

Al-Qur'an, Hadis dan Kesehatan Mental: Telaah Nilai Ketenangan Jiwa, Kesabaran, dan Tawakal dalam Menghadapi Tekanan Kehidupan Modern

Adji Perdamean¹, Trya Novita², Siti Fatimah Fakar³, Nurma Yunita⁴

¹²³⁴Institut Agama Islam Negeri Curup, Indonesia

adjieperdamean@gmail.com¹, tryanovita2019@gmail.com², mijamiyah4@gmail.com³,

Nurmayunita@iaincurup.ac.id⁴

ABSTRACT

Mental health issues in Indonesia have shown a highly concerning trend, particularly among younger generations, alongside increasing pressures arising from rapid digitalization, economic competition, and changes in social structures. This article aims to critically examine the contribution of spiritual values derived from the Qur'an and Hadith, particularly inner peace, patience, trust in Allah (tawakkul), and optimism, to the maintenance of mental health, while exploring their relevance in addressing the pressures of modern life. This study employs a qualitative approach using library research, combining thematic interpretation (tafsir maudhu'i) of relevant Qur'anic verses and Hadith with a synthesis of national mental health epidemiological data and findings from contemporary Islamic psychology research. The findings indicate that the concepts of nafs al-muthma'innah, dhikrullah, and tawakkul have strong textual foundations as mechanisms of emotional regulation, and that several empirical studies have confirmed their measurable psychophysiological calming effects. However, this article also finds that misconceptions regarding tawakkul may lead to fatalistic attitudes that are counterproductive to mental health. This article concludes that Qur'anic spiritual values have considerable potential to be integrated as complementary, rather than substitutive, approaches alongside modern psychology and psychiatry in addressing mental health issues in Indonesia.

Keywords: Mental Health, Qur'an, Hadith, Tawakkul, Inner Peace, Islamic Psychology.

ABSTRAK

Persoalan kesehatan mental di Indonesia menunjukkan tren yang sangat mengkhawatirkan, terutama di kalangan generasi muda, seiring meningkatnya tekanan hidup akibat akselerasi digitalisasi, kompetisi ekonomi, dan pergeseran struktur sosial. Artikel ini bertujuan mengkaji secara kritis kontribusi nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dan hadis, khususnya ketenangan jiwa, kesabaran, tawakal, dan optimisme terhadap upaya pemeliharaan kesehatan mental, sekaligus menelaah relevansinya dalam merespons tekanan kehidupan modern. Kajian ini disusun melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*), memadukan analisis tafsir tematik (*maudhu'i*) atas ayat dan hadis terkait dengan sintesis atas data epidemiologis kesehatan jiwa nasional serta temuan riset psikologi Islam kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep nafs al-muthma'innah, dzikrullah, dan tawakal memiliki landasan tekstual yang kokoh sebagai mekanisme regulasi emosi, dan telah dikonfirmasi oleh sejumlah studi empiris memberikan efek menenangkan yang terukur secara psikofisiologis. Namun demikian, artikel ini juga menemukan bahwa pemahaman keagamaan yang keliru mengenai tawakal berpotensi menjelma menjadi sikap fatalistik yang justru kontraproduktif bagi kesehatan mental. Artikel ini menyimpulkan bahwa nilai-nilai spiritual Qur'ani berpotensi besar diintegrasikan secara komplementer, bukan substitutif, dengan pendekatan psikologi dan psikiatri modern dalam penanganan kesehatan mental di Indonesia.

Kata kunci: kesehatan mental, Al-Qur'an, hadis, tawakal, ketenangan jiwa, psikologi Islam

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat paling mendesak di Indonesia dalam satu dekade terakhir, sejalan dengan tren global yang menunjukkan lonjakan signifikan angka gangguan kejiwaan pascapandemi dan di tengah percepatan transformasi digital. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dirilis oleh Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI mencatat bahwa prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk berusia 15 tahun ke atas mencapai 2,0%, dengan prevalensi depresi tertinggi justru dijumpai pada kelompok usia muda 15-24 tahun, yaitu sebesar 2%, jauh melampaui kelompok usia lainnya. (Zahrah Zhafirah & Hastono, 2025) Data lain yang tidak kalah mengkhawatirkan menunjukkan bahwa dari survei kesehatan mental remaja usia 10-17 tahun, sebanyak 5,5% mengalami gangguan mental, dengan rincian 7% mengalami depresi, 3,9% mengalami kecemasan, 0,5% mengalami gejala gangguan stres pascatrauma, dan 0,5% mengalami gejala gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. (RI, 2023) Yang lebih memprihatinkan, proporsi anak muda dengan gangguan depresi yang pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir tercatat 36 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak mengalami depresi. (Mulyani, 2020)

