



## Anxiety dan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an: Eksplorasi Konsep Khauf, Huzn, dan Sakinah sebagai Landasan Kesehatan Mental Spiritual

Anggun Vilanda Septiandariani<sup>1</sup>, \*Syafieh<sup>2</sup>, Cut Fauziah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Institut Agama Islam Negeri Langsa Aceh, Indonesia

E-mail Contributor: syafieh@iainlangsa.ac.id

### Abstract

*Mental health has become a global issue that is gaining increasing attention due to the increasing prevalence of anxiety disorders and psychological stress. From an Islamic perspective, the Qur'an not only serves as spiritual guidance but also offers concepts relevant to human mental health. This study aims to explore the concepts of khauf (fear), huzn (sadness), and sakinah (peace of mind) in the Qur'an as the conceptual foundation for spiritual mental health. The study used a qualitative method with a thematic interpretation (maudhu'i) approach to Qur'anic verses related to these three concepts. Data were analyzed using both classical and contemporary approaches and linked to modern mental health theories. The results show that the Qur'an acknowledges negative emotions, such as fear and sadness, as a natural part of human life. However, the Qur'an offers a mechanism for psychospiritual transformation through faith, dhikr (remembrance of God), tawakkul (relief), and a strong relationship with God, thus giving rise to a state of sakinah. The concepts of khauf and huzn in the Qur'an are not positioned as mere psychological disorders, but rather as existential experiences that can be managed through a spiritual approach. These findings indicate that the Qur'anic concepts of khauf, huzn, and sakinah have significant relevance in developing an Islamic-based spiritual mental health paradigm.*

**Keywords:** Anxiety, Mental Health, Khauf, Huzn, Sakinah

### Abstrak

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian seiring meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan (anxiety disorders) dan stres

psikologis. Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk spiritual, tetapi juga menawarkan konsep-konsep yang relevan dengan kesehatan mental manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep *khauf* (takut), *huzn* (sedih), dan *sakinah* (ketenangan jiwa) dalam Al-Qur'an sebagai landasan konseptual bagi kesehatan mental spiritual. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketiga konsep tersebut. Data dianalisis melalui kajian tafsir klasik dan kontemporer serta dikaitkan dengan teori kesehatan mental modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengakui keberadaan emosi negatif, seperti ketakutan dan kesedihan, sebagai bagian alami dari kehidupan manusia. Namun, Al-Qur'an menawarkan mekanisme transformasi psikospiritual melalui keimanan, zikir, tawakal, dan hubungan yang kuat dengan Allah sehingga melahirkan kondisi *sakinah*. Konsep *khauf* dan *huzn* dalam Al-Qur'an tidak diposisikan sebagai gangguan psikologis semata, melainkan sebagai pengalaman eksistensial yang dapat dikelola melalui pendekatan spiritual. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsep Qur'ani tentang *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* memiliki relevansi signifikan dalam pengembangan paradigma kesehatan mental spiritual berbasis Islam

Kata Kunci: Anxiety, Kesehatan Mental, *Khauf*, *Huzn*, *Sakinah*

## INTRODUCTION

Kesehatan mental merupakan salah satu isu strategis yang mendapat perhatian luas pada abad ke-21. Perkembangan globalisasi, kemajuan teknologi informasi, ketidakstabilan ekonomi, konflik sosial, serta perubahan pola hidup masyarakat modern telah menghadirkan berbagai tantangan baru terhadap kesejahteraan psikologis manusia (van Dam et al., 2013). Berbagai laporan internasional menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental, terutama gangguan kecemasan (*anxiety disorders*), depresi, dan stres kronis (Agung et al., 2024). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis individu, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik, produktivitas kerja, kualitas hubungan sosial, serta kemampuan individu untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kesehatan mental saat ini tidak lagi dipandang sebagai persoalan individual semata, melainkan telah menjadi isu global yang memerlukan pendekatan multidisipliner dan komprehensif.

Dalam perspektif psikologi modern, kecemasan dipahami sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, gelisah, dan antisipasi terhadap ancaman yang belum terjadi. Kecemasan dalam batas tertentu merupakan respons normal yang berfungsi sebagai mekanisme adaptasi terhadap berbagai situasi yang menantang. Namun, ketika kecemasan berlangsung secara berlebihan, terus-menerus, dan mengganggu fungsi kehidupan seseorang, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang memerlukan penanganan profesional. Tingginya angka kasus kecemasan yang

terjadi di berbagai negara menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan mental yang hanya berfokus pada aspek biologis dan psikologis belum sepenuhnya mampu menjawab kompleksitas kebutuhan manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi spiritual (Aggarwal et al., 2023).

Perkembangan kajian kesehatan mental kontemporer menunjukkan peningkatan perhatian terhadap peran spiritualitas dan religiositas dalam membangun kesejahteraan psikologis. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa individu yang memiliki orientasi spiritual yang kuat cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup, memiliki kemampuan coping yang lebih efektif, serta lebih mampu mengelola kecemasan dan stres. Spiritualitas memberikan makna terhadap pengalaman hidup, memperkuat harapan, dan membantu individu memahami berbagai peristiwa kehidupan dalam kerangka yang lebih luas. Oleh sebab itu, dimensi spiritual semakin dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental yang berkelanjutan (Cetinkaya & Billings, 2024).

Bagi umat Islam, sumber utama spiritualitas adalah Al-Qur'an yang tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk keagamaan, tetapi juga sebagai pedoman hidup yang mengatur berbagai aspek eksistensi manusia, termasuk dimensi psikologis. Al-Qur'an memberikan perhatian yang sangat besar terhadap kondisi kejiwaan manusia melalui berbagai konsep yang menggambarkan emosi, perilaku, dan pengalaman batin. Di dalamnya ditemukan berbagai istilah yang berkaitan dengan kondisi psikologis seperti *khauf* (takut), *huzn* (sedih), *qalq* (gelisah), *ya's* (putus asa), *rajā'* (harapan), dan *sakinah* (ketenangan jiwa). Keberadaan konsep-konsep tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki perhatian yang mendalam terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikospiritual manusia (Fauziah et al., 2023).

