

ILMU PSIKOLOGI DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF I'JAZ TIBBI: ANALISIS KONSEP JIWA, PERILAKU, DAN KESEHATAN MENTAL

Received: 8 September 2026

Revised: 14 September 2026

Accepted: 14 September 2026

Fadhlika Maulidia¹, Faisal Abdullah², Khomsa Maulana³

Ma'had Aly Walindo Pekalongan, Indonesia

Email: fadhlikamaulidia@gmail.com¹, faisalwalindo@gmail.com²,
khomsamaulana990@gmail.com³

ABSTRACT

This study discusses psychology in the Qur'an from the perspective of I'jaz Tibbi, focusing on the concepts of the soul, behavior, and mental health. This study aims to analyze the concept of the soul in the Qur'an, the relationship between the soul, human behavior, and health, as well as the role of the Qur'an in maintaining psychological well-being. This study employs a qualitative method using library research. The data were obtained from the Qur'an, Qur'anic commentaries, books, and relevant scholarly articles, and were analyzed descriptively and analytically. The findings show that the Qur'an describes the psychological dimensions of human beings through the concepts of al-ruh, al-nafs, al-qalb, al-'aql, and al-fitrah, which are interconnected in shaping human thought, attitudes, and behavior. The condition of the soul is also related to human health, as inner balance can support positive behavior and mental health. Furthermore, the Qur'an provides guidance for maintaining psychological well-being through faith, dhikr, supplication, hope in Allah, and the function of the Qur'an as shifa' (healing) for the ailments found within the hearts. Thus, the perspective of I'jaz Tibbi demonstrates the relevance of Qur'anic guidance to the holistic maintenance of mental health.

Keywords: Qur'anic Psychology, Soul, Behavior, Mental Health, I'jaz Tibbi.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas ilmu psikologi dalam Al-Qur'an perspektif I'jaz Tibbi dengan fokus pada konsep jiwa, perilaku, dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep jiwa dalam Al-Qur'an, hubungan jiwa dengan perilaku dan kesehatan manusia, serta peran Al-Qur'an dalam menjaga ketenangan jiwa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research). Data diperoleh dari Al-Qur'an, kitab tafsir, buku, dan artikel ilmiah yang relevan, kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menggambarkan dimensi psikologis manusia melalui konsep al-ruh, al-nafs, al-qalb, al-'aql, dan al-fitrah yang saling berkaitan dalam membentuk pola pikir, sikap, dan perilaku. Kondisi jiwa juga memiliki hubungan dengan kesehatan manusia, karena keseimbangan batin dapat mendukung terbentuknya perilaku positif dan kesehatan mental. Selain itu, Al-Qur'an memberikan petunjuk untuk menjaga ketenangan jiwa melalui keimanan, dzikir, doa, harapan kepada Allah, serta fungsi Al-Qur'an sebagai syifa' bagi penyakit yang terdapat dalam dada. Dengan demikian, perspektif I'jaz Tibbi menunjukkan relevansi petunjuk Al-Qur'an dengan pemeliharaan kesehatan mental secara holistik.

Kata kunci: Psikologi Al-Qur'an, Jiwa, Perilaku, Kesehatan Mental, I'jaz Tibbi.

A. PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang diturunkan Allah Swt. kepada umat Islam sebagai wahyu dan petunjuk hidup. Selain menjadi pedoman utama dalam menjalankan ajaran Islam, Al-Qur'an juga mengandung berbagai isyarat yang berkaitan dengan beragam cabang ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, Al-Qur'an berperan sebagai landasan bagi berbagai disiplin ilmu yang berhubungan dengan kehidupan manusia, baik yang berkaitan dengan masa lalu, masa kini, maupun masa yang akan datang.¹ Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman dalam hubungan manusia dengan Allah Swt, tetapi juga mengarahkan hubungan yang seimbang antara manusia dengan dirinya sendiri, sesama, dan alam. Berbagai ayat yang membahas ketenangan jiwa, kesabaran, kebahagiaan, serta pengendalian hawa nafsu menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengandung nilai-nilai yang berperan penting dalam menjaga dan membentuk kesehatan mental.²

