membentuk fondasi teoritis baru yang lebih holistik dalam memahami dan menangani gangguan kesehatan jiwa. Dari sisi praktis, hasil kajian ini dapat dimanfaatkan oleh para praktisi kesehatan mental, konselor, pendidik, serta masyarakat umum untuk menerapkan prinsip-prinsip spiritual Islam dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengelola stres, kecemasan, dan beban hidup lainnya. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan dalam merancang intervensi atau terapi berbasis spiritual yang kontekstual dengan budaya dan keyakinan masyarakat Muslim.

Dengan demikian, kajian tentang konsep kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an serta peran doa dan dzikir dalam perspektif psikologi bukan hanya penting secara akademik, tetapi juga sangat relevan dengan kebutuhan nyata masyarakat modern dalam mencari solusi terhadap krisis kesehatan mental. Pendekatan ini memberikan alternatif penyembuhan yang bersifat ilahiyah, holistik, dan kontekstual, serta dapat memperkuat keimanan dan ketenangan jiwa umat Islam di tengah kompleksitas kehidupan masa kini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research* atau studi kepustakaan(Chu, 2015). Metode ini dipilih karena topik yang dikaji bersifat konseptual dan teoretis, yakni berkaitan dengan pemahaman terhadap konsep kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an serta analisis terhadap peran doa dan dzikir sebagai terapi jiwa dalam perspektif psikologi. Studi kepustakaan merupakan pendekatan yang relevan untuk mengkaji dan menganalisis sumber-sumber tertulis yang otoritatif dan representatif dalam menjawab pertanyaan penelitian, tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Sumber utama dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an sebagai teks suci yang menjadi dasar ajaran Islam, yang dianalisis dengan pendekatan tematik (maudhu'i), yaitu dengan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema kesehatan jiwa, ketenangan batin, doa, dzikir, serta kondisi-kondisi psikologis seperti kecemasan, kesedihan, dan ketakutan. Ayat-ayat tersebut kemudian ditafsirkan dengan merujuk pada kitab-kitab tafsir klasik maupun kontemporer, seperti *Tafsir al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Maraghi*, dan *Tafsir Ibn Kathir*, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

Penelitian ini juga menggunakan sumber-sumber sekunder berupa literatur dari bidang psikologi, khususnya psikologi agama dan psikologi spiritual, yang menjelaskan bagaimana proses penyembuhan jiwa dapat terjadi melalui praktik spiritual seperti meditasi, doa, dan afirmasi positif. Literatur-literatur tersebut diambil dari buku-buku ilmiah, artikel jurnal, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema kajian. Beberapa teori psikologi yang digunakan sebagai landasan analisis

antara lain teori coping religius oleh Kenneth Pargament, teori logoterapi oleh Viktor Frankl, dan konsep kesehatan mental menurut American Psychological Association.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi dokumen dengan cara menelaah dan mencermati berbagai referensi yang tersedia di perpustakaan fisik maupun digital(McKenney & Reeves, 2012). Seluruh data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif-analitis, yaitu dengan menjelaskan data secara sistematis dan menganalisis makna serta hubungan antar konsep yang ditemukan. Analisis ini dilakukan dengan mempertemukan antara ayat-ayat Al-Qur'an, penafsiran para ulama, dan teori-teori psikologi yang relevan untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan integratif.

Validitas data dalam studi kepustakaan dijaga dengan memilih sumber-sumber yang kredibel dan memiliki otoritas akademik yang diakui(Connaway & Powell, 2010). Selain itu, triangulasi data juga dilakukan dengan membandingkan beberapa referensi dari perspektif yang berbeda, baik dari sisi keagamaan maupun keilmuan psikologi, guna memperoleh pemahaman yang objektif dan tidak parsial. Dengan demikian, pendekatan library research dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar argumentatif yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab tiga pertanyaan utama: (1) Bagaimana konsep kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an? (2) Bagaimana fungsi penyembuhan doa dan dzikir terhadap kesehatan jiwa? dan (3) Bagaimana hubungan antara pendekatan spiritual Islam dan teori psikologi kontemporer? Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, kajian ini akan diuraikan dalam tiga sub-bab utama sebagai berikut:

