TASHDIQ

ISSN 3030-8917

Jurnal Kajian Agama dan Dakwah
Vol 19 No 2 Tahun 2026

FORMULASI KESEHATAN MENTAL BERBASIS AL-QUR'AN: STUDI KOMPARATIF PENDEKATAN TAFSIR TEO-PSIKOLOGIS DANPENDIDIKAN KARAKTER TERINTEGRASI

Muhammad Ikhwan Nashiruddin
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,Universitas Muhammadiyah Surakarta
khawanikhwan77@gmail.com

Abstrak

Krisis kesehatan mental di kalangan generasi muda terus mengalami eskalasi secara global maupun nasional. Meskipun intervensi konvensional Barat memiliki validitas klinis yang tinggi, pendekatan tersebut cenderung mekanistik karena mengeliminasi dimensi spiritual-transendental. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan formulasi kesehatan mental alternatif berbasis Al-Qur'an melalui studi komparatif antara pendekatan tafsir teo-psikologis dan pendidikan karakter terintegrasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif-analitis dengan jenis riset kepustakaan (*library research*) melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) kontemporer yang berorientasi pada penggalian makna kontekstual (*maghza*). Hasil penelitian menunjukkan: *Pertama*, secara ontologis, Al-Qur'an memandang gangguan jiwa kontemporer (seperti *overthinking* dan FOMO) berakar dari penyakit hati (*amrad al-qalb*) seperti *hasad* dan *wahn* yang membutuhkan penanganan spiritual (*riyadhatun nafs*). *Kedua*, transformasi psikologis menuju kesehatan mental ideal (*nafs al-muthmainnah*, QS. Al-Fajr: 27-28) dicapai melalui internalisasi nilai otonom dipandu oleh *nafs al-lawwamah*. *Ketiga*, konsep sabar dan tawakal berfungsi sebagai rekonstruksi penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang efektif dalam meregulasi stres (*ibtila'*). *Keempat*, konsistensi akhlak memerlukan penguatan efikasi diri spiritual (*spiritual self-efficacy*) serta dukungan sinergis dari ekosistem *bi'ah shalihah* di tingkat mikro (keluarga/kampus) dan makro (masyarakat). Formulasi ini menawarkan paradigma baru yang holistik bagi ketahanan psikologis dan moralitas generasi muda Muslim.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Tafsir Teo-Psikologis, Pendidikan Karakter, Nafs al-Muthmainnah, Tafsir Kontemporer.*

Abstract

The mental health crisis among the younger generation continues to escalate globally and nationally. Although Western conventional interventions have high clinical validity, they tend to be mechanistic because they eliminate the spiritual-transcendental dimension. This study aims to formulate an alternative mental health formulation based on the Qur'an through a comparative study between the approach of theo-psychological interpretation and integrated character education. The research method used is qualitative, descriptive-analytical with a type of library research through a contemporary thematic interpretation approach (maudhu'i) oriented to the exploration of contextual meaning (maghza). The results of the study show: First, ontologically, the Qur'an views contemporary mental disorders (such as overthinking and

Article History
Received: Juni 2026
Reviewed: Juni 2026
Published: Juni 2026

Plagirism Checker No 27676

Copyright : Author
Publish by : Tashdiq

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

FOMO) as rooted in liver diseases (amrad al-qalb) such as hasad and wahn that require spiritual treatment (riyadhatun nafs). Second, psychological transformation towards ideal mental health (nafs al-muthmainnah, QS. Al-Fajr: 27-28) is achieved through the internalization of autonomous values guided by nafs al-lawwamah. Third, the concept of patience and tawakal functions as a reconstruction of cognitive appraisal that is effective in regulating stress (ibtila'). Fourth, moral consistency requires strengthening spiritual self-efficacy and synergistic support from the bi'ah shalihah ecosystem at the micro (family/campus) and macro (community) levels. This formulation offers a new holistic paradigm for the psychological resilience and morality of the young generation of Muslims.

Keywords: Mental Health, Teo-Psychological Interpretation, Character Education, Nafs al-Muthmainnah, Contemporary Interpretation.

.