Kandungan ayat-ayatnya disampaikan secara ringkas, sehingga diperlukan adanya pemahaman yang menyeluruh dalam menganalisis ayat-ayat tersebut. Oleh karena itu, penafsiran Al-Qur'an memerlukan dukungan berbagai perangkat keilmuan, salah satunya psikologi.³ Psikologi Islam merupakan cabang ilmu yang mengkaji aspek-aspek kejiwaan dan perilaku manusia berdasarkan ajaran Islam. Kajiannya tidak hanya berfokus pada perilaku yang tampak, tetapi juga pada hakikat jiwa menurut perspektif Al-Qur'an, As-Sunnah, serta khazanah pemikiran para ulama. Dalam Psikologi Islam, dimensi kejiwaan meliputi berbagai unsur, seperti al-ruh (ruh), al-nafs (jiwa), al-qalb (hati), al-'aql (akal), dan al fitrah (fitrah). Setiap unsur tersebut memiliki karakteristik, fungsi, serta dinamika yang saling berkaitan dalam membentuk kepribadian dan perilaku manusia.⁴

Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Meskipun keberadaannya sering kali kurang mendapat perhatian, kondisi mental yang baik berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan individu, stabilitas keluarga, serta terciptanya kehidupan masyarakat yang harmonis.⁵ Di era globalisasi dan perkembangan teknologi informasi, manusia hidup dalam lingkungan yang semakin terhubung tanpa dibatasi oleh batas-batas geografis. Kemudahan dalam mengakses serta bertukar informasi kapan pun dan dari mana pun telah membawa berbagai perubahan dalam kehidupan, termasuk terhadap kondisi psikologis dan kesehatan mental individu. Perubahan tersebut menjadikan kesehatan mental sebagai isu yang semakin penting untuk diperhatikan, mengingat berbagai tantangan kehidupan modern dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan spiritual seseorang.⁶

¹ Pauline Hapsari dkk, The Power of Qur'an to Heal Physical and Mental Illness, *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 10 No 1, 2024

² Muhammad Faqih Ihsan dan Mohammad Faqih Bramasta, Dimensi Psikologi Kognitif dalam Al-Qur'an: Telaah Tafsir Tematik terhadap Ayat-Ayat Bertema Tauhid dan Kesehatan Mental, *jurnal studi Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 2, Maret 2026

³ Bowo Cahyono dan Sri Lestari, Psikologi Al-qur'an, *Jurnal Ilmiah Spiritual*, Vol.7, No. 1| Maret, 2021

⁴ Nur Hasan, Elemen-Element Psikologi islami dalam pembentukan akhlaq, *Jurnal Fuda* Vol. 3, No.1 Juni 2019, Hal. 107

⁵ Ihsan dan Bramasta, *Dimensi Psikologi Kognitif dalam Al-Qur'an*, Hal. 110

⁶ Fathur Riyadhhi Aرسال dan Lina Marlina, Legitimasi Al-Qur'an tentang Konsep Kesehatan Mental, *jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Juli-Desember, Vol.8, No.2, 2023

Perkembangan psikologi modern yang berlandaskan paradigma sekuler dan positivistik cenderung memusatkan perhatian pada aspek empiris, sehingga dimensi spiritual sering kali tidak memperoleh porsi yang memadai dalam konsep kesehatan mental.⁷ Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pendekatan yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dengan kajian psikologi. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan ialah I'jaz Tibbi, yaitu kajian yang mengungkap isyarat-isyarat ilmiah Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan manusia, baik fisik maupun mental. Meskipun kajian mengenai kesehatan mental dalam Al-Qur'an dan Psikologi Islam telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus menganalisis konsep jiwa, perilaku, dan kesehatan mental melalui perspektif I'jaz Tibbi masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis ketiga konsep tersebut untuk menunjukkan relevansinya terhadap pengembangan kajian psikologi Islam dan kesehatan mental kontemporer.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan ilmu psikologi dalam Al-Qur'an, konsep jiwa, perilaku, kesehatan mental, dan I'jaz Tibbi. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an, sedangkan sumber data sekunder meliputi kitab tafsir, buku, dan artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep jiwa, perilaku, kesehatan, dan ketenangan jiwa, kemudian mengkajinya melalui sumber-sumber tafsir dan literatur ilmiah yang relevan. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu dengan mendeskripsikan konsep psikologi dalam Al-Qur'an kemudian menganalisis keterkaitannya dengan perilaku, kesehatan manusia, dan ketenangan jiwa. Hasil analisis tersebut kemudian dikaitkan dengan perspektif I'jaz Tibbi untuk melihat relevansi petunjuk Al-Qur'an terhadap pemeliharaan kesehatan mental secara holistik. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai pengganti psikologi atau pengobatan medis modern, tetapi untuk menunjukkan relevansi nilai-nilai Qur'ani dalam memahami dan menjaga kesehatan jiwa manusia.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Ilmu Psikologi dalam Al-Qur'an

