

Date Received : April 2026
Date Accepted : Mei 2026
Date Published : Mei 2026

KECERDASAN SPIRITUAL DAN PSIKOLOGIS SEBAGAI SOLUSI KESEHATAN MENTAL GEN Z DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Solahudin¹

Institut Agama Islam Al-Hidayah Bogor, Indonesia (solahudin@staiabogor.ac.id)

Muslim

Institut Agama Islam Al-Hidayah Bogor, Indonesia (muslim@staiabogor.ac.id)

Muhammad Thalib

Institut Agama Islam Al-Hidayah Bogor, Indonesia (m_thalib@staiabogor.ac.id)

Kata Kunci:	ABSTRACT
Generasi Z, Kesehatan Mental, Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Psikologis, Al-Qur'an	Generasi Z (Gen Z), yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi yang tumbuh dalam era digital dengan kemajuan teknologi dan arus informasi yang pesat. Di tengah berbagai kemudahan tersebut, muncul tantangan serius berupa meningkatnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres, dan krisis identitas. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, tuntutan akademik, serta pengaruh negatif media sosial berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan psikologis pada generasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep kecerdasan spiritual (spiritual quotient/SQ) dan kecerdasan psikologis (emotional quotient/EQ) dalam perspektif Al-Qur'an sebagai solusi dalam menghadapi krisis kesehatan mental Gen Z. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif-deskriptif dengan analisis kepustakaan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur psikologi Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan kecerdasan spiritual dan psikologis melalui konsep iman, sabar, tawakal, dzikir, tazkiyah, dan tafakkur, yang berfungsi sebagai strategi coping terhadap stres dan tekanan hidup. Kecerdasan spiritual membantu individu menemukan makna hidup dan ketenangan batin, sedangkan kecerdasan psikologis membantu dalam pengelolaan emosi dan hubungan sosial yang sehat. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani ke dalam kehidupan sehari-hari, Gen Z dapat membangun keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis yang berujung pada peningkatan kesejahteraan mental (mental well-being). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan psikologi Islam serta manfaat praktis bagi pendidik, keluarga, dan praktisi kesehatan mental dalam mendampingi generasi muda menghadapi tantangan kehidupan modern.

¹ Penulis Korespondensi

Keywords:

Generation Z, Mental Health, Spiritual Intelligence, Psychological Intelligence, Qur'an

ABSTRACTS

Generation Z (Gen Z), born between 1997 and 2012, is a generation that grew up in the digital era with technological advances and rapid information flows. In the midst of these various conveniences, serious challenges arise in the form of increasing mental health problems such as anxiety, depression, stress, and identity crises. Factors such as social pressure, academic demands, and the negative influence of social media contribute to the increase in psychological vulnerability in this generation. This study aims to analyze the concepts of spiritual intelligence (SQ) and emotional quotient/EQ in the perspective of the Qur'an as a solution in dealing with the mental health crisis of Gen Z. The approach used is qualitative-descriptive with a literature analysis of Qur'anic verses, classical and contemporary interpretations, and Islamic psychological literature. The results of the study show that the Qur'an provides a strong foundation for the development of spiritual and psychological intelligence through the concepts of faith, patience, tawakal, dhikr, tazkiyah, and tafakkur, which function as coping strategies against the stress and pressure of life. Spiritual intelligence helps individuals find meaning in life and inner peace, whereas psychological intelligence helps in the management of emotions and healthy social relationships. By integrating Qur'anic values into their daily lives, Gen Z can build a balance between spiritual and psychological aspects that lead to improved mental well-being. This research is expected to make a theoretical contribution to the development of Islamic psychology as well as practical benefits for educators, families, and mental health practitioners in assisting the younger generation to face the challenges of modern life.

A. PENDAHULUAN

Generasi Z (Gen Z), yang lahir antara pertengahan 1997 hingga awal 2012, (Age Range by Generation - Beresford Research, 2024) tumbuh dalam dunia yang sangat terhubung dengan teknologi dan informasi, di tahun 2024 ini berarti usia mereka berkisar 12 sampai 27 tahun. Mereka sering disebut sebagai "digital natives" karena lahir dan besar dalam era kemajuan teknologi yang pesat. (Dian Ratna Sawitri, 2024)

Meskipun akses terhadap informasi dan teknologi memberikan banyak keuntungan, seperti kemudahan belajar, bekerja, dan berkomunikasi, hal ini juga membawa tantangan besar dalam hal kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa Gen Z mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Fenomena ini didorong oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, tuntutan akademik, serta dampak negatif dari media sosial dan perubahan sosial yang cepat.

Kesehatan mental menjadi isu penting dalam kehidupan Gen Z. Media sosial, yang digunakan sebagai sarana interaksi dan pencarian identitas, sering kali malah menjadi sumber perbandingan sosial yang tidak sehat dan memicu perasaan tidak cukup baik (self-worth issues). Selain itu, tekanan untuk meraih kesuksesan di bidang akademis dan karier semakin membebani mereka, membuat banyak anak muda merasa terjebak dalam tekanan psikologis yang berkelanjutan. Hasilnya, berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, bahkan krisis identitas semakin meningkat dalam kalangan anak muda.

Di tengah tantangan ini, penting untuk mengeksplorasi solusi yang dapat membantu Gen Z menghadapi masalah kesehatan mental mereka. Salah satu pendekatan yang mulai diperhatikan adalah pengembangan kecerdasan spiritual (Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T.: 2019) dan kecerdasan psikologis. Kecerdasan spiritual (spiritual quotient atau SQ) berfokus pada kemampuan individu untuk menemukan makna hidup, tujuan, serta menghadapi krisis dan tantangan hidup dengan kedalaman spiritual. Dalam konteks kesehatan mental, kecerdasan spiritual membantu seseorang untuk menemukan kedamaian batin dan kestabilan mental. Sementara itu, kecerdasan psikologis (emotional quotient atau EQ) membantu individu dalam mengelola emosi, memahami diri, dan berinteraksi secara sehat dengan orang lain yang semuanya merupakan kunci dalam menjaga keseimbangan mental. (<https://pip.unpad.ac.id/postdetail>, 2024.)

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam mengandung berbagai petunjuk yang relevan dengan pengembangan kecerdasan spiritual dan psikologis. Banyak ayat yang menekankan pentingnya sabar, tawakal (berserah diri kepada Allah), ketenangan hati, dan refleksi batin dalam menghadapi tantangan hidup. Konsep-konsep seperti sabr (kesabaran), tawakal, dzikir (mengingat Allah), dan tafakkur (merenung) merupakan bentuk nyata dari kecerdasan spiritual dan psikologis yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Konsep-konsep ini, jika dipahami dan diterapkan, bisa menjadi panduan yang kuat untuk menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern, khususnya di kalangan Gen Z.

Kecerdasan spiritual tidak hanya memberikan landasan etika dan moral, tetapi juga membantu seseorang untuk mencapai kedamaian batin dan ketenangan psikologis, yang sangat penting dalam menghadapi kecemasan dan tekanan hidup. Di sisi lain, kecerdasan psikologis yang berlandaskan nilai-nilai Qur'ani dapat membantu Gen Z dalam mengelola emosi dan stres dengan lebih baik, serta mengembangkan

hubungan interpersonal yang sehat. