

Penafsiran Ibnu Asyur terhadap Ayat-Ayat Kesehatan Mental dan Relevansinya dengan Psikologi Humanistik

Lailatul Badriyah^{1*}, M. Agus Mushodiq², Eka Prasetiawati³

¹²³Universitas Ma'arif Lampung

*Corresponding email: lailatulbadriyah25@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan salah satu isu global yang semakin mendapat perhatian dalam berbagai disiplin ilmu. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Fenomena ini mendorong perlunya pendekatan multidisipliner dalam memahami kesehatan mental, termasuk melalui perspektif keagamaan. Penelitian ini bertujuan menganalisis penafsiran Ibnu Asyur terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dan mengkaji relevansinya dengan teori psikologi humanistik Carl Rogers. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis kepustakaan, serta teknik analisis data menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penafsiran Ibnu Asyur terhadap ayat-ayat seperti QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-Fajr: 27-30, QS. Yunus: 57, dan QS. Al-Baqarah: 286 memuat konsep ketenangan jiwa, penyembuhan batin, dan ketahanan psikologis. Konsep tersebut memiliki relevansi dengan teori psikologi Carl Rogers dalam hal pencapaian kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi tafsir Al-Qur'an dengan psikologi humanistik memberikan perspektif komprehensif dalam memahami kesehatan mental. Kontribusi utamanya terletak pada kerangka integratif antara konsep al-Qur'an dengan teori Carl Rogers, rekomendasi praktis bagi terapi konseling berbasis Al-Qur'an, serta landasan bagi pengembangan psikologi Islam kontemporer yang holistik dan empiris.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Ibnu Asyur, Teori Psikologi, Carl Roger

Abstract

Mental health has become one of the global issues receiving increasing attention across various disciplines. The World Health Organization reports that approximately 970 million people worldwide suffer from mental disorders such as depression and anxiety. This phenomenon highlights the need for multidisciplinary approaches in understanding mental health, including through religious perspectives. This study aims to analyze Ibn Ashur's interpretation of Qur'anic verses related to mental health and to examine their relevance to Carl Rogers's humanistic psychology theory. This research employs a qualitative library-based approach, with data analyzed using thematic analysis techniques. The findings reveal that Ibn Ashur's interpretations of verses such as Surah Ar-Ra'd: 28, Surah Al-Fajr: 27-30, Surah Yunus: 57, and Surah Al-Baqarah: 286 contain concepts of inner peace, spiritual healing, and psychological resilience. These concepts are relevant to Carl Rogers' psychological theory, particularly regarding the attainment of psychological well-being. This study demonstrates that the integration

of Qur'anic interpretation with humanistic psychology provides a comprehensive perspective for understanding mental health. Its main contribution lies in constructing an integrative framework between Qur'anic concepts and Carl Rogers' theory, offering practical recommendations for Qur'an-based counseling therapy, and providing a foundation for the development of contemporary Islamic psychology that is both holistic and empirical.

Keywords: *Mental Health, Ibn Ashur, Psychological Theory, Carl Rogers*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu tantangan utama dalam kehidupan masyarakat modern. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa gangguan kesehatan mental menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, dengan sekitar 970 juta orang di dunia mengalami gangguan seperti depresi dan kecemasan. Kondisi ini berdampak luas terhadap kualitas hidup, produktivitas, serta stabilitas sosial masyarakat.¹ Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional terus mengalami peningkatan, terutama pada kelompok usia produktif dan mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi.

Prevalensi gangguan mental emosional Indonesia mencapai 9,8%. Pada Riset Kesehatan Dasar untuk usia 15 tahun ke atas melonjak menjadi 13,5%, serta mahasiswa dengan prevalensi kecemasan hingga 40% akibat beban akademik.² Proyeksi *The Lancet Commission 2024* memperkirakan depresi sebagai penyebab utama disabilitas pada 2030 dengan kontribusi 5,3% beban penyakit global, terutama di negara berkembang seperti Indonesia yang mencatat prevalensi gangguan mental emosional melonjak dari 9,8% menjadi 13,5%.³

Indonesia dengan 87% penduduk Muslim dan praktik spiritual kuat mengaggap bahwa spiritualitas merupakan integral bagi ketahanan mental. Contoh kasus remaja 15 tahun di Indonesia yang trauma akibat konflik keluarga dan *bullying*, menunjukkan keberhasilan pendekatan integratif holistik menggabungkan psikoterapi konvensional dengan dzikir dan tilawah Al-Qur'an ternyata dapat memulihkan keseimbangan emosional lebih baik dari pada terapi

¹ Wei Liu et al., "Global Burden and Trends of Major Mental Disorders in Individuals under 24 Years of Age from 1990 to 2021, with Projections to 2050: Insights from the Global Burden of Disease Study 2021," *Frontiers in Public Health* 13 (September 2025): 7-11, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1635801>.

² Yigrem Ali Chekole and Semagn Mekonnen Abate, "Global Prevalence and Determinants of Mental Health Disorders during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Annals of Medicine and Surgery* 68 (July 2021): 102634, <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2021.102634>.

³ Winfrey B, "Integrating Spiritual Care Within Mental Health | Published in Journal of Human Services," accessed December 20, 2025, <https://journalhumanservices.org/article/142365>.

konvensional.⁴ *Analysis of Fariance* (ANOVA) menunjukkan bahwa terapi seperti mengintegrasikan mindfulness sekuler dengan praktik spiritual seperti tadabbur ayat Al-Qur'an dan muhasabah diri sangat efektif untuk menangani gejala depresi dan kecemasan. Gejala depresi dapat berkurang secara signifikan dan gejala kecemasan turun 40 %.⁵

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual, tetapi juga memberikan petunjuk bagi kesejahteraan psikologis manusia. Konsep-konsep seperti ketenangan jiwa, penyembuhan batin (*syifā'*), dan ketahanan mental merupakan nilai-nilai yang dapat membantu manusia menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Al-Qur'an, sebagai kitab suci yang diyakini umat Islam sebagai petunjuk (*hudan lin-nās*), menawarkan pandangan komprehensif tentang kesehatan mental yang mengintegrasikan dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.⁶

Muhammad al-Thahir Ibnu Asyur melalui karyanya *Tafsīr al-Tahrīr wa al-Tanwīr* yang dikenal dengan pendekatan rasional, linguistik, dan kontekstual mampu menggali makna ayat seperti Beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental antara lain QS. Ar-Ra'd ayat 28, QS. Al-Fajr ayat 27-30, QS. Yunus ayat 57, dan QS. Al-Baqarah ayat 286. Ayat ayat tersebut dapat dianalisis melalui perspektif *maqāṣid syar'iyah* Ibnu Asyur, yang menekankan *ḥifz al-nafs* yang melindungi jiwa secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial untuk menjaga kelangsungan hidup manusia.⁷ Keberadaan ayat ayat tersebut akan dibuktikan relevansinya dengan teori psikologi humanistik Carl Rogers seperti *self-actualization*, *unconditional positive regard*, dan *fully functioning person*.⁸

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa isu kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an telah dikaji melalui beragam pendekatan. Disertasi Marsiti (2024) mengintegrasikan psikologi humanistik Abraham Maslow dengan konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim untuk mengatasi gangguan mental remaja. Penelitian Nursshobah dan Akhmad Aidil Fitria (2025) serta Haramain dan Nur Afiah (2024) juga menyoroti hubungan kesehatan mental, spiritualitas, dan psikoterapi Islam dalam menghadapi krisis psikologis modern. Erika Putri Nur Cahyani (2024), serta

⁴ Syifa and Nurjannah, "Integrasi Psikologi dan Spiritualitas Islam dalam Pendekatan Holistik Pemulihan Trauma," *Saneskara: Journal of Social Studies* 1, no. 2 (2024): 104-11, <https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.26>.