Konsep Kesehatan Jiwa dalam Al-Qur'an

Kesehatan jiwa dalam pandangan Islam, sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an, tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan mental seperti stres, kecemasan, atau depresi. Lebih dari itu, Al-Qur'an menggambarkan kesehatan jiwa sebagai kondisi batin yang stabil, damai, dan terhubung secara erat dengan nilai-nilai spiritual dan keimanan. Seorang individu yang sehat jiwanya adalah mereka yang mampu menjaga keseimbangan antara akal, emosi, dan perilaku dalam bingkai ketakwaan kepada Allah SWT(Abdullah dkk., 2022). Konsep ini mencerminkan pendekatan holistik Islam terhadap manusia, yang tidak hanya dilihat sebagai makhluk fisik dan psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang terus-menerus membutuhkan hubungan yang kokoh dengan Sang Pencipta.

Dalam Al-Qur'an, beberapa istilah digunakan untuk menggambarkan bentuk jiwa yang sehat dan luhur. Salah satu yang utama adalah **qalbun salim**, yang berarti hati yang bersih dan suci dari penyakit hati seperti hasad (iri), takabbur (sombong), dan riya' (pamer). Dalam Surah Asy-Syu'ara ayat 88–89, Allah berfirman: *"(Yaitu) pada hari ketika harta dan anak-anak tidak berguna, kecuali orang-orang*

yang menghadap Allah dengan hati yang bersih (qalbun salim)." Ayat ini menunjukkan bahwa keberhasilan sejati dalam hidup, bahkan di akhirat kelak, tidak ditentukan oleh kekayaan atau keturunan, tetapi oleh kebersihan jiwa. Maka dari itu, qalbun salim menjadi fondasi utama dalam membangun kepribadian yang sehat, stabil, dan harmonis.

Selain qalbun salim, Al-Qur'an juga menyebut istilah **nafs al-mutma'innah** atau jiwa yang tenang. Istilah ini muncul dalam QS. Al-Fajr: 27–30, ketika Allah memanggil jiwa yang tenang untuk kembali kepada-Nya dalam keadaan ridha dan diridhai: *"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."* Jiwa yang tenang ini adalah jiwa yang tidak lagi diliputi oleh ketakutan, keresahan, ataupun keserakahan duniawi. Ia hidup dalam kepasrahan, keikhlasan, dan ketundukan kepada kehendak Ilahi. Jiwa seperti ini lahir dari proses panjang penghambaan yang mendalam dan konsisten, serta latihan spiritual yang terus menerus melalui ibadah, introspeksi, dan pengendalian diri(Wildan, 2018).

Selanjutnya, Al-Qur'an juga memperkenalkan konsep **sakinah**, yang berarti ketenangan dan kedamaian. Dalam QS. Ar-Ra'd: 28 disebutkan: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."* Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin tidak bisa dicapai melalui hal-hal duniawi semata, tetapi melalui dzikrullah—yakni mengingat dan menyebut nama Allah dalam setiap waktu. Dari perspektif psikologi modern, dzikir dapat disejajarkan dengan praktik mindfulness atau meditasi yang memiliki efek menenangkan, menurunkan tingkat stres, dan memperbaiki kestabilan emosi. Namun, dzikir dalam Islam tidak hanya merupakan teknik relaksasi, melainkan juga bentuk komunikasi ruhani dengan Allah, yang memiliki kekuatan penyembuhan spiritual yang mendalam(Ismatulloh, 2018).

Salah satu konsep penting dalam menjaga dan memperbaiki kesehatan jiwa dalam Islam adalah **tazkiyatun nafs**, atau penyucian jiwa. Tazkiyah mencakup proses membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti marah yang berlebihan, iri hati, kesombongan, dan menggantinya dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakkal. Proses ini memerlukan usaha sadar dan terus-menerus, termasuk muhasabah (introspeksi), taubat, dan ibadah-ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah. Dengan tazkiyah, seseorang belajar mengenali dirinya, memahami kekurangannya, serta memperbaiki hubungan dengan sesama dan dengan Tuhan. Inilah inti dari pembangunan jiwa yang sehat menurut Al-Qur'an.