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan fondasi integral dari kesehatan manusia secara menyeluruh yang tidak sekadar dimaknai sebagai absennya gangguan kejiwaan, melainkan sebuah keadaan sejahtera (well-being) di mana individu menyadari potensi diri, mampu mengatasi tekanan hidup yang wajar, serta dapat berfungsi secara efektif secara emosional dan sosial[1]. Dalam lingkup fungsional, kesehatan mental memegang peran krusial sebagai determinan utama yang menggerakkan produktivitas manusia. Ketika stabilitas psikologis individu terjaga, fungsi kognitif seperti konsentrasi, pengambilan keputusan, kemampuan pemecahan masalah (problem-solving), dan kreativitas dapat berjalan optimal. Sebaliknya, penurunan kualitas kesehatan mental, seperti stres kronis atau kecemasan, berdampak langsung pada penurunan performa kerja, peningkatan fenomena absensi (absenteeism), serta presenteeism—kondisi di mana individu hadir secara fisik namun tidak dapat bekerja produktif karena kapasitas mentalnya terganggu[2]. Oleh karena itu, investasi pada kesehatan mental bukan lagi sekadar pemenuhan hak klinis, melainkan modalitas ekonomi dan sosial yang esensial untuk menjaga keberlanjutan produktivitas individu maupun organisasi.

Manifestasi nyata dari pentingnya peran stabilitas psikologis ini tercermin dari situasi global saat ini, di mana krisis kesehatan mental telah menempatkan beban berat pada status kesehatan masyarakat dunia. Berdasarkan laporan data dari Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO), diperkirakan bahwa 1 dari 7 anak atau sekitar 14,3% remaja usia 10–19 tahun di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi psikologis yang tidak tertangani dengan baik pada fase ini berkontribusi terhadap 15% dari total beban penyakit global (*global burden of disease*) pada kelompok usia tersebut. Dampak ekstrem dari pengabaian status kesehatan jiwa ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup, melainkan juga mengancam kelangsungan hidup generasi muda; di mana tindakan bunuh diri kini menempati urutan ketiga sebagai penyebab utama kematian pada populasi dunia yang berusia 15–29 tahun (World Health Organization [3]. Pola global ini menegaskan bahwa kerentanan mental pada usia transisi merupakan fenomena kritis yang membutuhkan perhatian lintas sektoral secara internasional sebelum berdampak pada krisis produktivitas jangka panjang.

[1] WHO, "World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All," 2022, https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338.
[2] Harnois &. Gabriel, *Mental Health and Work: Impact, Issues and Good Practices. Geneva: World Health Organisation/International Labour Organisation*, 2000.
[3] WHO, "Mental Health of Adolescents," 2021, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.

Urgensi penanganan kesehatan mental pada generasi muda di Indonesia kian mendesak. Berdasarkan data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sebanyak 34,8% atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia terdeteksi memiliki masalah kesehatan mental, dan 5,5% di antaranya telah memenuhi kriteria klinis sebagai gangguan mental. Kondisi ini diperparah oleh data Kementerian Kesehatan RI yang menunjukkan bahwa gejala depresi dan kecemasan pada kelompok remaja kini berisiko hingga lima kali lebih tinggi dibandingkan kelompok usia dewasa[4].

Di tengah eskalasi krisis kesehatan mental remaja yang kian mengkhawatirkan secara global maupun nasional, model penanganan yang dominan digunakan saat ini masih bertumpu pada pendekatan konvensional Barat. Pendekatan ini secara umum berorientasi pada paradigma klinis-medis dan psikoterapi sekuler yang membedah gejolak psikologis sebatas gangguan fungsi neurobiologis atau kegagalan adaptasi kognitif-perilaku semata[5]. Meskipun intervensi medis dan terapi kognitif tersebut memiliki validitas empiris yang tinggi dalam mereduksi gejala klinis, pendekatan ini sering kali mengabaikan dimensi spiritual dan transendental individu. Padahal, bagi masyarakat Indonesia yang memiliki akar religiositas yang kuat, pemaknaan terhadap penderitaan, kecemasan, dan ketenangan jiwa tidak dapat dipisahkan dari keyakinan spiritual mereka. Ketika penanganan kesehatan mental mengeliminasi aspek transendental—yaitu hubungan vertikal manusia dengan Sang Pencipta—maka intervensi yang diberikan cenderung terasa mekanistik dan gagal menyentuh inti terdalam dari eksistensi psikologis remaja religius yang sedang mengalami krisis eksistensial[6].

