

KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM AL QUR'AN: KAJIAN TAFSIR TEMATIK TERHADAP OVERTHINKING, ANXIETY DAN KETENANGAN JIWA

Meri Noktaria¹, Ulil Albab², Muhamad Takrip³, Arin Setiani⁴, M. Arridho⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: merrinoktaria@gmail.com¹, ulil45890@gmail.com²,

muhamadtakrip_uin@radenfatah.ac.id³, arinsetiani111@gmail.com⁴,

marridho@radenfatah.ac.id⁵

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2026-6-30

Review : 2026-6-30

Accepted : 2026-6-30

Published : 2026-6-30

KATA KUNCI

Kesehatan Mental, Al-Qur'an, Tafsir Tematik, Overthinking, Anxiety, Ketenangan Jiwa.

A B S T R A K

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan keseimbangan emosi, pola pikir, dan perilaku. Di era modern, berbagai permasalahan psikologis seperti overthinking, anxiety (kecemasan), dan hilangnya ketenangan jiwa semakin banyak dialami akibat tekanan sosial, tuntutan hidup, serta krisis spiritual. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik khususnya terkait fenomena overthinking, kecemasan, dan ketenangan jiwa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an, tafsir para ulama, serta literatur yang relevan mengenai kesehatan mental dalam Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan pedoman yang komprehensif dalam menjaga kesehatan mental melalui penguatan keimanan, pengendalian pikiran, serta penyucian jiwa. Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an berlandaskan pada keseimbangan antara hati, akal, dan perilaku manusia. Beberapa prinsip utama yang ditemukan meliputi fitrah manusia, tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), tawakal, sabar, qana'ah, istiqamah, dzikir, serta menjaga hubungan sosial yang harmonis. Al-Qur'an juga menegaskan bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui kedekatan kepada Allah Swt., sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Selain itu, kajian ini menemukan bahwa overthinking dan anxiety dalam perspektif Al-Qur'an muncul akibat lemahnya kontrol diri, rasa takut berlebihan terhadap masa depan, serta jauhnya manusia dari nilai-nilai spiritual. Oleh karena itu, Al-Qur'an menawarkan solusi berupa penguatan iman, optimisme, pengendalian emosi, serta sikap berserah diri kepada Allah Swt. Nilai-nilai tersebut tidak hanya berfungsi

sebagai terapi spiritual, tetapi juga mampu membantu manusia menghadapi tekanan hidup secara lebih tenang dan bijaksana. Dengan demikian, konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an relevan untuk diterapkan dalam kehidupan modern sebagai upaya mencapai ketenangan jiwa, kebahagiaan, dan keseimbangan hidup, baik di dunia maupun di akhirat.

Keywords: *Mental Health, Qur'an, Thematic Interpretation, Overthinking, Anxiety, Inner Peace.*

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of human life related to emotional balance, mindset, and behavior. In the modern era, various psychological problems such as overthinking, anxiety, and the loss of inner peace are increasingly experienced due to social pressure, life demands, and spiritual crises. This article aims to examine the concept of mental health in the perspective of the Qur'an through a thematic interpretation approach (tafsir maudhu'i), especially regarding the phenomena of overthinking, anxiety, and inner peace. The research method used is library research by analyzing verses of the Qur'an, interpretations of Islamic scholars, and relevant literature related to mental health in Islam. The results of this study show that the Qur'an provides comprehensive guidance in maintaining mental health through strengthening faith, controlling thoughts, and purifying the soul. The concept of mental health in the Qur'an is based on the balance between the heart, mind, and human behavior. Several main principles found in this study include human nature (fitrah), tazkiyatun nafs (purification of the soul), tawakal (trust in Allah), patience, qana'ah (contentment), istiqamah (steadfastness), remembrance of Allah (dzikir), and maintaining harmonious social relationships. The Qur'an also emphasizes that inner peace can be attained through closeness to Allah SWT, as stated in Surah Ar-Ra'd verse 28, which explains that hearts find tranquility in the remembrance of Allah. In addition, this study finds that overthinking and anxiety from the Qur'anic perspective arise from weak self-control, excessive fear of the future, and the distance of humans from spiritual values. Therefore, the Qur'an offers solutions in the form of strengthening faith, optimism, emotional control, and surrendering oneself to Allah SWT. These values not only function as spiritual therapy but also help humans face life's pressures more calmly and wisely. Thus, the concept of mental health in the Qur'an is relevant to be applied in modern life as an effort to achieve inner peace, happiness, and balance in life, both in this world and in the hereafter.

