

Konsep Kesehatan Mental dalam QS. Ar-Ra'd Ayat 28 Perspektif Tafsir Al-Misbah dan Relevansinya terhadap Pendidikan Islam

Fadhlika Cahya Ningrum

SMA Negeri 1 Depok, Sleman, Indonesia

fadhlikacahyaaa01@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 8 Juli 2026

Revised 18 Juli 2026

Accepted 28 Juli 2026

Available online 28 Juli 2026

Kata Kunci:

Kesehatan Mental, QS. Ar-Ra'd Ayat 28, Pendidikan Islam, Tuma'ninah Al-Qalb, Tafsir Al-Misbah.

Keywords:

Mental Health, QS. Ar-Ra'd: 28, Islamic Education, Tafsir Al-Misbah.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Garut.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 serta menganalisis relevansinya terhadap Pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) melalui analisis isi terhadap berbagai literatur yang relevan, terutama Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an bersifat menyeluruh karena mencakup aspek spiritual, emosional, intelektual, dan sosial. Konsep tuma'ninah al-qalb dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 dipahami sebagai ketenteraman jiwa yang muncul dari keimanan yang kuat, aktivitas zikir kepada Allah, serta hubungan spiritual yang mendalam. Kondisi tersebut berpengaruh pada kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, menurunkan tingkat stres, serta membangun sikap optimis dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Selain itu, nilai-nilai seperti zikir, sabar, syukur, dan tawakal terbukti relevan dalam Pendidikan Islam sebagai dasar pembentukan karakter, penguatan spiritual, dan pengembangan ketahanan mental peserta didik. Implementasi nilai-nilai tersebut dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam dapat dilakukan melalui pembiasaan ibadah, keteladanan guru, serta penciptaan lingkungan belajar yang religius dan kondusif. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam pendidikan diharapkan mampu menghasilkan peserta didik yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki keseimbangan mental dan spiritual yang baik.

ABSTRACT

This study aims to analyze the concept of mental health in QS. Ar-Ra'd: 28 and examine its relevance to Islamic Education. This research employs a qualitative approach using a library research design through content analysis of relevant literature sources, particularly *Tafsir Al-Misbah* by M. Quraish Shihab. The findings indicate that the concept of mental health in the Qur'an is holistic, encompassing spiritual, emotional, intellectual, and social dimensions. The concept of tuma'ninah al-qalb in QS. Ar-Ra'd verse 28 is understood as inner peace derived from faith, remembrance of Allah (dhikr), and strong spiritual connection. This inner tranquility contributes to an individual's ability to regulate emotions, reduce stress, and develop optimism in facing life challenges. Furthermore, this study finds that values such as dhikr, patience (sabr), gratitude (shukr), and trust in Allah (tawakkul) are highly relevant in Islamic Education as a foundation for character building, spiritual strengthening, and enhancing students' mental resilience. The implementation of these values in Islamic Religious Education can be carried out through habitual worship practices, exemplary teaching behavior, and the creation of a religious and supportive learning environment. Therefore, integrating Qur'anic values into education is expected to produce students who are not only academically competent but also possess strong mental and spiritual well-being.

*Corresponding author

E-mail addresses: fadhlikacahyaaa01@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek mendasar yang berperan dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kondisi ini tidak hanya ditandai dengan tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga tercermin dari kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, mengoptimalkan potensi yang dimiliki, menjalin hubungan sosial yang harmonis, serta beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan. Dalam dunia pendidikan, kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan proses pembelajaran karena berkaitan dengan motivasi belajar, kemampuan berkonsentrasi, daya pikir kritis, serta pembentukan karakter peserta didik. Oleh karena itu, upaya mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas tidak dapat dilepaskan dari perhatian terhadap kesehatan mental sebagai bagian penting dalam proses pendidikan (Fadli, 2021; Ridwan & Utari, 2025).

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang pesat pada era digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan. Akses informasi yang semakin mudah, meningkatnya penggunaan media sosial, tuntutan akademik yang semakin kompleks, serta perubahan pola komunikasi memberikan dampak positif sekaligus memunculkan tantangan baru terhadap kondisi psikologis peserta didik. Berbagai studi menunjukkan bahwa permasalahan seperti stres akademik, kecemasan, kelelahan emosional (*burnout*), hingga menurunnya kesejahteraan psikologis semakin banyak dialami oleh remaja maupun mahasiswa. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan tidak cukup diukur dari pencapaian akademik semata, tetapi juga harus mempertimbangkan perkembangan aspek psikologis dan spiritual agar peserta didik dapat berkembang secara menyeluruh (Nasution et al., 2024; Nurwahidah et al., 2024).