Atas dasar kesenjangan konseptual tersebut, rekonstruksi paradigma kesehatan mental yang berbasis pada nilai-nilai profetik Al-Qur'an menjadi sebuah keniscayaan yang mendesak. Sebagai kitab suci yang memuat fungsi asy-syifa (penyembuh), Al-Qur'an menawarkan kerangka kerja yang holistik bagi pemulihan jiwa melalui integrasi dimensi teologis, psikologis, dan aplikatif. Dimensi teo-psikologis dalam Al-Qur'an menuntun remaja untuk membangun stabilitas mental melalui penguatan tauhid, tawakal, dan pemaknaan takdir, yang secara langsung mentransformasikan kecemasan menjadi ketenangan jiwa (nafs al-muthmainnah)[7]. Agar konsep normatif ini dapat diinternalisasikan secara konkret dalam realitas kontemporer, formulasi tersebut harus diintegrasikan dengan sistem pendidikan karakter yang terstruktur. Melalui pendekatan komparatif yang memadukan kedalaman tafsir teo-psikologis dan kepraktisan pendidikan karakter terintegrasi, riset ini diarahkan untuk melahirkan sebuah formulasi kesehatan mental alternatif yang tidak hanya kokoh secara teoretis-spiritual, tetapi juga aplikatif dalam membentengi moralitas serta ketahanan psikologis generasi muda Muslim di Indonesia.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif-analitis dengan jenis riset kepustakaan (*library research*) yang menelaah teks-teks Al-Qur'an, kitab tafsir, serta literatur psikologi-edukatif secara mendalam. Metode yang digunakan adalah tafsir tematik (*maudhu'i*) konseptual, dengan Pendekatan Kontemporer yang diaplikasikan dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan kesamaan substansi makna untuk merespons isu kesehatan mental dan pembentukan karakter manusia modern. Pendekatan ini dipilih karena integrasi antara kesehatan mental dan pendidikan karakter memerlukan pandangan keislaman yang utuh dan terintegrasi, bukan parsial [8]

Proses pengumpulan data dimulai secara sistematis dengan melakukan inventarisasi ayat melalui pelacakan istilah (*key-terms*) yang merepresentasikan tiga variabel utama, yaitu ketenangan jiwa

[4] KEMENKES, "Remaja Lebih Rentan Depresi, Kemenkes Dorong Generasi Muda Lebih Peduli," 2026, https://kemkes.go.id/id/remaja-lebih-rentan-depresi-kemenkes-dorong-generasi-muda-lebih-peduli.
[5] Ma'rifatul Hidayah, *Psikologi Pendidikan Islam: Teoritis Dan Praktis* (Garudhawaca, 2018).
[6] Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry* 2012 (2012): 1–33, https://doi.org/10.5402/2012/278730.
[7] M. U. Najati, *Ilmu Jiwa Dalam Al Qur'an: Pustaka Azzam* (Pustaka Azzam, 2004).
[8] Ahmad Nurrohim, "Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi," *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education* I, no. 2 (2016): 273–302, https://doi.org/10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302.

(*thumaninah* dan *sakinah*), pengendalian diri (*self-regulation*), serta pembentukan karakter (*character building*). Setelah data ayat terkumpul, analisis dilakukan secara deskriptif untuk memetakan makna tekstualnya melalui bantuan kitab-kitab tafsir otoritatif, termasuk memotret bagaimana dialektika penafsiran tersebut berkembang di lingkungan mufasir Nusantara [9].

Selanjutnya, data dianalisis secara kritis dengan menarik makna tekstual masa lalu menuju makna filosofis-kontekstualnya (*maghza*) di masa kini. Kontekstualisasi ini dilakukan dengan mensintesiskan konsep ketenangan spiritual Al-Qur'an dengan realitas sosial kontemporer, seperti bagaimana relasi etika komunikasi di era modern memengaruhi stabilitas psikologis [10] serta bagaimana keadilan teologis dalam pembagian peran sosial (seperti wanita bekerja) berkontribusi pada kesejahteraan mental keluarga (Rahayu & Nurrohim, 2022). Seluruh data yang telah dianalisis kemudian disajikan secara naratif-argumentatif untuk merumuskan sebuah formulasi teo-psikologis yang utuh, hingga akhirnya ditarik kesimpulan secara deduktif.

