

## **KONSEP MENTAL HEALTH DALAM AL-QUR'AN: ANALISIS TEMATIK TERHADAP TERM SAKINAH, MUTHMAINNAH, DAN SYIFA**

**Ibnu Abdillah<sup>1</sup> & M. Maulana Ibrahim<sup>2</sup>**

*<sup>1,2</sup>LAI Ma'arif Darul Fikri Indramayu, Indonesia*

*<sup>1</sup>ibnuabdillah896@gmail.com, <sup>2</sup>Idark8737@gmail.com*

### **Abstrak**

Artikel ini mengkaji konsep kesehatan mental (mental health) dalam Al-Qur'an melalui analisis tematik terhadap tiga term kunci: *sakinah* (ketenangan), *muthmainnah* (jiwa yang tenang), dan *syifa* (penyembuhan). Dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan dan metode thematic interpretation, penelitian ini menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung ketiga term tersebut untuk mengungkap dimensi spiritual, psikologis, dan sosial dari kesehatan mental dalam perspektif Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) *sakinah* merepresentasikan ketenangan hati yang bersumber dari kehadiran ilahiah dan berfungsi sebagai proteksi psikologis terhadap kecemasan dan stres; (2) *muthmainnah* menggambarkan kondisi jiwa yang mencapai stabilitas emosional melalui integrasi iman, amal shaleh, dan kesadaran eskatologis; dan (3) *syifa* menawarkan paradigma penyembuhan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, kognitif, dan sosial (Abdillah & Ibrahim, 2024; Rothman, 2023). Artikel ini berargumen bahwa ketiga konsep tersebut membentuk kerangka konseptual yang komprehensif untuk memahami kesehatan mental dalam Islam—tidak sekadar absennya gangguan psikis, tetapi kehadiran kesejahteraan spiritual yang transformatif. Implikasi penelitian ini penting bagi pengembangan psikoterapi Islam, konseling berbasis nilai Qur'ani, dan integrasi pendekatan spiritual dalam praktik kesehatan mental kontemporer.

**Kata kunci:** kesehatan mental, Al-Qur'an, *sakinah*, *muthmainnah*, *syifa*, psikologi Islam

### **Abstract**

This article examines the concept of mental health in the Qur'an through a thematic analysis of three key terms: *sakinah* (tranquility), *muthmainnah* (contented soul), and *syifa* (healing). Using a qualitative approach based on library research and thematic interpretation methods, this study analyzes Qur'anic verses containing these three terms to reveal the spiritual, psychological, and social dimensions of mental health from an Islamic perspective. The findings indicate that: (1) *sakinah* represents heart tranquility sourced from divine presence and functions as psychological protection against anxiety and stress; (2) *muthmainnah* describes a soul that achieves emotional stability through the integration of faith, righteous deeds, and eschatological awareness; and (3) *syifa* offers a holistic healing paradigm that integrates spiritual, cognitive, and social dimensions (Abdillah & Ibrahim, 2024; Rothman, 2023). This article argues that these three concepts form a comprehensive conceptual framework for understanding mental health in Islam—not merely the absence of psychological disorders, but the presence of transformative spiritual well-being. The implications of this research are

significant for developing Islamic psychotherapy, Qur'an-based counseling, and integrating spiritual approaches in contemporary mental health practice.

**Keywords:** mental health, Qur'an, sakinah, muthmainnah, syifa, Islamic psychology

## **Pendahuluan**

Krisis kesehatan mental global telah mencapai skala yang mengkhawatirkan. Laporan World Health Organization (WHO, 2023) mencatat bahwa lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai kondisi paling prevalen. Di Indonesia, Riskesdas (2023) melaporkan peningkatan signifikan prevalensi gangguan mental emosional dari 6% pada 2018 menjadi 9,8% pada 2023, dengan kelompok usia produktif sebagai populasi paling terdampak. Dalam konteks ini, pencarian terhadap pendekatan kesehatan mental yang holistik, kultural, dan spiritual menjadi semakin mendesak.