Di antara berbagai konsep psikologis dalam Al-Qur'an, *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* merupakan tiga konsep yang relevan untuk kajian kesehatan mental. *Khauf* menggambarkan kondisi takut atau cemas terhadap sesuatu yang diperkirakan akan terjadi pada masa mendatang. *Huzn* menunjukkan kesedihan yang muncul akibat kehilangan, kegagalan, penderitaan, atau pengalaman hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara itu, *sakinah* menggambarkan keadaan tenang, tenteram, damai, dan stabil secara psikologis yang dianugerahkan Allah kepada hamba-Nya yang beriman. Ketiga konsep tersebut merepresentasikan dinamika psikologis manusia yang sangat dekat dengan realitas kehidupan sehari-hari (Alvarezy & Dra, 2025).

Menariknya, Al-Qur'an tidak memandang *khauf* dan *huzn* sebagai kondisi yang sepenuhnya negatif. Dalam berbagai ayat, rasa takut dan kesedihan justru diposisikan sebagai bagian dari fitrah manusia yang memiliki fungsi psikologis dan spiritual tertentu. Rasa takut dapat mendorong kewaspadaan, kehati-hatian, dan tanggung jawab moral, sedangkan kesedihan dapat menjadi sarana refleksi diri dan pendewasaan spiritual. Oleh karena itu, yang menjadi perhatian Al-Qur'an bukanlah penghapusan emosi tersebut, melainkan bagaimana manusia

mengelola dan mentransformasikannya menjadi kekuatan yang mendukung pertumbuhan spiritual dan kesehatan jiwa (Sany, 2022).

Transformasi tersebut diwujudkan melalui berbagai mekanisme spiritual yang diajarkan dalam Al-Qur'an, seperti penguatan iman, zikir, doa, kesabaran, rasa syukur, dan tawakal. Melalui mekanisme tersebut, kondisi *khauf* dan *huzn* tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang destruktif, melainkan menjadi jalan menuju terciptanya *sakinah*. Dalam perspektif Al-Qur'an, *sakinah* bukan berarti terbebas dari seluruh persoalan hidup, melainkan kemampuan untuk mempertahankan ketenangan, optimisme, dan kestabilan batin di tengah berbagai ujian dan ketidakpastian dalam kehidupan. Dengan demikian, konsep *sakinah* dapat dipahami sebagai representasi ideal dari kesehatan mental spiritual menurut Al-Qur'an (Hidayah & Firdausi, 2021).

Kajian mengenai kesehatan mental dalam perspektif Islam telah mengalami perkembangan yang cukup pesat dalam beberapa dekade terakhir. Rothman dan Coyle mengemukakan bahwa kesehatan mental dalam Islam merupakan kondisi keseimbangan antara dimensi jasmani, akal (*aql*), hati (*qalb*), nafs, dan ruh yang membentuk keutuhan manusia secara holistik (Rothman & Coyle, 2018). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa religiositas Islam memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, di mana individu dengan tingkat religiositas tinggi cenderung menunjukkan tingkat *kesejahteraan psikologis* yang lebih baik (Praditya et al., 2025). Selain itu, praktik-praktik spiritual seperti zikir, doa, shalat, dan puasa terbukti berperan sebagai mekanisme *coping* yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan psikologis (Madiah et al., 2026). Penelitian terbaru mengenai konsep *sakinah* juga menunjukkan bahwa ketenangan spiritual yang bersumber dari kedekatan dengan Allah berkontribusi terhadap stabilitas emosi, resiliensi psikologis, dan kesehatan mental secara keseluruhan (Saputra et al., 2025).

Meskipun demikian, telaah terhadap literatur menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih membahas konsep *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* secara terpisah. Kajian tentang *khauf* umumnya berfokus pada aspek ketakwaan dan pendidikan akhlak, sedangkan penelitian tentang *huzn* lebih banyak dikaitkan dengan tema kesabaran, musibah, dan ketahanan psikologis. Di sisi lain, *sakinah* sering dibahas dalam konteks keluarga *sakinah*, zikir, atau kesejahteraan spiritual. Belum banyak penelitian yang secara sistematis mengintegrasikan ketiga konsep tersebut dalam satu kerangka teoritik yang menjelaskan proses transformasi psikologis manusia dari kondisi kecemasan dan kesedihan menuju ketenangan jiwa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan akademik melalui eksplorasi konseptual terhadap hubungan antara *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* dalam Al-Qur'an menggunakan pendekatan tafsir tematik dan perspektif psikologi Islam. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa *khauf* dan *huzn* merupakan representasi dua bentuk utama tekanan psikologis manusia, yaitu kecemasan terhadap masa depan dan kesedihan terhadap masa lalu, sedangkan *sakinah* merupakan kondisi kesehatan mental spiritual yang dicapai

melalui proses transformasi berbasis iman. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan model konseptual kesehatan mental spiritual Qur'ani yang menjelaskan hubungan antara kecemasan, kesedihan, dan ketenangan jiwa sebagai satu kesatuan utuh dalam perspektif Al-Qur'an.

## RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) (Harahap, 2020). Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menginterpretasikan konsep *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* dalam Al-Qur'an sebagai landasan kesehatan mental spiritual. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan, baik sumber primer maupun sekunder, yang berkaitan dengan tema kesehatan mental dan psikologi Islam. Sumber data primer penelitian ini adalah Al-Qur'an yang dianalisis melalui beberapa kitab tafsir representatif, yaitu *Jāmi' al-Bayān* karya al-Tabari, *Tafsir al-Qur'ān al-'Azīm* karya Ibn Kathir, *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab, dan *Fī Zilāl al-Qur'ān* karya Sayyid Qutb. Sementara itu, sumber data sekunder diperoleh dari buku-buku, artikel jurnal nasional dan internasional, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan kesehatan mental, psikologi Islam, dan studi Al-Qur'an.

Analisis data dilakukan menggunakan metode tafsir *maudhu'i* (tematik) sebagaimana dikembangkan oleh Abd al-Hayy al-Farmawi (Ash-Shiddiq et al., 2025). Tahapan analisis meliputi identifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan *khauf*, *huzn*, dan *sakinah*, pengelompokan ayat berdasarkan tema, serta analisis linguistik dan semantik untuk memahami makna konseptual masing-masing istilah dalam konteks Al-Qur'an. Selanjutnya dilakukan analisis tafsir komparatif untuk membandingkan pandangan para mufasir terhadap ketiga konsep tersebut. Pada tahap akhir, hasil analisis tafsir diintegrasikan dengan teori kesehatan mental dalam psikologi modern dan psikologi Islam melalui teknik *content analysis* (Rahmadi, 2022). Integrasi ini bertujuan untuk menemukan hubungan konseptual antara *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* sebagai model kesehatan mental spiritual dalam Al-Qur'an. Untuk menjaga validitas data, penelitian menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai kitab tafsir dan literatur ilmiah yang relevan sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif dan objektif mengenai konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an.

