

Qur'anic Counseling and Psychotherapy: Psychopathological Insights from Surah Yunus Verse 57

Warlan Sukandar¹, Arif Budiman², Abdul Rashid bin Abdul Aziz³

¹Universitas Adzkia (UA), Indonesia

²Universitas Islam Negeri (UIN) Jurai Siwo Lampung, Indonesia

³Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Malaysia

warlansukandar@adzkia.ac.id, arifbudiman@metrouniv.ac.id, rashid@usim.edu.my

Abstract: *This study aims to develop a Qur'an-based counseling and psychotherapy model, focusing on the analysis of psychopathology found in Surah Yunus, verse 57. The research employs a qualitative approach using thematic exegesis (maudhu'i) to uncover the deep meaning of the verse and its relevance to modern psychopathology concepts. Data were collected through a literature review involving classical tafsir, contemporary tafsir, and clinical psychology literature, and then analyzed hermeneutically to identify correlations between the Qur'anic message and therapeutic strategies. The findings indicate that Surah Yunus, verse 57 provides a four-dimensional framework for psychological healing: the educative-preventive dimension (al-maw'izhah), the curative dimension (al-shifā'), the cognitive-preservative dimension (al-budā'), and the affective-spiritual development dimension (al-rahmah). These four dimensions can be adapted into a Qur'anic counseling model that emphasizes a balance between religious knowledge, self-understanding, cognitive restructuring, and spiritual strengthening. The implications of this model offer an alternative integrative approach that combines modern psychological principles with Islamic values for addressing mental disorders, particularly those related to anxiety, depression, and loss of life meaning. This study recommends the implementation of the Qur'anic counseling model based on Surah Yunus, verse 57 in Islamic mental health service settings as a holistic and transformative intervention strategy.*

Keywords: *Qur'anic Counseling; Islamic Psychotherapy; Psychopathology; Surah Yunus Verse 57; Mental Health*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling dan psikoterapi berbasis Al-Qur'an dengan fokus pada analisis psikopatologi yang terdapat dalam Surat Yunus ayat 57. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis tafsir tematik (maudhu'i) untuk mengungkap makna mendalam ayat serta relevansinya terhadap konsep psikopatologi modern. Data dikumpulkan melalui studi literatur yang melibatkan tafsir klasik, tafsir kontemporer, dan literatur psikologi klinis, kemudian dianalisis secara hermeneutis untuk menemukan korelasi antara pesan Al-Qur'an dan strategi terapeutik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Surat Yunus ayat 57 memberikan kerangka empat dimensi penyembuhan psikologis, yaitu dimensi edukatif-preventif (al-maw'izhah), dimensi kuratif (al-shifā'), dimensi kognitif-perservatif (al-budā'), dan dimensi afektif-spiritual development (al-rahmah). Keempat dimensi ini dapat diadaptasi menjadi model konseling Qur'ani yang menekankan keseimbangan antara pengetahuan agama, pemahaman diri, restrukturisasi kognitif, dan penguatan spiritual. Implikasi dari model ini memberikan alternatif pendekatan integratif yang memadukan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai Islam untuk penanganan gangguan mental, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan, depresi, dan kehilangan makna hidup. Penelitian ini merekomendasikan penerapan model konseling Qur'ani berbasis Surat Yunus ayat 57 dalam setting layanan kesehatan mental Islami sebagai strategi intervensi yang holistik dan transformatif.*

Kata kunci: *Konseling Qur'ani; Isikoterapi Islam; Psikopatologi; Surat Yunus ayat 57; Kesehatan Mental*

Pendahuluan

Fenomena meningkatnya gangguan mental menjadi tantangan serius di era modern. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi, kecemasan, trauma psikologis, dan krisis makna hidup. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental juga terus meningkat seiring tekanan sosial, ekonomi, dan budaya yang kompleks. Kondisi ini menegaskan bahwa masalah kesehatan mental tidak hanya bersifat medis, tetapi juga berkaitan dengan dimensi spiritual dan

eksistensial. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan terapi yang holistik, yang mampu mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual untuk menjawab kebutuhan pasien secara lebih menyeluruh (Vitoasmara et al., 2024; Cucchi, 2022).

Kajian psikologi modern telah menawarkan (Moulaci et al., 2023; Andini et al., 2021) berbagai model terapi, mulai dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Mindfulness-Based Therapy*, hingga *Humanistic Therapy*, yang terbukti efektif mengurangi gejala psikologis tertentu. Namun, dalam konteks masyarakat Muslim, dimensi religius dan spiritual sering kali menjadi kebutuhan esensial yang tidak sepenuhnya diakomodasi oleh pendekatan psikologi Barat. Beberapa penelitian mutakhir menunjukkan bahwa integrasi nilai Islam dalam konseling dapat memperkuat efek terapi, misalnya melalui praktik dzikir, tilawah, dan doa (Moulaci et al., 2023; Andini et al., 2021). Meski demikian, kajian yang secara khusus menempatkan Al-Qur'an sebagai kerangka konseptual psikoterapi masih terbatas dan cenderung bersifat fragmentaris (Walida, 2025).

Sejauh ini, penelitian terkait konseling Islami lebih banyak berfokus pada aplikasi umum prinsip agama dalam praktik terapi, seperti konseling berbasis akhlak, *tazkiyah al-nafs*, atau terapi dzikir (Nurusshobah & Fitra, 2025). Sementara itu, kajian yang secara sistematis menggali potensi ayat-ayat Al-Qur'an sebagai landasan model psikoterapi yang komprehensif masih jarang dilakukan. Khususnya, Surah Yunus ayat 57 yang secara eksplisit menyebut empat fungsi Al-Qur'an (*al-maw'izhah*, *al-syifā'*, *al-hudā*, dan *al-rahmah*) belum banyak dikaji secara integratif dalam konteks konseling dan psikoterapi Islam. Padahal, ayat ini menyimpan potensi besar sebagai kerangka konseptual untuk menjawab problematika psikopatologi baik duniawi (depresi, kecemasan, trauma) maupun ukhrawi (penyakit hati, riya', hasad, dan cinta dunia berlebihan) (Nasir & Muhith, 2011).