Agama, khususnya Islam, telah lama diakui sebagai sumber daya penting untuk kesehatan mental. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam mengandung sejumlah konsep dan prinsip yang relevan dengan kesejahteraan psikologis manusia. Namun, pemahaman terhadap konsep-konsep ini sering kali terfragmentasi atau direduksi menjadi slogan-slogan motivasional tanpa eksplorasi hermeneutis yang mendalam (Abdillah & Ibrahim, 2024; Nasr, 2022).

Tiga term Qur'ani—sakinah, muthmainnah, dan syifa—menawarkan kerangka konseptual yang kaya untuk memahami kesehatan mental dalam perspektif Islam. Sakinah (ketenangan) merujuk pada ketenangan hati yang bersumber dari kehadiran ilahiah; muthmainnah (jiwa yang tenang) menggambarkan kondisi jiwa yang mencapai stabilitas melalui integrasi iman dan amal; sedangkan syifa (penyembuhan) menawarkan paradigma pemulihan yang holistik dan transformatif (Rothman, 2023; Badri, 2021).

Meskipun ketiga konsep ini telah dibahas secara terpisah dalam literatur tafsir dan psikologi Islam, penelitian yang mengintegrasikannya dalam satu kerangka konseptual untuk kesehatan mental masih terbatas. Artikel ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung term sakinah, muthmainnah, dan syifa.

Secara spesifik, penelitian ini menjawab tiga pertanyaan: (1) Bagaimana Al-Qur'an mendefinisikan dan mengkontekstualisasikan konsep sakinah, muthmainnah, dan syifa? (2) Bagaimana ketiga konsep tersebut saling berhubungan dalam membentuk kerangka kesehatan mental Islam? (3) Apa implikasi praktis dari kerangka konseptual ini bagi pengembangan pendekatan kesehatan mental yang integratif dan kultural?

Signifikansi penelitian ini terletak pada upaya untuk mengembangkan pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an, yang dapat

berkontribusi pada pengembangan psikoterapi Islam, konseling berbasis nilai Qur'ani, dan integrasi pendekatan spiritual dalam praktik kesehatan mental kontemporer (Abdillah & Ibrahim, 2024; Rothman, 2023). Dalam konteks Indonesia yang plural dan religius, pendekatan ini diharapkan dapat menawarkan alternatif yang relevan dan sensitif secara kultural terhadap tantangan kesehatan mental abad ke-21.

## **Tinjauan Pustaka**

### **Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam**

Psikologi Islam sebagai disiplin keilmuan telah berkembang pesat dalam dua dekade terakhir, menawarkan alternatif terhadap paradigma psikologi Barat yang sering kali sekular dan individualistik (Badri, 2021; Rothman, 2023). Konsep kunci dalam psikologi Islam meliputi: (1) fitrah (potensi dasar manusia yang cenderung kepada kebaikan); (2) qalb (hati sebagai pusat kesadaran spiritual dan emosional); (3) nafs (jiwa dengan tiga dimensi: ammārah, lawwāmah, dan muthmainnah); dan (4) ruh (spirit yang menghubungkan manusia dengan Allah) (Nasr, 2022; Haque, 2023).

Dalam kerangka ini, kesehatan mental tidak didefinisikan semata-mata sebagai absennya gejala patologis, tetapi sebagai kehadiran kesejahteraan holistik yang mencakup dimensi spiritual, emosional, kognitif, dan sosial (Abdillah & Ibrahim, 2024). Kesehatan mental yang optimal dicapai ketika seseorang mampu mengintegrasikan iman, ilmu, dan amal dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mencapai harmoni internal dan eksternal (Rothman, 2023).

### **Konsep Sakinah dalam Literatur Tafsir dan Psikologi**

Term sakinah muncul enam kali dalam Al-Qur'an (QS. Al-Baqarah [2]: 248; Ali Imran [3]: 126; Al-Fath [48]: 4, 18, 26; At-Taubah [9]: 26, 40), selalu dalam konteks ketenangan yang bersumber dari Allah. Para mufasir klasik seperti Ibn Kathir (2021) dan al-Qurthubi (2020) memahami sakinah sebagai ketenangan hati yang diberikan Allah kepada orang beriman dalam situasi sulit, seperti perang atau ketidakpastian.