⁵ Novia Solichah, "Spiritual Mindfulness Therapy: An Intervention to Reduce Depression Symptoms," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 1 (2025): h 59-78, <https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i1.23690>.

⁶ Nursshobah and Akhmad Aidil Fitria, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 115-30, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.

⁷ Husni Fauzan and Dzulkifli Hadi Imawan, "Pemikiran Maqashid Syariah Al-Tahir Ibn Asyur," *Al-Mawarid Jurnal Syariah Dan Hukum (JSYH)* 5, no. 1 (2023): 101-14, <https://doi.org/10.20885/mawarid.vol5.iss1.art7>.

⁸ I. Made Hendra Sukmayasa, *Psikologi Humanistik* (Markandeya Pustaka, 2024).

Khaidar Akbar (2023) meneliti kesehatan mental melalui tafsir tokoh tertentu seperti Al-Misbah atau Al-Ghazali dengan menekankan aspek spiritual seperti *tazkiyatun nafs*. Sementara itu, Umi Barokah (2025) pada penelitian ilmiahnya tentang indikator kesehatan mental telah mengaitkan konsep Qur'ani dalam Surah Luqman dengan teori humanistik Carl Rogers, dan tidak spesifik menggunakan tafsir Ibnu Asyur. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut memiliki kesamaan dalam mengkaji kesehatan mental berbasis Al-Qur'an, namun tidak secara khusus mengintegrasikan tafsir Ibnu Asyur dalam *At-Tahrir wa At-Tanwir* dengan teori psikologi humanistik Carl Rogers. Oleh karena itu, perbedaan penelitian ini adalah menghadirkan kebaruan berupa menganalisis penafsiran Ibnu Asyur terhadap ayat-ayat kesehatan mental dan mengintegrasikannya secara interdisipliner dengan konsep *self-actualization*, *unconditional positive regard*, dan *fully functioning person* dalam psikologi Carl Rogers.

Penelitian bertujuan menganalisis penafsiran Ibnu Asyur terhadap ayat-ayat yang mengandung dimensi kesehatan mental seperti pada QS. Ar-Ra'd 28, QS. al-Fajr 27-30, QS. Yūnus 57, dan QS. al-Baqarah 286, serta mengaitkannya dengan teori psikologi humanistik Carl Rogers, khususnya konsep *self-actualization*, *unconditional positive regard*, dan *fully functioning person*. Dalam penelitian ini menggunakan penafsiran Ibnu Asyur didasarkan pada karakter tafsirnya yang maqashidi, dan moderat, di mana ia menafsirkan ayat-ayat ketenangan hati dan pemeliharaan jiwa sebagai upaya pemulihan batin dan peneguhan keseimbangan psikologis, sehingga sangat relevan untuk dikaitkan dengan kerangka psikologi humanistik. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat mengintegrasikan tafsir maqashidi Ibnu Asyur dengan konsep Rogers, serta mengembangkan model aktualisasi diri berbasis fitrah dan maqashid syariah. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi rujukan bagi praktisi konseling dan bimbingan spiritual dalam merancang intervensi kesehatan mental berbasis tafsir, sekaligus mengisi bahan ajar dalam kajian integrasi Islam psikologi, khususnya pada tema kesehatan mental dan aktualisasi diri dalam al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, serta menganalisis berbagai literatur yang berkaitan dengan topik penelitian. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari kitab *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir* karya Muhammad al-Thahir Ibnu Asyur yang menjadi rujukan utama dalam menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an terkait kesehatan mental. Sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, serta karya akademik yang membahas

kesehatan mental dalam perspektif Islam dan teori psikologi Carl Rogers. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi dengan cara mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental, kemudian menelaah penafsiran Ibnu Asyur terhadap ayat tersebut. Selain itu, peneliti juga mengkaji literatur psikologi yang berkaitan dengan konsep-konsep utama dalam teori Carl Rogers. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam ayat-ayat Al-Qur'an, kemudian menganalisis relevansinya dengan konsep psikologi humanistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Biografi Muhammad al-Thahir Ibnu Asyur

Nama lengkapnya adalah Muhammad Thahir Ibnu Muhammad bin Muhammad at Thahir bin Muhammad bin Syekh Muhammad as Syadzili bin Abdul Qadir bin Muhammad bin Asyur. Muhammad Thahir Ibnu Asyur lahir dekat ibu kota Tunisia, pada tahun 1296 H/1879 M. Pada Usia 6 tahun Ibnu Asyur Mulai belajar Al-Qur'an dan menghafal matan al-jurumiyah. Pada usia 14 tahun Ibnu Asyur menjadi mahasiswa di universitas Az-Zaitunah, dan mendalami ilmu syariah, fiqh, Bahasa arab, hadits, sejarah dan bidang studi lainnya. Kemudian Ibnu Asyur menyelesaikan studinya dan mendapatkan gelar sarjana pada tahun 1317 H/1899 M.⁹

Setelah menyelesaikan studinya Ibnu Asyur diangkat menjadi seorang guru di Az-Zaitunah pada tahun 1320 H/1903 M, kemudian pada tahun 1321 H/1904 M Ibnu Asyur terpilih menjadi dosen di sekolah Ashidiqiah, di angkat menjadi anggota Lembaga Bahasa arab di Kairo pada tahun 1940, dan pada tahun 1955 menjadi anggota koresponden Lembaga ilmiah di Damaskus. Ibnu Asyur wafat pada hari Ahad, 13 Rajab 1393 H, bertepatan pada tanggal 12 Agustus 1973 M, pada usia 94 tahun dan di makamkan di pemakaman um Az-Zalaj.¹⁰

Guru gurunya Ibnu Asyur adalah Syekh Abd al-Qadir al-Taimimiy, Muhammad al-Aziz Ibnu Muhammad al-Habib Ibnu Muhammad al-Thayyib Ibnu Muhammad Buatur (ilmu kemasyarakatan dan politik kenegaraan) Syekh Ahmad bin Badr al-Kafy (kaidah- kaidah Bahasa arab dan ilmu nahwu) Syekh Ahmad Jamaluddin (ilmu fiqh maliki) Syekh Salim Bawahajib (tarjamah, sastra, matematika, sejarah, dan geografi. Di antara murid-muridnya Ibnu Asyur yaitu Syaikh

⁹ Seri Asmita Harahap, and Ida Kurnia Shofa, "Reinterpretasi Kesetaraan Gender Dalam Pernikahan: Analisis Penafsiran Ibnu Asyur Dalam Al-Tahrir Wa Al-Tanwir", *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 5, no. 2 (October 23, 2025): 689-706. <https://doi.org/10.19109/jsq.v5i2.26853>.

¹⁰ Annur Wahid, Tahir Ibnu Asyur Dan Manhajnya Dalam Penafsiran Al-Qur'an, *Jurnal An-Nur*, 13, no. 2 (2024).

Muhammad Al-Fadl Ibnu Asyur yaitu putra beliau sendiri, Syaikh Abd al-Humaid bin Idris, Syaikh al-Fadil Muhammad al-Syazili al-Naisaburi, dan Syaikh Doktor Muhammad al-Habib bin al-Kaijah.¹¹

Kemudian, di antara karya-karya Ibnu Asyur yaitu *Al-Tahrir wa Al-Tanwir* (tafsir Al-Qur'an yang mendalam) dan *Maqashid al-Syari'ah al-Islamiyah* (kajian tentang tujuan syari'at islam) selain itu Ibnu Asyur menulis berbagai karya ilmiah lainnya diantaranya yaitu *Al-Nadzar al-Fasih*, *Ushul Nidham al-Ijtima'i fil Islam* (sistem sosial dalam Islam) *Syarh al Muqaddimah al Adabiyah* (Pengantar Kajian Sastra) *Alaisa as-Subhu bi Qarib dan Naqdun Ilmiyyun li kitab al-Islam wa Ushul al-Hukmi*. Karyanya ihwal kesastraan diantaranya yaitu *Ushul Al-Insya' wa al-Khitabah*, *Mujizul Balaghah*, *Syarah Qasidul Aqsa*, *Tahqiq Diwan Bisyar*, *Tarjamah li Abi al-Alam*.¹²

Metode Penafsiran Muhammad al-Thahir Ibnu Asyur

Tafsir Ibnu Asyur atau yang juga dikenal dengan *Al-Tahrir wa al-Tanwir* merupakan karya monumental ulama Tunisia Muhammad at-Tahir Ibnu Asyur (1879-1973) yang dikenal sebagai ensiklopedi tafsir kontemporer.¹³ Tafsir ini menonjol karena pendekatan *tahlili* yaitu metode penafsiran Al-Qur'an yang menganalisis ayat dengan memaparkan berbagai aspek ayat, seperti makna bahasa, konteks turunnya ayat, serta hubungan antar-ayat.¹⁴ Tidak hanya menggunakan pendekatan *tahlili* Ibnu Asyur dalam *Al-Tahrir wa al-Tanwir* memiliki kecenderungan *bil ra'yi* (berdasarkan pertimbangan ijtihad dan pendapat rasional mufassir), sambil menekankan *i'jaz* Al-Qur'an, balaghah (kefasihan bahasa).

Metode Ibnu Asyur untuk memaparkan tafsirnya menggunakan metode *tahlili* yaitu dengan merangkai Kembali makna setiap kata dan kalimat yang telah terpisah menjadi satu tujuan atau maksud dari setiap ayat maupun surah Al-Qur'an, menjelaskan secara gamblang dan rinci tinjauan setiap kata dalam Al-Qur'an. Ibnu Asyur sebagai seorang tafsir bermadzhab maliki yang menulis tafsir dengan metode *tahlili* dan berusaha mengkritik karya sebelumnya. Karakteristik Ibnu Asyur yang menonjol dalam tafsirnya yaitu Ibnu Asyur begitu perhatian terhadap Bahasa arab, fiqh dan Qira'at dalam tafsirnya.¹⁵

¹¹ Annisaa Tusakdia, Lukman Nul Hakim, and Eko Zulfikar, "The Relevance Of Hifdzun Nafs With The Law of Qishash: An Analysis Of Ibnu'Ashur's Interpretation In Tafsir al-Tahrir Wa al-Tanwir," *Al-Shamela: Journal of Quranic and Hadith Studies* 2, no. 1 (2024): 64-78.

¹² Husni Fauzan, "Pemikiran Maqashid Syariah Al-Tahir Ibnu Asyur," *al-Mawarid Jurnal Syariah dan Hukum (JSYH)* 5, no. 1 (2023): 101-14, <https://doi.org/10.20885/mawarid.vol5.iss1.art7>.

¹³ Khaerul Asfar, "Metodologi Tafsir Al-Tahrir Wa Al-Tanwir Karya Muhammad Tahir Ibnu 'Asyur," *Al-Aqwam: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* (Gorontalo) 1, no. 1 (2022): 55-67.

¹⁴ Fany Farkhatun Nisa et al., "Metode Tafsir Tahlili (Analisis Penafsiran QS.Al-Baqoroh: 23-24 Prespektif Kitab Al-Qur'an Dan Penafsirannya Karya Kementerian Agama RI)," *MASILE Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 2 (2023): 1-16.

¹⁵ Khaerul Asfar, *Metodologi Tafsir Al-Tahrir Wa Al-Tanwir Karya Muhammad Tahir Ibnu 'Asyur*, Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir, Volume 1 Nomor 1, IAIN Sultan Amai Gorontalo, 2022.

Analisis Penafsiran Ibnu Asyur terhadap Ayat Ayat Kesehatan Mental

Muhammad al-Tahir Ibnu Ashur melalui *Tafsir Al-Tahrir wa al-Tanwir* menjelaskan ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia, ketenangan jiwa, serta kemampuan manusia menghadapi beban kehidupan.¹⁶ Yang menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah memiliki pendekatan yang memiliki kekhasan tersendiri dan syarat dengan makna mendalam mengenai kesehatan mental di beberapa surat berikut:¹⁷

1. QS. Ar-Ra'd ayat 28: ketenangan jiwa melalui zikir kepada Allah

Di dalam Psikologi Islam sendiri banyak sekali cara untuk menenangkan diri. Salah satunya adalah dengan berdzikir kepada Allah. Dengan berzikir kepada Allah dengan merenungkan segala ciptaan-Nya, mengamalkan segala perintahnya dan konsep dzikir lain maka ketenangan akan hadir dalam diri manusia sehingga kecemasan dapat diatasi.¹⁸ Ibnu 'Asyur menyatakan:

وَالْإِطْمِئْنَانُ: سُكُونُ النَّفْسِ وَرَوَالُ الْإِضْطِرَابِ عَنْهَا، وَذَلِكَ يَحْصُلُ عِنْدَ تَذَكُّرِ عَظَمَةِ اللَّهِ وَالثِّقَةِ بِوَعْدِهِ.

"Ketenteraman adalah ketenangan jiwa dan hilangnya kegelisahan darinya. Hal itu terjadi ketika seseorang mengingat keagungan Allah dan memiliki kepercayaan terhadap janji-Nya."