Berdasarkan fakta-fakta di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling dan psikoterapi berbasis Al-Qur'an dengan menelaah psikopatologi dalam Surah Yunus ayat 57. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Sumber data utama meliputi sumber primer yaitu Al-Qur'an, khususnya Surat Yunus ayat 57. Sedangkan sumber sekunder yaitu Tafsir klasik (Tafsir At-Ṭabarī, Tafsir al-Qurṭubī, dan Tafsir Ibnu Kaṣir), tafsir kontemporer (Tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia), literatur psikologi Islam, dan teori psikoterapi modern. Analisis kajian yang digunakan adalah analisis tafsir tematik (*mauḍū'ī*), pendekatan psikologi Islami, dan integratif-kualitatif. Empat langkah ditempuh dalam kajian ini untuk mencapai tujuan kajian, yaitu mengidentifikasi kata kunci (*mau'izhah*, *syifā'*, *hudā*, *rahmah*), menafsirkan makna

kata kunci berdasarkan literatur tafsir, mengaitkan hasil tafsir dengan konsep psikopatologi dalam psikologi modern, dan merumuskan model konseling dan psikoterapi berbasis ayat tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu mengisi gap riset dengan menawarkan kerangka terapi Qur'ani yang bersifat holistik, integratif, dan aplikatif bagi pengembangan layanan kesehatan yang tidak hanya fokus pada aspek klinis tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual serta nilai-nilai budaya sekaligus memperlihatkan kebaruan (*novelty*) dalam integrasi studi tafsir dengan psikoterapi modern.

HASIL & PEMBAHASAN

Penafsiran Ulama Tafsir dalam Surat Yunus (10) ayat 57

Sebelum merumuskan model konseling dan psikoterapi Islami, diperlukan dasar teologis yang kokoh agar pendekatan ini tidak sekadar bersifat praktis, tetapi juga memiliki legitimasi normatif dalam ajaran Islam. Al-Qur'an sendiri secara eksplisit menyebut fungsi-fungsi penyembuhan jiwa yang berkaitan dengan aspek psikologis manusia. Salah satu ayat yang paling komprehensif dalam konteks ini adalah Surah Yunus ayat 57, yang menegaskan empat fungsi utama Al-Qur'an: *al-maw'izah* (pengajaran), *al-syifa'* (penyembuhan), *al-hudā* (petunjuk), dan *al-rahmah* (rahmat). Keempat konsep ini memberikan fondasi konseptual yang sangat relevan dengan prinsip konseling modern. Jika dianalisis secara lebih mendalam, fungsi penyembuhan ini beririsan dengan psikopatologi kontemporer, sehingga penting untuk meninjau terlebih dahulu bagaimana para mufasir klasik dan kontemporer memahami ayat ini, sehingga dapat ditemukan pijakan epistemologis bagi pengembangan model konseling Qur'ani.

Allah SWT berfirman :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman” (QS. Yunus (10): 57).

Surat ini diturunkan di Mekah oleh sebab itu ayat ini disebut dengan ayat *Makkiyyah*. Dalam *Tafsir al-Azhar*, Hamka (2001) menerangkan bahwa isi surat ini membahas pokok-pokok ajaran iman, keyakinan kepada Allah, serta kepercayaan bahwa Allah SWT., mengutus para Rasulullah SAW., untuk membimbing manusia keluar dari kehidupan jahiliyah menuju Islam, dari keterbelengguan hidup yang tak berujung menuju kebebasan sejati. Surat ini juga

menegaskan keyakinan bahwa kehidupan saat ini bukanlah akhir, melainkan akan ada kehidupan lain yang lebih abadi dan penuh ketenteraman (Aprilia et al., 2023).

Para ulama tafsir mempunyai persamaan pendapat bahwa ayat ini menegaskan ada empat fungsi al-Qur`an, yaitu 1) pengajaran (*al-maw`iẓhah*), 2) obat/terapi (*asy-syifa*), 3) petunjuk (*al-hudan*), dan *rahmat* (*al-rahmah*). Keempat fungsi al-Qur`an itu akan dijelaskan dalam huraian berikut ini.

Menurut Ath-Thabari (2007) *al-Maw`iẓhah* merupakan peringatan yang mengingatkan manusia akan hukum Allah SWT., dan membuat takut terhadap ancaman Allah SWT. Menurut Al-Qurthubi (2007) *al-Maw`iẓhah* atau nasehat al-Qur`an ditujukan kepada kaum Quraisy. Dalam al-Qur`an itu terdapat pelajaran, nasehat dan hikmah. Tujuan nasehat dalam perkataan *al-Maw`iẓhah* itu menurut Syaikh (2008) dalam kitab *Ibnu Katsir* adalah untuk pencegah kekejian. Sedangkan Kementerian Agama RI (2011) dalam Tafsir Agama dan Terjemahannya menafsirkan *al-Maw`iẓhah* sebagai bentuk pelajaran dari Allah SWT., kepada seluruh manusia agar mereka mencintai yang hak dan benar, serta menjauhi perbuatan yang batil dan jahat. Pelajaran ini menurutnya harus betul-betul dapat terwujud dalam perbuatan mereka.

Berdasarkan berbagai penafsiran para ulama, dapat disimpulkan bahwa *al-Maw`iẓhah* adalah peringatan atau nasihat dari Allah SWT., yang memuat pelajaran berharga, hikmah mendalam, serta pengingat akan hukum-hukum-Nya. Nasihat ini ditujukan kepada seluruh manusia dengan tujuan menumbuhkan kecintaan kepada kebenaran, keimanan, dan nilai-nilai yang lurus, sekaligus menjauhkan diri dari kebatilan dan kemungkaran. *Al-Maw`iẓhah* berperan sebagai bimbingan moral dan spiritual untuk mencegah segala bentuk perbuatan keji, serta mendorong setiap individu agar mengimplementasikan nilai-nilai kebenaran tersebut dalam tindakan, sikap, dan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari.

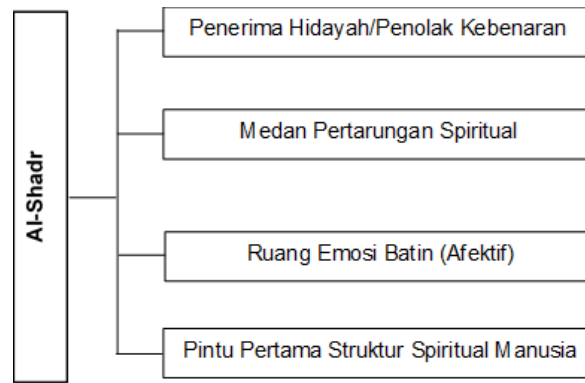
Kata *al-Syifa`* dalam ayat ini menurut Ath-Thabari (2007), adalah obat atau terapi dari penyakit-penyakit yang ada di dalam dada. Al-Qurthubi (2007) dalam Tafsir al-Qurthubi menafsirkan kata *al-Syifa`* sebagai penyembuh dari penyakit-penyakit yang berada di dada. Dalam Tafsir Ibnu Katsir kata *al-Syifa`* di tafsirkan sebagai penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada. Maksudnya adalah penyembuh dari kesamaran-kesamaran dan keraguan-keraguan, yaitu menghilangkan kekejian dan kotoran yang ada di dalamnya (Syaikh, 2008). Sedangkan dalam Tafsir Kementerian Agama menafsirkan *al-Syifa`*, yaitu penyembuh bagi penyakit yang bersarang di dalam dada manusia, seperti penyeki syirik, kufur dan munafik, termasuk pula semua penyakit jiwa manusia seperti putus harapan, lemah pendirian,

memperturutkan hawa nafsu, menyembunyikan rasa hasad dan dengki terhadap manusia, perasaan takut dan pengecut, mencintai kebatilan dan kejahatan, serta membenci kebenaran dan keadilan (Kementerian Agama RI, 2011).

Al-Shadr merupakan salah satu dari empat unsur jiwa manusia selain *al-Fu`ad*, *al-Hawa* dan *al-Nafs* yang mempengaruhi hati (*al-Qalb*). Dalam bahasa Arab, *al-Shadr* berarti dada. *Al-Shadr* juga disebut dengan hati terluar karena terletak antara hati dan diri rendah hawa nafsu (Frager, 2014). *Al-Shadr* merupakan potensi hati (*al-Qalb*) yang berfungsi emosional seperti marah, benci, cinta, indah dan afektif (Duriana & Lihi, 2015). *Al-Shadr* adalah tempat dimana hati dan nafsu bertemu, serta tempat bagi akal. Dengan demikian, *al-shadr* jadi tempat melakukan musyawarah bagi raja dan para pembesar sebuah kerajaan hati. Menurut Tasmara (2001) *al-Shadr* merupakan tempat bisikan-bisikan yang diembuskan oleh setan, baik dalam bentuk wujud jin maupun manusia. disanalah tempat berkecamuknya pertempuran antara yang benar (*al-Haq*) dengan yang buruk (*al-Bathil*), tempat seseorang berserah diri atau mendongakkan kepala menantang Tuhan. *Al-Shadr* mempunyai mempunyai potensi besar untuk menyimpan hasrat, kemauan (*will-ingness*) niat kebenaran, dan keberanian yang sama besarnya dengan kemampuannya untuk menerima kejahatan dan kemunafikan. Di dalam dada ini pula tersimpan rasa cemas dan takut.

Dalam kajian tematik ayat-ayat al-Qur`an, *al-shadr* (dada) memiliki tiga makna utama: 1) sebagai simbol kondisi batin, seperti pada Q.S. al-Insyirah: 1 dan Q.S. Thaha: 25; 2) sebagai tempat masuknya bisikan atau *waswas*, sebagaimana dalam Q.S. an-Nas: 5 dan Q.S. al-Baqarah: 10, dan ; 3) sebagai lambang penyempitan dan rasa takut, sebagaimana terdapat pada Q.S. al-Anam: 125, Q.S. al-Araf: 2, dan Q.S. al-Kahf: 6. Khusus pada Q.S. al-Kahf: 6, meskipun kata *al-shadr* tidak disebutkan secara langsung, konsep kegelisahan batin dan penyempitan ruhani sangat erat kaitannya dengan makna tersebut (Abdullah & Basrori, 2025).

Menurut Abdullah & Basrori (2025), *al-Shadr* (dada) memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *al-hidayah* (petunjuk), iman, waswas (bisikan kejahatan), dan kekufuran. Saat *al-shadr* dilapangkan, ia selaras dengan hadirnya hidayah, sehingga menjadi wadah yang siap menerima keimanan secara tulus. Sebaliknya, ketika *al-shadr* mengalami penyempitan, hal itu menunjukkan penolakan terhadap kebenaran dan munculnya keterasingan spiritual, yang menjerumuskan seseorang pada kegelisahan batin yang mendalam. Dengan demikian, *al-shadr* (dada) sebagai mana disebutkan dalam al-Qur`an berfungsi sebagai penerima hidayah atau penolak kebenaran, medan pertarungan spiritual, ruang emosi batin, dan pintu pertama alam struktur spiritual manusia.



Bagan 1. Fungsi dada (*al-ṣadr*) dalam al-Quran (Abdullah & Basrori, 2025)

Kata *al-hudan* menurut At-Ṭabarī (2007) berarti petunjuk. Pada konteks ini al-Qur`an berfungsi sebagai penjelasan pengharaman dan penghalalan dari Allah SWT., serta dalil atas ketaatan dan kemaksiatan terhadapnya. *Al-hudan* menurut Al-Qurṭubī (2007) merupakan fungsi al-Qur`an sebagai petunjuk bagi orang-orang yang mengikutinya. Dalam Tafsir Ibnu Kaṣīr pun *al-hudan* diartikan sebagai petunjuk (Syaiḥ, 2008). Sedangkan *al-hudan* menurut Kementerian Agama RI (2011) juga berarti petunjuk, yaitu petunjuk yang menyelamatkan manusia dari keyakinan yang keliru, dengan cara mengarahkan akal dan perasaan mereka agar memiliki keyakinan yang benar melalui penghayatan terhadap bukti-bukti kebenaran Allah. Petunjuk ini juga membimbing manusia untuk bersemangat dalam beramal, dengan menekankan kemaslahatan yang diperoleh dari amal yang dilakukan dengan ikhlas, sekaligus mengajarkan untuk menaati hukum yang berlaku, membedakan perbuatan yang boleh dilakukan dari perbuatan yang wajib dihindari.

Berdasarkan berbagai penafsiran, *al-hudan* diartikan sebagai petunjuk dari Allah SWT yang berfungsi menjelaskan batasan halal dan haram, menjadi dalil atas ketaatan dan kemaksiatan, serta membimbing manusia menuju jalan yang benar. Al-Qur`an berperan sebagai pedoman bagi orang-orang yang mengikutinya, menyelamatkan dari keyakinan yang keliru dengan mengarahkan akal dan perasaan untuk menerima kebenaran melalui bukti-bukti dari Allah. Petunjuk ini mendorong semangat beramal ikhlas demi kemaslahatan, sekaligus mengajarkan ketaatan pada hukum, membedakan perbuatan yang boleh dilakukan dan yang harus dihindari.

Perkataan *ar-rahmah* dalam ayat ini ditafsirkan oleh Ath-Thabari (2007) dengan rahmat. Dia mengatakan bahwa Allah SWT., merahmati siapa yang dikehendaki-Nya. Allah SWT., menyelamatkan hamba-Nya dari kesesatan kepada petunjuk, dan menghindarkannya dari kebinasaan serta kehinaan. Menurut Allah SWT., menjadikan rahmat bagi orang-

orang yang beriman, namun tidak bagi orang kafir. Siapa yang kafir kepada Allah SWT., berarti dia telah buta terhadap kalam-Nya yaitu al-Qur'an. Balasan bagi orang-orang kafir di akhirat nanti adalah kekalnya dalam neraka Allah SWT.