Di tengah lanskap epidemiologis yang demikian, muncul pertanyaan mendasar mengenai sumber daya apa yang dapat diandalkan masyarakat, khususnya masyarakat Muslim Indonesia yang merupakan mayoritas penduduk, dalam menghadapi tekanan psikologis kehidupan modern. Salah satu jawaban yang mengemuka dalam berbagai kajian akademik adalah potensi besar nilai-nilai spiritual keislaman yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis Nabi sebagai sumber daya psikologis (psychological resource) yang dapat membantu individu meregulasi emosi, membangun ketahanan mental, dan menemukan makna di tengah kesulitan hidup. Al-Qur'an sendiri secara eksplisit menyebut dirinya sebagai syifa' (obat penyembuh) bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada manusia, sebagaimana tertuang dalam QS. Yunus [10]: 57, yang menegaskan fungsi Al-Qur'an bukan hanya sebagai petunjuk teologis, tetapi juga sebagai instrumen penyembuhan psikologis dan spiritual. ("Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?," 2025)

Konsep ketenangan jiwa (sakinah) dalam Al-Qur'an, misalnya, secara tegas dikaitkan dengan aktivitas mengingat Allah (dzikrullah), sebagaimana termaktub dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28 yang menyatakan bahwa hati menjadi tenang dengan mengingat Allah. (Fuad, 2016) Demikian pula konsep nafs al-muthma'innah (jiwa yang tenang) dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-28 menggambarkan puncak kematangan spiritual seorang hamba yang kembali kepada Tuhannya dengan hati yang rida. ("Pengaruh Pembacaan Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental," 2024) Selain ketenangan jiwa, Al-Qur'an dan hadis juga kaya akan ajaran mengenai kesabaran (sabr), tawakal, dan optimisme (raja') sebagai mekanisme koping yang secara struktural dapat membantu individu menghadapi berbagai bentuk tekanan hidup, mulai dari kehilangan, kegagalan, hingga ketidakpastian masa depan yang menjadi ciri khas kehidupan modern.

Menariknya, minat masyarakat terhadap pendekatan spiritual-religius dalam menangani persoalan kesehatan mental justru menunjukkan tren peningkatan di tengah masyarakat urban Indonesia, sebagaimana tercermin dari maraknya praktik terapi murottal, kajian self-healing berbasis Al-Qur'an, dan berbagai konten dakwah digital yang mengangkat tema ketenangan jiwa. ("Menggali Konsep Self Healing Dalam Al-Qur'an," 2025) Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan nyata masyarakat akan sumber daya spiritual yang dapat dipadukan dengan pendekatan kesehatan mental konvensional, sebuah kebutuhan yang perlu direspons secara akademik melalui kajian yang kritis dan berbasis bukti, bukan sekadar romantisasi spiritual yang tidak diimbangi analisis yang memadai.

Berdasarkan uraian di atas, artikel ini disusun dengan tujuan: (1) mengkaji isu-isu kontemporer mengenai relasi Al-Qur'an, hadis, dan kesehatan mental yang berkembang di Indonesia, termasuk potensi dan risiko pemahaman keagamaan yang keliru; dan (2) menganalisis relevansi nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan modern.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) yang bersifat deskriptif-analitis-kritis. Pendekatan ini dipilih karena objek kajian yang dianalisis menuntut penelusuran dan sintesis atas dua ranah literatur yang berbeda karakter metodologisnya, yaitu literatur tafsir-hadis yang bersifat tekstual-normatif, dan literatur psikologi-kesehatan masyarakat yang bersifat empiris-epidemiologis. Studi kepustakaan dipandang sebagai metode yang paling relevan untuk menjembatani kedua ranah tersebut, sekaligus menghasilkan sintesis kritis yang tidak dapat dicapai melalui pengumpulan data primer tunggal.