Ibadah-ibadah dalam Islam juga berfungsi sebagai sarana utama dalam menjaga kesehatan jiwa. Misalnya, **salat** bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga terapi spiritual yang mengatur ritme hidup dan menenangkan hati. Saat sujud, seseorang melepaskan semua beban dunia dan menyerahkan sepenuhnya kepada Allah. Begitu pula dengan **puasa**, yang melatih pengendalian diri, memperkuat kemauan, dan meningkatkan empati terhadap orang lain. **Zakat** dan **sedekah** membersihkan harta

dan hati dari sifat kikir dan egois, serta menumbuhkan solidaritas sosial. Sementara itu, **ibadah haji** menjadi puncak dari perjalanan spiritual dan penguatan iman, memperkuat dimensi kolektif umat dan menyadarkan manusia akan kebersamaan dalam penghambaan kepada Tuhan.

Dalam konteks kehidupan modern yang sarat tekanan, persaingan, dan dinamika sosial yang kompleks, ajaran Al-Qur'an tentang kesehatan jiwa menjadi sangat relevan. Banyak individu di era kini mengalami krisis eksistensial, kehilangan makna hidup, atau terjebak dalam stres berkepanjangan. Dalam kondisi seperti ini, nilai-nilai Al-Qur'an memberikan fondasi yang kokoh bagi kestabilan mental. Ketika seseorang memahami bahwa hidup ini adalah ujian, bahwa penderitaan memiliki makna, dan bahwa Allah selalu menyertai hamba-Nya, maka beban hidup akan terasa lebih ringan. Inilah kekuatan spiritual yang tidak hanya menyembuhkan, tetapi juga membentuk pribadi yang tangguh, optimis, dan penuh harapan.

Akhirnya, dapat disimpulkan bahwa konsep kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an adalah integrasi antara ketenangan batin, kebersihan hati, dan keterhubungan spiritual dengan Allah SWT. Al-Qur'an tidak hanya memberikan pemahaman teoretis tentang jiwa, tetapi juga menawarkan langkah-langkah konkret melalui ibadah, dzikir, introspeksi, dan tazkiyatun nafs yang dapat memperbaiki dan memperkuat kondisi psikologis seseorang. Pendekatan ini sangat komprehensif karena mencakup aspek spiritual, emosional, sosial, dan bahkan fisiologis dalam membentuk kejiwaan yang sehat. Oleh karena itu, ajaran Islam melalui Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman hidup, tetapi juga menjadi solusi abadi bagi krisis jiwa manusia modern.

Fungsi Doa dan Dzikir sebagai Terapi Jiwa

Doa dan dzikir dalam tradisi Islam memiliki kedudukan yang sangat penting dan tak tergantikan. Keduanya bukan sekadar ritual ibadah yang dilakukan secara rutin, tetapi merupakan jembatan spiritual antara manusia dan Penciptanya. Dalam dimensi psikologis dan spiritual, doa dan dzikir menjadi sarana penyembuhan jiwa yang telah diakui oleh banyak kalangan, baik dalam ilmu keislaman maupun dalam dunia psikologi modern(Aisyatin Kamila, 2022). Doa adalah bentuk komunikasi langsung antara hamba dengan Allah, yang melibatkan ekspresi hati terdalam—baik dalam bentuk syukur, permohonan, maupun pengakuan kelemahan diri. Dalam doa, seseorang mencurahkan seluruh isi hatinya, menyampaikan keluh kesah, harapan, dan ketakutan, serta memohon pertolongan dan bimbingan. Aktivitas ini menciptakan efek psikologis yang menenangkan karena individu merasa tidak sendiri dalam menghadapi realitas hidup yang sering kali berat dan penuh ujian.

Sementara itu, dzikir, yang secara harfiah berarti "mengingat," merupakan aktivitas spiritual untuk senantiasa menghadirkan Allah dalam pikiran dan hati. Dengan berdzikir, seseorang dilatih untuk fokus pada kehadiran dan kekuasaan Allah, serta mengalihkan perhatiannya dari berbagai bentuk kegelisahan duniawi. Dzikir menjadi semacam jangkar batin yang menstabilkan emosi dan menenangkan jiwa yang sedang dilanda keresahan(Nida, 2014). Dalam kondisi mental yang tidak

stabil, dzikir memberikan efek menenangkan dan membangkitkan semangat hidup karena hati yang selalu mengingat Allah akan dipenuhi dengan rasa aman dan optimisme. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd: 28, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."