Ilmu psikologi dalam Al-Qur'an merupakan kajian tentang jiwa manusia, sifat-sifatnya, serta pengaruhnya terhadap perilaku. Orang memahami hakikat jiwa dan kecenderungannya akan menyadari bahwa jiwa memiliki peran penting dalam mengarahkan cara berpikir, bersikap, dan bertindak.⁸ Secara etimologis, istilah psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu atau kajian. Dengan demikian,

⁷ Lutfi Rosyad Alfikri, Integrasi Psikologi Islam dan Kesehatan Mental di Masyarakat Arab: Suatu Kajian Literatur Sistematis, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol.11 No.2(2025)

⁸ Al-Sayyid al-Jumaili, *Al-I'jaz al-Tibbi fi al-Qur'an* (Beirut: Dar wa Maktabah al-Hilal, 1990), Hal. 151

psikologi secara harfiah dimaknai sebagai ilmu yang mempelajari jiwa atau berbagai gejala yang berkaitan dengan kehidupan psikis manusia. Pengertian ini banyak digunakan pada masa ketika psikologi masih menjadi bagian dari filsafat.⁹ Dalam buku *Psychology and Introduction* (1975:7), Mussen dan Rozenzweig menjelaskan pada masa lampau psikologi didefinisikan sebagai studi tentang *mind* (pikiran) tetapi dalam perkembangannya pikiran menjadi *behavior* (tingkah laku) sehingga didefinisikan sebagai studi tentang perilaku manusia.¹⁰

Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai pendekatan, seperti psikoanalisis, behavioristik, dan humanistik. Secara umum, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi aspek biologis, seperti fungsi otak, genetik, sistem sensorik, serta kondisi selama masa kehamilan, dan aspek psikologis yang berkaitan dengan pengalaman awal kehidupan serta proses pembelajaran. Sementara itu, faktor eksternal mencakup stratifikasi sosial, interaksi sosial, lingkungan keluarga, dan sekolah yang berperan dalam pembentukan kepribadian serta perkembangan kesehatan mental individu.

Selain itu, Johnson menjelaskan bahwa kesehatan mental juga dipengaruhi oleh beberapa karakteristik individu, yaitu kemandirian dalam menentukan nilai dan tujuan hidup, kemampuan mengembangkan potensi diri, toleransi terhadap ketidakpastian, harga diri, kemampuan menguasai lingkungan, orientasi yang realistis, serta keterampilan dalam mengelola stres.¹¹

Dalam perspektif Islam, pembahasan psikologi tidak hanya berfokus pada perilaku yang tampak, tetapi juga mencakup dimensi batin manusia. Al-Qur'an menggambarkan manusia melalui beberapa unsur psikologis, yaitu *al-ruh*, *al-nafs*, *al-qalb*, *al-'aql*, dan *al-fitrah*. *Al-ruh* berkaitan dengan dimensi spiritual manusia, *al-nafs* berhubungan dengan jiwa dan kecenderungan diri, *al-qalb* berkaitan dengan kehidupan batin dan kondisi hati, *al-'aql* berfungsi dalam berpikir serta membedakan yang benar dan salah, sedangkan *al-fitrah* menunjukkan kecenderungan dasar manusia untuk mengenal dan berhubungan dengan Allah Swt. Kelima unsur tersebut saling berkaitan dalam membentuk kepribadian, pola pikir, sikap, dan perilaku manusia.¹²