Ar-rahmah menurut Al-Qurthubi (2007) ditafsirkan sebagai nikmat, yaitu nikmat bagi orang-orang mukmin. Menurut Allah SW., sengaja secara khusus menyebutkan orang-orang beriman karena merekalah yang dapat mengambil manfaat dari keimanan itu. Menurut Syaikh (2008) dalam Tafsir Ibnu Katsir *ar-rahmah* adalah rahmat. Dia menyandingkan kata *al-hudan* (petunjuk) dan *ar-rahmah* (rahmat) dalam penjelasannya. Menurutnya hidayah dan rahmat dari Allah SWT., dapat diperoleh dengan adanya al-Quran itu. Dia juga menjelaskan bahwa hidayah dan rahmat itu hanyalah diberikan untuk orang-orang yang beriman kepada Allah SWT.

Kementerian Agama RI (2011) menafsirkan kata *ar-rahmah* sebagai karunia Allah SWT. Ini diberikan kepada orang-orang beriman, yang dapat mereka peroleh melalui petunjuk-petunjuk yang termuat dalam Al-Qur'an. Mereka yang meyakini dan mengamalkan petunjuk tersebut akan merasakan manfaatnya, berupa kehidupan yang diliputi semangat tolong-menolong, saling menyayangi, bekerja sama dalam menegakkan keadilan, memberantas kejahatan dan kekejaman, serta saling membantu demi tercapainya kesejahteraan bersama.

Berdasarkan berbagai penafsiran di atas, *ar-rahmah* dalam ayat ini dipahami sebagai rahmat, nikmat, atau karunia Allah SWT., yang khusus diberikan kepada orang-orang beriman. Rahmat ini menyelamatkan mereka dari kesesatan menuju petunjuk, menjauhkan dari kebinasaan dan kehinaan, serta memberi manfaat melalui keimanan dan petunjuk Al-Qur'an. Hanya orang beriman yang dapat mengambil manfaat darinya, berupa kehidupan yang dipenuhi kasih sayang, saling tolong-menolong, kerja sama dalam menegakkan keadilan, memberantas kejahatan, dan menjaga kesejahteraan. Sebaliknya, orang kafir yang menolak petunjuk Allah akan kekal dalam azab neraka.

Analisis Psikopatologi dan Terapi Qur'ani Surat Yunus (10) ayat 57

Psikopatologi adalah cabang ilmu psikologi yang mengkaji berbagai gejala serta penyebab gangguan mental dan perilaku yang menyimpang dari norma kesehatan jiwa (Rahayu, 2009). Seiring perkembangan zaman, dunia mengalami peningkatan signifikan dalam prevalensi gangguan mental, khususnya gangguan kecemasan, depresi, trauma psikologis, serta krisis makna hidup. Temuan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa secara global, satu dari delapan individu mengalami

gangguan mental, dengan kasus depresi dan kecemasan menempati proporsi terbesar.

Psikopatologi terdiri dari tiga kata “psiko” yang berarti psikis atau jiwa; *pato* dari kata *path* yang berarti orang yang menderita penyakit tertentu, dan “logos” yang berarti ilmu. Psikopatologi berarti pengetahuan tentang penyakit atau gangguan (Chaplin, 2014). Secara bahasa pengertian psikopatologi adalah pengetahuan tentang penyakit atau gangguan kejiwaan. Psikopatologi atau gangguan mental merupakan kondisi sakit yang tercermin melalui perilaku dan fungsi kejiwaan yang tidak stabil. Istilah ini merujuk pada suatu sindrom luas yang mencakup ketidaknormalan pada fungsi indera, proses kognitif, serta respons emosional (Mujib & Mudzakir, 2002).

Dalam studi keislaman, psikopatologi dapat dikategorikan dalam dua bentuk. Pertama, psikopatologi yang bersifat *duniawi*. Psikopatologi pada kategori ini berupa gejala-gejala penyakit kejiwaan yang telah dirumuskan dalam psikologi kontemporer. Model psikopatologi yang pertama ini setidaknya memiliki empat turunan perspektif psikopatologi yang berkembang, yaitu *pertama*, perspektif *biologi*, idenya adalah gangguan fisik seperti gangguan otak dan gangguan sistem saraf otonom yang berpengaruh terhadap gangguan mental seseorang; *kedua*, perspektif psikoanalitik, ialah gangguan mental yang disebabkan oleh konflik bawah sadar yang biasanya berawal dari masa kanak-kanak awal dan pemakaian mekanisme pertahanan untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh impuls emosi yang direpresi; *ketiga*, perspektif perilaku. Perspektif ini melihat gangguan mental dari titik pandang teori belajar dan berasumsi bahwa perilaku abnormal adalah cara yang dipelajari untuk melawan stres, dan; *keempat*, perspektif kognitif, yaitu gangguan mental bersumber dari gangguan proses berfikir yang salah (Mujib & Mudzakir, 2002).

Beberapa bentuk reaksi dari gangguan mental yang umum terjadi dalam psikopatologi aspek yang pertama ini antara lain; *pertama*, reaksi kegelisahan, dimana sipenderita diserang oleh pikiran yang kacau, emosi tertahan, ketegangan saraf, mental dan jasmani yang letih dan lelah, serta panik tanpa alasan yang jelas; *kedua*, reaksi sosial, dimana gangguan mental jenis ini mirip sekali dengan reaksi kegelisahan, hanya saja perbedaannya lebih parah dari kegelisahan yang biasa. Sipenderita sering kehilangan kendali atas fungsi mental tertentu, kadang-kadang bisa pingsan dan hilang ingatan, tidak dapat menguasai dirinya serta tidak menyadari reaksinya; *ketiga*, reaksi histeria, dimana sipenderita mengeluarkan tenaga yang tertahan untuk melakukan sesuatu yang aneh, bahkan menderita penyakit tertentu, akibat dari pikiran frustrasi atau kegelisahan besar; *keempat*, reaksi fobia, dimana sipenderita merasakan ketakutan berlebihan terhadap sesuatu yang tidak masuk akal; *kelima*, reaksi depresi, dimana

sipenderita merasakan kesedihan, pesimis dan tidak tenang, dan; *keenam*, reaksi pikiran yang menghantui, seperti orang yang terlalu sering mencuci tangannya setiap setelah memegang sesuatu karena pikirannya dihantui pikiran bahwa ia bisa menyebabkan penyakit pada orang lain (Nasir & Muhith, 2011).

Macam-macam gangguan yang terjadi pada manusia dalam konteks psikopatologi pertama ini, yaitu ; 1) *neurasthenia*, dimana dengan penyakit ini sipenderita merasa payah. Orang yang menderita penyakit ini akan merasakan seluruh badan letih, tidak bersemangat, lekas merasa susah walaupun tidak mengeluarkan banyak; 2) *hysteria*, gangguan ini terjadi akibat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan, tekanan perasaan, kegelisahan, kecemasan, dan pertentangan batin; 3) *psychasthenis*, yaitu gangguan jiwa yang bersiat paksaan, dimana kurangnya kemampuan jiwa untuk tetap dalam integrasi yang normal. Diantara bentuk gangguan ini antara lain phobia (ketakutan yang berlebihan), obsesi (dikuasai pikiran yang tidak bisa dihindari), dan kompulsi (terpksa melakukan sesuatu); 4) gagap berbicara; 5) ngompol; 6) kepribadian psychopath (ketidaksanggupan penyesuaian diri), dan ; 7) keabnormalan seksua, seperti onani, homoseksual, dan sadisme (Rahayu, 2009).