## DISCUSSION

### **Konsep Khauf dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik dan Tafsir Komparatif**

Konsep *khauf* merupakan salah satu istilah psikologis penting dalam Al-Qur'an yang menggambarkan kondisi takut, cemas, atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang diperkirakan akan terjadi pada masa mendatang. Secara etimologis, kata *khauf* (الخوف) berasal dari akar kata *khā-wāw-fā* (خ و ف) yang, menurut Ibn Faris dalam *Maqāyīs al-Lughah*, menunjukkan makna berkurangnya rasa aman

akibat adanya ancaman yang dipersepsikan. Berbeda dengan *huzn* yang berkaitan dengan kesedihan atas pengalaman masa lalu, *khauf* memiliki orientasi masa depan karena berhubungan dengan antisipasi terhadap kemungkinan bahaya, kerugian, atau ketidakpastian (Rahmi, 2024). Dalam Al-Qur'an, derivasi kata *khauf* muncul dalam berbagai bentuk dan konteks yang menunjukkan bahwa rasa takut merupakan bagian dari fitrah manusia sekaligus mekanisme psikologis yang memiliki fungsi moral dan spiritual (Kasmin et al., 2024).

Makna *khauf* sebagai kondisi psikologis tampak jelas dalam QS. Al-Baqarah [2]: 38 yang menyatakan bahwa orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah tidak akan diliputi rasa takut dan kesedihan. Menurut al-Tabari, frasa *lā khawfun 'alayhim* menunjukkan jaminan Allah bahwa orang-orang beriman akan terbebas dari ketakutan terhadap azab di akhirat. Ibn Kathir menafsirkan ayat tersebut sebagai bentuk keamanan spiritual yang diberikan kepada mereka yang istiqamah mengikuti petunjuk Allah. Al-Qurtubi memperluas makna *khauf* sebagai seluruh bentuk ketakutan yang mengganggu ketenteraman jiwa, sedangkan Quraish Shihab melihat ayat ini sebagai gambaran psikologis tentang lahirnya optimisme dan rasa aman melalui keimanan. Dengan demikian, ayat ini menunjukkan bahwa keyakinan spiritual dapat menjadi faktor protektif yang membantu individu mengatasi kecemasan terhadap masa depan (Luthfiana, 2017).

Dimensi lain dari *khauf* dijelaskan dalam QS. Yunus [10]: 62 yang menegaskan bahwa para wali Allah tidak mengalami rasa takut maupun kesedihan. Menurut al-Tabari dan Ibn Kathir, ayat ini menggambarkan keamanan yang diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya yang memiliki kedekatan spiritual sehingga mereka tidak lagi khawatir terhadap kehidupan akhirat. Sayyid Qutb memaknai ayat tersebut sebagai bentuk stabilitas psikologis yang lahir dari hubungan yang kuat dengan Allah, sedangkan Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketiadaan rasa takut bukan berarti tidak menghadapi masalah, melainkan kemampuan untuk mengelola berbagai tekanan hidup tanpa kehilangan ketenangan batin. Penafsiran ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang kesehatan mental sebagai kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah berbagai tantangan kehidupan (Rothman & Coyle, 2018).

Konsep *khauf* juga memperoleh makna yang lebih konstruktif dalam QS. Ali Imran [3]: 175 yang memerintahkan kaum mukmin untuk tidak takut kepada manusia, melainkan hanya takut kepada Allah. Dalam penafsiran al-Tabari, ayat ini mengalihkan orientasi ketakutan manusia dari makhluk kepada Sang Pencipta. Ibn Kathir menjelaskan bahwa rasa takut kepada Allah akan mengurangi ketergantungan psikologis terhadap ancaman duniawi. Al-Qurtubi melihat ayat ini sebagai pendidikan moral yang membebaskan manusia dari dominasi rasa takut terhadap sesama manusia, sedangkan Sayyid Qutb menekankan bahwa *khauf* kepada Allah merupakan sumber keberanian dan kekuatan spiritual. Dalam perspektif psikologi modern, proses ini dapat dipahami sebagai restrukturisasi kognitif, yaitu perubahan cara pandang individu terhadap sumber ancaman sehingga melahirkan sikap yang lebih adaptif dan positif (Rahmi, 2024).

Sementara itu, QS. Al-Anbiya' [21]: 103 menggambarkan kondisi puncak hilangnya rasa takut ketika orang-orang beriman tidak lagi disusahkan oleh kedahsyatan Hari Kiamat (*al-faza' al-akbar*). Al-Tabari dan Ibn Kathir menafsirkan ayat ini sebagai bentuk perlindungan Allah terhadap orang-orang yang beriman dan beramal saleh. Al-Qurtubi menjelaskan bahwa keamanan tersebut merupakan balasan atas ketakwaan mereka selama hidup di dunia. Quraish Shihab menambahkan bahwa ayat ini menggambarkan tercapainya ketenangan eksistensial yang sempurna, yaitu ketika manusia tidak lagi dibayangi ketidakpastian mengenai nasib dan masa depannya. Dengan demikian, konsep *khauf* dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan pengalaman psikologis duniawi, tetapi juga memiliki dimensi eskatologis yang sangat kuat (Kasmin et al., 2024).

Berdasarkan analisis semantik dan tafsir komparatif para mufasir klasik maupun kontemporer, dapat disimpulkan bahwa *khauf* dalam Al-Qur'an bukan sekadar rasa takut dalam pengertian negatif, melainkan respons psikologis yang bersifat fitri, adaptif, dan spiritual. Al-Tabari lebih menekankan aspek teologis dan eskatologis, Ibn Kathir menyoroti fungsi moral dan keimanan, al-Qurtubi menggarisbawahi dimensi etis, sedangkan Sayyid Qutb dan Quraish Shihab mengembangkan pemaknaan psikospiritual yang lebih kontekstual. Oleh karena itu, *khauf* dapat dipahami sebagai bentuk kecemasan antisipatif yang sehat (*adaptive anxiety*) yang berfungsi menjaga manusia dari penyimpangan, meningkatkan kewaspadaan, dan mendorong kedekatan kepada Allah. Ketika dikelola melalui iman, zikir, sabar, dan tawakal, *khauf* tidak berkembang menjadi kecemasan patologis, tetapi menjadi sarana transformasi menuju *sakinah* sebagai kondisi ideal kesehatan mental spiritual dalam Al-Qur'an.