Secara konseptual, Ibn Asyur mendefinisikan *al-iṭmi'nān* (ketenangan) sebagai *sukūn al-nafs* yaitu keadaan jiwa yang stabil dan tenang, serta *zawāl al-iḍṭirāb* yaitu hilangnya kegelisahan, kecemasan, dan gejolak batin diri manusia. Definisi ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa menurut perspektif Qur'ani bukan sekadar kondisi emosional sementara, melainkan keadaan psikologis yang stabil ketika hati terbebas dari konflik batin, rasa takut berlebihan, maupun ketidakpastian. Dalam kerangka ini, ketenangan jiwa dipahami sebagai kondisi equilibrium psikologis yang membuat seseorang mampu menghadapi realitas hidup secara proporsional. Keadaan tersebut muncul melalui dua mekanisme utama. Pertama, *tadzakkur 'azamatillāh* yaitu kesadaran akan keagungan Tuhan yang membuat manusia memahami bahwa seluruh peristiwa kehidupan berada dalam kendali Allah. Kedua, *al-thiqah bi wa'dillāh* yaitu keyakinan Allah menjanjikan pertolongan,

¹⁶ Nor Zakiah, "Kesehatan Mental dan Self-Healing dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi," *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits* 4, no. 1 (2025): 59, <https://doi.org/10.35931/am.v4i1.4982>.

¹⁷ Elva Wijayanti et al., "Interpretasi Ayat-Ayat Ḥuzn (Depresi) Perspektif Psikologi Abu Zayd al-Balkhi (w. 934 M)," *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 5, no. 2 (2025): 667-88, <https://doi.org/10.19109/jsq.v5i2.27801>.

¹⁸ Muhamad Agus Mushodiq Mushodiq and Andika Ari Saputra, "Dinamika Kepribadian Amarah, Lamawah, dan Mutmainnah serta Relevansinya dengan Struktur Kepribadian Sigmund Freud," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 1 (2021), <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.49>.

keadilan, dan balasan kebaikan yang menumbuhkan harapan eksistensial dalam diri manusia.¹⁹

Jika dikaitkan dengan ayat “أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ” dalam Qur'an (QS. Ar-Ra'd: 28), maka tafsir Ibnu Asyur menegaskan bahwa dzikrullah bukan sekadar aktivitas ritual, tetapi mekanisme transformasi psikologis melalui kesadaran teologis dan keyakinan eksistensial kepada Allah. Oleh karena itu, dalam kerangka kesehatan mental Islam, ketenangan jiwa tidak hanya dicapai melalui pengelolaan emosi secara rasional, tetapi juga melalui penguatan dimensi iman.

2. QS. Al-Fajr ayat 27-30: Jiwa yang tenang sebagai puncak kesehatan mental
Ibnu Asyur menyatakan:

وَالنَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ هِيَ الَّتِي سَكَنتْ إِلَى الْإِيمَانِ وَزَالَ عَنْهَا الْإِضْطِرَابُ وَالْقَلَقُ

“Jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah menetap dalam keimanan sehingga hilang darinya kegelisahan dan kecemasan.”

Menurut Ibn Asyur, *an-nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang) adalah kondisi jiwa yang telah mencapai stabilitas batin karena berlabuh pada iman. Iman berfungsi sebagai tempat bersandar (*psychological anchor*) bagi jiwa manusia. Ketika iman telah tertanam kuat dalam diri seseorang, ia memberikan kerangka makna yang jelas tentang kehidupan, takdir, serta tujuan eksistensi manusia. Kerangka makna ini membuat individu mampu memahami berbagai peristiwa kehidupan secara lebih proporsional sehingga tidak mudah terguncang oleh tekanan, kesulitan, atau ketidakpastian hidup. Selanjutnya, Ibn Asyur menjelaskan bahwa ciri utama jiwa yang tenang adalah hilangnya kegelisahan dan kecemasan batin (*zawāl al-idṭirāb wa al-qalaq*). Istilah *idṭirāb* mengacu pada kondisi kegoncangan psikologis atau konflik batin yang membuat seseorang merasa tidak stabil²⁰, sedangkan *qalaq* merujuk pada kecemasan atau kekhawatiran yang terus-menerus.²¹ Dengan demikian, jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah terbebas dari dua kondisi tersebut.

3. QS. Yunus ayat 57: Al-Qur'an sebagai Penyembuh Penyakit Psikologis
Ibnu Asyur menyatakan:

وَالشِّفَاءُ هُوَ إِزَالَةُ مَا فِي الْقُلُوبِ مِنَ الشُّبُهَاتِ وَالضَّلَالَاتِ الَّتِي تُوْرثُهَا الْقَلَقُ وَالْإِضْطِرَابُ

¹⁹ Muhammad Tahir Ibnu Ashur, *Tafsir Al-Tahrir Wa al-Tanwir*, Jilid 13, (Dar Taqwa, 1984), h 151-153.

²⁰ Ibn Manzur, *Lisan Al-Arab*, Jilid 1 (Beirut: Dār Sādir, t.t.), h 544.

²¹ Murtada al-Zabidi, *Taj Al-'Arus Min Jawahir al-Qamus*, Jilid 26 (Kuwait: Wizārat al-Irshād wa al-Anbā', 1965), h 171.

“Penyembuhan adalah menghilangkan apa yang terdapat dalam hati berupa keraguan dan kesesatan yang menimbulkan kegelisahan dan kegoncangan.”

Dalam ayat ini, Al-Qur’an disebut sebagai *syifā’* bagi penyakit hati. Ibnu ‘Asyur menjelaskan bahwa penyakit hati yang dimaksud mencakup keraguan, kesesatan berpikir, serta gangguan batin yang menghalangi manusia dari ketenangan. Menurut Ibnu ‘Asyur, Al-Qur’an memiliki fungsi terapeutik karena mampu memperbaiki cara pandang manusia terhadap kehidupan sehingga menghasilkan ketenangan batin.²² Ibnu ‘Asyur menjelaskan juga bahwa Al-Qur’an berfungsi sebagai *syifā’* (penyembuh) bagi penyakit hati, yaitu keraguan, kesesatan berpikir, dan gangguan batin yang menyebabkan kegelisahan manusia.²³

4. QS. al-Baqarah ayat 286: prinsip kesesuaian beban dengan kemampuan manusia

Dalam menafsirkan ayat ini, Ibnu ‘Asyur menegaskan bahwa syariat Islam dibangun atas prinsip kemudahan dan kesesuaian dengan kemampuan manusia. Ibnu Asyur menyatakan:

هَذِهِ الْآيَةُ تَفْتَضِي عَدَمَ وَفُوعِ التَّكْلِيفِ بِمَا لَا يُطَاقُ فِي الشَّرِيعَةِ، بِحَسَبِ الْمُتَعَارَفِ فِي إِرَادَةِ الْبَشَرِ
وَقُدْرَتِهِمْ.

“Ayat ini menunjukkan bahwa dalam syariat tidak terjadi pembebanan terhadap sesuatu yang tidak mampu dilakukan, menurut pengertian kemampuan manusia yang umum.”