3. Hasil Dan Pembahasan

Integrasi Ontologis Penyakit Hati (Amrad al-Qalb) dan Patologi Psikologis Modern

Membangun formulasi kesehatan mental yang berbasis pada nilai-nilai Al-Qur'an memerlukan pemahaman ontologis yang mendasar mengenai bagaimana teks suci memandang distorsi kejiwaan. Dalam diskursus psikologi sekuler kontemporer, gangguan mental umumnya diposisikan sebagai disfungsi kognitif, ketidakseimbangan neurokimia, atau kegagalan adaptasi perilaku terhadap tekanan lingkungan[11]. Namun, Al-Qur'an menawarkan cara pandang yang melampaui batas-batas materialistik tersebut dengan mengenalkan konsep penyakit hati (*amrad al-qalb*). Penyakit hati dalam konseptualisasi Qur'ani merupakan titik awal dari rusaknya kesehatan mental sekaligus runtuhnya karakter moral manusia. Klasifikasi penyakit batin ini mencakup sifat takabur, riya, hasad, dan *wahn* (cinta dunia yang berlebihan), yang dalam perspektif teo-psikologis diidentifikasi sebagai akar dari kecemasan eksistensial dan kekosongan jiwa individu modern [12].

Interseksi antara teologi Islam dan psikologi modern menjadi sangat jelas ketika penyakit-penyakit batin ini disandingkan dengan gejala patologi psikologis modern. Sifat hasad (dengki), misalnya, dalam ruang analisis psikologi sosial berkorelasi langsung dengan distorsi kognitif akibat perbandingan sosial yang destruktif (*malicious envy*). Korelasi ini terbukti secara empiris pada kalangan akademis, di mana kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan berlebih (*overthinking*) bersumber dari kebiasaan membandingkan diri dengan segala pencapaian dunia maya orang lain di media sosial). Patologi digital ini berkelindan erat dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai bentuk kecemasan sosial modern yang merusak keseimbangan psikospiritual akibat rasa takut ketinggalan tren, yang dalam analisis tafsir tematik (*maudhu'i*) berakar dari ketidakstabilan dimensi *khauf* (ketakutan) dan *ḥuzn* (kesedihan) eksistensial manusia [13][14]dalam magnum opusnya menyatakan bahwa penyakit hati jika dibiarkan tanpa adanya proses penyembuhan jiwa (*riyadhatun nafs*) akan mengeras dan menutup mata batin (*rân*), sehingga menutup kemampuan individu untuk berpikir jernih dan berbuat kebajikan.

---

[9] Ahmad Nurrohim et al., "Perdebatan Kategori Ayat Dakwah Qs. Ali Imran Ayat 64 Antara Buya Hamka Dan Mufassir Nusantara," *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies* 7, no. 1 (2024): 189–206, https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i1.927.Debate.

[10] Ahmad Nurrohim et al., "Etika Komunikasi Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Komunikasi Di Zaman Modern," *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 556–76.

[11] Ancok Djamaludin and Fuad Nashori Suroso, "Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi," preprint, Cet. VIII: Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

[12] Imam Al-Ghazali, *Keajaiban Hati* (Marja, 2024).

[13] Ahmad Nurrohim and Ali Vika Nurfitria; Chantika; Noviana, "Takut Ketinggalan Tren: Pandangan Al-Qur'an Tentang Fomo Anak Muda Zaman Sekarang Dan Implikasi Bagi Pendidikan Karakter Islami," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, no. Vol. 9 No. 2 (2025): Agustus (2025): 22255–61.

[14] Al-ghazali, *Ihya Ulumuddin* (1993).

Kondisi batin yang tertutup ini memicu lahirnya kecemasan patologis, karena hilangnya jangkar spiritual dalam diri manusia. Oleh karena itu, formulasi kesehatan mental Islam menegaskan bahwa pemulihan kondisi psikologis tidak akan pernah mencapai hasil yang paripurna jika hanya menyembuhkan gejala perilaku (*symptoms*) tanpa melakukan pembersihan noda-noda spiritual yang mengotori esensi kemanusiaan. Pengobatan psikologis harus berjalan beriringan dengan terapi sufistik yang terukur guna mengembalikan jiwa pada fitrahnya yang suci.