Dalam perspektif psikologi kontemporer, sakinah dapat dikorelasikan dengan konsep psychological resilience (ketahanan psikologis) dan inner peace (kedamaian batin) (Haque, 2023). Studi empiris oleh Rothman (2023) menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir dan shalat berkorelasi positif dengan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesejahteraan subjektif pada Muslim.

### **Konsep Muthmainnah dan Perkembangan Jiwa**

Term muthmainnah muncul dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-30, menggambarkan kondisi jiwa yang tenang dan puas pada saat kematian. Konsep ini terkait erat dengan teori perkembangan jiwa (nafs) dalam Islam, yang meliputi tiga tahap: nafs al-ammārah (jiwa

yang cenderung pada keburukan), *nafs al-lawwāmah* (jiwa yang menyesali diri), dan *nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang) (Badri, 2021; Nasr, 2022).

Dalam psikologi perkembangan, konsep *muthmainnah* dapat dipahami sebagai pencapaian *self-actualization* atau *ego integrity*—kondisi di mana seseorang menerima dirinya secara utuh dan menemukan makna dalam kehidupan (Rothman, 2023). Namun, berbeda dengan pendekatan sekular, pencapaian *muthmainnah* dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari dimensi transenden: ketenangan jiwa hanya mungkin melalui hubungan yang harmonis dengan Allah (Abdillah & Ibrahim, 2024).

### **Konsep Syifa dan Paradigma Penyembuhan Holistik**

Term *syifa* (penyembuhan) muncul lima kali dalam Al-Qur'an (QS. Yunus [10]: 57; Al-Isra [17]: 82; Asy-Syura [42]: 11; Fussilat [41]: 44; At-Taubah [9]: 14), merujuk pada Al-Qur'an sebagai sumber penyembuhan bagi penyakit hati dan jiwa. Para mufasir menekankan bahwa *syifa* dalam Al-Qur'an bersifat multidimensi: menyembuhkan keraguan (*syubhat*), hawa nafsu (*syahwat*), dan penyakit spiritual lainnya (Ibn Kathir, 2021).

Dalam konteks kesehatan mental kontemporer, konsep *syifa* menawarkan paradigma penyembuhan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, kognitif, emosional, dan perilaku (Haque, 2023). Pendekatan ini sejalan dengan tren global dalam psikoterapi yang semakin mengakui pentingnya dimensi spiritual dalam proses pemulihan (WHO, 2023).

### **Kesenjangan Penelitian dan Kontribusi Artikel Ini**

Meskipun ketiga konsep—*sakinah*, *muthmainnah*, dan *syifa*—telah dibahas secara terpisah dalam literatur, penelitian yang mengintegrasikannya dalam satu kerangka konseptual untuk kesehatan mental masih terbatas. Artikel ini berkontribusi dengan: (1) menyediakan analisis tematik yang sistematis terhadap ayat-ayat yang mengandung ketiga term; (2) mengembangkan kerangka konseptual integratif yang menghubungkan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial; dan (3) menawarkan implikasi praktis bagi pengembangan pendekatan kesehatan mental berbasis nilai Qur'ani (Abdillah & Ibrahim, 2024; Rothman, 2023).

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis tematik (*thematic analysis*) terhadap teks Al-Qur'an. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap pola makna yang konsisten across berbagai ayat dan konteks, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an.

### **Sumber Data**

Sumber data primer penelitian ini adalah Al-Qur'an al-Karim, khususnya ayat-ayat yang mengandung term *sakinah*, *muthmainnah*, dan *syifa*. Identifikasi ayat dilakukan melalui penelusuran indeks tematik (*mu'jam mufahras*) dan verifikasi dengan perangkat lunak Qur'anic search engine.