B. Manusia Antara Musayyar (Takdir) dan Mukhayyar (Pilihan)

Manusia dalam perspektif Al-Qur'an berada pada posisi antara *musayyar* dan *mukhayyar*. *Musayyar* menunjukkan keadaan atau ketentuan yang berada di luar kemampuan manusia untuk memilih dan mengendalikannya, sedangkan *mukhayyar* berkaitan dengan tindakan yang berada dalam ruang pilihan dan kehendak manusia. Dengan demikian, manusia tidak sepenuhnya berada dalam keadaan terpaksa, tetapi juga tidak memiliki kebebasan mutlak yang terlepas dari kehendak Allah Swt.¹³ Dengan demikian,

⁹ M. Agus Yusron, Al-Qur'an dan Psikologi, memahami kepribadian manusia perspektif Al-Qur'an, Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Vol. 3 No. 01 / Oktober 2022

¹⁰ Muslim Afandi, Al-Qur'an dan Psikologi, *jurnal Medina-Te*, Vol. 18 No.1, Juni 2018

¹¹ Sofyan Solehuddin, Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i) (Tesis Magister, Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2023), Hal. 15-16

¹² Sri Hartati dan Muhammad Rezi, "Dimensi Psikologi dalam Al-Qur'an (Analisis Tekstual Tentang Ayat-Ayat Al-Qur'an)," *Journal of Islamic Studies* 3, No. 1 (2019): Hal. 24–26.

¹³ Muhammad Sa'id Ramadhan al-Buṭi, *al-Insan Musayyar am Mukhayyar?* (Damaskus-Beirut: Dar al-Fikr, 1997), Hal. 27–35.

kehendak manusia tidak berdiri secara mutlak di luar kehendak Allah Swt., tetapi tetap berada dalam lingkup kehendak dan kekuasaan-Nya.¹⁴

Dalam persoalan yang termasuk kategori *musayyar*, yaitu perkara yang telah ditentukan dan berada di luar kehendak manusia, seseorang tidak dibebani pertanggungjawaban atas hal tersebut. Sebaliknya, dalam perkara *mukhayyar*, manusia diberikan ruang untuk menentukan pilihan dan tindakannya. Karena pilihan tersebut mengandung unsur *taklif* (pembebanan kewajiban), manusia memiliki tanggung jawab atas tindakan yang dilakukannya. Dengan demikian, manusia tidak memiliki kendali atas berbagai kejadian yang bersifat fisik dan berada di luar kemampuannya. Namun, sebagai makhluk yang memiliki akal dan kemampuan memilih, manusia tetap dituntut untuk berusaha serta mempertimbangkan setiap tindakannya secara moral. Ketidakmampuan manusia mengetahui ketetapan takdir menjadikannya tetap berkewajiban melakukan ikhtiar untuk memperbaiki kehidupannya, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt. melalui sikap tawakal.¹⁵

Konsep tersebut selaras dengan firman Allah Swt. dalam QS. An-Nisa' ayat 79:

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ

“Kebaikan (nikmat) apa pun yang kamu peroleh (berasal) dari Allah, sedangkan keburukan (bencana) apa pun yang menimpamu itu disebabkan oleh (kesalahan) dirimu sendiri.”

Ayat ini menegaskan bahwa setiap nikmat yang diterima manusia pada hakikatnya merupakan karunia dan rahmat Allah Swt, sedangkan keburukan yang menimpa manusia berkaitan dengan kesalahan dan perbuatan yang dilakukannya sendiri. Dalam Tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa segala bentuk kebaikan, seperti karunia, rahmat, dan berbagai kenikmatan, berasal dari Allah Swt. Adapun keburukan yang menimpa manusia merupakan akibat dari dosa dan perbuatannya sendiri.