Analisis Tematik Konstruksi Nafs dan Transformasi Menuju Thumaninah

Al-Qur'an secara eksplisit memetakan dinamika psikologis manusia ke dalam beberapa tingkatan jiwa (*nafs*) yang mencerminkan pertarungan antara dorongan biologis-instingtif dengan kesadaran moral-transendental. Tingkatan terendah adalah *nafs al-ammarah bi al-su'* (jiwa yang mendorong pada keburukan), yang diikuti oleh *nafs al-lawwamah* (jiwa yang penuh penyesalan dan kritik diri), hingga puncaknya mencapai *nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang)[15]. Analisis tematik terhadap QS. Al-Fajr: 27-28 menunjukkan bahwa pencapaian level *muthmainnah* merupakan indikator utama dari manusia yang memiliki kesehatan mental ideal sekaligus karakter mulia yang paripurna. [16]menjelaskan bahwa ketenangan yang melekat pada *nafs al-muthmainnah* bukanlah ketenangan yang statis atau pasif, melainkan sebuah kondisi psikologis yang kokoh karena telah melampaui keraguan (*syak*) dan ketakutan (*khauf*) terhadap fluktuasi kehidupan duniawi.

Menariknya, proses transformasi jiwa dari tingkatan *ammarah* menuju *muthmainnah* ini memiliki kemiripan konseptual dengan teori determinasi diri (*self-determination theory*) dalam psikologi modern. [17]menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) tertinggi dicapai ketika individu mampu melakukan internalisasi nilai secara otonom dan memiliki motivasi intrinsik yang kuat. Dalam konteks Qur'ani, *nafs al-lawwamah* berfungsi sebagai pemandu internal yang terus-menerus melakukan evaluasi moral terhadap perilaku individu. Ketika kesadaran moral ini telah terserap sepenuhnya ke dalam kepribadian, motivasi untuk berbuat baik tidak lagi lahir dari tekanan eksternal atau ketakutan sosial, melainkan menjadi kebutuhan organik dari jiwa yang telah tenang.

Transformasi struktural ini membuktikan bahwa pembentukan karakter dalam Islam tidak dicapai melalui indoktrinasi yang kaku, melainkan melalui eskalasi kesadaran spiritual sejak usia dasar melalui pembiasaan membaca Al-Qur'an yang aplikatif **[18]**

Mekanisme Koping Religius Berbasis Sabar dan Tawakal Sebagai Regulasi Stres

Kehidupan modern secara inheren memproduksi berbagai bentuk stresor, mulai dari tekanan ekonomi, kompetisi profesional, hingga ketidakpastian sosial. Dalam menghadapi realitas yang menekan ini, manusia memerlukan mekanisme koping (*coping mechanism*) yang efektif agar tidak terjebak dalam distres psikologis yang merusak. Al-Qur'an membekali manusia dengan dua instrumen regulasi stres yang sangat kuat, yaitu konsep sabar dan tawakal. Dalam teori psikologi kognitif yang dikembangkan oleh [19], stres sangat ditentukan oleh bagaimana individu melakukan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap ancaman lingkungan. Ketika sebuah ujian hidup dinilai sebagai bencana yang mengancam eksistensi diri, individu akan mengalami distres. Namun, melalui rekonstruksi koping religius berbasis Al-Qur'an, penilaian kognitif tersebut diubah secara radikal: ujian tidak lagi dipandang sebagai ancaman, melainkan sebagai media penggojlokan karakter (*ibtila'*) yang sarat akan hikmah tersembunyi.

---

[15] Muhammad Ali, "Hakekat Kepribadian Dalam Psikologi Islam," *Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 13, no. 01 (2016): 37–50.
[16] Anton Widodo, "Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Surat Al Fajr 27-30," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1 (2019): 219–36.
[17] Edward Deci and Richard Ryan, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 68–78.
[18] Ahmad Nurrohim et al., "Pelatihan Metode Tajdied Untuk Peningkatan Membaca Al-Qur'an Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Kottabarat," *Jurnal Pema Tarbiyah* 2, no. 1 (2023): 50, https://doi.org/10.30829/pema.v2i1.2361.
[19] Richard Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping*, vol. 445 (Springer, 1984).

Aplikasi praktis dari perubahan penilaian kognitif ini terlihat nyata dalam pola resiliensi remaja muslim saat menghadapi krisis emosional. Sabar dalam perspektif Qur'ani bukanlah bentuk kepasrahan yang lemah (*fatalisme*), melainkan sebuah tindakan aktif untuk menahan impuls emosi negatif, mengorganisasi kembali strategi berpikir, dan tetap konsisten berada di jalur hukum moral [20]. Konsep sabar ini kemudian disempurnakan oleh tawakal, yaitu penyerahan hasil akhir secara total kepada kehendak Allah setelah seluruh ikhtiar kemanusiaan dilakukan secara maksimal.