PENDAHULUAN

Di era modern yang ditandai dengan perkembangan teknologi, arus informasi yang cepat, serta tekanan sosial yang semakin kompleks, persoalan kesehatan mental menjadi salah satu isu yang banyak mendapat perhatian. Fenomena overthinking, anxiety (kecemasan), stres, dan kegelisahan batin semakin sering dialami oleh berbagai kalangan, khususnya generasi muda. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis seseorang, tetapi juga memengaruhi kualitas spiritual, sosial, dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental bukan sekadar terbebas dari gangguan jiwa, melainkan keadaan hati yang tenang, pikiran yang seimbang, dan jiwa yang dekat dengan Allah Swt. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memberikan banyak petunjuk mengenai cara menghadapi kegelisahan, ketakutan, dan tekanan hidup melalui pendekatan spiritual dan penguatan iman.

Kajian tafsir tematik terhadap konsep mental dalam Al-Qur'an menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya memahami solusi Qur'ani terhadap fenomena psikologis kontemporer seperti overthinking dan anxiety. Melalui pendekatan tafsir tematik (tafsir maudhu'i), ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan, ketakutan, ketenangan jiwa, kesabaran, tawakal, dan optimisme dapat dianalisis secara komprehensif sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai konsep kesehatan mental dalam Islam.

Berbagai penelitian kontemporer menunjukkan bahwa meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental dipengaruhi oleh perubahan pola hidup masyarakat modern yang cenderung individualistik, kompetitif, dan minim kontrol spiritual. Kemudahan akses media sosial dan informasi digital juga sering memicu munculnya perbandingan sosial, rasa takut terhadap masa depan, tekanan akademik, serta ketidakstabilan emosi yang berujung pada overthinking dan anxiety. Kondisi tersebut menyebabkan banyak individu mengalami kehilangan ketenangan batin meskipun secara material kebutuhan hidupnya telah terpenuhi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual sebagai fondasi kesehatan mental manusia. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memiliki peran penting sebagai sumber nilai dan pedoman hidup yang mampu memberikan konsep keseimbangan jiwa melalui penguatan iman, pengendalian diri, serta pembentukan pola pikir yang positif dan optimis. Dengan demikian, kajian mengenai kesehatan mental dalam Al-Qur'an menjadi relevan untuk menjawab problematika psikologis masyarakat modern sekaligus menawarkan solusi yang bersifat holistik dan transendental. (Hidayat & M Rizki., 2024)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kajian pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena data yang digunakan bersumber dari literatur tertulis, bukan dari penelitian lapangan. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis. Pertama, data primer, yaitu Al-Qur'an sebagai sumber utama dalam mengkaji konsep kesehatan mental. Kedua, data sekunder, yaitu buku, jurnal ilmiah, serta karya para ulama dan pakar yang membahas kesehatan mental dalam perspektif Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, dan mencatat berbagai referensi yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang dipilih disesuaikan dengan fokus pembahasan, yaitu konsep dan prinsip kesehatan mental dalam Al-Qur'an.