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi keseimbangan yang mencakup dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa ketenangan batin tidak hanya diperoleh melalui terpenuhinya kebutuhan fisik dan emosional, tetapi juga melalui kedekatan seorang hamba dengan Allah Swt. Hubungan spiritual yang terjalin dengan baik diyakini mampu melahirkan rasa tenteram, optimisme, kesabaran, serta kemampuan mengendalikan diri ketika menghadapi berbagai ujian kehidupan. Dengan demikian, konsep kesehatan mental dalam Islam memiliki karakteristik tersendiri karena menjadikan keimanan dan ketauhidan sebagai fondasi utama dalam membangun kepribadian manusia (Nurwahidah et al., 2024; Ridwan & Utari, 2025).

Konsep tersebut sejalan dengan tujuan Pendidikan Islam yang tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan intelektual, tetapi juga menitikberatkan pada pembentukan manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia. Pendidikan Islam berusaha mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara seimbang melalui integrasi aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan spiritual. Oleh sebab itu, penguatan kesehatan mental menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan. Peserta didik yang memiliki kondisi mental yang sehat cenderung lebih mampu menyerap pembelajaran, mengelola emosi dengan baik, membangun hubungan sosial yang positif, serta menunjukkan ketangguhan dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses Pendidikan (Nasution et al., 2024; Syaipul Bahri, 2025).

Sebagai sumber utama ajaran Islam, Al-Qur'an memuat berbagai petunjuk yang berkaitan dengan pembinaan kondisi psikologis manusia. Banyak ayat menjelaskan pentingnya menjaga ketenangan hati melalui sikap sabar, syukur, tawakal, serta senantiasa mengingat Allah Swt. Salah satu ayat yang secara khusus menjelaskan hubungan antara zikir dan ketenteraman jiwa adalah QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi, "*Ala bi dzikrillāhi tathma'innul qulūb*" yang berarti "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" Ayat tersebut menegaskan bahwa zikir bukan sekadar aktivitas lisan, melainkan bentuk kedekatan spiritual yang mampu menghadirkan ketenangan batin, memperkuat keimanan, serta menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Menurut Shihab (2002), ketenteraman hati yang dimaksud dalam ayat tersebut lahir dari keyakinan yang utuh kepada Allah sehingga seseorang memperoleh rasa aman, harapan, dan keseimbangan dalam menjalani kehidupannya (Shihab, 2002; Indriani et al., 2024; Izzan & Tamimi, 2022).

Nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 memiliki keterkaitan yang erat dengan tujuan Pendidikan Islam, khususnya dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang baik. Internalisasi nilai-nilai zikir, tauhid, tawakal, dan ketenteraman hati ke dalam proses pembelajaran dapat menjadi salah satu upaya membangun karakter serta memperkuat ketahanan mental peserta didik. Di tengah kompleksitas tantangan pendidikan pada era modern, peserta didik dituntut memiliki kemampuan beradaptasi,

mengelola tekanan, dan menjaga stabilitas emosinya. Oleh karena itu, penguatan aspek spiritual menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam mendukung terbentuknya *psychological resilience*. Berbagai kajian kontemporer juga menunjukkan bahwa konsep *tuma'ninah al-qalb* yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 dapat dipahami sebagai bentuk regulasi emosi dan mekanisme koping spiritual yang memiliki relevansi dengan perkembangan psikologi modern (Alfaruq & Dahliana, 2025; Ridwan & Utari, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan tersebut dipilih karena penelitian berorientasi pada pengkajian konsep melalui berbagai sumber literatur yang relevan, bukan melalui pengumpulan data lapangan. Fokus penelitian diarahkan pada analisis konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an, khususnya QS. Ar-Ra'd ayat 28, serta mengkaji keterkaitannya dengan nilai-nilai Pendidikan Islam. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap makna suatu fenomena melalui proses interpretasi dan analisis terhadap berbagai sumber ilmiah yang kredibel (Creswell & Creswell, 2021; Fadli, 2021).