Al-Qur'an memberikan banyak contoh bagaimana doa digunakan oleh para nabi dan orang-orang saleh sebagai sarana menghadapi tekanan psikologis. Salah satu doa yang paling masyhur adalah doa Nabi Yunus saat terjebak dalam perut ikan. Dalam QS. Al-Anbiya: 87, beliau berdoa, *"Laa ilaaha illa anta, subhaanaka inni kuntu minazh-zhaalimin"* (Tidak ada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim). Doa ini bukan hanya ungkapan tobat dan pengakuan kesalahan, tetapi juga merupakan pernyataan pasrah dan tawakkal yang tinggi. Dalam keadaan paling sulit dan terisolasi, Nabi Yunus memilih untuk memanjatkan doa, bukan mengeluh atau berputus asa. Ini menunjukkan bahwa dalam Islam, doa adalah bentuk coping mechanism yang sangat kuat dalam menghadapi tekanan batin.

Contoh lain adalah doa Nabi Ayyub, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Anbiya: 83–84, ketika beliau mengalami penderitaan luar biasa karena penyakit. Beliau berdoa, *"Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang."* Doa ini mencerminkan bagaimana dalam kondisi penuh penderitaan fisik dan psikologis, berdoa kepada Allah menjadi bentuk penguatan diri yang luar biasa. Baik Nabi Yunus maupun Nabi Ayyub menunjukkan bahwa dalam menghadapi ujian berat, kekuatan spiritual melalui doa sangat dibutuhkan untuk mempertahankan ketenangan jiwa dan kepercayaan diri.

Dari sudut pandang ilmu psikologi kontemporer, terutama dalam ranah psikologi spiritual, doa dan dzikir digolongkan sebagai teknik spiritual coping. Kenneth Pargament, seorang tokoh terkemuka dalam psikologi religius, dalam penelitiannya pada tahun 1997 menjelaskan bahwa individu yang menghadapi stres berat cenderung mencari makna dan kekuatan melalui pendekatan religius, termasuk doa dan dzikir(Setiyani dkk., 2022). Pendekatan ini terbukti tidak hanya meningkatkan ketahanan mental, tetapi juga mempercepat pemulihan psikologis. Individu yang menjadikan agama sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup cenderung lebih resilien dan lebih mampu menyesuaikan diri dalam situasi sulit.

Lebih lanjut, perkembangan ilmu neurosains dan psikofisiologi semakin memperkuat klaim bahwa aktivitas spiritual seperti doa dan dzikir memiliki manfaat terapeutik yang nyata. Penelitian menunjukkan bahwa kegiatan spiritual ini mengaktifkan area-area otak yang berkaitan dengan ketenangan dan pengendalian emosi, seperti korteks prefrontal dan sistem limbik, termasuk amigdala. Selain itu, aktivitas berdzikir secara konsisten diketahui dapat menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) dalam tubuh, sekaligus meningkatkan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia. Kondisi ini menjelaskan mengapa orang yang rajin berdoa dan berdzikir umumnya lebih tenang, tidak mudah panik, dan lebih stabil secara emosional.

Dampak positif dari doa dan dzikir tidak hanya terbatas pada aspek psikologis semata, tetapi juga meluas hingga pada kesehatan fisik. Banyak studi menunjukkan bahwa orang yang secara rutin melakukan kegiatan spiritual seperti ini memiliki tekanan darah yang lebih stabil, denyut jantung yang lebih tenang, dan kualitas tidur yang lebih baik. Doa yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan mampu memperbaiki pola pernapasan dan memperlambat gelombang otak ke frekuensi yang lebih rileks, yang dalam istilah medis sering dikaitkan dengan kondisi meditatif. Dengan demikian, praktik spiritual dalam Islam dapat dikatakan sebagai bentuk terapi komprehensif yang mengintegrasikan aspek fisik, emosional, dan spiritual.

Tidak kalah penting, doa dan dzikir juga memiliki efek sosial yang menenangkan. Individu yang senantiasa mengingat Allah dalam kesehariannya cenderung memiliki sifat lebih sabar, pemaaf, dan rendah hati. Hal ini menciptakan suasana interpersonal yang lebih sehat dan harmonis. Dalam konteks sosial, seseorang yang memiliki ketenangan batin karena rajin berdzikir dan berdoa akan lebih mampu mengelola konflik, menahan emosi negatif, dan berempati kepada sesama. Kesehatan mental yang stabil ini memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan masyarakat yang damai dan saling menghargai(Burhanuddin, 2020).