Selanjutnya, teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis). Data yang telah dikumpulkan kemudian diseleksi, diklasifikasikan, dan ditafsirkan untuk menemukan makna serta keterkaitan antar konsep. Proses ini dilakukan secara sistematis agar menghasilkan pemahaman yang jelas dan terarah. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang sederhana namun mendalam mengenai konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an serta relevansinya dalam kehidupan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologis, istilah mental hygiene berasal dari kata "mental" yang berarti jiwa atau semangat, dan "hygiene" yang berarti ilmu kesehatan, diambil dari nama dewi kesehatan dalam mitologi Yunani, Hygeia. Jadi, mental hygiene berarti ilmu yang mempelajari kesehatan jiwa. Kesehatan merupakan salah satu berkah terbesar Allah SWT yang harus disyukuri dan dijaga. Dalam Al-Qur'an, meskipun tidak dijelaskan secara teknis seperti dalam pengobatan modern, konsep kesehatan baik fisik maupun mental sering disebutkan dalam bentuk rekomendasi untuk menjaga kebersihan, keseimbangan hidup, dan ketenangan pikiran dan hati. Al-Qur'an menekankan pentingnya tubuh yang sehat agar manusia mampu menjalankan tugasnya sebagai khalifah di bumi. (Fathur R. F & Jumairi., 2025)

Kesehatan mental juga diartikan sebagai terwujudnya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta tujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat. Kepuasan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh manusia merupakan tanda dari sehatnya mental seseorang. Namun kepuasan tersebut bervariasi, kepuasan yang satu orang alami tidak bisa dijadikan acuan untuk kepuasan orang lain. Karena setiap orang memiliki persepsinya masing-masing. Seseorang yang berpersepsi negative akan menciptakan depresi, dan kondisi ini akan merubah pola pikir seseorang menjadi negative mengenai segala sesuatu. (Nangmatul Khilmi K. M)

Kesehatan mental (mental hygiene) dalam perspektif Islam adalah kondisi seimbang antara akal, hati, dan spiritualitas yang berlandaskan iman, sehingga seseorang mampu menjalani hidup dengan tenang dan terarah. Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan jiwa bersumber dari kedekatan dengan Allah, bukan semata dari faktor psikologis atau materi. Pemikiran Imam Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah juga menunjukkan bahwa gangguan mental muncul ketika terjadi ketidakseimbangan antara akal, hati, dan nafsu. Selain itu, kesehatan mental bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh cara pandang masing-masing individu; pola pikir negatif cenderung memicu stres dan depresi, sedangkan pola pikir positif yang dilandasi iman akan menghasilkan ketenangan, rasa syukur, dan kebahagiaan yang lebih stabil dalam kehidupan.

Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Prinsip pertama kesehatan mental dalam Al-Qur'an adalah konsep fitrah atau kondisi primordial manusia yang suci dan cenderung pada kebaikan. Dalam QS. Ar-Rum [30]: 30,

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Allah SWT berfirman: "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui." Prinsip fitrah menunjukkan bahwa pada dasarnya manusia memiliki potensi bawaan untuk kebaikan dan keseimbangan jiwa. Artinya, gangguan mental sering muncul ketika manusia menjauh dari nilai-nilai fitrahnya, seperti keimanan dan kebenaran. Dalam konteks ini, kesehatan mental dapat dijaga dengan cara kembali pada nilai dasar manusia sebagai makhluk yang cenderung kepada kebaikan.

Prinsip kedua adalah tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa sebagai metode fundamental dalam mengembangkan kesehatan mental. Al-Qur'an menyebutkan dalam QS. Asy-Syams [91]: 9-10,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا
وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

"Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya. Proses tazkiyah ini mencakup upaya mengendalikan dorongan-dorongan negatif (nafs ammarah) dan mengembangkan kualitas-kualitas positif dalam diri. Dalam konteks pendidikan, prinsip ini dapat diimplementasikan melalui berbagai praktik reflektif yang membantu siswa mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif seperti marah, dengki, atau iri hati, serta mengembangkan sifat-sifat positif seperti sabar, syukur, dan tawakal. Studi yang dilakukan oleh Hamidi menunjukkan bahwa program intervensi berbasis tazkiyatun nafs secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penyucian menjadi jiwa inti pengelolaan kesehatan mental, karena fokusnya pada pengendalian emosi negatif dan pengembangan sifat positif. Secara psikologis, hal ini sejalan dengan konsep pengendalian diri dan regulasi emosi. Semakin seseorang mampu membersihkan hatinya dari sifat buruk, semakin stabil kondisi mentalnya.