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer bersumber dari Al-Qur'an, dengan fokus utama pada QS. Ar-Ra'd ayat 28, serta *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab sebagai rujukan utama dalam memahami kandungan ayat. Adapun data sekunder diperoleh dari berbagai sumber ilmiah, antara lain buku, artikel jurnal nasional maupun internasional, serta hasil penelitian terdahulu yang membahas kesehatan mental, psikologi Islam, dan Pendidikan Islam. Seluruh sumber dipilih berdasarkan tingkat relevansi, kredibilitas, dan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian sehingga mampu memberikan landasan teoritis yang kuat (Fadli, 2021; Creswell & Creswell, 2021).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik dokumentasi. Teknik ini ditempuh melalui proses penelusuran, identifikasi, pengumpulan, dan pengkajian berbagai dokumen ilmiah yang berkaitan dengan fokus penelitian. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses seleksi untuk menentukan literatur yang paling sesuai dengan rumusan masalah sehingga data yang dianalisis benar-benar mendukung pencapaian tujuan penelitian (Fadli, 2021).

Analisis data menggunakan metode *content analysis* atau analisis isi. Melalui teknik ini, data yang berasal dari berbagai literatur dianalisis secara sistematis guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep kesehatan mental dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 serta relevansinya terhadap Pendidikan Islam. Tahapan analisis meliputi pengumpulan literatur yang relevan, reduksi data sesuai fokus penelitian, pengelompokan data ke dalam tema-tema tertentu, interpretasi makna berdasarkan perspektif *Tafsir Al-Misbah* dan teori Pendidikan Islam, kemudian penyusunan kesimpulan secara logis dan sistematis sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2021).

Keabsahan data dijaga melalui penerapan triangulasi sumber. Langkah ini dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai referensi, seperti Al-Qur'an, kitab tafsir, buku ilmiah, dan artikel jurnal yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Penerapan triangulasi bertujuan untuk meningkatkan validitas hasil analisis, memperluas sudut pandang dalam menginterpretasikan data, serta menghasilkan temuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik (Fadli, 2021; Creswell & Creswell, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang memperoleh perhatian besar dalam ajaran Islam. Berbeda dengan pandangan psikologi modern yang umumnya menitikberatkan pada kesejahteraan psikologis, Islam memandang kesehatan mental sebagai kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara dimensi jasmani, akal, jiwa, dan spiritual. Keseimbangan tersebut menjadi dasar terbentuknya kepribadian yang mampu menjalankan fungsi sebagai hamba Allah sekaligus sebagai khalifah di muka bumi. Dengan demikian, kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga sebagai keadaan jiwa yang dipenuhi keimanan, ketenangan, dan kedekatan kepada Allah Swt (Daradjat, 1982).

Al-Qur'an tidak memberikan definisi kesehatan mental secara terminologis sebagaimana yang dijelaskan dalam ilmu psikologi. Akan tetapi, berbagai ayat menjelaskan karakteristik jiwa yang sehat melalui konsep *nafs al-muṭma'innah*, *qalbun salīm*, sabar, syukur, tawakal, dan zikir. Konsep-konsep tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam dibangun melalui penguatan dimensi spiritual yang mampu memengaruhi kondisi emosional dan perilaku seseorang. Oleh sebab itu, kesejahteraan psikologis menurut Al-Qur'an tidak dapat dipisahkan dari kualitas hubungan manusia dengan Allah Swt (Daradjat, 1982; Izzan & Tamimi, 2022).

Salah satu konsep utama yang berkaitan dengan kesehatan mental adalah *ṭuma'nīnah* atau ketenteraman hati. Dalam Al-Qur'an, ketenteraman hati dipahami sebagai kondisi batin yang stabil sehingga seseorang mampu menghadapi berbagai persoalan kehidupan tanpa dikuasai rasa cemas maupun putus asa. Keadaan tersebut lahir dari keyakinan yang kuat terhadap kekuasaan Allah serta kesadaran bahwa setiap peristiwa yang dialami manusia berada dalam ketentuan-Nya. Dengan demikian, ketenangan hati bukan sekadar keadaan emosional yang bersifat sementara, melainkan hasil dari proses penguatan iman yang berlangsung secara berkelanjutan (Ahmad et al., 2021; Izzan & Tamimi, 2022).

Perspektif Al-Qur'an mengenai kesehatan mental juga menempatkan zikir sebagai salah satu sarana pembinaan jiwa. Aktivitas zikir tidak hanya dipahami sebagai pengucapan lafaz-lafaz tertentu, tetapi juga mencakup kesadaran untuk senantiasa mengingat Allah melalui hati, lisan, maupun perilaku sehari-hari. Praktik tersebut memberikan pengaruh terhadap pengendalian emosi, mengurangi kecemasan, serta membangun optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Beberapa penelitian kepustakaan menunjukkan bahwa zikir dapat berfungsi sebagai *Islamic coping mechanism*, yaitu strategi spiritual yang membantu individu mengelola tekanan psikologis melalui pendekatan keagamaan (Indriani et al., 2024; Alfaruq & Dahliana, 2025).