C. Hubungan Jiwa dengan Perilaku dan Kesehatan Manusia

Dalam perspektif Al-Qur'an, *al-nafs* memiliki peran penting dalam membentuk perilaku manusia. Jiwa memiliki potensi untuk mengarahkan manusia kepada kebaikan maupun keburukan, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Syams ayat 7–8. Allah Swt memberikan manusia kemampuan untuk mengenali kedua jalan tersebut, sehingga manusia dituntut untuk mengendalikan dan menyucikan jiwanya. Kondisi jiwa yang terpelihara dapat mendorong munculnya perilaku yang baik, sedangkan jiwa yang dikuasai oleh hawa nafsu dapat membawa seseorang kepada perilaku yang menyimpang.¹⁶

Selain *al-nafs*, *al-'aql* dan *al-qalb* juga memiliki hubungan dengan pembentukan perilaku manusia. *Al-'aql* berfungsi dalam proses berpikir secara rasional dan mempertimbangkan berbagai persoalan, sedangkan *al-qalb* berkaitan dengan pemahaman

¹⁴ M. Shohibul Mujtaba, Amal Fathullah Zarkasyi, dan M. Zulfikar Nur Falah, “Qaḍa’ dan Qadar: Diskursus Pemikiran Jabariyah dan Qadariyah,” *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy* 7, No. 2 (2025): Hal. 150.

¹⁵ Ibid, Hal. 151

¹⁶ Sri Hartati dan Muhamad Rezi, “Dimensi Psikologi dalam Al-Qur'an (Analisis Tekstual Tentang Ayat-Ayat Al-Qur'an),” *Journal of Islamic Studies* 3, No. 1 (2019), Hal. 25

terhadap kebenaran sekaligus berbagai kondisi emosional manusia. Keseimbangan antara akal dan hati diperlukan agar seseorang mampu membedakan sesuatu yang benar dan salah serta menerapkannya dalam perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.¹⁷

Kondisi jiwa juga memiliki keterkaitan dengan kesehatan manusia. Dalam perspektif psikologi Islam, kesehatan tidak hanya berkaitan dengan keadaan tubuh, tetapi juga mencakup kesehatan jiwa. Al-Balkhi menjelaskan bahwa tubuh dan jiwa merupakan dua unsur yang saling berhubungan. Ketidakseimbangan pada tubuh dapat menimbulkan gangguan fisik, sedangkan gangguan pada jiwa dapat memunculkan berbagai masalah psikologis, seperti kegelisahan, kemarahan, dan kesedihan. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan bagian penting dalam mencapai kesehatan manusia secara menyeluruh.¹⁸

Dengan demikian, hubungan antara jiwa, perilaku, dan kesehatan menunjukkan bahwa kondisi batin manusia memiliki pengaruh terhadap kehidupan secara keseluruhan. Pemeliharaan jiwa melalui pengendalian diri, penggunaan akal secara baik, dan pembinaan hati menjadi bagian penting dalam membentuk perilaku yang positif sekaligus menjaga kesehatan mental. Dalam perspektif I'jaz Tibbi, keterkaitan tersebut menunjukkan bahwa perhatian Al-Qur'an terhadap kondisi jiwa manusia memiliki relevansi dengan pemahaman mengenai kesehatan secara holistik.

D. Peran Al-Qur'an dalam Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan salah satu bagian penting dalam menjaga keseimbangan psikologi manusia. Dalam perspektif Al-Qur'an, ketenangan tidak hanya berkaitan dengan keadaan emosional, tetapi juga berhubungan dengan keimanan dan kedekatan manusia kepada Allah Swt. Al-Qur'an memberikan berbagai petunjuk yang dapat menjadi pedoman bagi manusia dalam menghadapi kesedihan, kegelisahan, dan tekanan kehidupan. Salah satu bentuknya adalah melalui dzikir, doa, dan penguatan harapan kepada Allah.¹⁹

Salah satu bentuk Al-Qur'an dalam menjaga kondisi psikologi manusia terdapat dalam QS. Az-Zumar ayat 53:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Ayat tersebut memberikan pesan psikologis berupa larangan untuk kehilangan harapan terhadap rahmat Allah. Seseorang yang mengalami kesalahan atau kegagalan dapat mengalami penyesalan dan tekanan batin apabila terus terjebak dalam perasaan tersebut. Al-Qur'an mengarahkan manusia untuk tidak menjadikan kesalahan sebagai alasan untuk berputus asa, tetapi menjadikannya sebagai dorongan untuk kembali kepada Allah. Dengan

¹⁷ Ibid, Hal. 26

¹⁸ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Syifa' MEDIKA* Vol. 3, No. 2 (2013).

