

PSIKOLOGI QUR'ANI SEBAGAI SOLUSI ALTERNATIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Iskandar¹

Abstrak

Psikologi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari proses mental belum sepenuhnya melibat al-Quran sebagai sumber alternatif dalam meningkatkan kesehatan mental. Topik ini dipandang relevan karena lebih dari dua milyar penduduk dunia adalah muslim yang berkitab suci al-Quran. Tulisan ini mempresentasikan perspektif psikologi Qur'ani tentang solusi alternatif terhadap persoalan kesehatan mental. Bidang pembahasan ini tergolong ke dalam psikologi agama. Konteks kehadiran psikologi Qur'ani memiliki relevansi terhadap solusi kesehatan mental di kalangan muslim. Poin penting mencakup jiwa dalam al-Quran, belenggu manusia, jantung sebagai pemancar, kecerdasan akal dan mosi, kepribadian muslim, penyucian jiwa dan zikrullah. Signifikansi pembahasan pada isu belum menggunakan al-Quran sebagai sumber alternatif dalam meningkatkan kesehatan mental. Pembahasan ini dipandang dapat berkontribusi di kalangan masyarakat muslim yang berminat memahami perspektif Psikologi Qur'ani.

Key words: Psikologi Qur'ani, solusi alternatif, kesehatan mental.

A. PENDAHULUAN

Psikologi Qur'ani sebagai suatu disiplin ilmu dalam konteks kesehatan mental masih belum dikenal luas di kalangan masyarakat muslim. Hingga sekarang keberadaan Psikologi Qur'ani sebagai satu disiplin ilmu masih diperdebatkan.² Perdebatan tersebut mencakup paradigma, metode, pendekatan yang digunakan dan konten. Di satu pihak ada yang membangun dan menerima keberadaannya sebagai pendekatan alternatif dalam menangani gangguan kesehatan mental karena memang dalam al-Quran maupun Al-Hadits secara eksplisit banyak menyatakan tentang jiwa.

Pihak yang menolaknya dengan alasan praktik agama akan sulit dikunfikan secara metodologi. Benturan perspektif antara Islam dan Barat tidak terlepas dari definisi agama yang mereka akui. Pandangan para

¹ Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran USK, Banda Aceh. E-mail: isibram@usk.ac.id

² Bakhtiar, Laleh. *Quranic Psychology Of The Self: A Textbook On Islamic Moral Psychology* (Usa: Library Of Islam, 2019), 121.

penentang kebanyakan ilmuwan yang lahir dan besar dalam pengaruh gereja dan iklim akademik Barat.³ Mereka berpandangan bahwa agama bukan objek kajian ilmiah tetapi koridor keyakinan. Argumen membangun psikologi atas dasar agama tidak dapat diterima karena tidak dikuantifikasikan itu tidak berarti Psikologi Qur'ani bagian Psikologi Agama sebagai satu disiplin ilmu tidak dapat dikembangkan. Secara spesifik Psikologi Qur'ani menyajikan uraian tentang pandangan al-Quran tentang jiwa manusia. Di mana diperkenalkan berbagai persoalan yang terkait dengan jiwa dan bahagian-bagiannya dengan menggunakan bahasa al-Quran sendiri.

B. PEMBAHASAN

1. Jiwa dalam Al-Quran

Al-Quran menyatakan bahwa qalbu mempunyai karakter tidak konsisten, maka ia bisa terkena konflik mental. Interaksi yang terjadi antara pemenuhan fungsi memahami realitas dan nilai-nilai dengan tarikan potensi negatif yang kandung dalam rasa melahirkan keadaan psikologis yang menggambarkan kualitas, tipe dan kondisi dari rasa.⁴ Proses pencapaian kondisi rasa melalui tahapan-tahapan perjuangan ruhaniah. Dalam proses itu, menurut al-Quran, manusia mempunyai sifat tergesa-gesa⁵ dan berkeluh kesah.⁶

Proses interaksi psikologis itu mengantar hati pada kondisi yang berbeda-beda.