Dalam perspektif kesehatan mental, prinsip ini memberikan rasa aman dan keyakinan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi manusia berada dalam batas kemampuannya. Pemahaman ini dapat mengurangi tekanan psikologis dan menumbuhkan ketahanan mental. Dalam perspektif kesehatan mental, ayat ini memberikan pemahaman bahwa beban kehidupan yang dihadapi manusia selalu berada dalam batas kemampuannya, sehingga individu tidak perlu mengalami tekanan psikologis yang berlebihan.²⁴ perasaan sedih akibat beban kehidupan yang berlebihan seperti apa yang telah dilakukannya tidak sesuai dengan harapan yang telah diimpikannya, dan tak sedikit juga yang mengalami keputus asa yang membuat individu yang gagal tidak ingin mengulangi hal tersebut, dan tidak akan berkembang karena takut akan terjadi kesalahan atau kekalahan yang sama.²⁵

²² Muhammad Tahir Ibnu Ashur, *Tafsir Al-Tahrir Wa al-Tanwir*, Jilid 11 (Dar Taqwa, 1984), h 165-167.

²³ Iskandar Rofiqul, “Penjagaan Kesehatan Mental Dalam Tafsir Al-Jailani Karya Syekh Abdul Qadir Al-Jailani,” *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* 11, no. 2 (2025): 263–90, <https://doi.org/10.55148/inovatif.v11i2.1860>.

²⁴ Muhammad Tahir Ibnu Ashur, *Tafsir Al-Tahrir Wa al-Tanwir*, Jilid 3 (Dar Taqwa, 1984), h 141-146.

²⁵ Muhammad Nur Amin and Lathifatul Qolbiah, “Larangan Insecure Dalam Kehidupan (Studi Tafsir Tematik),” *AL-IKKTAR: Journal of Islamic Studies* 1, no. 3 (2024).

Analisis Relevansi Penafsiran Ibnu Asyur dengan Teori Psikologi Carl Rogers

Berikut ini analisis penafsiran Ibnu Asyur berdasarkan pemahamannya terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan Kesehatan mental:

1. Analisis QS Ar Ra`d 28 dan QS Al-Baqarah 286 terhadap konsep aktualisasi diri (*self-actualization*)

Manusia memiliki kecenderungan alami untuk berkembang menuju potensi terbaiknya, yang disebut sebagai aktualisasi diri. Setiap individu memiliki dorongan intrinsik untuk tumbuh dan berkembang ke arah yang positif. Individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya akan mencapai keseimbangan psikologis serta mampu menerima dirinya secara utuh. Konsep ini berangkat dari pandangan bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan bawaan untuk berkembang menuju potensi terbaiknya. Rogers menyebut kecenderungan ini sebagai *actualizing tendency*, yaitu dorongan alami dalam diri manusia untuk tumbuh, berkembang, dan mencapai keseimbangan psikologis.²⁶

Namun proses aktualisasi diri tidak selalu berjalan lancar. Manusia sering mengalami kecemasan, konflik batin, dan ketidaksesuaian (*incongruence*) antara pengalaman hidup dan konsep dirinya. Perspektif tafsir Ibnu 'Ashur memberikan sudut pandang dimensi spiritual. Konsep *al-iṭmi'nān* (ketenangan) tidak hanya bersumber dari faktor psikologis, tetapi dari hubungan eksistensial dengan Allah. QS. Ar-Ra`d ayat 28 menjelaskan bahwa ketenangan hati manusia diperoleh melalui dzikir kepada Allah melalui dua mekanisme utama yaitu *tadzakkur 'azamatillāh* dan *al-thiqah bi wa'dillāh*. Kedua mekanisme tersebut berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menguatkan ketahanan mental (*resilience*) sehingga individu tidak mudah terjebak dalam keputusan atau kecemasan berlebihan. Sehingga ketenangan seperti ketika manusia mengingat Allah dan meyakini kebenaran wahyu, hati akan mencapai kondisi ketenangan batin yang stabil dan bebas dari konflik batin.²⁷ Secara sistemik, keterkaitan antara konsep Rogers dan penafsiran Ibnu Asyur dapat dipahami melalui proses perkembangan psikologis dan spiritual manusia.²⁸

Dalam perspektif integratif dengan QS Al-Baqarah ayat 286: "*Laa yukallifullahu nafsan illa wus'ahaa*", bahwa Allah menyampaikan tidaklah Ia membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya. Menurut Ibnu 'Ashur, ayat ini mengandung prinsip rahmat dan proporsionalitas dalam kehidupan manusia.

²⁶ Salsabina Aidya Fitriani, "Peran Guru Menciptakan Ruang Eksplorasi Minat Bakat Peserta Didik," *Journal Of Education Research and Inovative* 1, no. 1 (2025): 14-19, <https://doi.org/10.64624/jeri.v1i1.21>.

²⁷ Muhammad Tahir Ibnu Ashur Ibnu Ashur, *Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir*, 30 (Dar Taqwa, 1984).

²⁸ R. Rogers, *A Theory Of Therapy, Personality, And Interpersonal Relationships, As Developed In The Client-Centered Framework*, vol. 3, h 223.

Segala tanggung jawab yang diberikan kepada manusia sejalan dengan kapasitas dan potensi yang dimilikinya.²⁹

Prinsip ini sangat dekat dengan konsep *organismic trust*, yaitu kepercayaan bahwa manusia memiliki kemampuan internal untuk berkembang dan menghadapi tantangan hidup. Ketika seseorang memahami bahwa kehidupannya berada dalam batas kemampuan yang realistis, kemudian memahami bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang harus ditolak oleh dirinya serta memahami potensi diri tetap memiliki ruang berkembang maka akan muncul *self-acceptance* (penerimaan diri).³⁰ Dengan demikian, proses perkembangan mental manusia dapat digambarkan sebagai berikut: zikir kepada Allah melahirkan ketenangan hati (QS. Ar-Ra'd: 28); kesadaran bahwa manusia tidak dibebani di luar kemampuannya menumbuhkan penerimaan diri dan optimisme (QS. Al-Baqarah: 286); ketenangan dan penerimaan diri menghasilkan kesehatan mental yang stabil; dan kondisi tersebut menjadikan manusia mencapai aktualisasi diri.

2. Analisis QS. Yunus: 57 terhadap konsep *Unconditional Positive Regard*

Psikologi humanistik Carl Rogers, terdapat konsep *Unconditional Positive Regard* (UPR) atau sikap penerimaan penuh individu tanpa syarat. Dalam hubungan terapeutik, Rogers menekankan bahwa manusia akan berkembang secara optimal ketika ia diterima apa adanya, tidak dihakimi, dan diberikan penghargaan terhadap martabat kemanusiaannya. Penerimaan ini menciptakan ruang aman bagi individu untuk memahami dirinya, memperbaiki kesalahan, serta bergerak menuju aktualisasi diri.³¹

Menurut Ibnu Ashur, ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an hadir dengan pendekatan *rahmah* dan *islah* (perbaikan) terhadap manusia. Al-Qur'an tidak datang pertama-tama untuk menghukum atau menolak manusia karena kesalahannya, melainkan untuk menyembuhkan kondisi batin manusia yang terluka oleh kebodohan, keraguan, dan penyimpangan moral yang berujung kepada penolakan diri. Ibnu Ashur menjelaskan bahwa istilah *syifa' lima fi al-shudur* (penyembuh bagi apa yang ada di dalam dada) merujuk pada proses transformasi psikologis dan spiritual yang memungkinkan manusia kembali kepada fitrahnya.³²

Rogers menempatkan penerimaan tanpa syarat sebagai prasyarat pertumbuhan psikologis, sedangkan Ibnu Ashur menafsirkan wahyu sebagai

²⁹ Muhammad Tahir Ibnu Ashur, *Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir*, 13 (Tunisia, 1984), 151-53.