Tawakal berfungsi sebagai katup pengaman psikologis yang sangat efektif; ia membebaskan manusia dari beban ekspektasi yang berlebihan dan kecemasan akan masa depan. Integrasi antara ketangguhan sabar dan kedamaian tawakal ini menciptakan sebuah perisai psikologis yang membuat individu tidak mudah hancur saat mengalami kegagalan, serta tidak jumawa saat meraih kesuksesan, yang merupakan cerminan nyata dari mentalitas manusia berkarakter unggul.

Peran Efikasi Diri Spiritual (Spiritual Self-Efficacy) dalam Manajemen Akhlak

Pembentukan karakter yang kokoh membutuhkan sebuah keyakinan internal bahwa individu mampu melakukan tindakan-tindakan moral yang konsisten meskipun dihadapkan pada godaan lingkungan yang masif. Dalam ranah psikologi perilaku, konsep ini dikenal dengan efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol perilakunya sendiri demi mencapai tujuan tertentu [21]. Formulasi Islam memperluas konsep ini menjadi efikasi diri spiritual (*spiritual self-efficacy*). Efikasi diri spiritual adalah keyakinan mendalam seorang mukmin bahwa dengan pertolongan dan taufik dari Allah, ia memiliki kapasitas penuh untuk menjalankan perintah agama, menjauhi larangan, dan mempertahankan keluhuran akhlak di tengah lingkungan yang koruptif.

Efikasi diri spiritual ini menjadi motor penggerak utama dalam manajemen akhlak dan internalisasi karakter di lembaga pendidikan keagamaan. Ketika seorang peserta didik dibekali dengan efikasi diri spiritual yang tinggi, mereka tidak akan mudah merasa inferior atau hanyut dalam arus pergaulan bebas dan disorientasi moral digital. Mereka memiliki keyakinan bahwa kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta memberikan mereka kekuatan batin ekstra untuk menolak perilaku menyimpang. Metodologi pembentukan karakter kontemporer harus berfokus pada penguatan aspek efikasi spiritual ini, bukan sekadar menghafal teks-teks normatif tentang moralitas [22]. Melalui latihan spiritual yang konsisten, pembiasaan ibadah yang bermakna, dan refleksi ayat-ayat Al-Qur'an secara kontekstual, efikasi diri spiritual akan mengkristal dalam kepribadian anak, melahirkan individu yang tidak hanya saleh secara personal tetapi juga memiliki ketangguhan moral untuk menjadi agen perubahan di masyarakat.

Sinergi Lingkungan Makro-Mikro Terhadap Konsistensi Karakter dan Kesejahteraan Sosial

Kesehatan mental dan konsistensi karakter manusia tidak dapat dipisahkan dari arsitektur lingkungan sosial yang mengitarinya. Al-Qur'an memberikan perhatian yang sangat besar terhadap pembentukan ekosistem yang kondusif bagi pertumbuhan jiwa melalui konsep *biah shalihah* (lingkungan yang baik). Dalam perspektif psikologi positif, kesejahteraan manusia (*well-being*) berkembang secara optimal ketika didukung oleh pilar-pilar lingkungan yang menyediakan emosi positif, keterikatan yang sehat, hubungan yang bermakna, dan pencapaian yang dihargai [23]. Islam mewujudkan pilar-pilar tersebut

[20] Adinda Riska Ramadhani et al., "Kesehatan Mental Pada Remaja Dalam Pandangan Islam," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 871–80.
[21] Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, vol. 11 (Freeman, 1997).
[22] Ahmad Nurrohim, "Pendidikan Karakter Di Era Global: Refleksi Terhadap Surah Luqman Ayat 12–19," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, no. Vol. 9 No. 2 (2025): Agustus (2025): 22370–74.
[23] M. E. Seligman and P. Flourish, "A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being," *New York* 2025, no. 25 (2011): 119.

melalui institusi keluarga di tingkat mikro dan struktur masyarakat di tingkat makro yang saling bersinergi menegakkan nilai-nilai keadilan dan kasih sayang.