Analisis teks Al-Qur'an dan hadis dalam kajian ini menggunakan pendekatan tafsir maudhu'i (tematik), yaitu dengan menghimpun ayat-ayat dan hadis yang berkaitan dengan tema ketenangan jiwa, kesabaran, tawakal, dan optimisme, kemudian membacanya secara komprehensif dengan memperhatikan konteks turunnya ayat (asbab al-nuzul), keterkaitan antarayat (munasabah), serta penafsiran ulama klasik dan kontemporer atas ayat-ayat tersebut. (Nawawi, 2021) Pendekatan ini kemudian dipadukan dengan tinjauan literatur sistematis (narrative review) atas artikel-artikel psikologi Islam dan kesehatan mental kontemporer, guna mengonfirmasi ataupun mengkritisi klaim-klaim tekstual dengan bukti-bukti empiris yang tersedia dalam literatur ilmiah.

Sumber data penelitian ini terbagi menjadi dua kategori: (1) sumber primer berupa teks Al-Qur'an dan kitab hadis standar; (2) sumber sekunder berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas relasi antara nilai-nilai keagamaan Islam dan kesehatan mental, diterbitkan pada rentang tahun 2020-2025 sebagai kriteria utama, dengan pengecualian pada sejumlah rujukan primer klasik dan karya metodologis penting yang tetap relevan. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik daring seperti Google Scholar, Moraref, dan portal jurnal keislaman serta psikologi nasional, dengan kata kunci pencarian meliputi kombinasi istilah "kesehatan mental", "Al-Qur'an dan kesehatan jiwa", "tawakal", "ketenangan jiwa", "psikologi Islam". Kriteria inklusi meliputi: (1) publikasi ilmiah yang membahas secara eksplisit hubungan antara nilai-nilai atau teks keagamaan Islam dengan aspek kesehatan mental; (2) diterbitkan dalam rentang tahun yang relevan dan mutakhir; dan (3) dapat diakses teks lengkap atau abstraknya secara daring. Analisis data dilakukan melalui teknik sintesis naratif, mengelompokkan temuan ke dalam tema-tema besar konsep kesehatan mental Islami, ketenangan jiwa dan dzikrullah, kesabaran-tawakal-optimisme sebagai mekanisme coping, serta isu kontemporer dan risiko misinterpretasi sebelum dirangkai menjadi argumen yang koheren dalam bagian hasil dan pembahasan..

PEMBAHASAN

Isu Kontemporer Al-Qur'an, Hadis, dan Kesehatan Mental di Indonesia

Di tengah tren peningkatan minat masyarakat terhadap pendekatan spiritual-religius bagi kesehatan mental, sejumlah isu kontemporer perlu mendapat perhatian kritis. Pertama, maraknya konten dakwah digital mengenai "self-healing Islami" di berbagai platform media sosial membawa dua sisi mata pedang. Di satu sisi, fenomena ini menunjukkan respons positif terhadap kebutuhan spiritual masyarakat yang mencari makna dan ketenangan di tengah tekanan hidup modern. ("Menggali Konsep Self Healing Dalam Al-Qur'an," 2025) Di sisi lain, sebagian konten tersebut disampaikan tanpa penguasaan metodologi tafsir dan psikologi yang memadai, sehingga berpotensi menyajikan simplifikasi berlebihan atas persoalan kesehatan mental yang sesungguhnya kompleks dan multifaktorial, misalnya dengan menyarankan bahwa seluruh persoalan kejiwaan dapat diselesaikan semata melalui intensifikasi ibadah tanpa mempertimbangkan kemungkinan adanya faktor biologis, psikologis, dan sosial yang juga memerlukan penanganan profesional.

Kedua, isu stigma terhadap gangguan jiwa di kalangan masyarakat Muslim Indonesia masih menjadi persoalan serius yang memerlukan pendekatan keagamaan yang lebih tepat. Sejumlah kajian menunjukkan