Konsep tersebut sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28: "*Allaẓīna āmanū wa ṭaṭma'innu qulūbuhum biẓikrillāh. Alā biẓikrillāhi ṭaṭma'innul-qulūb.*" Ayat tersebut menegaskan bahwa orang-orang yang beriman akan memperoleh ketenteraman hati melalui zikir kepada Allah. Frasa *ṭaṭma'innu qulūbuhum* menunjukkan bahwa ketenangan merupakan kondisi psikologis yang lahir dari kekuatan spiritual, bukan semata-mata dipengaruhi oleh faktor eksternal. Oleh karena itu, Al-Qur'an mengajarkan bahwa stabilitas mental seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas keimanan dan kedekatannya dengan Allah Swt (Shihab, 2002; Izzan & Tamimi, 2022).

Temuan tersebut diperkuat oleh berbagai penelitian kontemporer yang menyatakan bahwa praktik ibadah, khususnya zikir, memiliki hubungan positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, penurunan tingkat stres, serta penguatan regulasi emosi. Dari perspektif psikologi Islam, zikir dipandang sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang membantu individu mengelola tekanan hidup melalui penguatan hubungan spiritual kepada Allah. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam dibangun melalui integrasi antara aspek psikologis dan spiritual sehingga menghasilkan ketahanan mental yang lebih kokoh dibandingkan apabila hanya mengandalkan pendekatan psikologis semata (Indriani et al., 2024; Rizqiani et al., 2025).

Selain zikir, Al-Qur'an juga mengajarkan berbagai nilai yang mendukung terbentuknya kesehatan mental, seperti kesabaran (*ṣabr*), tawakal, syukur, serta keyakinan terhadap rahmat Allah. Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri ketika individu menghadapi kesulitan hidup. Seseorang yang mampu menginternalisasikan nilai-nilai tersebut cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, mampu mengendalikan emosi secara proporsional, serta memiliki harapan yang positif terhadap masa depan. Dengan demikian, konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an bersifat holistik karena mencakup dimensi spiritual, emosional, sosial, dan moral secara terpadu (Ashimah et al., 2025; Saputra & Lubis, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an bukan hanya berorientasi pada penyembuhan gangguan psikologis, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang seimbang melalui penguatan iman dan spiritualitas. Konsep ini menunjukkan bahwa ketenangan hati merupakan fondasi utama bagi terciptanya kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan. Oleh karena itu, nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat untuk dijadikan dasar dalam pengembangan Pendidikan Islam, khususnya dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki ketahanan mental dan spiritual yang baik (Bahri, 2026; Saputra & Lubis, 2025).

B. Analisis QS. Ar-Ra'd Ayat 28 Perspektif Tafsir Al-Misbah

QS. Ar-Ra'd ayat 28 merupakan salah satu ayat Al-Qur'an yang memberikan penjelasan mengenai hubungan antara dimensi spiritual dengan kondisi psikologis manusia. Ayat tersebut berbunyi:

"Allāzīna āmanū wa taṭma'innu qulūbuhum biẓikrillāh. Alā biẓikrillāhi taṭma'innul-qulūb." "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

(QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

Dalam *Tafsir Al-Misbah*, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa frasa *taṭma'innu qulūbuhum* tidak hanya menggambarkan kondisi emosional yang bersifat sementara, melainkan menunjukkan keadaan jiwa yang stabil sebagai buah dari keimanan yang mendalam. Menurut beliau, ketenteraman hati lahir ketika seseorang memiliki keyakinan yang utuh terhadap kekuasaan, kasih sayang, dan kebijaksanaan Allah Swt. Dengan keyakinan tersebut, individu mampu menerima berbagai dinamika kehidupan tanpa terjebak dalam kecemasan yang berlebihan (Shihab, 2002).

Penafsiran terhadap QS. Ar-Ra'd ayat 28 menunjukkan bahwa makna zikir tidak terbatas pada aktivitas mengucapkan lafaz tertentu, tetapi mencerminkan kesadaran spiritual yang senantiasa menghadirkan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Kesadaran tersebut berpengaruh terhadap cara seseorang memandang dan menyikapi berbagai peristiwa yang dihadapinya. Ketika individu menjadikan nilai-nilai ketuhanan sebagai landasan berpikir dan bertindak, ia akan lebih mampu mengendalikan emosi, bersikap tenang dalam menghadapi persoalan, serta memiliki keyakinan bahwa setiap ujian mengandung hikmah. Dengan demikian, zikir berfungsi sebagai proses internalisasi nilai-nilai keimanan yang membentuk ketenteraman batin secara berkelanjutan.