Kondisi Hati

No	Kondisi Hati	Surah	Ayat
1	Hati yang keras dan kasar	3	159
2	Hati yang bersih	26	89
3	Hati yang terkunci mati	42	24
4	Hati yang tetap tenang	16	106
5	Hati yang lalai	21	3
6	Hati yang menerima petunjuk Tuhan	64	11
7	Hati yang teguh	28	10
8	Hati yang takwa	22	32

³ Kant, Immanuel. *Theoretical Philosophy After 1781* (Uk: Camb Bridge University), h.47

⁴ Mubarak, Ahmad. *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), h. 34.

⁵ Qs. 21, a: 37 dan Qs. 17, a:11.

⁶ Qs. 70, a:19-21.

9	Hati yang buta	22	46
10	Hati yang terguncang	24	37
11	Hati yang sesak	40	18
12	Hati yang tersumbat	2	88

Informasi terkait dengan rasa (kejiwaan) yang disajikan dalam table di atas cukup penting karena menyajikan banyak data yang diperlukan dari pendekatan al-Quran yang terkait dengan kondisi hati (perasaan). Dari telaahan penulis terhadap ayat-ayat tersebut terlihat bahwa al-Quran secara terperinci menginformasikan tentang kondisi psikis manusia yang dapat berubah ubah dikarenakan karakter dan stimulus yang diterima hati. Al-Quran tidak hanya mencela penyakit mental yang terburu buru tetapi juga memberi solusi konkrit tentang cara menyehatkan mental agar tergolong ke dalam manusia bertaqwa yang terpuji.⁷ Pembahasan tentang Psikologi Qur'ani dan istilah di dalamnya yang menggunakan bahasa ilmiah dari berbagai disiplin ilmu akan lebih mudah dimengerti dan dipahami makna dan maksud dari istilah tersebut.

2. Belenggu Sebagai Gangguan Mental

Era modern ditandai dengan dua cirinya. Pertama, penggunaan sains dan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Kedua, perkembangan ilmu pengetahuan dari berbagai paradigma sebagai wujud dan kemajuan intelektual manusia.⁸ Manusia modern idealnya adalah manusia yang berpikir logis dan mampu menggunakan berbagai teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Sikap mengabaikan aspek psikologis menyebabkan banyak yang mengalami gangguan kesehatan mental. Kemampuan adaptasi sosial (*social adjustment*) yang rendah menyebabkan sebagian besar manusia era modern terperangkap dalam kerangkeng situasi. Rollo May pakar Psikolog Humanis menyebut sebagai manusia dalam kerangkeng, menggambarkan derita manusia modern.

Manusia modern yang didominasi peradaban kuantitatif telah kehilangan makna kemanusiaan yang berbasis agama (*the hollow man*). Resah setiap kali harus mengambil keputusan, tidak tahu apa yang

⁷ Qs. 2, a: 194.

⁸ Mubarak, Ahmad. *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), h. 23.

diinginkan dan tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan. Para sosiolog menyebutnya sebagai gejala keterasingan, alienasi, yang disebabkan oleh:

- a. Perubahan sosial yang sangat cepat
- b. Hubungan yang gersang antar manusia
- c. Lembaga tradisional berubah menjadi lembaga rational
- d. Masyarakat homogen berubah menjadi heterogeny
- e. Stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial.

Psikologi Qur'ani menawarkan pendekatan spesifik dalam menanggulangi gangguan mental manusia modern. Mulai dari pendekatan konsep hidup yang bersifat materi di dunia dan setelah metafisik setelah kematian, makna hidup dan orientasi hidup bagi individu maupun komunitas.⁹ Manusia modern mengalami berbagai gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh lingkungan yang terpisah dari nilai nilai agama.

Tidak semua manusia modern mampu beradaptasi dengan zamannya. Ketidak mampuan ini menimbulkan efek sosial tersendiri di tengah-tengah masyarakat itu sendiri, seperti penyimpangan perilaku manusia dalam berbagai bentuk, baik secara terang-terangan maupun terselubung. Faktor-faktor psikologis karena tuntutan zaman menyebabkan terjadinya pergeseran nilai dalam struktur sosial dari kolektif menjadi individu.

3. *Qalb* Sebagai Dzauq

Imam Gazali dalam *Ihya Ulumuddin* membuat bab khusus yang membahas keajaiban *qalb*. Menurut al Ghazali kemuliaan martabat manusia disebabkan karena kesiapannya mencapai makrifat kepada Allah. Hal tersebut memungkinkan karena adanya hati. Dengan hati, manusia mengetahui Allah dan mendekati-Nya, sementara anggota badan yang lain berfungsi sebagai pelayannya. Hubungan hati dengan anggota badan dimisalkan al-Ghazali seperti raja dengan rakyatnya atau seorang tukang dengan alatnya pekerja dengan tukangnyanya.¹⁰

Hubungan hati dengan anggota badan dipandang sebagai ilmu lahir sementara akses hati ke alam langit dikategorikan sebagai ilmu

⁹ Bakhtiar, Laleh. *Quranic Psychology Of The Self: A Textbook On Islamic Moral Psychology* (Usa: Library Of Islam, 2019), h. 271.

¹⁰ Rassool G, Hussein. *Islamic Psychology* (New York: Routledge, 2023), h. 122.

batin di mana di dalamnya syarat dengan rahasia dan keajaiban. Sahal at-Tusturi menyerupakan hati sebagai arasy sementara dada merupakan kursi. Perumpamaan yang menggambarkan bahwa di dalam diri manusia seakan terdapat kerajaan tersendiri di mana hati bertindak sebagai raja.

Rasa sebagai basis pembentukan kepribadian merujuk kepada karya Al- Ghazali. Al-Ghazali menggunakan epistemologi sufi dalam memahami karakter dan gangguan mental yang berhubungan dengan pembentukan kepribadian. Ia juga menggunakan simbol-simbol yang lazim digunakan para sufi untuk mengekspresikan beberapa pengalaman mistik yang hadir dalam hati.¹¹ Mistik dalam konsep Annemarie Shimmel merupakan pengalaman batin tentang berhubungan dengan Tuhan tanpa media. Psikologi Qur'ani yang didampingi epistemologi dapat membantu memahami pesan-pesan kerohanian berbasis al-Quran yang dikemukakan di dalamnya.

Epistemologi membantu menjelaskan bagaimana pengetahuan dalam perspektif sufi yang berdasarkan kepada rasa yang berhubungan dengan kesehatan mental. Psikologi Qur'ani menafsirkan ayat-ayat yang berkenaan dengan mental menggunakan perspektif tasawuf yang relevan dengan teori psikologi modern. Pendekatan rasa dalam memahami beberapa gejala mental memang menjadi prinsip dalam psikologi Qur'ani yang menggunakan kesucian hati sebagai dasar Kesehatan mental.

4. Akal dan Kecerdasannya

Al-Quran sebagai wahyu yang berasal dari Tuhan yang Maha Mengetahui dan ditujukan untuk manusia yang berakal. Al-Quran memerintahkan untuk menggunakan akal dan mencela mereka yang tidak menggunakan nikmat akal. Kebenaran logis juga terkandung di dalam al-Quran tetapi mendorong kecerdasan akal. Al-Quran mengisyaratkan adanya tolok ukur kecerdasan utama:

- a. Mempertuhankan Allah yang Maha Esa¹²
- b. Bertaqwa¹³
- c. Memikirkan keselamatan di akhirat¹⁴

¹¹ Shimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions Of Islam* (Malaysia: Islamic Books Trust, 2008), h. 1.

¹² Qs. 114. a:1.

¹³ Qs. 33. a:70.