bahwa gap pengobatan (treatment gap) untuk gangguan mental di negara berkembang termasuk Indonesia dapat mencapai angka yang sangat tinggi, mengindikasikan bahwa mayoritas individu dengan gangguan kesehatan mental tidak memperoleh penanganan profesional yang memadai.(Indonesia, 2023) Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya treatment gap ini adalah stigma keagamaan yang keliru, di mana gangguan jiwa kerap dipersepsikan sebagai konsekuensi dari kurangnya keimanan atau bahkan sebagai bentuk gangguan spiritual (misalnya dikaitkan dengan gangguan jin), sehingga individu yang mengalami gangguan jiwa lebih memilih mendatangi tokoh agama atau praktik ruqyah dibandingkan tenaga kesehatan jiwa profesional.(Radiani, 2019) Persepsi keliru semacam ini perlu diluruskan melalui edukasi keagamaan yang lebih tepat, yang menegaskan bahwa mencari pertolongan medis dan psikologis profesional bukanlah bentuk kurangnya tawakal atau keimanan, melainkan justru merupakan bagian dari ikhtiar yang diperintahkan agama itu sendiri.

Ketiga, fenomena "tawakal keliru" menjadi isu kontemporer yang signifikan, khususnya di kalangan generasi muda yang mengonsumsi konten keagamaan digital tanpa filter metodologis yang memadai. Pemahaman yang mereduksi tawakal semata sebagai kepasrahan tanpa ikhtiar dapat menjelma menjadi mekanisme penghindaran (avoidance mechanism) terhadap persoalan hidup yang sesungguhnya memerlukan tindakan konkret, termasuk pencarian bantuan profesional. Fenomena ini konsisten dengan konsep religious coping yang maladaptif dalam literatur psikologi agama, di mana strategi koping keagamaan tertentu alih-alih membantu individu mengatasi persoalan justru berfungsi sebagai penghindaran terhadap tanggung jawab dan tindakan yang seharusnya diambil.(Saman & Chato, 2022)

Keempat, kebijakan kesehatan jiwa Indonesia pernah diatur secara khusus melalui Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Regulasi tersebut kini telah dicabut dan pengaturannya diintegrasikan ke dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Karena itu, pengembangan layanan kesehatan jiwa yang peka terhadap kebutuhan spiritual masyarakat perlu mengacu pada kerangka peraturan yang berlaku.(Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, 2014) Peluang integrasi ini penting untuk terus didorong, mengingat mayoritas penduduk Indonesia yang religius secara kultural cenderung lebih menerima pendekatan kesehatan jiwa yang mengakomodasi dimensi spiritual dibandingkan pendekatan yang murni sekuler-biomedis semata.

Relevansi Nilai Spiritual dalam Menghadapi Tekanan Kehidupan Modern

Tekanan kehidupan modern yang dihadapi masyarakat Indonesia kontemporer memiliki karakteristik yang berbeda secara kualitatif dari tekanan hidup generasi-generasi sebelumnya. Akselerasi digitalisasi, budaya perbandingan sosial di media sosial (social comparison), tekanan kompetisi ekonomi yang semakin ketat, serta ketidakpastian masa depan akibat disrupsi teknologi dan perubahan iklim, menciptakan bentuk-bentuk tekanan psikologis baru yang belum tentu sepenuhnya terantisipasi oleh kerangka koping tradisional. Dalam konteks inilah relevansi nilai-nilai spiritual Al-Qur'an perlu dianalisis secara kritis, tidak semata sebagai romantisasi nostalgia keagamaan, melainkan sebagai sumber daya psikologis yang benar-benar dapat diaktualisasikan secara kontekstual untuk merespons tantangan zaman yang spesifik ini.

Terkait tekanan akibat budaya perbandingan sosial di media sosial, konsep qana'ah (kepuasan/kecukupan diri) dan tawakal dalam Al-Qur'an menawarkan kerangka kognitif alternatif yang dapat membantu individu meredam kecenderungan membandingkan pencapaian hidupnya dengan standar yang ditampilkan orang lain di ruang digital, standar yang seringkali tidak merepresentasikan realitas secara utuh. Prinsip bahwa rezeki, capaian, dan ujian hidup setiap individu telah ditentukan Allah sesuai dengan hikmah-Nya masing-masing (QS. Al-An'am [6]: 165, mengenai konsep manusia sebagai khalifah dengan derajat yang berbeda-beda) berpotensi menjadi kerangka kognitif yang meredam distorsi pikiran akibat perbandingan sosial berlebihan, sebuah fenomena yang telah banyak diidentifikasi sebagai salah satu pemicu utama kecemasan dan depresi di kalangan pengguna media sosial aktif.