### **Konsep Huzn dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik dan Tafsir Komparatif**

Konsep *huzn* (الْحُزْن) merupakan salah satu istilah psikologis penting dalam Al-Qur'an yang menggambarkan kondisi kesedihan, duka, atau penderitaan emosional yang dialami manusia akibat kehilangan, kegagalan, musibah, atau pengalaman yang tidak sesuai dengan harapan. Secara etimologis, kata *huzn* berasal dari akar kata *hā-zāy-nūn* (ح ز ن) yang menunjukkan makna kesulitan, kesempitan, atau kondisi batin yang berat. Dalam literatur bahasa Arab klasik, *huzn* dipahami sebagai respons emosional terhadap sesuatu yang telah terjadi atau sedang dialami, sehingga berbeda dengan *khauf* yang berorientasi pada masa depan (Fauziah et al., 2023). Dalam Al-Qur'an, derivasi kata *huzn* muncul dalam berbagai bentuk, seperti *huzn*, *yahzanūn*, dan *lā tahzan*, yang menunjukkan bahwa kesedihan merupakan bagian dari pengalaman eksistensial manusia. Namun, Al-Qur'an tidak memandang *huzn* sebagai kondisi yang harus dihilangkan sepenuhnya, melainkan sebagai emosi fitri yang perlu dikelola agar tidak berkembang menjadi keputusasaan dan kelemahan spiritual (Aggarwal et al., 2023).

Salah satu ayat yang paling sering dijadikan rujukan dalam memahami konsep *huzn* adalah QS. Al-Baqarah [2]: 38 yang menyatakan bahwa orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah tidak akan mengalami rasa takut dan tidak pula bersedih hati (*wa lā hum yahzanūn*) (Fauziah et al., 2023). Menurut al-Tabari, kesedihan yang dimaksud dalam ayat ini adalah kesedihan terhadap apa yang telah ditinggalkan di dunia maupun kekhawatiran atas nasib di akhirat (Al-Tabari, 2001). Ibn Kathir menjelaskan bahwa orang-orang beriman tidak akan merasakan kesedihan yang merusak karena mereka memperoleh jaminan keselamatan dari Allah (Aruf, 2011). Al-Qurtubi menafsirkan ayat tersebut sebagai keadaan psikologis yang penuh ketenteraman karena terbebas dari penyesalan yang berkepanjangan. Sementara itu, M. Quraish Shihab melihat frasa tersebut sebagai gambaran keseimbangan mental yang lahir dari keyakinan bahwa segala peristiwa berada dalam pengaturan Allah. Dari perspektif kesehatan mental, ayat ini menunjukkan bahwa iman dapat berfungsi sebagai sumber makna yang membantu individu menghadapi kehilangan dan kegagalan secara lebih adaptif (Shihab, 2002).

Dimensi lain dari *huzn* terlihat dalam QS. At-Taubah [9]: 40 ketika Rasulullah saw. menenangkan Abu Bakar di dalam Gua Tsur dengan ungkapan *lā tahzan innallāha ma‘anā* (janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita). Menurut al-Tabari, kesedihan Abu Bakar bukan disebabkan oleh ketakutan terhadap dirinya sendiri, melainkan kekhawatiran terhadap keselamatan Rasulullah. Ibn Kathir menjelaskan bahwa Allah menghibur dan menguatkan hati Abu Bakar melalui jaminan pertolongan-Nya (Al-Tabari, 2001). Sayyid Qutb memandang ayat ini sebagai ilustrasi kekuatan spiritual yang mampu mengubah kondisi tertekan menjadi ketenangan dan keyakinan. Quraish Shihab menambahkan bahwa kesadaran akan kehadiran Allah merupakan sumber utama ketahanan psikologis dalam menghadapi situasi krisis. Ayat ini menunjukkan bahwa dukungan spiritual dan keyakinan religius dapat menjadi mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan emosional.

Konsep *huzn* juga tergambar secara mendalam dalam kisah Nabi Ya‘qub a.s. pada QS. Yusuf [12]: 84 yang menjelaskan kesedihan beliau akibat kehilangan Nabi Yusuf. Ayat tersebut menggambarkan bahwa Nabi Ya‘qub menangis hingga penglihatannya memutih karena menahan duka yang mendalam. Al-Tabari menafsirkan kesedihan Nabi Ya‘qub sebagai bentuk kasih sayang seorang ayah yang kehilangan anaknya. Ibn Kathir menegaskan bahwa kesedihan tersebut merupakan emosi manusiawi yang tidak bertentangan dengan keimanan. Al-Qurtubi menjelaskan bahwa meskipun Nabi Ya‘qub mengalami kesedihan yang sangat berat, beliau tidak pernah berputus asa dari rahmat Allah. Sementara itu, Sayyid Qutb melihat kisah ini sebagai bukti bahwa Al-Qur’an mengakui realitas penderitaan emosional manusia, namun sekaligus mengajarkan pentingnya menjaga harapan di tengah kesedihan. Dengan demikian, Al-Qur’an tidak menolak ekspresi kesedihan, tetapi mengarahkan agar kesedihan tidak berkembang menjadi keputusan (Zamimah & Putri, 2021).

Makna transformasional dari *huzn* tampak dalam QS. Ali Imran [3]: 139 yang memerintahkan kaum Muslim untuk tidak bersikap lemah dan tidak bersedih setelah mengalami kekalahan dalam Perang Uhud. Menurut al-Tabari, ayat ini merupakan dorongan agar kaum Muslim tidak larut dalam kesedihan akibat kegagalan yang mereka alami. Ibn Kathir menjelaskan bahwa kesedihan yang berlebihan dapat melemahkan semangat perjuangan dan optimisme. Al-Qurtubi menafsirkan ayat tersebut sebagai pendidikan psikologis yang mengajarkan resiliensi dan keteguhan hati. Sayyid Qutb memandangnya sebagai upaya membangun kembali kekuatan mental umat Islam melalui penguatan iman dan harapan. Dalam perspektif psikologi modern, ayat ini menunjukkan pentingnya kemampuan bangkit kembali (*resilience*) setelah mengalami kegagalan atau trauma, sehingga kesedihan tidak berubah menjadi kondisi psikologis yang destruktif.