¹⁴ Qs. 32. a:12.

d. Bersyukur atas nikmat Allah.¹⁵

Dalam filsafat, kebenaran diterangkan melalui argumen logika di mana kecerdasan akal dalam perspektif ini dapat dilihat dan kemampuannya berpikir logis. Di dunia pendidikan juga dikenal adanya test IQ guna mengetahui tingkat kecerdasan murid sedangkan di kalangan pendidikan tinggi dikenal adanya Test Potensi Akademik.

Akal dan kecerdasan dalam Psikologi Qur'ani masih menggunakan multi pendekatan dalam menjelaskan istilah-istilah al-Quran tentang gejala mental manusia. Pendekatan Qur'ani yang menjelaskan komponen-komponen kognitif dan afektif yang penting tentang kesehatan mental. Jiwa manusia perlu mendapatkan atensi khusus agar dapat memaksimalkan pembinaan dan pengembangan mental sehat.¹⁶

Uraian lebih mendalam tentang strategi mengembangkan aspek-aspek mental manusia dapat dilihat dalam karya Ali Isa Otman dengan judul Manusia menurut Al-Ghazali. Ali membahas hubungan jiwa dengan berbagai konteks perjalanan hidup manusia. Perjalanan hidup menjadi mulia karena kesiapan qalbu untuk mengenal penciptanya. Pandangan ini menguraikan pandangan sufi tentang mengembangkan potensi manusia. Karya Ali Isa lebih mendalam jika dibandingkan dengan karya Achmad Mubarak. Karya Ali merupakan telaah akademis yang mendalam secara metodologis tentang aspek batin manusia.

5. Kecerdasan Emosi

Psikologi Qur'ani menjadikan isu kecerdasan emosi sebagai inti dari pendidikan dan pengelolaan mental sehat. Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kondisi emosi yang menguasai pikiran dan perasaan manusia.¹⁷ Dalam al-Quran terdapat banyak cara untuk memurnikan emosi. Ibadah shalat, ibadah puasa, ibadah zikir dan bersilatullahi dengan orang-orang yang mempunyai mental positif diyakini dapat memperbaiki kualitas mental dari pengaruh emosi negative.

Mengenal diri merupakan satu perintah utama dalam Islam, namun tidak semua orang memperhatikan perintah tersebut. Orang yang tidak akrab dengan emosi diri sendiri tidak mampu memahami emosi sendiri

¹⁵ Qs. 55. a:13.

¹⁶ Qs. 66. a:6.

¹⁷ Malte Brinkmann. *Emotion-Feeling-Mood Phenomenological and Pedagogical Perspectives* (Berlin: Springer, 2021), h. 42.

(alexithymia).¹⁸ Setiap saat orang yang mengalami gangguan mental akan meratapi diri sendiri, menyesalkan kehadiran dirinya di kehidupan ini, tidak tahu apa yang harus dilakukan, dan tidak tahu apa yang diinginkan. Perasaan menyesal, sedih, putus asa dan marah. Sementara orang yang sudah mengenali dirinya, mengetahui di mana ia harus menempatkan diri, tahu apa yang semestinya dan sepantasnya dikerjakan. Ia benar-benar menjadi orang yang merdeka atas dirinya.

Dari perspektif psikologi Islam¹⁹ telah banyak dilakukan analisis tentang anatomi batin manusia mulai dari ruh, jiwa, diri, rasa, piker, mental, emosi, temperamen, mood, kepribadian hingga performa guna mendeteksi gangguan mental pada manusia. Analisis yang dilakukan berdasarkan paradigma psikologi yang dirujuk. Memahami tentang fungsi kecerdasan emosi dapat berguna dalam menekan beberapa gangguan emosi yang dapat mengganggu kesehatan mental. Psikologi Qur'ani menjelaskan tentang bahaya emosi marah dan emosi *lawwamah* yang sangat merusak kesehatan mental. Kedua emosi tersebut harus dengan secara sadar dipahami efek negatif bagi mental. Pesan-pesan al-Quran yang dihayati sangat membantu untuk tidak mengikuti emosi amarah dan *lawwamah*.²⁰

Ketidaktahuan terhadap emosi dirinya sendiri, posisi pikiran dan posisi perasaan merupakan keadaan yang perlu disadari segera oleh setiap individu. Kesadaran untuk menata kecerdasan emosi masih terbatas di kalangan para pengikut aliran spiritual dalam Islam. Aliran spiritual tersebut dikenal dengan tarekat, yaitu mereka yang menuju Kesehatan mental melalui pembersihan diri dari berbagai sifat tercela. Dalam kehidupan, berpikir diperlukan untuk:

- a. Memecahkan masalah
- b. Mengambil Keputusan
- c. Melahirkan sesuatu yang baru.