Tawakkal atau kepasrahan kepada Allah setelah melakukan ikhtiar merupakan prinsip ketiga yang sangat fundamental dalam kesehatan mental perspektif Qur'ani. Allah SWT berfirman dalam QS. At-Talaq [65]: 3

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ الْبَالِغَ أَمْرٌ قَدْ جَعَلْنَا لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

"dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu." Tawakkal tidak berarti pasif atau fatalistik, melainkan kondisi mental yang seimbang antara usaha maksimal dan penerimaan terhadap hasil akhir. Penyucian menjadi jiwa inti pengelolaan kesehatan mental, karena fokusnya pada pengendalian emosi negatif dan pengembangan sifat positif. Secara psikologis, hal ini sejalan dengan konsep pengendalian diri dan regulasi emosi. Semakin seseorang mampu membersihkan hatinya dari sifat buruk, semakin stabil kondisi mentalnya. Tawakkal memberikan keseimbangan antara usaha dan penerimaan. Prinsip ini penting untuk mengurangi kecemasan, karena seseorang tidak terbebani secara berlebihan oleh hasil akhir. Dengan tawakkal, tekanan hidup menjadi lebih ringan karena ada keyakinan bahwa hasil sudah dalam ketentuan Allah.

Prinsip keempat adalah qana'ah atau kepuasan terhadap apa yang dimiliki, yang berperan penting dalam mencegah gangguan kesehatan mental akibat materialisme berlebihan. Al-Qur'an menegaskan dalam QS. Ibrahim [14]: 7. "Sesungguhnya jika

kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih." Qana'ah bukanlah sikap pasif menerima keadaan, melainkan kondisi mental yang tidak bergantung pada faktor eksternal untuk merasakan kebahagiaan. Dalam era digital yang didominasi oleh media sosial, siswa seringkali terjebak dalam perbandingan sosial yang dapat merusak kesehatan mental mereka. Qana'ah berfungsi sebagai penakal stres akibat perbandingan sosial dan materialisme. Dalam kehidupan modern, banyak gangguan mental muncul karena merasa kurang. Dengan qana'ah, seseorang mampu merasa cukup dan bersyukur, sehingga lebih stabil secara emosional.

Sabar sebagai prinsip kelima merupakan kualitas mental yang sering disebut dalam Al-Qur'an sebagai kunci kesehatan psikologis. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah [2]: 153,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." Sabar dalam perspektif Qur'ani bukan sekadar menahan diri dari kesulitan, melainkan keteguhan mental yang aktif dalam menghadapi berbagai situasi baik dalam kesenangan maupun kesulitan, dalam menaati perintah maupun menjauhi larangan. Konsep ini sejalan dengan konstruk psikologis modern seperti regulasi emosi dan resiliensi. Sabar merupakan bentuk kekuatan mental dalam menghadapi ujian hidup. Prinsip ini melatih ketahanan (resiliensi) dan kemampuan bertahan dalam tekanan. Orang yang sabar cenderung lebih mampu mengelola stres dan tidak mudah putus asa.

Prinsip keenam adalah konsep istiqamah atau konsistensi dalam menjalani nilai-nilai kebaikan, yang memberikan struktur dan stabilitas psikologis. Al-Qur'an menyebutkan dalam QS. Fussilat [41]: 30.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu." Istiqamah menciptakan pola hidup yang teratur dan terarah, mengurangi ambiguitas dan kebingungan yang sering menjadi pemicu gangguan kesehatan mental. Istiqamah memberikan arah dan keharmonisan dalam hidup, sehingga mengurangi kebingungan dan infeksi yang sering memicu gangguan mental. Dengan pola hidup yang teratur dan komitmen yang kuat, seseorang memiliki pegangan yang jelas dalam menjalani kehidupan