Berdasarkan analisis semantik dan tafsir komparatif para mufasir klasik maupun kontemporer, dapat disimpulkan bahwa *huzn* dalam Al-Qur'an merupakan respons emosional yang alami terhadap kehilangan, penderitaan, dan pengalaman hidup yang menyakitkan. Al-Tabari lebih menekankan aspek historis dan teologis, Ibn Kathir menyoroti dimensi keimanan dan kesabaran, al-Qurtubi memberikan perhatian pada aspek etis dan pendidikan jiwa, sedangkan Sayyid Qutb dan Quraish Shihab mengembangkan pemaknaan psikospiritual yang relevan dengan kehidupan modern. Oleh karena itu, *huzn* tidak dipandang sebagai penyakit jiwa, melainkan bagian dari fitrah manusia yang dapat menjadi sarana pendewasaan spiritual. Ketika dikelola melalui kesabaran, doa, tawakal, dan keyakinan terhadap rahmat Allah, *huzn* tidak berkembang menjadi keputusan atau depresi, tetapi menjadi proses transformasi psikospiritual yang mengantarkan manusia menuju *sakinah* sebagai kondisi ideal kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an.

### **Konsep Sakinah dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik dan Tafsir Komparatif**

Konsep *sakinah* (السكينة) merupakan salah satu konsep sentral dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan, ketenteraman, dan stabilitas jiwa. Secara etimologis, kata *sakinah* berasal dari akar kata *s-k-n* (س ك ن) yang berarti diam, tenang, menetap, atau berhenti dari kegoncangan. Dalam perspektif semantik Al-Qur'an, *sakinah* tidak sekadar menunjukkan keadaan tenang secara emosional, tetapi juga menggambarkan kondisi batin yang kokoh, damai, dan penuh keyakinan karena adanya pertolongan serta kehadiran Allah dalam kehidupan manusia. Derivasi akar kata ini digunakan dalam berbagai ayat untuk menggambarkan ketenangan yang diberikan Allah kepada para nabi, orang-orang beriman, maupun institusi keluarga. Oleh karena itu, *sakinah* dapat dipahami sebagai kondisi ideal kesehatan mental dan spiritual yang ditandai oleh keseimbangan emosi, keteguhan hati, dan kedekatan dengan Allah (Saputra et al., 2025).

Makna *sakinah* tampak jelas dalam QS. Al-Baqarah [2]: 248 menjelaskan keberadaan *sakinah* dalam Tabut Bani Israil sebagai tanda kekuasaan dan

pertolongan Allah. Al-Tabari menafsirkan *sakinah* sebagai ketenteraman dan keyakinan yang ditanamkan Allah dalam hati kaum beriman sehingga mereka memperoleh kekuatan untuk menghadapi berbagai tantangan (Al-Ṭabarī, 2001). Ibn Kathir menjelaskan bahwa *sakinah* merupakan rahmat dan ketenangan yang menghilangkan keraguan dan kegelisahan. Al-Qurtubi memandangnya sebagai kondisi spiritual yang melahirkan rasa aman dan kepercayaan diri dalam menjalankan perintah Allah. Sementara itu, Quraish Shihab menafsirkan *sakinah* sebagai ketenangan batin yang memungkinkan seseorang mengambil keputusan secara bijaksana meskipun berada dalam situasi yang sulit. Penafsiran para mufasir tersebut menunjukkan bahwa *sakinah* bukan sekadar emosi positif, melainkan anugerah ilahi yang memperkuat daya tahan psikologis manusia (Shihab, 2002).

Konsep *sakinah* juga ditegaskan dalam QS. Al-Fath [48]: 4 dan QS. Al-Fath [48]: 26 menjelaskan bahwa Allah menurunkan *sakinah* ke dalam hati orang-orang beriman agar keimanan mereka semakin bertambah. Menurut al-Tabari dan Ibn Kathir, ayat ini berkaitan dengan peristiwa Perjanjian Hudaibiyah ketika kaum Muslim menghadapi tekanan dan ketidakpastian, namun Allah menanamkan ketenangan sehingga mereka tetap teguh dan tidak bereaksi secara emosional. Al-Qurtubi menekankan bahwa *sakinah* berfungsi untuk mengendalikan gejala emosi, kemarahan, dan ketakutan yang muncul dalam situasi krisis. Sayyid Qutb melihat *sakinah* sebagai energi spiritual yang membangun keteguhan, optimisme, dan kepercayaan penuh kepada Allah di tengah tekanan sosial dan politik. Dalam perspektif psikologi modern, kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk stabilitas emosional dan resiliensi yang memungkinkan individu menghadapi stres tanpa kehilangan keseimbangan mental (Ikhsanudin, 2024).

Berdasarkan analisis semantik dan tafsir komparatif para mufasir klasik maupun kontemporer, dapat disimpulkan bahwa *sakinah* merupakan kondisi psikospiritual yang menjadi puncak kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an. Al-Tabari menekankan dimensi ketenteraman yang berasal dari pertolongan Allah, Ibn Kathir memandangnya sebagai rahmat yang menghilangkan kegelisahan, al-Qurtubi menyoroti fungsinya dalam menjaga kestabilan moral dan emosional, sedangkan Sayyid Qutb dan Quraish Shihab mengembangkan pemahaman *sakinah* sebagai kekuatan psikospiritual yang membentuk ketahanan jiwa. Dengan demikian, *sakinah* bukan sekadar ketiadaan rasa takut (*khauf*) dan kesedihan (*huzn*), melainkan kondisi batin yang lahir dari iman, zikir, sabar, dan tawakal. Dalam kerangka kesehatan mental spiritual, *sakinah* merupakan hasil dari proses transformasi psikologis yang memungkinkan manusia menghadapi berbagai tekanan kehidupan dengan tenang, optimis, dan penuh makna, sehingga tercapai kesejahteraan jiwa yang holistik menurut Al-Qur'an.

### ***Integrasi Khauf, Huzn, dan Sakinah: Model Transformasi Psikospiritual Al-Qur'an***

Analisis terhadap konsep *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* menunjukkan bahwa ketiganya bukanlah konsep yang berdiri sendiri, melainkan membentuk suatu proses psikospiritual yang saling berkaitan dalam pandangan Al-Qur'an. *Khauf*

merepresentasikan kecemasan dan kekhawatiran manusia terhadap sesuatu yang akan terjadi pada masa depan, sedangkan *huzn* menggambarkan kesedihan akibat kehilangan, kegagalan, atau pengalaman menyakitkan yang telah terjadi. Kedua kondisi tersebut merupakan bagian dari fitrah manusia dan tidak dipandang sebagai kelemahan atau penyimpangan psikologis, melainkan sebagai pengalaman emosional yang memiliki fungsi moral dan spiritual (Madiah et al., 2026). Al-Qur'an mengakui keberadaan rasa takut dan kesedihan sebagai pengalaman eksistensial yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Namun, Al-Qur'an tidak berhenti pada pengakuan terhadap realitas psikologis tersebut, melainkan menawarkan mekanisme transformasi melalui iman, zikir, sabar, dan tawakal yang mengarahkan manusia menuju *sakinah* sebagai kondisi ideal kesehatan mental spiritual (Rothman, 2021).