Dengan demikian, dalam konteks kesehatan jiwa menurut Islam, doa dan dzikir bukanlah ibadah yang terpisah dari kehidupan sehari-hari, melainkan menjadi bagian integral dari proses penyembuhan dan penguatan diri. Di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan, kompetisi, dan ketidakpastian, peran doa dan dzikir menjadi sangat krusial. Keduanya bukan hanya sebagai bentuk komunikasi dengan Allah, tetapi juga sebagai instrumen terapi jiwa yang ampuh. Dalam perspektif ini, Islam telah sejak awal menawarkan pendekatan holistik dalam menangani kesehatan mental, jauh sebelum istilah terapi psikologis modern dikenal luas.

Oleh karena itu, sangat penting bagi umat Islam untuk membangun kesadaran akan fungsi ganda dari doa dan dzikir—sebagai bentuk ibadah dan sebagai sarana penguatan jiwa. Mengintegrasikan praktik ini dalam kehidupan sehari-hari bukan hanya akan memperkuat spiritualitas, tetapi juga membangun ketahanan mental yang kokoh dalam menghadapi tantangan hidup. Keseimbangan batin, ketenangan hati, dan kedekatan dengan Allah adalah fondasi utama dari kesehatan jiwa yang sejati menurut pandangan Islam. Dan semua itu bisa dimulai dari langkah sederhana: memperbanyak doa dan dzikir, dengan hati yang ikhlas dan penuh harap.

Hubungan antara Pendekatan Spiritual Islam dan Teori Psikologi Kontemporer

Pendekatan spiritual dalam Islam sejatinya memiliki banyak kesamaan dengan berbagai teori psikologi kontemporer, khususnya dalam hal penguatan resiliensi, mindfulness, dan pencarian makna hidup. Dalam konteks ini, salah satu pendekatan modern yang memiliki titik temu yang kuat dengan konsep spiritual dalam Islam adalah logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl. Logoterapi menekankan bahwa pencarian makna hidup merupakan faktor utama yang membantu seseorang

dalam menghadapi penderitaan dan krisis hidup. Frankl, yang pernah mengalami penderitaan berat di kamp konsentrasi Nazi, menyimpulkan bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaannya akan memiliki daya tahan mental yang lebih kuat untuk tetap bertahan dan berkembang(Nurusshobah & Akhmad Aidil Fitra, 2025). Dalam Islam, prinsip serupa diajarkan melalui pemahaman bahwa segala bentuk ujian merupakan sarana untuk meningkatkan kualitas iman dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah: 155–157, Allah menegaskan bahwa ujian berupa ketakutan, kelaparan, dan kekurangan adalah bagian dari kehidupan manusia yang bertujuan untuk menguji kesabaran dan keimanan. Ayat tersebut tidak hanya memberikan penguatan emosional, tetapi juga mengarahkan manusia untuk mencari makna dalam setiap musibah, serupa dengan pendekatan logoterapi.

Lebih lanjut, dalam ranah psikologi kontemporer, mindfulness telah menjadi salah satu metode yang banyak digunakan dalam terapi psikologis, terutama untuk mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi. Mindfulness adalah kemampuan untuk hadir secara penuh dan sadar dalam momen sekarang tanpa penilaian(Razak dkk., 2013). Praktik ini meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu dalam mengelola pikiran dan emosi negatif secara lebih efektif. Dalam Islam, konsep serupa telah lama dikenal dalam bentuk khusyuk dan dzikir. Dzikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan perenungan—bukan sekadar bacaan lisan—merupakan sarana untuk menenangkan jiwa dan memfokuskan pikiran kepada Tuhan. Dalam keadaan ini, seorang muslim tidak hanya mendapatkan ketenangan batin, tetapi juga mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan spiritualitas. Baik mindfulness dalam psikologi maupun dzikir dalam Islam sama-sama menekankan kesadaran terhadap momen kini dan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, yaitu Tuhan.