Apabila dikaji dari perspektif psikologi, penafsiran M. Quraish Shihab memiliki keterkaitan dengan konsep regulasi emosi (*emotion regulation*). Individu yang memiliki kesadaran spiritual yang kuat cenderung lebih mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan, kegagalan, maupun ketidakpastian. Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas zikir tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas ibadah, tetapi juga memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Beberapa penelitian terbaru mengungkapkan bahwa zikir dapat berfungsi sebagai mekanisme koping religius (*religious coping*) yang membantu individu mengurangi kecemasan, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan rasa damai dan optimisme dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan (Alfaruq & Dahliana, 2025).

Makna yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 menunjukkan bahwa ketenteraman hati tidak bergantung pada keadaan di luar diri seseorang, seperti kepemilikan materi, kedudukan sosial, ataupun kondisi lingkungan. Sebaliknya, ketenangan batin tumbuh dari hubungan spiritual yang kuat dengan Allah Swt. Melalui zikir, seseorang membangun kesadaran bahwa setiap peristiwa yang terjadi berada dalam ketentuan-Nya, sehingga mampu menerima berbagai ujian dengan sikap yang lebih tenang, sabar, dan penuh harapan. Pemahaman tersebut memperlihatkan bahwa kesehatan mental menurut perspektif Al-Qur'an berakar pada kekuatan iman yang kemudian memengaruhi cara berpikir, mengelola emosi, serta berinteraksi dengan lingkungan. Oleh karena itu, keseimbangan antara aspek spiritual, psikologis, dan sosial menjadi fondasi penting dalam membentuk pribadi yang tangguh dan memiliki ketahanan mental.

Hasil penelitian-penelitian kontemporer turut memperkuat penafsiran tersebut. Kajian kepustakaan mengenai QS. Ar-Ra'd ayat 28 menunjukkan bahwa zikir memiliki fungsi sebagai *Islamic coping mechanism*, yaitu strategi penyelesaian masalah berbasis spiritual yang mampu meningkatkan ketahanan mental seseorang. Melalui zikir, individu memperoleh rasa aman, harapan, dan keyakinan sehingga lebih siap menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan kontrol terhadap emosinya. Dengan kata lain, aktivitas mengingat Allah menjadi sumber kekuatan psikologis yang berkontribusi terhadap terbentuknya kesehatan mental yang positif (Alfaruq & Dahliana, 2025; Indriani et al., 2024).

Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konsep dzikir dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 memiliki hubungan erat dengan upaya *self-healing*. Zikir dipandang sebagai proses refleksi spiritual yang mampu mengurangi kecemasan eksistensial, meningkatkan penerimaan diri, serta membangun optimisme dalam menjalani kehidupan. Dalam konteks masyarakat modern yang dihadapkan pada tekanan sosial, akademik, maupun ekonomi, konsep tersebut menjadi semakin relevan karena menawarkan pendekatan penyembuhan yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga dimensi spiritual individu (Saputra, A., & Lubis, S. A. (2025).

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat dipahami bahwa QS. Ar-Ra'd ayat 28 mengandung konsep kesehatan mental yang bersifat holistik. Penafsiran M. Quraish Shihab menegaskan bahwa ketenteraman hati bukanlah keadaan yang muncul secara spontan, melainkan hasil dari proses penguatan iman, kedekatan kepada Allah Swt., serta internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, konsep *tuma'ninah al-qalb* dapat diposisikan sebagai fondasi utama dalam membangun kesehatan mental menurut perspektif Islam. Konsep ini tidak hanya relevan dalam kajian tafsir, tetapi juga memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan psikologi Islam dan Pendidikan Islam sebagai upaya membentuk individu yang memiliki keseimbangan intelektual, emosional, spiritual, dan sosial (Shihab, 2002; Bahri, 2026).

C. Relevansi Konsep Kesehatan Mental dalam QS. Ar-Ra'd Ayat 28 terhadap Pendidikan Islam

Konsep kesehatan mental yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 memiliki hubungan yang erat dengan tujuan Pendidikan Islam. Pendidikan Islam tidak hanya diarahkan pada penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga berorientasi pada pembentukan manusia yang memiliki keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, spiritual, dan moral. Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan tidak semata-mata diukur dari capaian akademik peserta didik, tetapi juga dari kemampuannya dalam mengembangkan kepribadian yang beriman, berakhlak mulia, serta memiliki ketahanan mental ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental melalui internalisasi nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari (Nasution et al., 2024).