Merujuk kepada hasil *American Psychiatric Association* (1994) sebagaimana yang dikutip oleh Mujib & Mudzakir (2002) terdapat lima belas jenis gangguan mental, yaitu; *pertama*, gangguan yang biasanya pertama kali didiagnosis pada masa bayi, masa kanak-kanak dan masa remaja; *kedua*, *delirium*, *demensia*, gangguan amnestik, dan gangguan kognitif lain; *ketiga*, gangguan yang berhubungan dengan zat adiktif; *keempat*, *skizofrenia*; kelima, gangguan mood; *keenam*, gangguan kecemasan (*anxiety*); *ketujuh*; gangguan smatoform; *kedelapan*, gangguan disosiatif; *kesembilan*, gangguan seksual dan identitas jenis; *kesebelas*, gangguan makan; *kesebelas*, gangguan tidur; *keduabelas*, gangguan pengendalian impuls; *ketigabelas*, gangguan kepribadian; *keempatbelas*, gangguan buatan, dan; *kelimabelas*, kondisi lain yang mungkin menjadi pusat perhatian klinis.

Kedua, psikopatologi yang bersifat *ukhrawi* (Rahayu, 2009). Al-Jauziyyah (2021) menyebutkan bahwa penyakit mental *ukhrawi* ini tidak disadari dan tidak dirasakan oleh sipenderitanya. Oleh karena itu, bentuk penyakit ini menurutnya jauh lebih berbahaya dibanding jenis penyakit penyakit *duniawi*, karena sipenderitanya tidak menyadari bahwa penyakit itu telah menggerogotinya. Dan al-Qur`an adalah penyembuh (*therapy*) untuk penyakit ini. Penyakit mental jenis kedua, disebut dengan penyakit duniawi, dimana penyakit ini dirasakan dan menimbulkan sakit seketika, seperti sedih (*sadness*), gundah, resah (*axiety*), dan marah. Penyakit mental ini bisa diatasi dengan terapi *tabi`iyyah* (*behavior therapy*). Teknik

penyembuhannya dapat dilakukan dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya.

Psikopatologi *ukhrawi* terjadi akibat terjadinya penyimpangan terhadap norma-norma atau nilai-nilai moral, spiritual, dan agama pada diri seseorang (Mujib & Mudzakir, 2002). Psikopatologi yang merusak sistem kehidupan spiritualitas dan kegamaan seseorang menurut al-Razi (865-962) dalam *al-Thib al-Rubaniyyah*, bahwa salah satu bentuk psikopatologi adalah perilaku (akhlak) tercela, sedangkan akhlak yang *mahmudah* merupakan pengobatan ruhani. Hal yang senada juga dikatakan oleh al-Ghazālī (1058-1111), dimana psikopatologi jenis ini disebut dengan *al-akhlaq al-khabisah*, yaitu akhlak yang buruk berupa penyakit hati dan penyakit jiwa (Rahayu, 2009).

Menurut Al-Jauziyyah (2021) menjelaskan bahwa secara umum ada dua bentuk tanda-tanda seseorang mengalami psikopatologi jenis kedua ini, yaitu hati berpaling dari suplemen yang bermanfaat kepada suplemen yang berbahaya dan hati berpaling dari obat-obat yang bermanfaat dan berdalih kemudian berpaling kepada penyakit yang lebih berbahaya. Daradjat (2002) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami gangguan psikologis ditandai dengan sifat-sifat buruk seperti suka *riya* (pamer), marah tidak terkendali, sering lupa dan lalai, was-was (*obsesi*), pesimis dan apatis, tamak, mudah terpedaya oleh dunia (lingkungan), suka meuji diri sendiri (*ujub*), dendam, dan dengki. Hasan Muhammad al-Syarkawi mengemukakan sembilan wujud akhlak buruk yang merupakan bentuk psikopatologi pada manusi, yaitu pamer (*riya*), marah (*al-ghadhab*), lalai dan lupa (*al-ghaflah wan nisyah*), was-was (*al-was-wasah*), frustrasi (*al-ya's*), rakus (*tama*), terpedaya (*al-ghurur*), sombong (*al-ujub*), dengki dan iri hati (*al-hasd wal biqd*) (Rahayu, 2009).

Penyebab dari gangguan mental (*al-muhlikat*) ini menurut al-Ghazali (1058-1111) ada delapan penyebab, yaitu; 1) dari syahwat perut dan kelamin, seperti memakan makanan *syubhat* (tidak jelas) atau haram, atau hubungan seks yang dilarang; 2) dari mulut, seperti mengolok-olok, debat yang tidak bermanfaat, dusta (*al-Kadzdzab*), adu domba (*al-namimah*), dan menceritakan kejelekan orang lain (*al-ghibab/ al-fitnah*); 3) dari marah (*al-ghadab*), iri, dan dengki; 4) dari terlalu cinta dunia (*al-wahn*); 5) terlau cinta harta dan pelit (*al-bukhlu*); 6) dari perilaku angkuh (*al-kibr*) dan suka pamer (*al-riya*); 7) dari perilaku sobombong (*al-takabbur*) dan suka membanggakan diri (*al-Ujub*), dan; 8) menipu (Rahayu, 2009). Sedangkan al-Jauziyyah (2021) menjelaskan ada tujuh penyebab gangguan mental ini, yaitu 1) terlalu sering bergaul; 2) tenggelam dalam angan-angan; 3) bergantung kepada selain Allah SWT; 4) terlalu banyak makan; 5) terlalu banyak tidur; 6) pandangan yang berlebih, dan; 7) terlalu banyak bicara.

Imam Al-Bukhārī merekam hadis Nabi Muhammad SAW dikutip dari Abu Hurairah

dengan redaksi berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً .

“Dari *Abi Hurairah r.a* dari *Nabi SAW* bahwa beliau bersabda: Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, melainkan Allah juga menurunkan obatnya.” (HR. Bukhari, no. 5354).

Riwayat Jābir bin ‘Abdillāh juga menginformasikan dengan poin yang sama yang didokumentasikan dalam riwayat Imam Muslim.