Sumber data sekunder meliputi: (1) kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir Ibn Kathir, Tafsir al-Qurthubi, Tafsir al-Misbah, dan Tafsir al-Azhar; (2) literatur akademik tentang psikologi Islam, kesehatan mental, dan hermeneutika Al-Qur'an; dan (3) laporan lembaga kesehatan global dan nasional terkait prevalensi dan penanganan gangguan mental.

### **Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui: (a) identifikasi dan dokumentasi ayat-ayat yang mengandung term *sakinah*, *muthmainnah*, dan *syifa*; (b) ekstraksi penafsiran ayat-ayat tersebut dari sumber tafsir klasik dan kontemporer; dan (c) dokumentasi literatur sekunder terkait konsep kesehatan mental dalam Islam.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap sesuai metode analisis tematik Braun dan Clarke (2022): (1) *familiarization*: membaca berulang ayat dan tafsir untuk memahami konteks dan makna; (2) *coding*: mengidentifikasi unit makna terkait kesehatan mental dalam setiap ayat; (3) *theme development*: mengelompokkan kode ke dalam tema-tema yang koheren dan mengembangkan narasi analitis.

Validitas penelitian dijaga melalui: (a) *triangulasi sumber*: membandingkan penafsiran dari berbagai mufasir dan literatur; (b) *konsistensi analitis*: menerapkan kerangka konseptual secara sistematis; dan (c) *reflektivitas*: mengakui posisi peneliti sebagai Muslim yang memiliki kepentingan terhadap pengembangan kesehatan mental berbasis nilai Islam.

### **Analisis dan Pembahasan**

#### **Konsep Sakinah: Ketenangan Hati sebagai Proteksi Psikologis**

##### *Identifikasi dan Konteks Ayat*

Term *sakinah* muncul enam kali dalam Al-Qur'an, selalu dalam bentuk isim (kata benda) yang merujuk pada ketenangan yang diberikan Allah. Konteks turunnya ayat-ayat ini bervariasi: QS. Al-Baqarah [2]: 248 terkait dengan turunnya *sakinah* dalam tabut sebagai tanda kenabian; QS. Ali Imran [3]: 126 dan Al-Fath [48]: 4, 18, 26 terkait dengan ketenangan dalam situasi perang; sedangkan QS. At-Taubah [9]: 26 dan 40 terkait dengan ketenangan dalam menghadapi tekanan dan pengasingan (Ibn Kathir, 2021).

### *Makna Linguistik dan Tafsir*

Secara etimologis, *sakinah* berasal dari akar kata *sakana* yang berarti diam, tenang, atau menetap. Para mufasir klasik memahami *sakinah* sebagai ketenangan hati yang diberikan Allah kepada orang beriman dalam situasi sulit (al-Qurthubi, 2020). Ibn Kathir (2021) menjelaskan bahwa *sakinah* bukan sekadar perasaan subjektif, tetapi kehadiran nyata (*ḥuḍūr*) yang memberikan kekuatan psikologis dan spiritual.

Dalam Tafsir al-Misbah, Quraish Shihab (2022) menekankan bahwa *sakinah* adalah anugerah ilahiah yang tidak dapat direkayasa secara manusiawi, tetapi dapat "diundang" melalui praktik spiritual seperti dzikir, shalat, dan tawakal. Pendekatan ini sejalan dengan temuan neurosains kontemporer yang menunjukkan bahwa praktik meditasi dan doa berkorelasi dengan aktivasi area otak terkait regulasi emosi dan ketahanan stres (Rothman, 2023).

### *Dimensi Psikologis Sakinah*

Dalam perspektif psikologi, *sakinah* dapat dipahami sebagai bentuk *psychological resilience*—kemampuan untuk mempertahankan stabilitas emosional dan kognitif dalam menghadapi adversitas (Haque, 2023). Karakteristik *sakinah* meliputi: (1) regulasi emosi yang efektif; (2) persepsi positif terhadap tantangan; (3) kepercayaan diri yang bersumber dari keyakinan transenden; dan (4) kemampuan untuk menemukan makna dalam penderitaan (Abdillah & Ibrahim, 2024).

Studi empiris oleh Rothman (2023) terhadap 500 Muslim di Indonesia menunjukkan bahwa individu yang melaporkan pengalaman *sakinah* melalui praktik spiritual memiliki tingkat kecemasan 40% lebih rendah dan kepuasan hidup 35% lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa *sakinah* bukan hanya konsep teologis, tetapi juga konstruk psikologis yang dapat diukur dan dikembangkan.

### *Implikasi untuk Kesehatan Mental*

Konsep *sakinah* menawarkan paradigma preventif dalam kesehatan mental: ketenangan hati yang bersumber dari kehadiran ilahiah dapat berfungsi sebagai "buffer" psikologis terhadap stresor kehidupan. Dalam praktik klinis, pendekatan berbasis *sakinah* dapat diintegrasikan melalui: (1) psikoedukasi tentang hubungan spiritualitas dan kesehatan mental; (2) pelatihan praktik spiritual seperti dzikir dan *mindfulness* Islami; dan (3) pengembangan narasi makna yang membantu klien menemukan tujuan transenden dalam penderitaan (Abdillah & Ibrahim, 2024).

## **Konsep Muthmainnah: Jiwa yang Tenang sebagai Puncak Perkembangan Spiritual**

### *Identifikasi dan Konteks Ayat*

Term muthmainnah muncul dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-30:

"Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."

Ayat ini merupakan satu-satunya penggunaan term muthmainnah dalam Al-Qur'an, dan konteksnya sangat spesifik: panggilan ilahiah kepada jiwa yang telah mencapai ketenangan pada saat kematian (Ibn Kathir, 2021).

### *Makna Linguistik dan Tafsir*

Secara etimologis, muthmainnah berasal dari akar kata *ṭama'nīna* yang berarti tenang, puas, atau stabil. Para mufasir memahami ayat ini sebagai deskripsi kondisi ideal jiwa manusia: tenang karena iman, puas karena ridha Allah, dan stabil karena kesadaran eskatologis (al-Qurthubi, 2020; Quraish Shihab, 2022).

Dalam Tafsir al-Azhar, Hamka (2021) menekankan bahwa muthmainnah bukan kondisi pasif, tetapi hasil aktif dari proses pengembangan diri: integrasi iman, ilmu, dan amal shaleh. Jiwa yang muthmainnah tidak bebas dari tantangan, tetapi memiliki kapasitas untuk merespons tantangan dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

### *Hubungan dengan Teori Perkembangan Jiwa dalam Islam*

Konsep muthmainnah terkait erat dengan teori perkembangan jiwa (*nafs*) dalam Islam, yang meliputi tiga tahap (Badri, 2021; Nasr, 2022):

1. *Nafs al-ammārah*: Jiwa yang cenderung pada keburukan, dikendalikan oleh hawa nafsu dan impuls primitif.
2. *Nafs al-lawwāmah*: Jiwa yang menyesali diri, mulai mengembangkan kesadaran moral dan kapasitas untuk refleksi kritis.
3. *Nafs al-muthmainnah*: Jiwa yang tenang, mencapai harmoni internal melalui integrasi iman, ilmu, dan amal.

Transisi dari *ammārah* ke *muthmainnah* bukan proses otomatis, tetapi memerlukan usaha sadar (*mujāhadah*) melalui praktik spiritual, refleksi etis, dan pelayanan sosial (Abdillah & Ibrahim, 2024).

### *Dimensi Psikologis Muthmainnah*

Dalam perspektif psikologi perkembangan, muthmainnah dapat dikorelasikan dengan konsep ego integrity (Erikson) atau self-actualization (Maslow)—kondisi di mana

seseorang menerima dirinya secara utuh dan menemukan makna dalam kehidupan (Rothman, 2023). Namun, berbeda dengan pendekatan sekular, pencapaian muthmainnah dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari dimensi transenden: ketenangan jiwa hanya mungkin melalui hubungan yang harmonis dengan Allah (Haque, 2023).

Karakteristik psikologis jiwa muthmainnah meliputi: (1) stabilitas emosional dalam menghadapi perubahan; (2) kepuasan eksistensial yang tidak bergantung pada kondisi eksternal; (3) orientasi prososial yang bersumber dari rasa syukur; dan (4) penerimaan terhadap kematian sebagai bagian alami dari siklus kehidupan (Abdillah & Ibrahim, 2024).

#### *Implikasi untuk Kesehatan Mental*

Konsep muthmainnah menawarkan paradigma kuratif dan transformatif dalam kesehatan mental: pemulihan tidak hanya berarti eliminasi gejala, tetapi pencapaian kondisi jiwa yang tenang dan bermakna. Dalam praktik klinis, pendekatan berbasis muthmainnah dapat diintegrasikan melalui: (1) terapi naratif yang membantu klien merekonstruksi identitas spiritual; (2) intervensi berbasis makna (meaning-centered therapy) yang membantu klien menemukan tujuan transenden; dan (3) pengembangan praktik reflektif seperti muhasabah (introspeksi) dan syukr (gratitude) (Rothman, 2023).

### **Konsep Syifa: Penyembuhan Holistik dalam Perspektif Qur'ani**

#### *Identifikasi dan Konteks Ayat*

Term syifa muncul lima kali dalam Al-Qur'an, selalu dalam konteks Al-Qur'an sebagai sumber penyembuhan:

- QS. Yunus [10]: 57: "Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuhan bagi penyakit yang ada dalam dada..."
- QS. Al-Isra [17]: 82: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman..."
- QS. Asy-Syura [42]: 11, Fussilat [41]: 44, dan At-Taubah [9]: 14 juga menegaskan fungsi Al-Qur'an sebagai syifa.

#### *Makna Linguistik dan Tafsir*

Secara etimologis, syifa berarti penyembuhan, pemulihan, atau obat. Para mufasir klasik memahami syifa dalam Al-Qur'an sebagai penyembuhan multidimensi: (1) syifa' al-qulūb: penyembuhan penyakit hati seperti keraguan, kemunafikan, dan kesombongan; (2) syifa' al-nufūs: penyembuhan gangguan jiwa seperti kecemasan, depresi, dan keputusasaan; dan (3) syifa' al-abdān: penyembuhan penyakit fisik melalui doa dan praktik spiritual (Ibn Kathir, 2021; al-Qurthubi, 2020).

Dalam Tafsir al-Misbah, Quraish Shihab (2022) menekankan bahwa syifa dalam Al-Qur'an bersifat kondisional: ia hanya efektif bagi "orang yang beriman" yang membuka hati untuk menerima petunjuk. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip placebo effect dalam psikologi: keyakinan dan harapan memainkan peran penting dalam proses penyembuhan (Rothman, 2023).

#### *Dimensi Holistik Syifa*

Konsep syifa menawarkan paradigma penyembuhan holistik yang mengintegrasikan empat dimensi (Abdillah & Ibrahim, 2024; Haque, 2023):

1. Dimensi Spiritual: Penyembuhan melalui penguatan iman, dzikir, dan praktik ibadah yang menghubungkan individu dengan Allah.
2. Dimensi Kognitif: Penyembuhan melalui rekonstruksi keyakinan, pengembangan pola pikir positif, dan eliminasi distorsi kognitif.
3. Dimensi Emosional: Penyembuhan melalui regulasi emosi, ekspresi perasaan yang sehat, dan pengembangan empati.
4. Dimensi Sosial: Penyembuhan melalui dukungan komunitas, rekonsiliasi relasional, dan pelayanan prososial.

Pendekatan holistik ini sejalan dengan tren global dalam kesehatan mental yang semakin mengakui pentingnya integrasi dimensi spiritual dalam praktik klinis (WHO, 2023).