¹⁹ Abd Jalaluddin, Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr al-Din al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghayb, *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 3, No. 1 (2018): Hal. 45

demikian, harapan terhadap ampunan dan rahmat Allah dapat menjadi salah satu landasan spiritual dalam menghadapi kondisi jiwa yang sedang mengalami tekanan.²⁰

Ketenangan jiwa juga berkaitan erat dengan aktivitas mengingat Allah. Hal ini ditegaskan dalam QS. al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat tersebut menunjukkan adanya hubungan antara keimanan, dzikir, dan ketenteraman hati. Dzikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas lisan, tetapi juga sebagai bentuk kesadaran manusia terhadap Allah yang dapat mengarahkan kondisi batinnya. Dalam kajian Abd Jalaluddin terhadap pemikiran al-Razi, dzikir ditempatkan sebagai salah satu unsur yang berperan dalam membentuk ketenangan jiwa. Mengingat rahmat dan janji Allah dapat menumbuhkan harapan serta rasa dekat kepada-Nya, sehingga membantu mengurangi keadaan batin yang penuh kegelisahan.

Selain dzikir, Al-Qur'an juga memberikan perhatian terhadap doa sebagai bentuk hubungan manusia dengan Allah. Hal ini dapat ditemukan dalam QS. Ghafir ayat 60:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۖ.....

“Tuhanmu berfirman, Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu....”

Doa memberikan ruang bagi manusia untuk menyampaikan kebutuhan, harapan, dan kesulitannya kepada Allah. Dalam perspektif al-Razi, doa juga menunjukkan kesadaran manusia terhadap keterbatasan dirinya dan kebutuhannya terhadap pertolongan Allah. Kesadaran tersebut dapat mendorong manusia untuk tidak menggantungkan seluruh kehidupannya pada kemampuan dirinya sendiri. Dengan demikian, doa memiliki dimensi spiritual yang dapat membantu membangun keteguhan dan ketenangan dalam menghadapi persoalan kehidupan.

Peran Al-Qur'an dalam menjaga kesehatan jiwa juga terlihat dalam QS. Yunus ayat 57:

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

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu yang terdapat dalam dada, serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang mukmin.”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki fungsi sebagai syifa' bagi apa yang terdapat dalam dada manusia. Dalam QS. Yunus ayat 57 berkaitan dengan kesehatan jiwa karena Al-Qur'an dapat menjadi sarana penyembuhan penyakit batin, memperbaiki akhlak dan perbuatan, serta memberikan petunjuk menuju kebahagiaan. Mereka juga mengutip pandangan Sayyid Quthb bahwa Al-Qur'an dapat menjadi penyejuk jiwa dan

²⁰ Ibid hal. 44

membantu menyembuhkan hati dari keraguan, penyimpangan, dan kegoncangan sehingga tercapai keyakinan, ketenangan, dan rasa aman.²¹

Berdasarkan uraian tersebut, Al-Qur'an memberikan pendekatan spiritual dalam menjaga ketenangan jiwa melalui beberapa prinsip, seperti membangun harapan kepada Allah, memperbanyak dzikir, berdoa, dan menjadikan Al-Qur'an sebagai petunjuk serta penyembuh bagi persoalan batin. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian terhadap dimensi psikologis manusia. Dalam perspektif I'jaz Tibbi, hal ini dapat dipahami sebagai salah satu bentuk keselarasan petunjuk Al-Qur'an dengan kebutuhan manusia terhadap pemeliharaan kesehatan jiwa. Namun, hubungan tersebut lebih tepat diposisikan sebagai relevansi nilai-nilai Qur'ani terhadap kesehatan mental, bukan sebagai klaim bahwa Al-Qur'an menggantikan seluruh metode psikologi atau pengobatan medis modern.

KESIMPULAN

Ilmu psikologi dalam Al-Qur'an memberikan gambaran mengenai dimensi kejiwaan manusia melalui konsep al-ruh, al-nafs, al-qalb, al-'aql, dan al-fitrah. Kelima unsur tersebut saling berkaitan dalam membentuk pola pikir, sikap, dan perilaku manusia. Al-Qur'an juga menunjukkan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk memilih dan bertanggung jawab atas tindakannya, meskipun tetap berada dalam kehendak dan kekuasaan Allah Swt.