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ

“Setiap penyakit ada obatnya. Apabila obat tersebut sesuai dengan penyakitnya, maka ia akan sembuh dengan izin Allah.” (HR. Muslim, no. 2204)

Muhammad ‘Abd al-‘Azīz al-Khālīdī membagi terapi dalam Islam kepada dua bagian, yaitu pertama, obat *hissi*, yaitu obat yang menyembuhkan penyakit fisik seperti air, madu dan buah-buahan, dan kedua, terapi *ma`nawi*, yaitu terapi yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa (*al-ruh*) dan hati (*al-qalb*) manusia, seperti do`an dan isi kandungan al-Qur`an. Terapi *ma`nawi* juga dibagi menjadi dua, yaitu terapi *tabi`iyyah* (*behavior therapy*), dengan cara mendiagnosa sebab-sebabnya dan menghilangkan sebab-sebab itu; dan terapi *syar`iyyah*, yaitu terapi secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu. Penyembuhannya adalah dengan penanaman syari`ah yang datangnya dari Tuhan (Mujib & Mudzakir, 2002). Al-Jauziyyah (2021) menyebut terapi itu adalah dengan al-Qur`an.

Jika dianalisis bentuk psikopatologi yang terkandung dalam surat Yunus ayat 57 dapat dikatakan bahwa gangguan mental yang bersifat *duniawi* dan bersifat *ukhrawi*. Oleh karena itu, terapi untuk mengatasi hal ini juga mengupayakan (memadukan) kedua jenis terapi ini. Terapi *ukhrawi* merupakan petunjuk (*al-hudan*) dan anugerah (*al-wahhab*) dari Allah SWT., yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedangkan psikoterapi *duniawi*, merupakan hasil upaya (*al-ijtihad*) manusia, berupa teknik-teknik terapi kejiwaan yang berdasarkan metode kemanusiaan (*al-insaniyyah*) (Mujib & Mudzakir, 2002).

Jenis Psikopatologi	Gejala Utama	Solusi Qur’ani (QS. Yunus: 57)
Depresi	Kehilangan minat, perasaan hampa	<i>Mau’izhah</i> memberi motivasi dan harapan
Kecemasan	Ketakutan berlebihan, gelisah	<i>Syifa’</i> membersihkan pikiran negatif

Gangguan Perilaku	Agresi, perilaku menyimpang	<i>Hudā</i> mengarahkan perilaku
Trauma Emosional	Luka batin, rasa bersalah	<i>Rahmah</i> memberikan rasa diterima dan disayangi

Tabel 1. Analisis Gangguan Psikologis dan Terap Qur`ani**Model Konseling dan Psikoterapi Berbasis Q.S Yunus: 57**

Kandungan surat Yunus ayat 57 menjelaskan empat fungsi al-Qur`an sebagai terapi bagi gangguan psikologis., yaitu: 1) *al-maw`izah* (pengajaran); 2) *al-syifa`* (penyembuhan); 3) *al-budan* (petunjuk, penyuluhan, bimbingan dan konseling), dan; 4) *ar-rahmah* (rahmat) (Rohmatullah, 2019). Model ini dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tahap	Konsep Qur`ani	Tujuan Terapi	Teknik
Edukasi Preventif	<i>al-Maw`izah</i>	Mengubah pola pikir negatif menjadi positif	Dialog reflektif, pembacaan ayat, kisah inspiratif
Penyembuhan Emosional	<i>al-Syifa`</i>	Menghapus luka batin dan kecemasan	Tilawah, dzikir, doa, terapi kognitif Islami
Pengarahan Perilaku	<i>al-Hudā</i>	Membentuk perilaku sesuai nilai Islam	Pembiasaan ibadah, konseling perilaku
Pemberian Makna Hidup	<i>al-Rahmah</i>	Menumbuhkan rasa syukur dan damai	Latihan syukur, empati, aktivitas sosial

Tabel 2. Model Konseling dan Psikoterapi Surat Yusuf ayat 57

Konsep *al-maw`izah* selaras dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengubah pola pikir. Konsep *al-syifa`* relevan dengan *Mindfulness Therapy* dalam menenangkan pikiran. Konsep *al-budan* mirip dengan *Behavioral Activation* untuk pembentukan kebiasaan positif. Dan konsep *al-rahmah* sejalan dengan *Humanistic Therapy* yang menekankan empati dan penerimaan. Terapi Qur`ani yang terkandung dalam ayat ini begitu kompleks, mencakup terpi kognitif (*cognitive therapy*), terapi afektif (*emotive therapy*), terapi perilaku (*behavior therapy*), dan terapi peneguhan (Irmawati et al., 2020). Dan jika dianalisis dari perspektif fungsi bimbingan dan konseling, ayat ini mengandung fungsi pencegahan (*al-maw`izah*), fungsi penyembuhan (*al-syifa`*), fungsi pemeliharaan (*al-budan*), dan fungsi pengembangan (*al-rahmah*). Dengan demikian, model konseling dan psikoterapi yang terkandung dalam surat Yunus ayat 57

dimulai dari tahap yang paling bawah sekali yaitu pencegahan (*al-maw'izhah*) kepada tahap pengembangan (*al-rahmah*).

Pada tahap edukasi preventif (*al-Maw'izhah*), konselor memberikan pembinaan akidah dan moral, mengajak klien memahami hikmah hidup (Kurniawan, 2025). Pada tahap penyembuhan emosional (*al-Syifa'*) Menggunakan tilawah, dzikir, doa, dan terapi kognitif Islami untuk menghapus pikiran negatif. Tahap pengarahan perilaku (*al-Huda*). Membimbing klien menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam kebiasaan dan interaksi sosial. Dan tahap pemberian makna hidup (*al-Rahmah*) menumbuhkan kesadaran akan kasih sayang Allah SWT., dan menguatkan hubungan sosial yang positif.

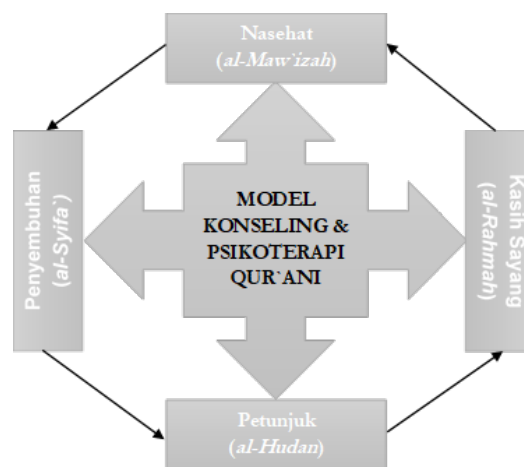


Diagram 2. Model Konseling dan Psikoterapi Qur'ani (QS. Yunus: 57)