Karena kecerdasan emosi merupakan keunggulan, maka hal tersebut dapat diukur kualitasnya melalui metode deduksi dan induksi

¹⁸ Jason Thompson. [Emotionally Dumb: An Overview Of Alexithymia](#) (Penerbit: Soul Books. Tahun, 2009), h. 53.

¹⁹ Aisha Utz. [Psychology From The Islamic Perspective](#) (International Publishing Hause, 2021), h. 27.

²⁰ Malte Brinkmann. *Emotion–Feeling–Mood Phenomenological and Pedagogical Perspectives* (Springer, 2021), h. 38.

guna melihat tingkat kreativitasnya. Metode berpikir kreatif mempunyai proses dan melalui tahapan-tahapan:

- a. Orientasi
- b. Preparasi
- c. Inkubasi
- d. Iluminasi
- e. Verifikasi.

Orang yang bisa berpikir kreatif biasanya mempunyai ciri-ciri:

- a. Memiliki kecerdasan di atas rata-rata
- b. Memiliki sifat terbuka
- c. memiliki sifat bebas, otonom dan percaya diri.

Psikologi Qur'ani memperkenalkan beberapa istilah tentang kecerdasan emosi yang perlu dipahami dan dipraktikkan oleh manusia. Para ruhaniawan Islam kemudian menjelaskan istilah-istilah tersebut secara Bahasa dan didukung oleh pengalaman olah batin mereka. Karena itu, setiap anggota baru yang bergabung dengan mereka mendapat bimbingan intensif tentang mental. Mencapai ke jenjang keruhaniaan selanjutnya perlu memahami kondisi mental. Menggabungkan perkembangan teori psikologi modern dengan perspektif Psikologi Qur'ani akan membantu untuk memahami istilah-istilah dalam al-Quran tentang mental.

6. Tingkahlaku dan Kepribadian

Freud, seorang dokter jiwa yang hidup di Perancis pada akhir abad ke-19 sampai pertengahan abad ke-20, mengembalikan setiap perasaan dan pikiran manusia pada libido. Freud disebut sebagai pendiri aliran psikologi yang didasarkan pada teori semacam ini. Teorinya tidak banyak disepakati oleh peneliti ilmu jiwa untuk berbagai gangguan mental. Eksperimen pengobatan mental berdasarkan teori Freudian justru telah membuktikan bahwa sebagian besar pandangannya tidak terbukti. Dalam praktiknya sangat berbahaya, membingungkan, dan tidak jarang dipahami dengan gambaran yang ruwet oleh kebanyakan pelajar dan kalangan generasi muda.²¹

Ibadah Islam lebih mudah dipaparkan secara ilmiah sebagai penggerak tingkah laku dalam membangun personality. Para pakar mengakui bahwa setiap ibadah Islam mempunyai maksud-maksud

²¹G. Hussein Rassool. *Human Behaviour And Experience From An Islamic Perspective*. (London: Routledge Taylor & Francis Group, 2021), h. 194.

tertentu termasuk terapi gangguan mental. Temuan-temuan modern semakin membuka banyak tabir tentang kebenaran pesan al-Quran dalam banyak aspek. Pengaruh air wudhu, do'a, azan, zikrullah, memaafkan dst. adapun maksud dari uraian tersebut lebih kepada maksud menunjukkan keunggulan Islam.