Ketimpangan peran atau ketidakadilan sosial di tingkat makro maupun mikro secara langsung akan merusak kesehatan mental kolektif. Sebagai contoh, konstruksi sosial yang keliru mengenai peran gender dan pembagian beban domestik sering kali memicu ketegangan psikologis yang hebat di dalam rumah tangga, yang pada akhirnya mengorbankan perkembangan emosional anak. Al-Qur'an hadir meruntuhkan dinding ketidakadilan tersebut dengan menegaskan regulasi sosial-keagamaan yang ramah gender, memberikan ruang aktualisasi bagi setiap individu tanpa mendiskriminasi hak-hak kemanusiaannya [24]

Islam mewujudkan pilar-pilar tersebut melalui institusi keluarga di tingkat mikro dan struktur masyarakat di tingkat makro yang saling bersinergi menegakkan nilai-nilai keadilan dan kasih sayang. Dalam skala mikro kampus, dukungan emosional ini diakui oleh 76,5% mahasiswa lewat keberadaan komunitas keagamaan, meskipun tantangan konsistensinya masih dihambat oleh faktor eksternal berupa lingkungan pertemanan sebaya yang kurang religius [25]. Ketika lingkungan mikro (keluarga) dan makro (masyarakat) berhasil menciptakan atmosfer yang adil, setara, dan religius, maka potensi terjadinya distres psikologis akibat tekanan sosial dapat diminimalisasi. Sinergi lingkungan yang sehat ini menjadi inkubator terbaik yang menjaga konsistensi karakter mulia pada diri individu sekaligus menumbuhkan tingkat kesehatan mental masyarakat secara kolektif di era modern.

4. simpulan

Formulasi kesehatan mental berbasis Al-Qur'an menawarkan sebuah paradigma holistik yang melampaui batas materialistik psikologi sekuler dengan mengintegrasikan dimensi teologis, psikologis, dan aplikatif secara utuh. Secara ontologis, riset ini menyimpulkan bahwa berbagai bentuk krisis eksistensial, kecemasan patologis, *overthinking*, dan fenomena kecemasan modern seperti *Fear of Missing Out* (FOMO) pada hakikatnya berakar dari penyakit hati (*amrad al-qalb*) seperti *hasad* dan *wahn*. Atas dasar tersebut, pemulihan kondisi psikologis tidak akan pernah mencapai hasil yang paripurna jika hanya menyembuhkan gejala perilaku semata tanpa melakukan pembersihan noda spiritual melalui proses penyembuhan jiwa (*riyadhatun nafs*). Proses pembersihan ini memicu transformasi struktural jiwa secara organik dari tingkatan *nafs al-ammarah bi al-su'* menuju puncak kesehatan mental ideal, yaitu *nafs al-muthmainnah* yang tenang dan bebas dari keraguan duniawi, dengan dipandu oleh kesadaran moral *nafs al-lawwamah* yang berfungsi sebagai pengevaluasi internal perilaku individu.

Selanjutnya, ketahanan psikologis manusia dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan modern didukung secara kokoh oleh mekanisme koping religius berbasis sabar dan tawakal, yang mampu merekonstruksi penilaian kognitif individu untuk memandang ujian hidup bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai media penggojlokan karakter (*ibtila'*) yang sarat akan hikmah. Dinamika regulasi stres dan manajemen akhlak ini digerakkan oleh penguatan efikasi diri spiritual (*spiritual self-efficacy*), yaitu sebuah keyakinan batin mendalam bahwa dengan pertolongan Allah, individu memiliki kapasitas penuh untuk menolak perilaku menyimpang dan menjaga keluhuran karakter. Pada akhirnya, konsistensi karakter dan kesejahteraan emosional tersebut diinkubasi secara optimal melalui sinergi ekosistem lingkungan yang baik (*bi'ah shalihah*) yang adil dan ramah gender, baik pada skala mikro seperti keluarga dan komunitas keagamaan kampus, maupun skala makro dalam struktur masyarakat luas. Melalui perpaduan komparatif antara kedalaman tafsir teo-psikologis dan kepraktisan pendidikan karakter terintegrasi ini, tercipta sebuah formulasi kesehatan mental alternatif yang tidak hanya kokoh secara teoretis-spiritual, tetapi juga aplikatif dalam membentengi moralitas serta ketahanan psikologis generasi muda Muslim.

---

[24] Neila Khoirunnisa, "Pendidikan Seks Berbasis Al-Qur'an: Konsep, Tahapan Usia, Dan Implementasi Di Era Digital," *Az-Zaida Jurnal Ilmu Multidisiplin* 1, no. 6 (2025): 168–85.
[25] Ahmad Nurrohim et al., "Peran Agama Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental Pada Mahasiswa: Studi Kasus Universitas Muhammadiyah Surakarta," *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2024): 01–16, https://doi.org/10.61132/karakter.v2i1.351.