Dalam perspektif Pendidikan Islam, proses pembelajaran tidak hanya bertujuan mentransfer pengetahuan (*transfer of knowledge*), tetapi juga membentuk karakter (*transfer of values*). Nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, seperti zikir, tauhid, tawakal, dan ketenteraman hati, merupakan bagian dari pendidikan karakter yang dapat diinternalisasikan kepada peserta didik. Internalisasi tersebut dapat dilakukan melalui pembiasaan ibadah, keteladanan pendidik, refleksi keagamaan, serta penciptaan lingkungan belajar yang religius. Dengan demikian, pembelajaran Pendidikan Agama Islam tidak berhenti pada penguasaan materi, tetapi juga menjadi sarana pembinaan kesehatan mental peserta didik secara berkelanjutan.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketenteraman hati merupakan buah dari keimanan yang diwujudkan melalui kesadaran untuk senantiasa mengingat Allah dalam setiap aktivitas kehidupan. Penafsiran tersebut menunjukkan bahwa zikir bukan sekadar ritual verbal, melainkan proses pembentukan kesadaran spiritual yang mampu memengaruhi cara berpikir, mengambil keputusan, dan menyikapi berbagai persoalan hidup. Dalam konteks pendidikan, konsep tersebut memiliki implikasi bahwa pembelajaran agama perlu diarahkan pada penghayatan nilai, bukan sekadar penguasaan konsep keagamaan. Peserta didik yang memahami makna zikir secara mendalam akan lebih mampu mengelola emosi, mengurangi kecemasan, serta membangun sikap optimis ketika menghadapi tekanan akademik maupun persoalan sosial (Shihab, 2002).

Hasil penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa dzikir berfungsi sebagai *Islamic coping mechanism*, yaitu strategi koping berbasis spiritual yang membantu individu mengendalikan tekanan emosional melalui penguatan hubungan dengan Allah Swt. Dalam perspektif psikologi, mekanisme tersebut termasuk dalam *emotion-focused coping*, yaitu upaya mengelola respons emosional terhadap situasi yang menimbulkan stres. Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai dzikir dalam Pendidikan Islam tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas religiusitas peserta didik, tetapi juga berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, dan pembentukan ketahanan psikologis (*psychological resilience*) (Alfaruq & Dahliana, 2025).

Pembentukan kesehatan mental peserta didik tidak hanya bergantung pada materi pembelajaran yang diberikan di kelas, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan pendidikan yang mereka alami setiap hari. Suasana belajar yang dilandasi nilai kasih sayang, penghargaan terhadap setiap individu, komunikasi yang terbuka, serta pembiasaan perilaku Islami dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi peserta didik. Lingkungan yang demikian akan mendorong berkembangnya rasa percaya diri, kemampuan menjalin hubungan sosial secara positif, serta keberanian dalam menyampaikan pendapat tanpa diliputi rasa takut yang berlebihan. Oleh karena itu, implementasi nilai-nilai QS. Ar-Ra'd ayat 28 tidak hanya tercermin dalam aktivitas ibadah, tetapi juga dalam budaya sekolah yang menumbuhkan sikap saling menghormati, kebersamaan, dan kepedulian antarsesama.

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital menghadirkan tantangan baru bagi kesehatan mental peserta didik. Tingginya intensitas penggunaan media sosial, paparan informasi yang tidak terbatas, serta meningkatnya tekanan akademik dapat memicu stres, kecemasan, bahkan kelelahan emosional. Dalam situasi tersebut, Pendidikan Islam memiliki posisi strategis untuk memperkuat dimensi spiritual peserta didik melalui pembelajaran yang kontekstual. Nilai zikir, sabar, syukur, dan tawakal sebagaimana diajarkan Al-Qur'an dapat menjadi landasan dalam membangun kemampuan adaptasi terhadap perubahan sosial sekaligus memperkuat kesehatan mental peserta didik di era digital. Penelitian tentang pendidikan Islam juga menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai keislaman dalam proses pembelajaran mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat karakter generasi muda dalam menghadapi tantangan zaman (Nasution et al., 2024; Bahri, 2026).