Prinsip ketujuh adalah ukhuwah atau persaudaraan dan koneksi sosial yang merupakan aspek penting dalam kesehatan mental. Al-Qur'an menekankan hal ini dalam QS. Al-Hujurat [49]: 10.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

"Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat." Berbagai penelitian kontemporer dalam bidang neuropsikologi dan psikologi sosial telah mengkonfirmasi pentingnya koneksi sosial yang positif bagi kesehatan mental. Hubungan sosial yang baik menjadi faktor penting dalam kesehatan mental. Dukungan dari lingkungan dapat membantu seseorang menghadapi masalah dan mengurangi rasa kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa manusia tidak bisa hidup sendiri secara psikologis.

Prinsip kedelapan adalah dzikir atau mengingat Allah yang secara eksplisit disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan hati. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28. "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Dzikir dalam pengertian luas mencakup berbagai bentuk ibadah dan perenungan yang menghubungkan individu dengan Tuhannya, menumbuhkan kesadaran transendental yang memberikan makna dan tujuan hidup. Dzikir menjadi sumber ketenangan batin karena menghubungkan manusia dengan Allah. Secara psikologis, dzikir berperan seperti bersepeda yang menenangkan pikiran dan hati. Semakin kuat hubungan spiritual seseorang, semakin besar ketenangan yang dirasakan. (Roro K. N. R, 2025)

Overthinking dan Anxiety dalam Perspektif Al-Qur'an

Fenomena overthinking dan anxiety pada era modern menjadi salah satu persoalan kesehatan mental yang banyak dialami masyarakat, khususnya generasi muda. Overthinking merupakan kondisi ketika seseorang berpikir secara berlebihan terhadap suatu masalah, masa depan, maupun kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi. Kondisi ini sering memunculkan rasa takut, khawatir, dan tekanan psikologis yang berkepanjangan sehingga mengganggu ketenangan jiwa. Dalam perspektif Al-Qur'an, perilaku overthinking berkaitan dengan sikap was-was, takut berlebihan, serta prasangka buruk terhadap ketentuan Allah SWT. Al-Qur'an menegaskan bahwa Allah tidak membebani manusia di luar batas kemampuannya sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-Baqarah [2]: 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap ujian hidup telah disesuaikan dengan kemampuan manusia sehingga seseorang tidak perlu terjebak dalam kecemasan yang berlebihan terhadap masa depan. Overthinking pada dasarnya muncul akibat ketidakmampuan individu mengendalikan pikiran negatif dan kurangnya keyakinan terhadap pertolongan Allah SWT. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Rahmawati, kecenderungan overthinking pada generasi muda dipengaruhi oleh tekanan sosial, ketidakstabilan emosi, dan lemahnya spiritualitas sehingga menyebabkan meningkatnya gangguan kecemasan dan stres psikologis. (siti rahmawati., 2022).

Selain itu, Al-Qur'an juga memberikan penguatan mental agar manusia tidak mudah merasa lemah dan putus asa dalam menghadapi kehidupan. Hal tersebut dijelaskan dalam QS. Ali Imran [3]: 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang yang beriman.”

Ayat ini menegaskan bahwa keimanan memiliki pengaruh besar terhadap stabilitas mental seseorang. Individu yang memiliki keyakinan kuat kepada Allah cenderung lebih mampu mengendalikan rasa takut dan tekanan psikologis. Dalam konteks psikologi modern, kondisi tersebut berkaitan dengan kemampuan resiliensi, yaitu kemampuan seseorang untuk bangkit dari tekanan hidup dan mengelola stres secara positif. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fauzi menjelaskan bahwa spiritualitas dan religiusitas memiliki hubungan signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan ketahanan mental individu di tengah tekanan kehidupan modern. (Ahmad Fauzi., 2023)

Konsep ketenangan setelah kesulitan juga dijelaskan dalam QS. Asy-Syarah [94]: 5–6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

Ayat tersebut mengandung pesan optimisme dan harapan bagi manusia agar tidak larut dalam kecemasan maupun tekanan hidup yang berlebihan. Overthinking sering kali membuat seseorang hanya fokus pada kesulitan dan melupakan adanya kemungkinan kemudahan yang Allah siapkan. Oleh sebab itu, Al-Qur’an mengajarkan pola pikir positif dan optimis sebagai bentuk penguatan kesehatan mental. Menurut penelitian Rina Oktaviani, individu yang memiliki sikap optimis dan religius lebih mampu mengontrol kecemasan serta memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang memiliki kedekatan spiritual. (Rina Oktaviani., 2021).

Selain overthinking, anxiety atau kecemasan juga menjadi fenomena psikologis yang banyak dialami manusia modern. Anxiety ditandai dengan rasa takut, gelisah, tekanan batin, dan hilangnya ketenangan jiwa. Dalam perspektif Al-Qur’an, kecemasan muncul akibat lemahnya hubungan spiritual manusia dengan Allah SWT serta ketakutan berlebihan terhadap kehidupan dunia. Al-Qur’an memberikan jaminan ketenangan bagi orang-orang yang beriman sebagaimana dijelaskan dalam QS. Yunus [10]: 62:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”

Ayat ini menunjukkan bahwa kedekatan spiritual kepada Allah mampu menciptakan rasa aman dan ketenangan batin. Orang yang memiliki iman kuat tidak mudah dikuasai rasa takut dan kecemasan karena meyakini bahwa seluruh ketentuan hidup berada dalam pengawasan Allah SWT. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Aini menyebutkan bahwa praktik religius seperti doa, dzikir, dan membaca Al-Qur’an terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan efek relaksasi psikologis bagi individu yang mengalami tekanan mental. (Nur Aini., 2024)

Ketenangan jiwa dalam Al-Qur’an juga ditegaskan dalam QS. Ar-Ra’d [13]: 28:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Dzikir dalam ayat tersebut tidak hanya dipahami sebagai ucapan lisan, tetapi juga sebagai bentuk kesadaran spiritual yang menghadirkan Allah dalam kehidupan sehari-hari. Dzikir berfungsi sebagai terapi psikologis yang mampu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta menciptakan kestabilan emosi. Dalam kajian psikologi Islam, dzikir memiliki pengaruh terhadap ketenangan sistem saraf dan membantu individu mengendalikan pikiran negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Lailatul Hasanah menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan tingkat anxiety dan meningkatkan ketenangan jiwa pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik

Di sisi lain, Al-Qur’an juga menjelaskan bahwa menjauh dari petunjuk Allah dapat menyebabkan kehidupan menjadi sempit dan penuh tekanan batin sebagaimana firman Allah dalam QS. Thaha [20]: 124:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا

Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit.”

Ayat ini menunjukkan bahwa krisis spiritual memiliki hubungan erat dengan gangguan kesehatan mental. Kehidupan modern yang cenderung materialistik sering

menyebabkan manusia kehilangan makna hidup sehingga mudah mengalami kecemasan, stres, dan kehampaan batin. Oleh karena itu, Al-Qur'an menawarkan solusi kesehatan mental melalui penguatan iman, dzikir, tawakal, sabar, dan pendekatan spiritual lainnya. Dengan demikian, konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga relevan sebagai solusi terhadap fenomena overthinking dan anxiety pada kehidupan modern saat ini. (Lailatul Hasanah., 2023).

Ciri-Ciri Orang yang Memiliki Kesehatan Mental

1. Mempunyai iman dan menjadikannya sebuah landasan atas semua sikap dan tingkah lakunya sehingga tidak mudah berputus asa.
2. Berlapang dada dalam menghadapi fakta-fakta dalam kehidupan.
3. Mampu mendapatkan rasa puas atas upaya-upaya yang telah dilakukan dalam memperjuangkan kehidupan.
4. Menyukai memberi kepada orang lain daripada menerima.
5. Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain
6. Terhindarnya dari rasa cemas, gelisah, atau tegang
7. Mampu menyelesaikan segala permasalahan dengan baik. (Amelya N. R & Mayrina E. P., 2023)

Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual (Abdul H., 2017).

Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya dilihat dari kondisi emosional yang stabil, tetapi juga dari kekuatan iman dan kualitas hubungan sosial seseorang. Iman menjadi fondasi utama yang membuat individu lebih optimis, tidak mudah putus asa, dan mampu memaknai setiap ujian hidup secara positif. Sikap lapang dada, merasa cukup atas usaha yang dilakukan, serta kecenderungan untuk memberi kepada orang lain menunjukkan adanya kematangan emosi dan kepuasan batin, yang menjadi indikator penting kesehatan mental. Selain itu, kemampuan menjalin hubungan baik dan menyelesaikan masalah menandakan adanya keseimbangan antara kecerdasan emosional dan sosial. Ketika seseorang mampu menghindari kecemasan berlebihan serta dapat mengontrol diri melalui introspeksi, hal ini menunjukkan stabilitas psikologis yang kuat. Secara keseluruhan, ciri-ciri ini menegaskan bahwa kesehatan mental tercapai ketika seseorang mampu mengintegrasikan iman, pengendalian diri, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, sehingga ia dapat hidup dengan tenang, produktif, dan bermakna dalam rangka meraih ridha Allah SWT.

Pengaruh Kesehatan Mental dalam Hidup

1. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Perasaan

Pengaruh kesehatan mental terhadap perasaan akan terlihat dari cara orang menghadapi kehidupan ini. Misalnya ada orang yang menghadapinya dengan kecemasan dan ketakutan. Banyak hal-hal kecil yang mencemaskannya, kadang-kadang hal remeh, yang oleh orang lain tidak dirasakan berat, akan tetapi bagi dirinya hal itu sudah sangat berat sehingga menyebabkannya gelisah, tidak bisa tidur, dan hilang nafsu

makan. Mereka sendiri tidak mengerti dan tidak dapat menahan atau mengatasi kecemasannya. Inilah yang dalam istilah kesehatan mental dinamakan anxiety dan phobia atau takut yang tidak pada tempatnya.

2. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Pikiran

Di antara masalah yang sering menggelisahkan orang tua, adalah menurunnya kecerdasan dan kemampuan anaknya dalam pelajaran atau semangat belajarnya memurun, jadi pelupa, dan tidak sanggup menusatkan perhatian mengenai pengaruh kesehatan mental atas pikiran, memang besar sekali. Di antara gejala yang bisa dilihat yaitu sering lupa, tidak bisa mengkonsentrasikan pikiran tentang sesuatu hal yang penting, kemampuan berfikir menurun, sehingga merasa seolah-olah tidak lagi cerdas, pikirannya tidak bisa digunakan, kelemahan dalam bertindak, lesu, malas, tidak bersemangat kurang inisiatif, dan mudah terpengaruh oleh kritikan-kritikan orang lain, sehingga mudah meninggalkan rencana baik yang telah dibuatnya hanya karena kritikan orang lain. Semuanya itu hukanlah suatu sifat yang datang tiba-tiba dan dapat diubah dengan nasehat dan teguran saja, akan tetapi telah masuk terjalin ke dalam pribadinya yang tronbuh sejak kecil.

3. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kelakuan

Ketidaktentraman hati, atau kurang sehatnya mental, sangat mempengaruhi kelakuan dan tindakan seseorang, seperti nakal, pendusta, menganiaya diri sendiri orang lain, menyakiti hadan orang atau hatinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.

4. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesehatan Badan

Di antara masalah yang banyak terjadi dalam masyarakat maju, adalah adanya kontradiksi yang tidak mudah dimengerti yaitu masalah kesehatan. Kalau pada masa dahulu, penyakit dan bahaya yang sangat mencemaskan orang adalah penyakit menular dan penyakit-penyakit yang mudah menyerang. Penyakit-penyakit tersebut dapat diatasi dengan obat-obatan dan cara-cara pencegahan yang ditemukan para ahli. Akan tetapi, pada masyarakat maju telah timbul suatu penyakit yang lebih berbahaya dan sangat menegangkan yaitu penyakit gelisah, cemas, dan berbagai penyakit yang tidak dapat diobati oleh ahli-ahli kedokteran. Karena penyakit itu timbul bukan karena kekurangan pemeliharaan kesehatan atau kebersihan akan tetapi karena kehilangan ketenangan jiwa (Agung I. H. F., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian tafsir tematik mengenai konsep mental dalam Al-Qur'an, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an memiliki konsep kesehatan mental yang bersifat holistik, mencakup aspek spiritual, emosional, sosial, dan psikologis manusia. Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya dimaknai sebagai terbebas dari gangguan jiwa, tetapi juga kondisi hati yang tenang, pikiran yang seimbang, serta kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Konsep tersebut dibangun melalui nilai-nilai keimanan, tawakal, sabar, qana'ah, istiqamah, ukhuwah, tazkiyatun nafs, dan dzikir yang menjadi landasan utama dalam menjaga keseimbangan jiwa manusia.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa fenomena overthinking dan anxiety yang banyak terjadi pada masyarakat modern, khususnya generasi muda, memiliki hubungan erat dengan lemahnya kontrol diri, tekanan sosial, pola pikir negatif, serta krisis spiritual. Dalam perspektif Al-Qur'an, kondisi tersebut dapat diatasi melalui penguatan iman, pengendalian pikiran, kedekatan kepada Allah, serta keyakinan bahwa setiap ujian hidup telah disesuaikan dengan kemampuan manusia. Ayat-ayat Al-Qur'an

memberikan pesan optimisme, ketenangan, dan harapan sehingga manusia tidak terjebak dalam kecemasan, ketakutan, maupun keputusan yang berlebihan.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an sangat relevan dengan kehidupan modern saat ini. Nilai-nilai Qur'ani tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual, tetapi juga memiliki kontribusi dalam membangun ketahanan mental, stabilitas emosi, serta kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai sumber solusi dalam menghadapi problematika kesehatan mental kontemporer melalui pendekatan spiritual yang integratif dan berorientasi pada ketenangan jiwa serta kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2024). Pengaruh aktivitas religius terhadap penurunan tingkat anxiety. *Jurnal Kesehatan Mental Islam*, 6(2).
- Farisy, F. R., & Jumari. (2025). Konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an (kajian Surah Al-Baqarah ayat 286). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(5).
- Fauzi, A. (2023). Religiusitas dan resiliensi mental dalam menghadapi tekanan kehidupan modern. *Jurnal Konseling dan Psikologi Islam*, 5(1).
- Febry, A. I. H. (2021). Mengenal Zakiah Daradjat dan pemikirannya dalam konsep kesehatan mental. *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1).
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1).
- Hasanah, L. (2023). Efektivitas terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2).
- Hidayat, M. R. (2024). Tafsir tematik tentang kesehatan mental dalam Al-Qur'an. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2).
- Julianti, A., Aprilia, A. N., Hanirpan, C., & Susilowati, A. Y. (2024). Analisis tingkat intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental pada mahasiswa/i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. *Jurnal Ilmiah Edukasi (JIE)*, 12(1).
- Khilmi, N., & Muhajarah, K. (n.d.). Kesehatan mental dalam Islam: Bagaimana Al-Qur'an membantu dalam menghadapi tantangan psikologis.
- Oktaviani, R. (2021). Optimisme dan kesejahteraan psikologis dalam perspektif spiritual. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 7(1).
- Rahmawati, R. K. N. (2025). Pendekatan Qur'ani dalam menjaga kesehatan mental siswa. *Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1).
- Rahmawati, S. (2022). Fenomena overthinking pada generasi muda dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2).
- Roimun. (2025). Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan hukum kesehatan jiwa di Indonesia. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, 6(2).
- Sagala, A. (2021). Takhrih hadis dan metode-metodenya. *Al-Ulum: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2).