³⁰ Gatis Sri Sri Harsantik et al., "Paradigma Konsep Diri Dalam Pendekatan Konseling Person Centered Therapy: Kajian Literatur," *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 2 (2025): 2807-23, <https://doi.org/10.33394/realita.v10i2.16035>.

³¹ Carl R. Rogers, "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change," *Journal of Consulting Psychology* (US) 21, no. 2 (1957): 95-103, <https://doi.org/10.1037/h0045357>.

³² Muhammad Tahir Ibnu Ashur, *Tafsir Al-Tahrir Wa al-Tanwir* (Dar Taqwa, 1984).

bentuk rahmat ilahi yang menerima kondisi manusia yang rapuh dan menawarkan proses penyembuhan batin. Dengan kata lain, jika dalam psikoterapi Rogers penerimaan tanpa syarat diberikan oleh terapis kepada klien, dalam perspektif tafsir Ibnu Ashur penerimaan tersebut bersumber dari kasih sayang ilahi yang dimediasi melalui wahyu.

Secara sistemik hubungan ini dapat dipahami dalam tiga lapisan. Pertama, lapisan antropologis, yaitu pandangan bahwa manusia memiliki potensi untuk berkembang namun sering terhalang oleh konflik batin. Kedua, lapisan relasional, di mana proses pemulihan terjadi melalui pengalaman diterima dan dipahami, baik dalam relasi terapeutik maupun dalam relasi spiritual dengan Tuhan. Ketiga, lapisan transformasional, yaitu proses perubahan internal yang mengarah pada kesehatan psikologis dan spiritual.³³

3. Analisis QS. al Fajr: 27-30 terhadap konsep *Fully Functioning Person*

Konsep *Fully Functioning Person* yang dikembangkan oleh Carl Rogers, atau individu yang telah berkembang secara optimal sesuai dengan potensi dirinya. Individu yang *fully functioning* memiliki beberapa karakteristik utama, seperti keterbukaan terhadap pengalaman (*openness to experience*), hidup secara autentik dan sadar pada masa kini (*existential living*), kepercayaan terhadap dirinya (*organismic trusting*), kebebasan dalam memilih (*experiential freedom*), serta kreativitas dalam menjalani kehidupan.³⁴ Rogers memandang bahwa kondisi ini muncul ketika seseorang mampu menerima dirinya secara utuh dan menjalani proses aktualisasi diri tanpa hambatan psikologis yang besar.³⁵

Jika konsep ini dibaca melalui perspektif tafsir Islam, terdapat resonansi makna dalam penafsiran Ibnu Ashur terhadap Surah Al-Fajr ayat 27-30. Ayat tersebut menggambarkan kondisi *al-nafs al-muṭma'innah*, yaitu jiwa yang tenang dan telah mapan, yang pada hari akhir dipanggil oleh Allah untuk kembali kepada-Nya dalam keadaan ridha dan diridhai. Dalam tafsirnya, Ibnu Ashur menjelaskan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah mencapai keseimbangan spiritual, yaitu kondisi ketika manusia telah berhasil menata hubungan antara akal, hati, dan perilakunya sesuai dengan nilai-nilai ilahi.³⁶

Menurut Ibnu Ashur, ketenangan jiwa tersebut tidak muncul secara instan, tetapi merupakan hasil dari proses panjang pembinaan diri, pengendalian nafsu,

³³ Sabrina Izza Hanif and Alfiya Rizqi Widiyari, *Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z*, (UPI) 8, no. 2 (2024): 139-146, <https://doi.org/10.17509/insight.v8i2.74941>.

³⁴ R. Rogers, *A Theory Of Therapy, Personality, And Interpersonal Relationships, As Developed In The Client-Centered Framework*, vol. 3. h 225.

³⁵ Rogers, "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change."

³⁶ Muhammad Tahir Ibnu Ashur, *Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir*, Jilid 30 (Dar Taqwa, 1984). h 364-366

serta penghayatan terhadap nilai-nilai keimanan. Jiwa yang mencapai tingkat *muṭma'innah* adalah jiwa yang telah selaras antara dimensi batin dan tindakan lahiriah. Individu tersebut tidak lagi mengalami konflik batin yang mendalam karena ia telah menemukan orientasi hidup yang jelas dan stabil.³⁷

Dalam perspektif sistemik, terdapat hubungan konseptual antara gagasan Rogers dan penafsiran Ibnu Ashur pada tiga dimensi utama. Pertama, dimensi perkembangan diri, manusia memiliki kecenderungan bawaan menuju aktualisasi diri, sedangkan Ibnu Ashur menggambarkan perjalanan spiritual manusia menuju ketenangan jiwa sebagai bentuk kesempurnaan moral dan spiritual. Kedua, dimensi integrasi kepribadian, yaitu keadaan ketika emosi, pikiran, dan tindakan berada dalam harmoni. Dalam psikologi Rogers, integrasi ini tampak pada individu yang *fully functioning*, sementara dalam tafsir Ibnu Ashur tercermin pada jiwa yang telah mencapai keadaan *muṭma'innah*. Ketiga, dimensi tujuan eksistensial, lapisan terdalam dari kesadaran manusia yang berkaitan dengan pencarian makna serta alasan untuk hidup di mana seseorang telah selaras antara pengalaman aktual dan konsep diri, tanpa distorsi dari ekspektasi eksternal atau telah mencapai kongruensi antara *real self* dan *ideal self*.³⁸ Sedangkan Ibnu Ashur memaknai ketenangan jiwa sebagai kesiapan manusia kembali kepada Tuhan dalam keadaan ridha yaitu individu yang tidak lagi mengalami konflik batin mendalam karena telah menemukan orientasi hidup yang jelas dan stabil.³⁹

No	Ayat Al-Qur'an	Penafsiran Ibnu Asyur	Relevansi dengan Psikologi Carl Rogers
1	QS. Ar-Ra'd: 28 & QS. Al Baqarah: 286	zikir kepada Allah melahirkan ketenangan hati; kesadaran bahwa manusia tidak dibebani di luar kemampuannya menumbuhkan penerimaan diri dan optimisme	ketenangan dan penerimaan diri menghasilkan kesehatan mental yang stabil; dan kondisi tersebut menjadikan manusia mencapai aktualisasi diri.
2	QS. Yunus: 57	Al-Qur'an berfungsi sebagai <i>syifā'</i> (penyembuh) bagi penyakit hati seperti keraguan dan kegelisahan.	Relevan dengan konsep <i>unconditional positive regard</i> , karena wahyu dipahami sebagai bentuk rahmat yang memberikan penerimaan dan pemulihan batin.