Transformasi tersebut berlangsung melalui serangkaian proses psikospiritual yang berpusat pada penguatan hubungan manusia dengan Allah. Berbagai ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa ketika individu menghadapi *khauf* dan *huzn*, mereka diarahkan untuk memperkuat iman, memperbanyak zikir, mendirikan doa, menumbuhkan kesabaran, serta mengembangkan sikap tawakal. Mekanisme ini berfungsi sebagai sarana untuk mengelola emosi sekaligus merestrukturisasi makna terhadap berbagai peristiwa dalam kehidupan. Dalam perspektif psikologi modern, proses tersebut dapat dipahami sebagai kombinasi antara *meaning-making*, regulasi emosi, dan penguatan resiliensi. Melalui keimanan, individu memperoleh keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah dan berada dalam kendali Allah, sehingga rasa takut dan kesedihan tidak berkembang menjadi kecemasan kronis, keputusasaan, atau gangguan psikologis yang merusak (Madiah et al., 2026).

Hasil akhir dari proses tersebut adalah tercapainya *sakinah*, yaitu kondisi ketenangan jiwa yang ditandai oleh keseimbangan emosional, stabilitas psikologis, dan kedamaian spiritual. Dalam Al-Qur'an, *sakinah* tidak dipahami sebagai hilangnya seluruh masalah dan tekanan hidup, melainkan sebagai kemampuan individu untuk tetap tenang, optimis, dan percaya kepada Allah di tengah berbagai ujian dalam kehidupan. Dengan kata lain, *sakinah* merupakan kondisi ketika seseorang mampu mengintegrasikan pengalaman takut dan sedih ke dalam kerangka keimanan yang lebih luas sehingga tidak lagi dikuasai oleh emosi negatif. Pada tahap ini, individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi ketidakpastian, menerima kenyataan hidup, serta memandang berbagai kesulitan sebagai bagian dari proses pertumbuhan spiritual (Hidayah & Firdausi, 2021).

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merumuskan Model Transformasi Psikospiritual Al-Qur'an yang menggambarkan perjalanan kesehatan mental spiritual manusia dari *khauf* dan *huzn* menuju *sakinah*. Model ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Tahap	Kondisi Jiwa
Khauf	Kecemasan terhadap ancaman
Huzn	Kesedihan akibat kehilangan
Tawakal	Penyerahan diri kepada Allah
Zikir	Regulasi emosi
Sakinah	Kesehatan mental spiritual

Model ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak berorientasi pada penghilangan emosi negatif secara total, melainkan pada transformasi dan pengelolannya melalui pendekatan spiritual. Dengan demikian, kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya diukur dari ketiadaan kecemasan dan kesedihan, tetapi juga dari kemampuan individu untuk mencapai ketenangan batin, keseimbangan psikologis, dan kedekatan dengan Allah sebagai sumber utama kedamaian jiwa.

### **Implikasi bagi Psikologi Islam**

Integrasi konsep *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* dalam Al-Qur'an memiliki implikasi penting bagi pengembangan Psikologi Islam, khususnya dalam membangun paradigma kesehatan mental berbasis nilai-nilai wahyu. Berbeda dengan pendekatan psikologi modern yang umumnya menitikberatkan pada aspek biologis, kognitif, dan sosial, Al-Qur'an menawarkan pendekatan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan jiwa. Dalam perspektif ini, rasa takut (*khauf*) dan kesedihan (*huzn*) tidak dipandang semata-mata sebagai gejala psikologis yang harus dihilangkan, tetapi sebagai pengalaman manusiawi yang dapat menjadi sarana pertumbuhan spiritual menuju kondisi *sakinah*. Oleh karena itu, konsep-konsep Qur'ani tersebut dapat menjadi fondasi teoritis dalam pengembangan model kesehatan mental Islami yang lebih komprehensif (Nugraha, 2020).

Dalam bidang konseling Islam, konsep *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* dapat digunakan sebagai kerangka untuk memahami dinamika psikologis konseli secara lebih mendalam. Konselor tidak hanya membantu individu mengatasi kecemasan dan kesedihan melalui teknik-teknik psikologis, tetapi juga mengarahkan mereka untuk menemukan makna spiritual di balik pengalaman yang dihadapi. Pendekatan ini memungkinkan proses konseling berlangsung secara integratif dengan memadukan aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Melalui penguatan iman, refleksi diri, serta internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an, konseli dapat mengembangkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan hidup dan membangun ketahanan mental yang berkelanjutan (Haque et al., 2016).

Konsep tersebut juga memiliki relevansi yang kuat dalam pengembangan psikoterapi spiritual Islam. Berbagai ajaran Al-Qur'an, seperti zikir, doa, sabar, syukur, dan tawakal, dapat difungsikan sebagai mekanisme terapeutik yang membantu individu mengelola kecemasan dan kesedihan secara konstruktif.

Dalam konteks ini, *sakinah* dapat diposisikan sebagai tujuan akhir dari proses terapi, yaitu tercapainya ketenangan jiwa dan keseimbangan psikologis yang berakar pada kedekatan dengan Allah. Pendekatan psikoterapi spiritual semacam ini menjadi semakin relevan di tengah meningkatnya kebutuhan masyarakat terhadap layanan kesehatan mental yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga kebutuhan spiritual individu (Cetinkaya & Billings, 2024).

Selain itu, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendidikan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam. Konsep *khauf* dapat digunakan untuk menumbuhkan kesadaran diri dan tanggung jawab moral, sedangkan *huzn* dapat menjadi sarana pembelajaran mengenai penerimaan diri, kesabaran, dan pengelolaan emosi. Sementara itu, *sakinah* dapat dijadikan tujuan pendidikan karakter yang berorientasi pada pembentukan pribadi yang tenang, tangguh, dan berintegritas. Implementasi konsep-konsep tersebut dalam lingkungan pendidikan dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan regulasi emosi, meningkatkan resiliensi psikologis, serta memperkuat kesehatan mental sejak usia dini (Alvarez & Dra, 2025).