Terhadap tekanan ketidakpastian masa depan, konsep tawakal dengan penekanannya pada penyerahan hasil akhir kepada Allah setelah menempuh ikhtiar maksimal menawarkan kerangka psikologis yang secara struktural membantu individu mengalihkan fokus dari kekhawatiran berlebihan terhadap hal-hal yang berada di luar kendalinya (outcome), menuju fokus pada tindakan konkret yang berada dalam kendalinya (process/effort). Pergeseran fokus semacam ini sejalan dengan prinsip locus of control dalam psikologi, di mana individu dengan internal locus of control yang sehat yakni fokus pada apa yang dapat mereka kendalikan, bukan pada apa yang di luar kendali mereka cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan ketahanan psikologis yang lebih baik. ("Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?," 2025)

Terhadap tekanan kompetisi ekonomi dan tuntutan produktivitas yang tiada henti, konsep sabr dalam Al-Qur'an menawarkan kerangka penerimaan terhadap proses yang tidak selalu linier dan instan, sebuah kontranarasi penting terhadap budaya "instant gratification" yang mendominasi kehidupan modern digital. Sebagaimana ditegaskan dalam berbagai ayat mengenai keutamaan sabar, misalnya QS. Al-Baqarah [2]: 153 yang menyerukan permohonan pertolongan melalui sabar dan salat, kesabaran dipahami bukan sebagai kepasifan, melainkan sebagai daya tahan aktif yang memungkinkan individu terus berikhtiar tanpa terjebak pada keputusan ketika hasil yang diinginkan belum tercapai dalam waktu yang diharapkan.

Meskipun demikian, artikel ini menegaskan pentingnya sikap kritis dalam mengaktualisasikan relevansi nilai-nilai spiritual ini. Nilai-nilai Qur'ani mengenai ketenangan jiwa, kesabaran, tawakal, dan optimisme sebaiknya dipahami sebagai sumber daya psikologis yang komplementer (complementary resource), bukan pengganti (replacement) bagi intervensi profesional pada kasus-kasus gangguan mental yang membutuhkan penanganan klinis, seperti depresi mayor, gangguan kecemasan yang parah, atau risiko bunuh diri. Model integrasi yang ideal adalah model kolaboratif, di mana pendekatan spiritual-keagamaan berperan memperkuat ketahanan psikologis dan memberikan makna eksistensial, sementara pendekatan psikologis-klinis berperan memberikan intervensi berbasis bukti untuk kondisi-kondisi yang memerlukan penanganan spesifik, dan keduanya berjalan secara sinergis, bukan saling menegasikan.

Analisis Kritis atas Potensi dan Keterbatasan

Sebagai penutup bagian pembahasan, penting untuk melakukan refleksi kritis atas keseluruhan analisis di atas. Potensi nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dan hadis bagi kesehatan mental tidak dapat diragukan secara tekstual maupun didukung sebagian bukti empiris awal, khususnya terkait efek psikofisiologis dzikir dan murottal Al-Qur'an. Namun demikian, artikel ini juga mengidentifikasi keterbatasan penting yang perlu dicermati. Pertama, sebagian besar riset yang mendukung klaim manfaat psikologis praktik keagamaan ini masih bersifat skala kecil, dengan metodologi yang belum tentu memenuhi standar ketat penelitian klinis, sehingga generalisasi temuan tersebut perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, terdapat kesenjangan besar antara potensi teoretis nilai-nilai spiritual ini dengan implementasi praktisnya di lapangan, yang masih diwarnai berbagai misinterpretasi seperti tawakal keliru dan stigma keagamaan terhadap gangguan jiwa. Ketiga, integrasi yang sesungguhnya antara pendekatan spiritual dan pendekatan psikologis-klinis dalam sistem pelayanan kesehatan jiwa nasional Indonesia masih memerlukan penguatan kelembagaan dan kebijakan yang lebih sistematis, tidak cukup hanya mengandalkan kesadaran individual semata.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an dan hadis memuat kerangka konseptual yang kaya dan koheren mengenai kesehatan mental, yang terartikulasi melalui konsep ketenangan jiwa (sakinah dan nafs al-muthma'innah), kesabaran (sabr), tawakal, dan optimisme (raja'). Kerangka psiko-spiritual ini memiliki kesesuaian struktural dengan sejumlah prinsip psikologi kontemporer mengenai regulasi emosi dan koping, serta didukung sejumlah bukti empiris awal mengenai efek

psikofisiologis positif dari praktik-praktik keagamaan seperti dzikir dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres.