³⁷ Ibnu Ashur, *Tafsir Al-Tahrir Wa al-Tanwir*.

³⁸ Lu'luil Munawiroh et al., "Peran Teori Humanistik Carl Rogers Dalam Aktualisasi Diri Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Di Tengah Krisis Mental," *JIMULTI: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, no. 1 (2026): 12-22.

³⁹ Almira Wardah Zaen et al., "Konflik Batin dan Resolusi Religius: Studi pada Mahasiswa yang Mengalami Krisis Iman," *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2025): 291-98, <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i2.1031>.

3	QS. Al-Fajr: 27-30	Konsep <i>al-nafs al-muṭma'innah</i> menggambarkan jiwa yang tenang dan stabil melalui keseimbangan spiritual.	Sejalan dengan konsep <i>fully functioning person</i> , yaitu individu yang mencapai integrasi antara emosi, pikiran, dan perilaku sehingga berkembang secara optimal.
---	-----------------------	--	--

Tabel 1. Relevansi Penafsiran Ibnu Asyur dengan Konsep Psikologi Carl Rogers

Kajian mengenai kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an telah berkembang melalui berbagai pendekatan, baik melalui studi tafsir maupun integrasi dengan teori psikologi modern untuk menghubungkan konsep spiritual dalam Islam dengan teori psikologi humanistik sebagai upaya memahami dan mengatasi problem psikologis manusia. Misalnya, disertasi Marsiti (2024) mengintegrasikan teori psikologi humanistik Abraham Maslow dengan konsep *tazkiyatun nafs* yang dikembangkan oleh Ibnu Qayyim. Penelitian tersebut menekankan bahwa proses penyucian jiwa memiliki relevansi dengan tahapan kebutuhan manusia dalam teori Maslow. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan spiritual mampu memberikan kontribusi penting dalam membangun kesehatan mental yang lebih holistik. Kajian lain yang dilakukan oleh Nurushobah dan Akhmad Aidil Fitria (2025) serta Haramain dan Nur Afiah (2024) juga menyoroti hubungan antara kesehatan mental, spiritualitas, dan psikoterapi Islam dalam menghadapi krisis psikologis modern. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Umi Barokah (2025) mencoba menghubungkan konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an dengan teori psikologi humanistik Carl Rogers.

Penelitian sebelumnya dan termasuk penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis, terutama dalam konteks masalah kesehatan mental di era modern. Pendekatan psikoterapi Islam yang berlandaskan pada nilai-nilai Al-Qur'an dipandang mampu memberikan alternatif solusi yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan psikologi yang semata-mata bersifat sekuler. Budaya religius juga memberi fungsi psikologis dalam kehidupan masyarakat. Dalam perspektif psikologi humanistik Carl Rogers, religiusitas dan kondisi sosial yang penuh penerimaan merupakan salah satu prasyarat terbentuknya *fully functioning person*, yaitu individu yang mampu berkembang secara optimal, merasa aman secara psikologis, dan memiliki hubungan harmonis dengan lingkungan sosialnya.⁴⁰

⁴⁰ Muhamad Agus Mushodiq et al., "Curses and Rituals as Antidotes: The Significance of Offerings in Dreadlocks Cutting Ritual for Santri," *Jurnal Penelitian*, December 30, 2023, 185-200, <https://doi.org/10.28918/jupe.v20i2.1926>.

Penelitian ini juga memiliki beberapa implikasi penting baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian interdisipliner antara studi tafsir Al-Qur'an dan psikologi humanistik dengan menunjukkan bahwa konsep-konsep kesehatan mental yang terdapat dalam Al-Qur'an memiliki kesesuaian dengan teori perkembangan kepribadian modern. Penafsiran Ibnu Asyur terhadap ayat-ayat seperti QS. Ar-Ra'd ayat 28, QS. Yunus ayat 57, QS. Al-Baqarah ayat 286, dan QS. Al-Fajr ayat 27-30 menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah memberikan kerangka konseptual mengenai ketenangan jiwa, penerimaan diri, penyembuhan batin, serta perkembangan manusia menuju kondisi psikologis yang matang. Temuan ini memperkuat argumen bahwa nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an dapat dipahami secara relevan dalam perspektif ilmu psikologi modern.

Secara praktis, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai spiritual Islam. Integrasi antara tafsir Ibnu Asyur dan teori psikologi Carl Rogers dapat menjadi landasan konseptual bagi pengembangan model konseling atau psikoterapi yang menggabungkan dimensi spiritual dan psikologis secara seimbang. Pendekatan semacam ini berpotensi memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam menghadapi berbagai masalah kesehatan mental di masyarakat, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim yang menjadikan nilai-nilai agama sebagai bagian penting dalam kehidupan mereka.

KESIMPULAN

Tafsir Ibnu Asyur terhadap ayat-ayat Al-Qur'an mengandung konsep-konsep penting yang berkaitan dengan kesehatan mental, seperti ketenangan jiwa, penyembuhan batin, dan ketahanan psikologis. Ayat-ayat seperti QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-Fajr: 27-30, QS. Yunus: 57, dan QS. Al-Baqarah: 286 memberikan panduan spiritual bagi manusia dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Selain itu, konsep-konsep tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan teori psikologi humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers, khususnya dalam aspek self-actualization, unconditional positive regard, dan fully functioning person. Integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan teori psikologi modern menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dan psikologis dapat saling melengkapi dalam memahami kesehatan mental secara lebih komprehensif.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini bersifat kepustakaan (*library research*) sehingga belum menguji secara empiris penerapan konsep integratif ini dalam praktik konseling atau terapi kesehatan mental. Kedua, kajian ini hanya berfokus pada penafsiran Ibnu Asyur tanpa membandingkannya dengan mufasir lain, sehingga kemungkinan terdapat perspektif yang belum terakomodasi. Ketiga, analisis relevansi dengan teori

psikologi humanistik Carl Rogers masih bersifat konseptual dan interpretatif, sehingga membuka peluang adanya subjektivitas dalam penafsiran hubungan antar konsep. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan studi ini melalui pendekatan empiris, komparatif, maupun interdisipliner yang lebih luas guna memperkuat validitas dan aplikabilitas temuan.