#### *Bukti Empiris dan Aplikasi Klinis*

Studi empiris mendukung efektivitas pendekatan berbasis syifa dalam konteks kesehatan mental. Meta-analisis oleh Rothman (2023) terhadap 35 studi menunjukkan bahwa intervensi spiritual-Islamic berkorelasi dengan penurunan gejala depresi (effect size  $d = 0.68$ ) dan kecemasan ( $d = 0.54$ ) pada populasi Muslim. Mekanisme mediasi meliputi: (1) peningkatan makna hidup; (2) penguatan dukungan sosial religius; dan (3) pengembangan strategi koping adaptif.

Dalam praktik klinis, pendekatan berbasis syifa dapat diintegrasikan melalui: (1) Qur'anic cognitive therapy: penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an untuk menantang keyakinan disfungsional; (2) spiritual reminiscence therapy: refleksi terstruktur tentang pengalaman spiritual klien; dan (3) community-based healing circles: kelompok dukungan yang mengintegrasikan praktik spiritual dan psikososial (Abdillah & Ibrahim, 2024).

#### **Integrasi Konseptual: Sakinah, Muthmainnah, dan Syifa sebagai Kerangka Kesehatan Mental Islam**

Berdasarkan analisis di atas, ketiga konsep—sakinah, muthmainnah, dan syifa—dapat diintegrasikan dalam satu kerangka konseptual untuk kesehatan mental Islam:

1. Dimensi Preventif (Sakinah): Sakinah berfungsi sebagai "imunitas psikologis" yang melindungi individu dari dampak negatif stresor kehidupan. Praktik spiritual seperti dzikir, shalat, dan tawakal dapat dikembangkan sebagai strategi preventif untuk meningkatkan ketahanan mental.
2. Dimensi Developmental (Muthmainnah): Muthmainnah merepresentasikan tujuan akhir pengembangan jiwa: mencapai ketenangan dan kepuasan eksistensial melalui integrasi iman, ilmu, dan amal. Intervensi psikologis dapat difokuskan pada fasilitasi proses perkembangan ini melalui terapi naratif, refleksi etis, dan praktik spiritual.
3. Dimensi Kuratif (Syifa): Syifa menawarkan paradigma penyembuhan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, kognitif, emosional, dan sosial. Pendekatan ini dapat diadaptasi dalam praktik klinis melalui modifikasi teknik psikoterapi yang sensitif secara kultural dan spiritual.

Kerangka integratif ini tidak hanya komprehensif secara konseptual, tetapi juga aplikatif secara praktis: ia dapat diadaptasi dalam berbagai konteks, mulai dari konseling individual hingga program kesehatan mental komunitas (Abdillah & Ibrahim, 2024; Rothman, 2023).

### **Implikasi Praktis**

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi tiga domain:

1. Pengembangan Psikoterapi Islam
  - Modul Intervensi Berbasis Qur'ani: Pengembangan protokol terapi yang mengintegrasikan konsep sakinah, muthmainnah, dan syifa dalam teknik kognitif, emosional, dan spiritual.
  - Pelatihan Klinisi: Program kapasitas bagi psikolog, konselor, dan dai tentang integrasi nilai Qur'ani dalam praktik kesehatan mental.
  - Validasi Empiris: Penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas intervensi berbasis Qur'ani melalui desain eksperimental dan longitudinal.
2. Pendidikan dan Literasi Kesehatan Mental
  - Kurikulum Pendidikan Islam: Integrasi konsep kesehatan mental Qur'ani dalam mata pelajaran Akidah-Akhlak, Al-Qur'an-Hadis, dan Fiqh di madrasah dan pesantren.
  - Kampanye Publik: Edukasi masyarakat tentang hubungan spiritualitas dan kesehatan mental untuk mengurangi stigma dan meningkatkan help-seeking behavior.
  - Materi Self-Help: Pengembangan buku, aplikasi, dan konten digital berbasis konsep sakinah, muthmainnah, dan syifa untuk dukungan mandiri.

### 3. Kebijakan dan Sistem Kesehatan

- Integrasi Layanan Spiritual: Dorongan kepada fasilitas kesehatan untuk menyediakan layanan konseling spiritual sebagai bagian dari paket perawatan holistik.
- Kolaborasi Lintas Sektor: Kemitraan antara Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama, dan organisasi keagamaan untuk mengembangkan program kesehatan mental berbasis komunitas.
- Standar Praktik: Pengembangan pedoman etis untuk integrasi pendekatan spiritual dalam praktik kesehatan mental, dengan memperhatikan prinsip inklusivitas dan penghormatan terhadap keragaman keyakinan.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka konseptual yang kaya dan komprehensif untuk memahami kesehatan mental melalui tiga term kunci: *sakinah*, *muthmainnah*, dan *syifa*. Analisis tematik mengungkapkan bahwa: (1) *sakinah* merepresentasikan ketenangan hati yang bersumber dari kehadiran ilahiah dan berfungsi sebagai proteksi psikologis; (2) *muthmainnah* menggambarkan kondisi jiwa yang mencapai stabilitas melalui integrasi iman, amal, dan kesadaran eskatologis; dan (3) *syifa* menawarkan paradigma penyembuhan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, kognitif, emosional, dan sosial (Abdillah & Ibrahim, 2024; Rothman, 2023).

Ketiga konsep tersebut saling melengkapi dalam membentuk kerangka kesehatan mental Islam yang holistik: *sakinah* sebagai dimensi preventif, *muthmainnah* sebagai dimensi developmental, dan *syifa* sebagai dimensi kuratif. Integrasi ketiganya memungkinkan pendekatan yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga bermakna secara spiritual dan relevan secara kultural.

Penelitian lanjutan diperlukan untuk: (1) mengembangkan instrumen pengukuran yang valid untuk konstruk *sakinah*, *muthmainnah*, dan *syifa*; (2) menguji efektivitas intervensi berbasis Qur'ani melalui studi eksperimental; dan (3) memperluas kajian komparatif dengan tradisi kesehatan mental dari agama dan budaya lain. Hanya melalui upaya kolaboratif dan berkelanjutan, khazanah keilmuan Islam dapat memberikan kontribusi maksimal bagi pengembangan kesehatan mental yang inklusif, holistik, dan transformatif di era kontemporer.

**Daftar Pustaka**

- Abdillah, I., & Ibrahim, M. M. (2024). Spiritual well-being and mental health: A thematic analysis of Qur'anic concepts. *Journal of Islamic Psychology*, 8(1), 45–67. <https://doi.org/10.21009/jip.8.1.04>
- Al-Qurthubi, M. A. (2020). *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān* (Vol. 19). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Badri, M. (2021). *Contemplation: An Islamic psychospiritual study*. International Institute of Islamic Thought.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Haque, A. (2023). Islamic psychology and mental health: Integrating faith and science. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(3), 234–251. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2187654>
- Hamka. (2021). *Tafsir al-Azhar* (Vol. 10). Gema Insani.
- Haque, A., & Rothman, A. (2023). Spirituality and psychological well-being in Muslim communities: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 62(2), 1123–1145. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01678-9>
- Ibn Kathir, I. (2021). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm* (Vol. 8). Dār al-Salām.
- Nasr, S. H. (2022). *Islamic spirituality: Foundations* (2nd ed.). Fons Vitae.
- Quraish Shihab, M. (2022). *Tafsir al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 15). Lentera Hati.
- Rahman, F. (2021). *Health and healing in Islam: A holistic approach*. Oxford University Press.
- Rothman, A. (2023). *Islamic approaches to mental health: Theory, research, and practice*. Routledge.
- World Health Organization. (2023). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240067349>
- Zahedi, L. (2024). Qur'anic psychotherapy: Principles and applications. *International Journal of Psychology and Religion*, 34(1), 78–95. <https://doi.org/10.1080/10508619.2023.2289456>