Kondisi jiwa berkaitan erat dengan perilaku dan kesehatan manusia. Pemeliharaan jiwa melalui pengendalian diri, penggunaan akal, dan pembinaan hati dapat mendukung perilaku positif serta kesehatan mental. Al-Qur'an juga memberikan petunjuk dalam menjaga ketenangan jiwa melalui keimanan, dzikir, doa, dan harapan kepada Allah, serta fungsinya sebagai syifā' bagi penyakit yang terdapat dalam dada.

Dalam perspektif I'jaz Tibbi, petunjuk Al-Qur'an mengenai jiwa, ketenangan, dan kesehatan menunjukkan relevansi nilai-nilai Qur'ani dengan pemeliharaan kesehatan mental secara holistik. Relevansi tersebut tidak berarti bahwa Al-Qur'an menggantikan psikologi atau pengobatan medis modern, tetapi dapat menjadi landasan spiritual yang melengkapi upaya manusia dalam memahami dan menjaga kesehatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Muslim. "Al-Qur'an dan Psikologi." *Medina-Te* 18, no. 1 (Juni 2018).
- Al-Buṭī, Muhammad Sa'īd Ramadan. *Al-Insan Musayyar am Mukhayyar?* Damaskus-Beirut: Dar al-Fikr, 1997.
- Alfikri, Lutfi Rosyad. "Integrasi Psikologi Islam dan Kesehatan Mental di Masyarakat Arab: Suatu Kajian Literatur Sistematis." *Jurnal Psikologi Islam* 11, no. 2 (2025).
- Al-Jumaili, Al-Sayyid. *Al-I'jaz al-Tibbi fi al-Qur'an*. Beirut: Dar wa Maktabah al-Hilal, 1990.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam." *Jurnal Syifa' MEDIKA* 3, no. 2 (2013).

²¹ Fathur Riyadhi Aarsal dan Lina Marlina, "Legitimasi Al-Qur'an tentang Konsep Kesehatan Mental," *MAGHZZA* Vol. 8, No. 2 (2023): Hal. 305

Arsal, Fathur Riyadhi, dan Lina Marlina. “Legitimasi Al-Qur’ān tentang Konsep Kesehatan Mental.” *MAGHZA* 8, no. 2 (2023): 297–315.

Cahyono, Bowo, dan Sri Lestari. “Psikologi Al-Qur’an.” *Jurnal Ilmiah Spiritual* 7, no. 1 (Maret 2021).

Hapsari, Pauline, dkk. “The Power of Qur’an to Heal Physical and Mental Illness.” *Jurnal Psikologi Islami* 10, no. 1 (2024).

Hartati, Sri, dan Muhamad Rezi. “Dimensi Psikologi dalam Al-Qur’an (Analisis Tekstual tentang Ayat-Ayat Al-Qur’an).” *Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2019): 24–26.

Hasan, Nur. “Elemen-Elemen Psikologi Islami dalam Pembentukan Akhlaq.” *Jurnal Fuda* 3, no. 1 (Juni 2019): 107.

Ihsan, Muhammad Faqih, dan Mohammad Faqih Bramasta. “Dimensi Psikologi Kognitif dalam Al-Qur’an: Telaah Tafsir Tematik terhadap Ayat-Ayat Bertema Tauhid dan Kesehatan Mental.” *Jurnal Studi Al-Qur’an dan Tafsir* 2, no. 2 (Maret 2026).

Jalaluddin, Abd. “Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr al-Din al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghayb.” *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Tafsir* 3, no. 1 (2018): 36–50.

Mujtaba, M. Shohibul, Amal Fathullah Zarkasyi, dan M. Zulfikar Nur Falah. “Qaḍa’ dan Qadar: Diskursus Pemikiran Jabariyah dan Qadariyah.” *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy* 7, no. 2 (2025): 150–151.

Solehuddin, Sofyan. *Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)*. Tesis Magister, Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2023.

Yusron, M. Agus. “Al-Qur’an dan Psikologi: Memahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur’an.” *Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 3, no. 1 (Oktober 2022).