Penelitian ini mengungkapkan bahwa Q.S. Yunus ayat 57 memiliki signifikansi yang mendalam sebagai model konseling dan psikoterapi Islami. Ayat ini memuat empat fungsi utama Al-Qur'an. Pertama, Al-Qur'an sebagai pengajaran (*al-maw'izah*). Fungsi ini berperan sebagai edukasi preventif yang menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual sebelum individu jatuh ke dalam perilaku yang menyimpang atau gangguan mental. Temuan ini sejalan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang memfokuskan pada restrukturisasi pola pikir dan penanaman keyakinan yang adaptif (Padmi, 2017). Dalam konteks Islami, pengajaran Al-Qur'an tidak sekadar kognitif, tetapi menyentuh dimensi afektif dan spiritual, sehingga memiliki daya preventif terhadap munculnya psikopatologi sejak dini. Kedua, Al-Qur'an sebagai penyembuhan (*al-syifa'*). Fungsi ini menggambarkan Al-Qur'an sebagai obat yang menyembuhkan penyakit hati, seperti syirik, kufur, hasad, dan was-was. Konsep ini relevan dengan *Mindfulness-Based Therapy* yang menenangkan batin melalui kesadaran penuh. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rizaldo (2024) dimana *Mindfulness-*

Based Therapy berpengaruh terhadap penurunan depresi pasien. Namun, dalam Al-Qur'an, kesadaran ini diarahkan kepada Allah (*dzikrullah*) sehingga efek penyembuhannya mencakup aspek spiritual. Al-Jauziyyah (2021) membedakan antara penyakit mental duniawi dan ukhrawi, di mana Al-Qur'an dapat menjadi terapi utama bagi keduanya melalui penyucian hati (*tazkiyatun nafs*).

Ketiga, *al-huda* (petunjuk). Fungsi *al-huda*, adalah panduan hidup yang membimbing manusia dari keyakinan yang keliru menuju kebenaran. Dalam perspektif konseling, *al-budan* ekuivalen dengan *behavioral activation*, yakni mendorong klien menginternalisasi perilaku positif secara konsisten (Zakiah, 2019). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *al-huda* tidak hanya memberikan arah perilaku, tetapi juga memberikan filter moral terhadap pilihan hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Abdullah & Basrori (2025) yang menegaskan bahwa kelapangan dada (*insyirah al-sadr*) adalah tanda hadirnya hidayah, sedangkan penyempitan dada menunjukkan penolakan terhadap kebenaran. Dengan demikian, *al-budan* dapat dipandang sebagai intervensi pemeliharaan mental-spiritual yang berkelanjutan. Keempat, Al-Qur'an sebagai Rahmat (*al-rahmah*). Fungsi *al-rahmah*, adalah manifestasi kasih sayang Allah kepada orang beriman, yang membuahkan kehidupan sosial penuh kerja sama, keadilan, dan saling. Dalam model terapi, *al-rahmah* sejalan dengan *Humanistic Therapy* yang menekankan empati, penerimaan, dan aktualisasi diri (Rogers, 1995), namun dalam Islam, aktualisasi ini dikaitkan dengan kedekatan kepada Allah dan kontribusi sosial. Penelitian ini memperlihatkan bahwa *al-rahmah* merupakan tahap pengembangan dalam konseling Qur'ani, di mana klien tidak hanya pulih secara mental tetapi juga berkembang menjadi pribadi yang memberi manfaat bagi lingkungan.

Keempat fungsi ini saling melengkapi dalam membangun kesehatan mental dan spiritual individu, yang jika diintegrasikan akan membentuk kerangka konseling yang komprehensif. Seluruh fungsi ini jika diintegrasikan membentuk tahapan konseling yang berkesinambungan: fungsi pencegahan (*al-mau'izhab*), mengedukasi nilai dan moral sebagai benteng awal; fungsi penyembuhan (*al-syifa*), yaitu menghapus gangguan; fungsi pemeliharaan (*al-budan*), yaitu dengan cara membimbing perilaku positif secara konsisten, dan; fungsi pengembangan (*al-rahmah*) dengan cara membangun pribadi yang berkontribusi pada kebaikan sosial. Kerangka ini mendukung temuan Rohmatullah (2019) bahwa Q.S. Yunus: 57 dapat menjadi fondasi model konseling Islami yang memadukan terapi kognitif, afektif, perilaku, dan eksistensial. Selain itu, pendekatan ini bersifat holistik, menggabungkan terapi duniawi (*al-insaniyyah*) dan ukhrawi (*al-wahabiyyah*) sebagaimana diuraikan oleh Mujib &

Mudzakir (2002).

Temuan penelitian ini relevan untuk menangani dua kategori psikopatologi; 1) psikopatologi duniawi, seperti kecemasan, depresi, phobia, atau obsesi-kompulsif, yang dapat diintervensi melalui *al-mau'izhab* (reframing kognitif), *al-syifa'* (*mindfulness* Islami), dan *al-hudan* (pembentukan perilaku); 2) psikopatologi ukhrawi, seperti riya', dengki, ghurur, dan cinta dunia berlebihan, yang memerlukan intervensi *tazkiyatun nafs* melalui *al-syifa'* dan *al-rahmah*. Hal ini sejalan dengan konsep Al-Ghazali (1058–1111) bahwa penyakit hati adalah bentuk gangguan yang paling berbahaya karena tidak disadari oleh penderitanya, dan obatnya adalah ilmu dan amal yang bersumber dari wahyu (Al-Ghazali, 1988).

Bagi praktisi konseling Islam, model ini memberikan pedoman aplikatif sesuai dengan fungsi konseling itu sendiri. Konselor dan terapis dapat mengamalkan model ini dari tahap yang paling awal, yaitu tahap preventif. Namun, apabila gangguan psikologis itu telah terjadi, maka konselor dan terapis dapat melanjutkan ke tahap berikut, yaitu tahap kuratif, pengentasan permasalahan. Masalah yang telah diatasi perlu untuk dipelihara agar tidak kembali kepada gangguan mental yang sama, inilah yang dilakukan pada tahap pemeliharaan. Dan potensi-potensi yang hidup dan tercipta pada diri klien perlu dilanjutkan kepada tahap pengembangan, dimana manusia akan mencapai kebahagiaan (*happiness*) baik di dunia maupun akhirat. Inilah tujuan hakiki dari konseling dan psikoterapi Islam. Dengan demikian, Q.S. Yunus: 57 bukan sekadar teks religius, tetapi merupakan pedoman sistematis yang dapat diaplikasikan dalam terapi modern, dengan keunggulan tambahan yaitu dimensi spiritual-transendennya.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Surat Yunus ayat 57 mengandung empat fungsi utama Al-Qur'an yang relevan untuk penanganan psikopatologi, yaitu *al-Mau'izhab* (pengajaran) sebagai upaya pencegahan, *al-Syifa'* (penyembuhan) sebagai intervensi kuratif, *al-Hudā* (petunjuk) sebagai pemeliharaan dan pengarahan perilaku, serta *al-Rahmah* (rahmat) sebagai penguatan dan pengembangan spiritual. Keempat fungsi ini dapat diintegrasikan menjadi model konseling dan psikoterapi Qur'ani yang holistik, memadukan aspek edukatif, kognitif, afektif, dan perilaku, serta menggabungkan nilai-nilai Islam dengan prinsip psikoterapi modern. Model ini efektif dalam menangani gangguan mental baik yang bersifat duniawi (seperti kecemasan, depresi, dan fobia) maupun ukhrawi (penyakit hati seperti riya, dengki, dan kesombongan).