References

Ahmad Nurrohim, Sovia Dewi Maulita, Veri Dwi Adiningsih, et al. "Peran Agama Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental Pada Mahasiswa: Studi Kasus Universitas Muhammadiyah Surakarta." *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2024): 01–16. https://doi.org/10.61132/karakter.v2i1.351.

Al-ghazali. *Ihya Ulumuddin*. 1993.

Al-Ghazali, Imam. *Keajaiban Hati*. Marja, 2024.

Ali, Muhammad. "Hakekat Kepribadian Dalam Psikologi Islam." *Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 13, no. 01 (2016): 37–50.

Bandura, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Vol. 11. Freeman, 1997.

Deci, Edward, and Richard Ryan. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being." *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 68–78.

Djamaludin, Ancok, and Fuad Nashori Suroso. "Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi." Preprint, Cet. VIII: Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

Gabriel, Harnois &. *Mental Health and Work: Impact, Issues and Good Practices. Geneva: World Health Organisation/International Labour Organisation*. 2000.

Hidayah, Ma'rifatul. *Psikologi Pendidikan Islam: Teoritis Dan Praktis*. Garudhawaca, 2018.

KEMENKES. "Remaja Lebih Rentan Depresi, Kemenkes Dorong Generasi Muda Lebih Peduli." 2026. https://kemkes.go.id/id/remaja-lebih-rentan-depresi-kemenkes-dorong-generasi-muda-lebih-peduli.

Khoirunnisa, Neila. "Pendidikan Seks Berbasis Al-Qur'an: Konsep, Tahapan Usia, Dan Implementasi Di Era Digital." *Az-Zaida Jurnal Ilmu Multidisiplin* 1, no. 6 (2025): 168–85.

Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *ISRN Psychiatry* 2012 (2012): 1–33. https://doi.org/10.5402/2012/278730.

Lazarus, Richard. *Stress, Appraisal, and Coping*. Vol. 445. Springer, 1984.

Najati, M. U. *Ilmu Jiwa Dalam Al Qur'an: Pustaka Azzam*. Pustaka Azzam, 2004.

Nurrohim, Ahmad. "Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi." *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education* I, no. 2 (2016): 273–302. https://doi.org/10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302.

Nurrohim, Ahmad. "Pendidikan Karakter Di Era Global: Refleksi Terhadap Surah Luqman Ayat 12–19." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, no. Vol. 9 No. 2 (2025): Agustus (2025): 22370–74.

Nurrohim, Ahmad, Usamah Abdurrahman, Andri Nirwana An, et al. "Perdebatan Kategori Ayat Dakwah Qs. Ali Imran Ayat 64 Antara Buya Hamka Dan Mufassir Nusantara." *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies* 7, no. 1 (2024): 189–206. https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i1.927.Debate.

Nurrohim, Ahmad, Asda Amatullah, Fathimah Salma Az-Zahra, et al. "Etika Komunikasi Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Komunikasi Di Zaman Modern." *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 556–76.

Nurrohim, Ahmad, Andri Nirwana AN, Ilham Jimly Ash-Shiddiqi, et al. "Pelatihan Metode Tajdied Untuk Peningkatan Membaca Al-Qur'an Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Kottabarat." *Jurnal Pema Tarbiyah* 2, no. 1 (2023): 50. https://doi.org/10.30829/pema.v2i1.2361.

Nurrohim, Ahmad, and Ali Vika Nurfitria; Chantika; Noviana. "Takut Ketinggalan Tren: Pandangan Al-Qur'an Tentang Fomo Anak Muda Zaman Sekarang Dan Implikasi Bagi Pendidikan Karakter Islami." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, no. Vol. 9 No. 2 (2025): Agustus (2025): 22255–61.

Ramadhani, Adinda Riska, Azmithania Andini, and Noor Hana Maulida. "Kesehatan Mental Pada Remaja Dalam Pandangan Islam." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 871–80.

Seligman, M. E., and P. Flourish. "A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being." *New York* 2025, no. 25 (2011): 119.

WHO. "Mental Health of Adolescents." 2021. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.

WHO. "World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All." 2022. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338.

Widodo, Anton. "Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Surat Al Fajr 27-30." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1 (2019): 219–36.