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa konsep *tuma'ninah al-qalb* dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 memiliki relevansi yang sangat kuat dengan tujuan Pendidikan Islam. Ketenangan hati tidak hanya dipahami sebagai kondisi spiritual, tetapi juga menjadi fondasi bagi terbentuknya kecerdasan emosional, kemampuan mengendalikan diri, serta ketahanan mental peserta didik. Oleh karena itu, Pendidikan Islam perlu mengembangkan proses pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga mengintegrasikan pembinaan spiritual sebagai bagian dari upaya membentuk manusia yang beriman, berilmu, berakhlak mulia, dan memiliki kesehatan mental yang baik. Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 tidak hanya relevan sebagai konsep normatif dalam Al-Qur'an, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan sistem Pendidikan Islam yang responsif terhadap tantangan kehidupan kontemporer.

D. Implikasi Konsep Kesehatan Mental dalam QS. Ar-Ra'd Ayat 28 terhadap Implementasi Pendidikan Agama Islam

Hasil analisis terhadap QS. Ar-Ra'd ayat 28 menunjukkan bahwa konsep *tuma'ninah al-qalb* atau ketenteraman hati memiliki implikasi yang luas terhadap penyelenggaraan Pendidikan Agama Islam (PAI). Selama ini, pembelajaran PAI masih sering berorientasi pada penyampaian materi keagamaan dan pencapaian aspek kognitif. Padahal, tujuan utama Pendidikan Islam tidak hanya menghasilkan peserta didik yang memahami ajaran agama secara konseptual, tetapi juga mampu menginternalisasikan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, konsep kesehatan mental yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 dapat dijadikan sebagai salah satu landasan dalam mengembangkan pembelajaran PAI yang lebih holistik, yakni pembelajaran yang mengintegrasikan dimensi intelektual, emosional, spiritual, dan sosial.

Implementasi nilai-nilai yang terkandung dalam ayat tersebut dapat dilakukan melalui penguatan pembiasaan spiritual di lingkungan sekolah. Aktivitas seperti membaca Al-Qur'an sebelum pembelajaran, berzikir setelah salat berjamaah, berdoa sebelum dan sesudah kegiatan belajar, serta membiasakan peserta didik melakukan refleksi diri merupakan bentuk internalisasi nilai yang tidak hanya meningkatkan religiusitas, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan ketenangan batin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan praktik keagamaan secara konsisten mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), mengurangi kecemasan, serta memperkuat kemampuan peserta didik dalam mengelola tekanan akademik (Nasution et al., 2024).

Guru Pendidikan Agama Islam memiliki posisi yang sangat penting dalam mendukung pembentukan kesehatan mental peserta didik. Perannya tidak hanya sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga sebagai pembimbing yang mampu menghadirkan suasana belajar yang aman, nyaman, dan menghargai setiap peserta didik. Melalui sikap empati, komunikasi yang santun, pemberian motivasi, serta keteladanan dalam berperilaku, guru dapat membantu peserta didik mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi, dan sikap saling menghormati. Dengan demikian, proses pembelajaran PAI tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga menjadi ruang yang mendukung perkembangan psikologis dan spiritual peserta didik secara seimbang.

Di samping itu, pembelajaran PAI perlu mengembangkan strategi yang mendorong peserta didik memahami makna ibadah secara substantif. Zikir, doa, tawakal, dan sabar hendaknya tidak hanya diajarkan sebagai materi hafalan, tetapi dipahami sebagai keterampilan spiritual yang dapat diterapkan ketika peserta didik menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Pendekatan tersebut akan membantu peserta didik mengembangkan kemampuan *religious coping*, yaitu kemampuan menyelesaikan permasalahan melalui penguatan hubungan dengan Allah Swt. Penelitian terkini menunjukkan bahwa *religious coping* berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan mental (*psychological resilience*) dan

membantu individu beradaptasi secara lebih baik terhadap tekanan hidup maupun tantangan akademik (Alfaruq & Dahliana, 2025).

Perkembangan teknologi digital menghadirkan tantangan baru yang perlu direspons melalui pembelajaran Pendidikan Agama Islam yang lebih kontekstual. Kemudahan dalam mengakses berbagai informasi melalui media digital tidak hanya memberikan manfaat, tetapi juga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis peserta didik, seperti meningkatnya kecemasan, perbandingan sosial, maupun ketergantungan terhadap gawai. Dalam kondisi tersebut, nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 menjadi semakin relevan sebagai landasan untuk membangun kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan keseimbangan dalam menggunakan teknologi. Oleh karena itu, guru PAI perlu mengintegrasikan pembahasan mengenai kesehatan mental, etika digital, serta penguatan karakter ke dalam proses pembelajaran agar peserta didik mampu memanfaatkan teknologi secara bijaksana.