Bagi praktisi konseling dan psikoterapi Islam disarankan agar dalam praktek konseling

dan psikoterapinya supaya mempertimbangkan dimensi agama, yaitu al-Qur'an ke dalam layanan konseling secara sistematis agar penanganan klien lebih komprehensif, terutama untuk klien yang beragama Islam. Bagi lembaga pendidikan disarankan untuk mengajarkan konsep terapi Qur'ani kepada calon konselor, guru, dan pendidik agar mampu mengaplikasikannya dalam pembinaan peserta didik. Dan bagi para peneliti selanjutnya supaya dapat melanjutkan studi ini lebih lanjut untuk menguji efektivitas model ini pada berbagai konteks kasus psikologis.

Selain itu, kepada Kementerian Agama diharapkan memasukkan konsep konseling Qur'ani berbasis Surat Yunus ayat 57 ke dalam kurikulum pendidikan Islam dan pelatihan konselor. Rekomendasi kepada Lembaga Layanan Kesehatan Mental Islam agar dapat menjadikan model ini sebagai pedoman intervensi yang menggabungkan psikoterapi modern dan nilai-nilai wahyu. Demikian juga, kepada organisasi kemasyarakatan dan keagamaan, kiranya dapat memanfaatkan model ini dalam program pembinaan moral-spiritual masyarakat untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Abdullah, & Basrori. (2025). Perbandingan Semantik Şadr, Qalb, Dan Lubb Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(4), 47–63.
- Adz-Dzakiey, H. B. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Fajar Pustaka Baru.
- Al-Ghazali, I. (1988). *Ihya Ulumuddin : Jiva Agama Jilid 4* (I. Yakub (ed.); Ke-1). Victory Ajensi.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2021). *Thibbul Qulub* (A. Zirzis (ed.); Terjemah). Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Qurthubi, I. (2007). *Tafsir al-Qurthubi Jilid 8* (M. B. Mukti (ed.); Terjemah). Pustaka Azzam.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 3(2), 165–186.
- Aprilia, L., Saputra, H., & Harahap, E. K. (2023). Penerapan Layanan Bimbingan Konseling Islam dalam Al-Qur'an Surat Yunus Ayat 57. *AL-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(4), 112–122.
- Ardani, T. A. (2008). *Psikiatri Islam* (Ed. 1). UIN-Malang Press.
- Ath-Thabari, M. Ibnu J. (2007). *Tafsir atb-Thabari (al-Tabari) Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ayi al-Qur'an* (Terjemah J). Pustaka Azzam.
- Chaplin, J. . (2014). *Kamus Lengkap Psikologi* (Ed. 1). Rajawali Pers.
- Che Wan Mohd Rozali, W. N. A., Ishak, I., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic

- Review. *International Journal of Public Health*, Volume 67-2022.
- Cucchi, A. (2022). Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4849–4870.
- Daradjat, Z. (2002). *Psikoterapi Islami*. Bulan Bintang.
- Duriana, & Lihi, A. (2015). Qalbu dalam Pandangan Al-Ghazali. *Mediasi*, 9(2), 28–45.
- Fadli, F. (2019). *Bunga Rampai: Apa Itu Psikopatologi? (Rangkaian Catatan Ringkas Tentang Gangguan Jiwa)* (S. Maryam & F. Fadli (eds.)). UNIMAL PRESS.
- Fitrikasari, A., & Kartikasari, L. (2022). *Buku Ajar Skizofrenia*. UNDIP Press Semarang.
- Frager, R. (2014). *Psikologi Sufi*. Zaman.
- Hamjah, S. H. (2016). *Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali* (Pertama). Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Hamka. (2001). *Tafsir Al-Azhar Jilid 5* (Edisi Lux). Pustaka Nasional PTE LTD.
- Irmawati, Hadju, V., Syamsuddin, S., & Arundhana, A. I. (2020). The effect of listening to the recitation of Qur'an (Murottal Ar-Rahman surah) on the level of anxiety of pregnant women in Siti Fatimah maternal and child hospital. *Enfermería Clínica*, 30, 238–242.
- Kementerian Agama RI. (2011). *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 4 Juz 10-11-12* (Edisi yang). Widya Cahaya.
- Kurniawan, R. (2025). Islamic Expressive Writing for Psychological Healing. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(1), 1–16.
- Maulida, T. (2022). Hubungan Romantis pada Individu dengan Gangguan Kepribadian Narsistik. In C. Suryaningrum (Ed.), *MENUJU SEHAT MENTAL : Mengenal Gangguan Psikologis* (pp. 223–234). Forum Psychology.
- Moulaei, K., Haghdooost, A.-A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6(12), e1751.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Kedua). Rajawali Pers.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa (Pengantar dan Teori)* (S. Carolina (ed.)). Salemba Medika.
- Nurusshobah, & Fitra, A. A. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ? *Al-Fabmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 115–130.
- Padmi, N. M. D. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Model Aaron Beck dengan Strategi Manajemen Diri Terhadap Self Autonomy Ditinjau dari Urutan Kelahiran

- Siswa Melalui Lesson Study. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 164–175.
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi Persepektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Ed. 1). UIN Malang Press.
- Rahmi, H. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Kesehatan Mental dan Psikoterapi: Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Islamika: Islamic Studies Journal*, 8(1), 35–45.
- Rizaldo, P. S. (2024). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Meningkatkan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Depresi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rohmatullah. (2019). *Syifa` dalam Al-Qur`an (Studi Komparatif Penfsiran M. Quraish Shihab, Fakhrudin Al-Razi dan Ibnu Katsir)*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
- Syaikh, A. bin M. bin A. A. (2008). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4* (A. Ghoffar (ed.); Terjemahan). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Tasmara, T. (2001). *Kecerdasan Ruhaniyah (Transcedental Intelligence)* (S. Riyanto & Arifin (eds.); Ke-4). Gema Insani.
- Uswatunnisa, & Alviana, N. (2024). Peran Agama Islam dalam Praktik Bimbingan dan Konseling. *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2618–2639.
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & A, L. D. D. (2024). Gangguan Mental Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68.
- Walida, D. T. (2025). Al-Qur ' an dan Psikologi : Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental. *ULIL ALBAB : Jurnal IlmiahMultidisiplin*, 4(2), 831–850.
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (E. Kuswandi (ed.); Ed. 1). Remaja Rosdakarya.
- Zakiah, E. (2019). Behavioral Activation (BA) untuk Menurunkan Gangguan Depresi pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 100–104.