Meskipun demikian, kajian ini juga menegaskan bahwa relevansi nilai-nilai spiritual Qur'ani bagi kesehatan mental tidak dapat dipahami secara naif atau apologetik semata. Terdapat risiko nyata misinterpretasi keagamaan, khususnya fenomena "tawakal keliru" yang dapat menjelma menjadi mekanisme penghindaran terhadap ikhtiar dan bantuan profesional yang sesungguhnya dibutuhkan. Stigma keagamaan terhadap gangguan jiwa turut menjadi persoalan nyata yang berkontribusi terhadap tingginya gap pengobatan gangguan mental di Indonesia. Oleh karena itu, model yang paling ideal dan realistis adalah model integrasi komplementer, di mana nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dan hadis berperan memperkuat ketahanan psikologis dan makna eksistensial individu, sementara pendekatan psikologis-klinis profesional tetap menjadi rujukan utama bagi penanganan kondisi-kondisi kesehatan mental yang memerlukan intervensi spesifik dan berbasis bukti.

Berdasarkan simpulan di atas, penulis merumuskan beberapa saran. Pertama, tokoh agama dan da'i perlu terus diedukasi mengenai batasan dan risiko misinterpretasi konsep tawakal, agar dakwah yang disampaikan kepada masyarakat senantiasa menegaskan bahwa mencari pertolongan profesional bagi persoalan kesehatan mental bukanlah bentuk kurangnya keimanan, melainkan bagian integral dari ikhtiar yang justru diperintahkan agama. Kedua, tenaga kesehatan jiwa profesional psikolog dan psikiater perlu dibekali literasi keagamaan yang memadai agar mampu berkomunikasi secara sensitif budaya dengan pasien yang religius, sekaligus mampu mengintegrasikan sumber daya spiritual pasien secara konstruktif dalam proses terapi, tanpa mengorbankan standar praktik klinis berbasis bukti.

Ketiga, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan dan Kementerian Agama perlu memperkuat kolaborasi lintas sektor dalam merancang program promosi kesehatan jiwa yang mengintegrasikan pendekatan spiritual-keagamaan dan pendekatan klinis-profesional secara proporsional, termasuk pelatihan bagi tokoh agama mengenai deteksi dini gejala gangguan jiwa dan mekanisme rujukan yang tepat ke fasilitas kesehatan. Keempat, konten dakwah digital mengenai kesehatan mental perlu terus didorong untuk merujuk pada kajian tafsir dan psikologi yang metodologis dan berbasis bukti, guna mencegah penyebaran simplifikasi berlebihan yang berpotensi merugikan masyarakat yang tengah mencari solusi bagi persoalan kesehatan mental mereka. Kelima, penelitian akademik lanjutan dengan metodologi yang lebih ketat misalnya studi eksperimental terkontrol mengenai efektivitas intervensi berbasis spiritualitas Islam bagi kondisi kesehatan mental spesifik—sangat diperlukan untuk memperkuat basis bukti ilmiah yang mendukung integrasi pendekatan spiritual dan klinis dalam penanganan kesehatan mental di Indonesia.

REFERENSI

- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*.
Indonesia, K. K. R. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*.
Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? (2025). *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 115–130.
Menggali Konsep Self Healing dalam Al-Qur'an. (2025). *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis*, 5(1).
Mulyani, S. (2020). Urgensi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
Nawawi, S. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik. *MAGHA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46.
<https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>

- Pengaruh Pembacaan Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. (2024). *Mabahits: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1).
- RI, B. K. P. K. K. K. (2023). *Fact Sheet Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Depresi pada Anak Muda di Indonesia*.
- Saman, A. M., & Chato, H. S. (2022). Mental Health from an Islamic Perspective. *Govarî Zankoy Helebce*, 7(3), 169–189. <https://doi.org/10.32410/huj>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa (2014).
- Zahrah Zhafirah, A., & Hastono, S. P. (2025). Analisis Disparitas Geospasial dan Determinan Sosio-Demografis Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia: Analisis Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Berkala Ilmu Kesehatan Masyarakat Dan Kedokteran Komunitas*, 6(2).