Setiap orang dikenali dengan identitas masing-masing, tetapi pengenalan kita terhadap seseorang sering tidak utuh sehingga siapa dia sebenarnya tidak dikenali. Seorang istri yang sudah hidup dengan suaminya selama belasan tahun masih belum mengenali mental suaminya secara utuh. Pada usia perkawinannya ke-20, istri dibuat terkejut setelah mengetahui gangguan mental pada suaminya. Keutuhan mental seseorang itulah yang disebut sebagai kepribadian. Manusia dalam perspektif psikologi sebagai makhluk berpikir dan merasa dapat dibentuk kepribadiannya melalui pendidikan dan perjalanan hidupnya. Karena itu, keyakinan terhadap al-Quran merupakan modal dasar dalam membentuk kepribadian Qur'ani.

Psikologi Qur'ani menggambarkan bahwa pembentukan kepribadian sangat ditentukan oleh interaksi antar komponen diri dan suasana perasaan seperti perasaan keras dan kasar, perasaan bersih dari sifat tercela, perasaan terkunci mati, perasaan tenang, perasaan lalai, perasaan menerima petunjuk tuhan, perasaan yang teguh, perasaan yang taqwa, perasaan yang buta, perasaan yang terguncang, perasaan yang sesak, dan perasaan yang tersumbat. Psikologi Qur'ani menyajikan data-data ayat dan juga mendefinisikan ulang berbagai pengertian tentang aspek-aspek diri dan mental yang membentuk kepribadian.²²

Pemetaan tentang posisi Psikologi Qur'ani di antara psikologi lainnya dalam merespon berbagai efek negative terhadap mental dan tingkah laku dapat menentukan dalam mempercepat kesehatan mental. Ketidaktahuan manusia tentang gangguan mental dan pendekatan yang digunakan untuk menanggulangi akan berimplikasi negative terhadap diri, keluarga dan lingkungan.

Tasawuf yang membahas tentang kesadaran menata diri menarik bagi orang yang sedang bertanya tentang dirinya. Tasawuf memberi jawaban luas dan dalam yang relevan dengan penataan mental sebagai dasar dalam psikologi. Penataan qalbu (*qalb*) dan (*nafs*) dalam literatur Islam klasik kebanyakan dilakukan dalam bidang tasawuf. Tasawuf

²² Amber Haque & Yasien Mohamed. *Psychology Of Personality: Islamic Perspectives*. (Washington: International Association Of Islamic Psychology, 2021), h. 143.

menarik bagi orang yang sedang dalam keberhasilan, kegagalan, kesedihan dan kebahagiaan. Kondisi mental yang sedang mempertanyakan eksistensi diri dalam perspektif kehidupan.

Pensucian jiwa (*Tazkiyyat an-Nafs*) dalam konteks Psikologi Qur'ani lebih dalam dapat dipelajari dalam al-kitab dan al-hikmah yang diturunkan untuk diajarkan kepada manusia guna penyempurnaan kualitas hubungan jiwa manusia dengan Tuhannya. Ordo-ordo tarekat sufi telah menyusun pedoman yang berbeda-beda dalam melakukan pola penataan jiwa.

7. Urgensi Zikrullah dalam Konseling

Secara esensi, zikrullah merasa berhubungan dengan Tuhan dalam berbagai kondisi dan situasi. Secara sederhana zikrullah memang bisa dipahami sebagai pekerjaan selalu menyebut nama Allah untuk menumbuhkan rasa bertuhan. Sebutan tersebut ada yang dengan hitungan sebelas, tigapuluh tiga, sembilan puluh sembilan bahkan ada yang ribuan. Gambaran tentang zikrullah yang bekerja memproses mental untuk mencapai tingkat keadaan mental yang stabil. Pemaparan bagaimana hubungan antara zikrullah dengan keadaan mental yang hendak dicapai dapat dijelaskan secara respirasi (pernafasan) dan akustik (vibrasi). Kesehatan mental manusia secara signifikan dipengaruhi oleh unsur-unsur gas dalam udara yang dihirup dan stimulus vibrasi bagi otak untuk mengkonversi gelombang otak beta yang cemas ke gelombang otak yang damai, alpha.²³

Zikrullah adalah aktifitas bernafas dan bersuara yang signifikan berdasarkan perintah al-Quran. Pembahasan tentang Zikrullah adalah uraian mengenai faedah gas-gas yang terkandung dalam pernafasan dan energi yang diproduksi ketika zikrullah. Otak berhubungan dengan udara, suara, pendengaran, gerakan tubuh serta hyperventilasi.²⁴ Bernafas merupakan proses memasukkan gas-gas yang terkandung dalam udara ke seluruh tubuh untuk melanjutkan kehidupan. Zikrullah membentuk pola pernafasan yang menyerap oksigen lebih banyak untuk

²³ Muhammad Al-Mahdi Jenkins & Dr. Abdul Aziz Bin Azimullah. *Positive Islamic Psychology: A Transcendent Model To Achieve Peace, Happiness And Success In The 21*. (Selangor: Khalifah Education Foundation, 2021), h.17.

²⁴ Carl F. Craver. *Explaining the Brain* (USA: Oxford University Press, 2007), h. 27.

respirasi, metabolisme dan otak. Pernafasan aspek kehidupan yang terkait dengan fisik and psikis.²⁵

Kekurangan oksigen dalam tubuh dapat menyebabkan proses transmisi oksigen ke sel-sel, metabolisme dan otak tidak normal (Alexa Fleckenstein, 2007). Gas-gas dalam pernafasan manusia. Gas masuk nitrogen 78.62%, oksigen 20.84%, karbon 00.04%, lain-lain 00.50% dan gas keluar nitrogen 74.90%, oksigen 16.60% karbon 3.20%, lain-lain 3.20%.²⁶ Bersuara merupakan proses mengirim energi ke otak untuk mendapatkan respon. Zikrullah dalam perspektif sains adalah vibrasi dan model untuk mengaktifkan elemen tubuh untuk kesehatan mental bersifat signifikan.

Manusia membutuhkan bantuan mental agar dapat menjalani hidup secara bermakna. Psikologi Qur'ani sebagai dasar konseling Islam dapat berkontribusi dalam meringankan gangguan mental umat Islam. Kesesuaian antara keyakinan dan Solusi Qur'ani dapat menghilangkan keraguan dari para pasien yang memerlukan konseling dari pendekatan Islam. Penggunaan konseling dalam dakwah dapat juga menjadi daya tarik bagi audien karena mendapat ilmu dan konseling. Aktivitas dakwah menjadi kebutuhan karena bersifat solutif terhadap berbagai gangguan mental yang dirasakan para audien. Psikologi Qur'ani dipandang relevan karena:

- a. Kodrat jiwa manusia membutuhkan bantuan psikologis
- b. Gangguan mental membutuhkan pendekatan yang tepat
- c. Meskipun manusia memiliki fitrah kejiwaan yang cenderung kepada kebaikan, tetapi daya tarik kepada keburukan lebih kuat
- d. Keyakinan kepada keimanan merupakan getar batin dapat dijadikan penggerak tingkah laku
- e. Jumlah penderita gangguan mental cenderung meningkat karena disharmonis peradaban.

Sejak tahun lima puluhan, ada perkembangan yang menarik di seputar Psikologi Islam. Di Amerika muncul apa yang disebut gerakan Psikologi Islam. Gerakan itu muncul didorong oleh adanya tuntutan real untuk mengatasi krisis yang dihadapi umat manusia. Gerakan Psikologi Islam di Amerika dan di Barat pada umumnya menurut Hasan

²⁵ Dennis Lewis. [*Free Your Breath, Free Your Life: How Conscious Breathing Can Relieve Stress, Increase Vitality, and Help You Live More Fully*](#) (London: Shambhala, 2004), h.62.