Implikasi lain yang tidak kalah penting adalah peluang pengembangan instrumen kesehatan mental Islami berbasis konsep Qur'ani. Selama ini sebagian besar instrumen kesehatan mental yang digunakan masih dikembangkan dalam kerangka psikologi Barat yang belum sepenuhnya mengakomodasi dimensi spiritual Islam. Konsep *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* dapat dijadikan dasar dalam penyusunan indikator kesehatan mental yang lebih sesuai dengan worldview Islam. Instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, kesedihan, ketahanan spiritual, serta ketenangan jiwa individu Muslim secara lebih komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan Psikologi Islam, tetapi juga membuka peluang bagi lahirnya model asesmen, intervensi, dan layanan kesehatan mental yang lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer.

### **Model Kesehatan Mental Spiritual Berbasis Al-Qur'an**

Berdasarkan analisis terhadap konsep *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* dalam Al-Qur'an, penelitian ini mengusulkan Model Kesehatan Mental Spiritual Berbasis Al-Qur'an yang menjelaskan proses terbentuknya kesehatan mental melalui integrasi dimensi psikologis dan dimensi spiritual. Model ini berangkat dari asumsi bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu mengatasi tekanan psikologis, tetapi juga oleh kualitas hubungan manusia dengan Allah sebagai sumber utama ketenangan jiwa. Dalam perspektif Al-Qur'an, pengalaman kecemasan dan kesedihan merupakan bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindari, namun keduanya dapat dikelola melalui mekanisme spiritual yang menghasilkan keseimbangan psikologis dan ketenteraman batin. Model yang dikembangkan terdiri atas lima komponen utama, yaitu kesadaran spiritual

(*spiritual awareness*), regulasi emosi Qur'ani, zikir dan doa, tawakal, serta *sakinah* sebagai tujuan akhir kesehatan mental spiritual.

Berdasarkan analisis terhadap konsep *khauf*, *huzn*, dan *sakinah* dalam Al-Qur'an, penelitian ini mengusulkan Model Kesehatan Mental Spiritual Berbasis Al-Qur'an yang menjelaskan proses terbentuknya kesehatan mental melalui integrasi dimensi psikologis dan dimensi spiritual. Model ini berangkat dari asumsi bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengatasi tekanan psikologis, tetapi juga oleh kualitas hubungan manusia dengan Allah sebagai sumber utama ketenangan jiwa. Dalam perspektif Al-Qur'an, pengalaman kecemasan dan kesedihan merupakan bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindari, namun keduanya dapat dikelola melalui mekanisme spiritual yang menghasilkan keseimbangan psikologis dan ketenteraman batin (Hazreen et al., 2021). Model yang dikembangkan terdiri atas lima komponen utama, yaitu kesadaran spiritual (*spiritual awareness*), regulasi emosi Qur'ani, zikir dan doa, tawakal, serta *sakinah* sebagai tujuan akhir kesehatan mental spiritual (Alvarez & Dra, 2025).

Komponen pertama adalah kesadaran spiritual (*spiritual awareness*), yaitu kesadaran individu akan keberadaan, pengawasan, dan kedekatan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Kesadaran ini menjadi fondasi utama kesehatan mental spiritual karena membentuk cara pandang seseorang terhadap realitas kehidupan, termasuk terhadap ujian, kehilangan, dan berbagai ketidakpastian yang dihadapi. Dalam Al-Qur'an, kesadaran akan kehadiran Allah melahirkan keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah dan berada dalam kehendak-Nya. Kesadaran semacam ini membantu individu membangun makna hidup yang positif (*meaning-making*), mengurangi kecemasan eksistensial, serta memperkuat rasa aman psikologis. Dengan demikian, kesadaran spiritual berfungsi sebagai landasan kognitif dan afektif yang memungkinkan individu menghadapi berbagai tekanan hidup secara lebih adaptif (Sany, 2022).

Komponen kedua adalah regulasi emosi Qur'ani, yaitu kemampuan mengelola emosi negatif seperti *khauf* (kecemasan) dan *huzn* (kesedihan) berdasarkan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Berbeda dengan pendekatan yang berorientasi pada penghilangan emosi negatif, Al-Qur'an mengajarkan pengelolaan dan transformasi emosi agar berfungsi secara konstruktif. Rasa takut diarahkan menjadi kewaspadaan, tanggung jawab moral, dan ketakwaan, sedangkan kesedihan diarahkan menjadi sarana refleksi diri, kesabaran, dan pendewasaan spiritual. Dalam konteks psikologi modern, proses ini berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi (*emotional regulation*) dan restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) yang memungkinkan individu merespons tekanan secara lebih sehat dan proporsional (Hidayah & Firdausi, 2021).

Komponen ketiga dan keempat adalah zikir dan doa sebagai mekanisme *coping* spiritual serta tawakal sebagai bentuk penerimaan aktif terhadap ketentuan Allah. Zikir dan doa berfungsi untuk memperkuat hubungan manusia dengan Allah sekaligus memberikan ketenangan batin ketika menghadapi

berbagai masalah dalam kehidupan. Melalui zikir, individu memperoleh ketenteraman hati, sedangkan doa menjadi media untuk mengekspresikan harapan, kebutuhan, dan ketergantungan kepada Allah. Setelah melakukan berbagai ikhtiar yang diperlukan, individu kemudian mengembangkan sikap tawakal, yaitu menyerahkan hasil akhir kepada Allah dengan penuh keyakinan dan kepercayaan. Tawakal bukanlah sikap pasif, melainkan bentuk penerimaan aktif yang memungkinkan seseorang tetap optimis, tidak larut dalam kecemasan, serta mampu menghadapi ketidakpastian hidup dengan sikap yang lebih tenang dan realistis (Madiah et al., 2026).

Komponen terakhir sekaligus tujuan akhir model ini adalah *sakinah*, yaitu kondisi ketenangan jiwa, stabilitas emosi, dan keseimbangan spiritual yang lahir dari kedekatan dengan Allah. *Sakinah* merupakan indikator utama kesehatan mental spiritual dalam perspektif Al-Qur'an karena mencerminkan kemampuan individu untuk tetap tenang, optimis, dan memiliki harapan meskipun menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup. Pada tahap ini, kecemasan dan kesedihan tidak lagi mendominasi kehidupan psikologis seseorang, melainkan telah ditransformasikan menjadi kekuatan yang memperdalam keimanan dan kedewasaan spiritual. Oleh karena itu, model kesehatan mental spiritual berbasis Al-Qur'an dapat dirumuskan sebagai suatu proses yang dimulai dari kesadaran spiritual, dilanjutkan dengan regulasi emosi Qur'ani, diperkuat melalui zikir, doa, dan tawakal, serta bermuara pada tercapainya *sakinah* sebagai bentuk kesejahteraan psikologis dan spiritual yang holistik. Model ini memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan Psikologi Islam sekaligus menawarkan kerangka alternatif untuk memahami kesehatan mental masyarakat Muslim kontemporer.