Tokoh-tokoh psikologi Islam modern seperti Malik Badri dan Utsman Najati telah mengembangkan pendekatan yang berupaya mengintegrasikan antara nilai-nilai keislaman dan prinsip-prinsip psikologi modern. Malik Badri, misalnya, menyoroti bahwa psikologi Barat yang sekuler seringkali mengabaikan dimensi spiritual manusia. Menurutnya, penyembuhan jiwa tidak bisa hanya dilakukan melalui pendekatan kognitif dan perilaku semata, tetapi juga harus mencakup pendekatan spiritual, yang dalam Islam tercermin dalam tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Konsep ini mencakup berbagai praktik ibadah, introspeksi diri, pengendalian hawa nafsu, serta pencarian keikhlasan dalam setiap amal perbuatan(Pratama, 2025). Sementara itu, Utsman Najati menegaskan pentingnya menjadikan Al-Qur'an dan hadits sebagai rujukan utama dalam memahami dinamika kejiwaan manusia. Ia percaya bahwa nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi panduan dalam membangun kepribadian yang sehat, etis, dan seimbang, yang justru sejalan dengan tujuan utama dari psikologi kontemporer.

Dalam perkembangan praktik psikoterapi modern, dimensi spiritual kini mulai diakui sebagai bagian penting dari proses penyembuhan. Banyak psikolog dan terapis kini menyadari bahwa

kebermaknaan hidup dan hubungan dengan nilai-nilai spiritual dapat memperkuat daya tahan seseorang terhadap tekanan hidup(Warner dkk., 2021). Dalam hal ini, Islam telah sejak awal menyediakan fondasi spiritual yang kuat melalui ajaran tentang sabar, syukur, tawakal, dan dzikir, yang semuanya memiliki efek terapeutik yang nyata. Bahkan, penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat lebih mampu menghadapi tekanan hidup, memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, serta lebih optimis dalam menjalani kehidupan.

Dengan demikian pendekatan spiritual dalam Islam tidak hanya relevan, tetapi juga sangat potensial untuk diintegrasikan dalam praktik psikologi kontemporer. Integrasi ini memungkinkan terbentuknya pendekatan penyembuhan jiwa yang lebih utuh dan menyeluruh, mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini tidak hanya menekankan perbaikan gejala psikologis, tetapi juga bertujuan membentuk kepribadian yang sehat secara spiritual dan moral. Oleh karena itu, pemahaman terhadap nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi aset penting dalam pengembangan model psikoterapi yang lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat muslim. Kolaborasi antara psikolog, ulama, dan pendidik menjadi sangat krusial untuk mengembangkan pendekatan integratif ini, agar tercipta suatu model penyembuhan jiwa yang tidak hanya ilmiah, tetapi juga bermakna secara spiritual dan budaya.

KESIMPULAN

Konsep kesehatan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada ketiadaan gangguan mental, tetapi mencakup kondisi jiwa yang tenang, sabar, dan ikhlas dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Aspek-aspek ini berpangkal pada kekuatan hubungan spiritual yang erat antara manusia dan Tuhannya. Dalam pandangan Islam, ketenangan jiwa yang sejati tidak bisa diperoleh semata-mata melalui pendekatan material atau medis, melainkan melalui pendekatan ruhani yang mendalam, salah satunya adalah melalui doa dan dzikir. Kedua praktik ini bukan hanya bentuk ibadah, melainkan juga media penyembuhan yang bekerja secara psikologis. Doa memberi harapan dan makna, sedangkan dzikir membangun kesadaran penuh terhadap kehadiran Ilahi, yang pada gilirannya menenangkan hati dan pikiran.

Kajian ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dalam Islam, khususnya yang terkait dengan doa dan dzikir, memiliki relevansi kuat dengan temuan dalam psikologi kontemporer. Misalnya, konsep dzikir yang dilakukan secara khusyuk dan konsisten memiliki efek serupa dengan praktik mindfulness dalam terapi kognitif modern, yaitu meningkatkan fokus, menurunkan stres, dan memperbaiki regulasi emosi. Demikian pula, konsep kesabaran dan makna hidup dalam Islam memiliki kesamaan dengan pendekatan logoterapi Viktor Frankl, yang menekankan pentingnya makna dalam menghadapi penderitaan. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara ajaran Islam dan ilmu