Langgung hanyalah sebagian dari satu gerakan menyeluruh yang berusaha menentang dan menunjukkan alternatif lain terhadap konsepsi manusia. Harus diakui bahwa-terlepas dan pro kontra psikologi modern sebagai ilmu sekuler-Psikologi harus dilihat sebagai upaya manusia untuk membuka rahasia sunnatullah yang bekerja pada diri manusia dalam arti menemukan berbagai asas, unsur, proses, fungsi dan hukum-hukum di seputar kejiwaan manusia.

Psikologi Qur'ani jelas belum tuntas sebagai suatu disiplin ilmu, namun kontribusi yang coba dikemukakan para peneliti pantas untuk mendapat apresiasi. Ada banyak informasi penting tentang istilah yang terkait dengan mental yang disampaikan al-Quran. Pandangan tasawuf tentang istilah-istilah yang terkait dengan psikologis dalam membangun pemahaman tentang mental masih relevan. Karena itu, gambaran epistemologi Psikologi Islam sebagai dasar Psikologi Qur'ani dapat menjadi solusi alternatif terhadap kesehatan mental Masyarakat di tanah air.²⁷

C. PENUTUP

Psikologi Qur'ani berbeda dari psikologi lainnya dalam paradigma, konsep, teori fokus dan signifikansinya sebagai solusi alternatif terhadap kesehatan mental. Pada awal kehadirannya psikologi berkembang di Barat, sedangkan di kalangan Islam belum mendapatkan atensi karena mental memang telah menjadi fokus utama dalam ibadah. Kesehatan mental yang ditandai dengan kebersihan dari semua sifat tercela. Dalam konteks positivistik, ilmu harus dapat diukur guna mengkuantifikasi data sehingga diketahui rendah, sedang dan tinggi klasifikasi hasilnya. Dengan dukungan sains dan teknologi hari ini, maka di masa depan Psikologi Qur'ani akan tumbuh dan berkembang lebih cepat dan lebih bermanfaat bagi Kesehatan mental manusia karena sains dan teknologi dapat mengungkapkan misteri dari kandungan al-Quran tentang jiwa.

²⁷ Abdallah Rothman. *Developing A Model Of Islamic Psychology And Psychotherapy*. (New York: Routledge, Taylor & Francis, 2022), h. 47.

REFERENSI

- Abdallah Rothman. 2022. *Developing A Model Of Islamic Psychology And Psychotherapy*. New York: Routledge, Taylor & Francis.
- Aisha Utz. 2021. [Psychology From The Islamic Perspective](#). International Publishing House.
- Amber Haque & Yasien Mohamed. 2021. *Psychology Of Personality: Islamic Perspectives*. Washington: International Association Of Islamic Psychology.
- Bakhtiar, Laleh. 2019. *Qur'anic Psychology Of The Self: A Textbook On Islamic Moral Psychology*. Usa: Library Of Islam.
- Carl F. Craver. 2007. *Explaining the Brain*. USA: Oxford University Press.
- Dennis Lewis. 2004. [Free Your Breath, Free Your Life: How Conscious Breathing Can Relieve Stress, Increase Vitality, and Help You Live More Fully](#). London: Shambhala.
- G. Hussein Rassool. 2021. *Human Behaviour And Experience From An Islamic Perspective*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Jason Thompson. 2009. [Emotionally Dumb: An Overview Of Alexithymia](#). Soul Books.
- Kant, Immanuel. 2002. *Theoretical Philosophy After 1781*. Uk: Camb Bridge University.
- Malte Brinkmann. 2021. *Emotion–Feeling–Mood Phenomenological and Pedagogical Perspectives*. Berlin: Springer.
- Mubarak, Ahmad. 2001. *Psikologi Qur`Ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Muhammad Al-Mahdi Jenkins & Dr. Abdul Aziz Bin Azimullah. 2021. *Positive Islamic Psychology: A Transcendent Model To Achieve Peace, Happiness And Success In The 21*. Selangor: Khalifah Education Foundation.
- Rassool G, Hussein.2023.2023. *Islamic Psychology*. New York: Routledge.
- Shimmel, Annemarie. 2008. [Mystical Dimensions Of Islam](#). Malaysia: Islamic Books Trust.