## CONCLUSION

Al-Qur'an memberikan kerangka konseptual yang komprehensif mengenai kesehatan mental melalui konsep *khauf*, *huzn*, dan *sakinah*. *Khauf* menggambarkan dimensi kecemasan dan antisipasi terhadap ancaman, *huzn* merepresentasikan pengalaman kesedihan akibat kehilangan dan penderitaan, sedangkan *sakinah* merupakan kondisi ideal berupa ketenangan batin yang lahir dari hubungan yang kuat dengan Allah. Al-Qur'an tidak meniadakan emosi negatif, tetapi mengajarkan transformasi emosi melalui iman, zikir, doa, dan tawakal. Oleh karena itu, konsep *khauf-huzn-sakinah* dapat dijadikan paradigma kesehatan mental spiritual dalam pengembangan psikologi Islam kontemporer.

## REFERENCES

Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people : a systematic review and meta-analysis. *BMC*

- Psychiatry*, 23(729), 1–33. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Agung, A., Agung, G., Agusta, D., Putra, P., Dwiputri, A. R., Madani, F., Ramadhani, D. A., Maolidi, J., & Rabbani, M. A. (2024). Generalized Anxiety Disorder ( GAD ): A Literature Review. *Jurnal Biologis Terapis*, 24(1), 697–603.
- Al-Ṭabarī, M. ibn J. (2001). *Jāmiʿ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*. (Jilid 1). Beirut: Mu’assasah al-Risālah.
- Alvarez, S. H., & Dra, K. (2025). Kesehatan Mental Menurut Al-Qur’ an : Menerapkan Ayat-ayat Al-Qur’an Dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran*, 07(3), 378–397.
- Aruf, T. (2011). Metode penafsiran ibn kathîr dalam tafsîr al- qur’ân al -Azim. *Mutawâtir: Jurnal Keilmuan Tafsir Hadis*, 1(1), 16–30.
- Ash-Shiddiq, H. A., Rahmi, Y., & Zulaiha, E. (2025). Thematic Exegesis “Maudhu’I”: An Interdisciplinary Approach. *SENARAI: Journal of Islamic Heritage and Civilization*, 1(3), 1–9.
- Cetinkaya, M., & Billings, J. (2024). Systematic review of the relationship between Islamic-Sufi spirituality and practice and mental. 4676. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>
- Fauziah, A., Zainuddin, A., Mahmud, A., & Mufid, M. A. (2023). Anxiety Disorder Dalam Al-Qur’an (Tela’ah Lafadz Khauf, Halu’ dan Huzn). *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 1(02), 189–106.
- Haq, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. E. (2016). Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology : Research Trends in Last Ten Years. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1), 75–100.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif* (H. Sazali (ed.)). Wal Ashri Publishing.
- Hazreen, M., Rashid, A., Hashim, N. A., Nikmat, A. W., & Mohamad, M. (2021). *Religiosity, religious coping and psychological distress among Muslim university students in Malaysia*. 10(1), 150–160. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i1.20870>
- Hidayah, A., & Firdausi, F. (2021). Redefining the Meaning of Asy-Syifa’ in the Qur’an as Qur’anic Healing in Physical Ailments. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur’an dan Hadis*, 22(1), 255–277. <https://doi.org/10.14421/qh.2021.2201-12>
- Ikhsanudin, A. (2024). MAKNA ‘SAKINAH’ DALAM AL-QURAN SERTA RELEVANSINYA TERHADAP KEHIDUPAN BERKELUARGA DI ERA MODEREN. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Hadis*, 7(2), 226–239.
- Kasmin, Zuhrah, N., Fatirawahidah, & Danial. (2024). Konsep cemas dan rasa takut berlebih dalam QS. Al-Baqarah (studi asinonimitas). *El-Maqra’: Tafsir, Hadis Dan Teologi*, 4(2), 1–13.

- Luthfiana, N. U. (2017). ANALISIS MAKNA KHAUF DALAM AL-QUR`AN. *AL ITQAN: Jurnal Studi Al-Qur'an*, 3(2), 95–118.
- Madihah, F., Hambali, K., Riyaduzahra, U., & Halimah, N. (2026). QUR'ANIC SPIRITUALITY AND ANXIETY: THE ROLE OF QALB, PRAYER, DHIKR, AND FASTING AS SOUL THERAPY. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 7(1), 51–74.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.  
<https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Praditya, S., Humaira, H. F., Hendrawan, F. Y., & Nashori, F. (2025). Peranan Religiositas Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis : Sebuah Pendekatan Kajian Literatur Sistematis. 9(1), 48–61.
- Rahmadi, M. A. (2022). Theory of Mind on Ghazali and Ibn Qayyim Al Jauzi Perspective: Analysis Model on Islamic Psychology. *PSYCHOSOPHIA (Journal of Psychology, Religion and Humanity)*, 4(2), 80–93.
- Rahmi, A. D. (2024). Makna Khauf dalam Al-Qur'an: Analisis Semiotika Charles Sanders Pierce Aufa. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 473–491.
- Rothman, A. (2021). *Developing a Model of Islamic Psychology and Psychotherapy*. Routledge.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy : An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>
- Sany, U. P. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262–1278.  
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- Saputra, D. M., Sari, E., & Ahmadi, N. (2025). *Psychological Resilience in the Qur ' an : A Semantic Analysis of Sakinah and Ath-Thuma ' ninah for Mental Health*. 6(2), 133–156. <https://doi.org/10.59525/ijois.v6i2.1223>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- van Dam, N. T., Gros, D. F., Earleywine, M., & Antony, M. M. (2013). Establishing a trait anxiety threshold that signals likelihood of anxiety disorders. *Anxiety, Stress and Coping*, 26(1), 70–86.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2011.631525>
- Zamimah, I., & Putri, D. A. (2021). MANAJEMEN EMOSI SEDIH MENURUT AL-QUR ' AN (KAJIAN TAFSIR QS. YŪSUF: 86 DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI). *QAF: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 5(2), 187–206.