psikologi tidak hanya memungkinkan, tetapi juga sangat dibutuhkan dalam konteks penyembuhan jiwa secara holistik.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih luas untuk mengangkat literasi spiritual sebagai bagian penting dari pendidikan dan layanan kesehatan mental. Literasi ini bukan sekadar penguasaan istilah keagamaan, tetapi juga pemahaman mendalam terhadap fungsi dan manfaat spiritualitas dalam menjaga dan memulihkan kesehatan jiwa. Dalam konteks ini, kolaborasi antara ulama, akademisi Islam, dan para praktisi psikologi menjadi sangat penting untuk merumuskan pendekatan-pendekatan terapeutik yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Penelitian ini merekomendasikan adanya pelatihan khusus bagi konselor, guru, dan tenaga kesehatan mental mengenai pendekatan terapi jiwa berbasis Islam agar tercipta model layanan psikologis yang lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat muslim dan berlandaskan pada kekuatan spiritual yang telah teruji sepanjang sejarah.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Salami, Nasution, F., & Moenawar. (2022). Psikoterapi dalam Perspektif Al Qur'an dan Hadits. *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah*, *1*(2), 66–82. https://doi.org/10.69548/jigm.v1i2.8

Aisyatin Kamila. (2022). PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, *4*(1), 40–49. https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363

Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, *3*(2), 165–187. https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093

Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, *3*(2), 118. https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433

Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, *6*(1), 1–25. https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371

Chu, H. (2015). Research methods in library and information science: A content analysis. *Library & Information Science Research*, *37*(1), 36–41. https://doi.org/10.1016/j.lisr.2014.09.003

Connaway, L. S., & Powell, R. R. (2010). *Basic research methods for librarians* (5th ed). Libraries Unlimited. https://doi.org/10.5040/9798216959144

Ismatulloh, A. M. (2018). KONSEP SAKINAH, MAWADDAH DAN RAHMAH DALAM AL-QUR'AN (PRESPEKTIF PENAFSIRAN KITAB AL-QUR'AN DAN TAFSIRNYA). *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, *7*(2).

Kusuma, A. B. (2017). PENDEKATAN PSYCHOTHERAPY ALQURAN DALAM GANGGUAN KESEHATAN MENTAL (Suatu Kajian Psikologi Agama). *Al-Manar*, *6*(1). https://doi.org/10.36668/jal.v6i1.22

McKenney, S. E., & Reeves, T. C. (2012). *Conducting educational design research*. Routledge.

Nida, F. L. K. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia. *Konseling Religi*, *5*(1).

Nurusshobah & Akhmad Aidil Fitra. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, *4*(1), 115–130. https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281

Pratama, L. N. (2025). INTEGRASI MA'RIFAT AL-NAFS AL-GHAZALI DAN PSIKOLOGI MODERN DALAM PENANGANAN PSIKOSOMATIK: PENDEKATAN NEO-SUFISME UNTUK KESEHATAN MENTAL KONTEMPORER. *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, *15*(1).

Razak, A., Mokhtar, M. K., & Sulaiman, W. S. W. (2013). TERAPI SPIRITUAL ISLAMI SUATUMODEL PENANGGULANGAN GANGGUAN DEPRESI. *Jurnal Dakwah Tabligh*, *14*(1).

Setiyani, O., Idati, A. L. A., Setyowati, D. W., Hanafi, H. I., & Falah, N. (2022). Terapi Dzikir Thariqah Qadiriyah Wa Naqsabandiyah Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada ODGJ di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. *Altruism: The Indonesian Journal of Community Engagement*, *1*(1).

Warner, E. T., Kent, B. V., Zhang, Y., Argentieri, M. A., Rowatt, W. C., Pargament, K., Koenig, H. G., Underwood, L., Cole, S. A., Daviglus, M. L., Kanaya, A. M., Palmer, J. R., Huang, T., Blais, M. A., & Shields, A. E. (2021). The Study on Stress, Spirituality, and Health (SSSH): Psychometric Evaluation and Initial Validation of the SSSH Baseline Spirituality Survey. *Religions*, *12*(3), 150. https://doi.org/10.3390/rel12030150

Wildan, T. (2018). KONSEP NAFS (JIWA) DALAMALQURAN. *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir*, *2*(2), 246. https://doi.org/10.32505/tibyan.v2i2.393