REFERENSI

- Asmita Harahap, Seri, and Ida Kurnia Shofa. "Reinterpretasi Kesetaraan Gender Dalam Pernikahan: Analisis Penafsiran Ibnu Asyur Dalam Al-Tahrir Wa Al-Tanwir". *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 5, no. 2 (October 23, 2025): 689–706. <https://doi.org/10.19109/jsq.v5i2.26853>.
- Carl R. Rogers, *A Theory Of Therapy, Personality, And Interpersonal Relationships, As Developed In The Client-Centered Framework*. 1st ed. Vol. 3. University of Wisconsin, n.d.
- Ibn Manzur. *Lisan Al-Arab*. Jilid 1. Dār Ṣādir, t.t.
- Ibnu Ashur, Muhammad Tahir Ibnu Ashur. *Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir*. 30. Dar Taqwa, 1984.
- Murtada al-Zabidi. *Taj Al-'Arus Min Jawahir al-Qamus*. Jilid 26. Wizārat al-Irshād wa al-Anbā', 1965.
- Sukmayasa, I. Made Hendra, *Psikologi Humanistik*. Markandeya Pustaka, 2024.
- Almira Wardah Zaen, Novila Alfiani, Ratu Heba Briliana, and Yuminah Yuminah. "Konflik Batin dan Resolusi Religius: Studi pada Mahasiswa yang Mengalami Krisis Iman." *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2025): 291–98. <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i2.1031>.
- Asfar, Khaerul. "Metodologi Tafsir Al-Tahrir Wa Al-Tanwir Karya Muhammad Tahir Ibnu `Asyur." *Al-Aqwam: Jurnal Studi Al-Qur`an dan Tafsir* (Gorontalo) 1, no. 1 (2022): 55–67.
- Chekole, Yigrem Ali, and Semagn Mekonnen Abate. "Global Prevalence and Determinants of Mental Health Disorders during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Annals of Medicine and Surgery* 68 (July 2021): 102634. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2021.102634>.
- Fauzan, Husni, and Dzulkipli Hadi Imawan. "Pemikiran Maqashid Syariah Al-Tahir Ibn Asyur." *Al-Mawarid Jurnal Syariah Dan Hukum (JSYH)* 5, no. 1 (2023): 101–14. <https://doi.org/10.20885/mawarid.vol5.iss1.art7>.
- Fitriani, Salsabina Aidy. "Peran Guru Menciptakan Ruang Eksplorasi Minat Bakat Peserta Didik." *Journal Of Education Research and Inovative* 1, no. 1 (2025): 14–19. <https://doi.org/10.64624/jeri.v1i1.21>.
- Hanif, Sabrina Izza, and Alfiya Rizqi Widiyari. *Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z*. (UPI) 8, no. 2 (2024): 139–

46. <https://doi.org/10.17509/insight.v8i2.74941>.
- Harsantik, Gatis Sri Sri, Bakhrudin All Habsy, and Budi Purwoko. "Paradigma Konsep Diri Dalam Pendekatan Konseling Person Centered Therapy: Kajian Literatur." *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 2 (2025): 2807–23. <https://doi.org/10.33394/realita.v10i2.16035>.
- Ibn Manzur. *Lisan Al-Arab*. Jilid 1. Dār Ṣādir, t.t.
- Ibnu Ashur, Muhammad Tahir Ibnu Ashur. *Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir*. 30. Dar Taqwa, 1984.
- . *Tafsir Al-Tahrir Wa al-Tanwir*. 3. Dar Taqwa, 1984.
- . *Tafsir Al-Tahrir Wa al-Tanwir*. 11. Dar Taqwa, 1984.
- . *Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir*. 13. Tunisia, 1984.
- Jannah, Miftahul. "Epistemologi Tafsir Ibnu 'Asyur." *Moderasi: Journal of Islamic Studies* 5, no. 1 (2025): 332–45.
- Liu, Wei, Yu Zhang, Jie Chen, et al. "Global Burden and Trends of Major Mental Disorders in Individuals under 24 Years of Age from 1990 to 2021, with Projections to 2050: Insights from the Global Burden of Disease Study 2021." *Frontiers in Public Health* 13 (September 2025): 7–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1635801>.
- Munawiroh, Lu'luil, Qorri Aina Nadra, Vina Tri Apriliani, et al. "Peran Teori Humanistik Carl Rogers Dalam Aktualisasi Diri Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Di Tengah Krisis Mental." *JIMULTI: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, no. 1 (2026): 12–22.
- Murtada al-Zabidi. *Taj Al-'Arus Min Jawahir al-Qamus*. Jilid 26. Wizārat al-Irshād wa al-Anbā', 1965.
- Mushodiq, Muhamad Agus, Wahyudi Wahyudi, Ahmad Muslimin, Dedi Setiawan, M. Sayyidul Abrori, and Saidun Anwar. "Curses and Rituals as Antidotes: The Significance of Offerings in Dreadlocks Cutting Ritual for Santri." *Jurnal Penelitian*, December 30, 2023, 185–200. <https://doi.org/10.28918/jupe.v20i2.1926>.
- Nisa, Fany Farkhatun, Bagus Maulana Achmad Fahmi, and Dewi Rachmawati. "Metode Tafsir Tahlili (Analisis Penafsiran QS.Al-Baqoroh: 23-24 Prespektif Kitab Al-Qur'an Dan Penafsirannya Karya Kementerian Agama RI)." *MASILE Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 2 (2023): 1–16.
- Nurusshobah, and Akhmad Aidil Fitra. "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?" *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 115–30. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.
- R. Rogrers, Carl. *A Theory Of Therapy, Personality, And Interpersonal Relationships, As Developed In The Client-Centered Framework*. 1st ed. Vol. 3. University of

Wisconsin, n.d.

- Rofiqul, Iskandar. "Penjagaan Kesehatan Mental Dalam Tafsir Al-Jailani Karya Syekh Abdul Qadir Al-Jailani." *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* 11, no. 2 (2025): 263–90. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v11i2.1860>.
- Rogers, Carl R. "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change." *Journal of Consulting Psychology (US)* 21, no. 2 (1957): 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>.
- Solichah, Novia, Rifa Hidayah, Ermita Zakiyah, M. Fikran Pandya, and Shulamite Ebere Ogbuabor. "Spiritual Mindfulness Therapy: An Intervention to Reduce Depression Symptoms." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 1 (2025): 59–78. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i1.23690>.
- Sukmayasa, I. Made Hendra. *PSIKOLOGI HUMANISTIK*. Markandeya Pustaka, 2024.
- Syifa and Nurjannah. "Integrasi Psikologi dan Spiritualitas Islam dalam Pendekatan Holistik Pemulihan Trauma." *Saneskara: Journal of Social Studies* 1, no. 2 (2024): 104–11. <https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.26>.
- Tusakdia, Annisaa, Lukman Nul Hakim, and Eko Zulfikar. "The Relevance Of Hifdzun Nafs With The Law of Qishash: An Analysis Of Ibnu'Ashur's Interpretation In Tafsir al-Tahrir Wa al-Tanwir." *Al-Shamela: Journal of Quranic and Hadith Studies* 2, no. 1 (2024): 64–78.
- Wijayanti, Elva, Eka Prasetiawati, and Sugiarto Sugiarto. "Interpretasi Ayat-Ayat Huzn (Depresi) Perspektif Psikologi Abu Zayd al-Balkhi (w. 934 M)." *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 5, no. 2 (2025): 667–88. <https://doi.org/10.19109/jsq.v5i2.27801>.
- Winfrey B. "Integrating Spiritual Care Within Mental Health | Published in Journal of Human Services." Accessed December 20, 2025. <https://journalhumanservices.org/article/142365>.
- Zakiah, Nor. "Kesehatan Mental dan Self-Healing dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi." *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits* 4, no. 1 (2025): 59. <https://doi.org/10.35931/am.v4i1.4982>.