Implikasi lain yang dapat diterapkan ialah penguatan kolaborasi antara guru PAI, guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta orang tua dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Pembentukan kesehatan mental tidak dapat dilakukan hanya melalui proses pembelajaran di kelas, tetapi memerlukan dukungan lingkungan pendidikan dan keluarga yang saling bersinergi. Komunikasi yang baik antara sekolah dan orang tua memungkinkan adanya pendampingan yang lebih optimal terhadap perkembangan emosional maupun spiritual peserta didik. Dengan demikian, pembentukan kesehatan mental menjadi tanggung jawab bersama yang dilaksanakan secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menawarkan sebuah model konseptual implementasi kesehatan mental dalam Pendidikan Agama Islam yang terdiri atas empat komponen utama, yaitu (1) penguatan spiritual melalui zikir, doa, tilawah Al-Qur'an, dan pembiasaan ibadah; (2) penguatan karakter melalui internalisasi nilai sabar, syukur, tawakal, dan kejujuran; (3) penguatan lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan berorientasi pada kasih sayang (*rahmah*); serta (4) penguatan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam mendukung perkembangan peserta didik. Keempat komponen tersebut saling melengkapi dan membentuk suatu sistem pendidikan yang tidak hanya menekankan keberhasilan akademik, tetapi juga keseimbangan psikologis dan spiritual.

Dengan demikian, konsep kesehatan mental dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 memiliki implikasi yang nyata terhadap implementasi Pendidikan Agama Islam. Ayat tersebut tidak hanya memberikan landasan teologis mengenai pentingnya ketenangan hati, tetapi juga menawarkan prinsip-prinsip pendidikan yang relevan dengan kebutuhan peserta didik pada era kontemporer. Integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam proses pembelajaran diharapkan mampu melahirkan peserta didik yang memiliki kecerdasan intelektual, kematangan emosional, ketangguhan mental, serta spiritualitas yang kuat sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara bijaksana dan bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 bersifat holistik karena mencakup dimensi spiritual, emosional, intelektual, dan sosial dalam pembentukan kepribadian manusia. Berdasarkan analisis *Tafsir Al-Misbah*, *tuma'ninah al-qalb* dipahami sebagai ketenangan batin yang lahir dari keimanan, kedekatan kepada Allah Swt., serta kebiasaan mengingat-Nya. Kondisi tersebut berperan dalam membantu individu mengelola emosi, bersikap optimis, serta menghadapi tantangan hidup dengan sabar dan tawakal.

Nilai-nilai dalam ayat tersebut memiliki relevansi kuat terhadap Pendidikan Islam karena dapat diinternalisasikan dalam proses pembelajaran untuk membentuk peserta didik yang beriman, berakhlak mulia, serta memiliki ketahanan mental. Hal ini menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesehatan mental peserta didik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan *library research* dengan fokus pada QS. Ar-Ra'd ayat 28 dalam perspektif *Tafsir Al-Misbah*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian melalui pendekatan empiris atau membandingkan berbagai tafsir agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaruq, A. I., & Dahliana, Y. (2025). Islamic coping mechanism dalam mengatasi burnout: Telaah Surah Al-Insyirah perspektif Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an. *Ma'had Aly Journal of Islamic Studies*, 4(1), 123–148. <https://doi.org/10.63398/m4gzgz82>
- Alfaruq, A. I., & Dahliana, Y. (2026). Spiritualitas penyembuh jiwa: Dzikirullah sebagai Islamic coping mechanism perspektif Surah Ar-Ra'd ayat 28. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 7(1), 330–349. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/3201>
- Indriani, T., Jarkawi, J., & Ridhani, A. R. (2024). Dhikr therapy: Overcoming life anxiety with Islamic counseling based on QS Ar-Ra'd verse 28. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 8(2), 562–571. <https://doi.org/10.35723/ajie.v8i2.477>
- Nasution, A., Lubis, R., & Harahap, S. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 9(2), 115–128.
- Izzan, A., & Tamimi, M. (2022). Konsep jiwa dalam Islam dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 45–60.
- Quraish Shihab, M. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 6). Lentera Hati.
- Rizqiani, F., Anwar, M., & Lestari, D. (2025). Religious coping dan psychological well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 77–90.
- Saputra, A., & Lubis, R. (2025). Self-healing dalam perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 10(1), 33–47.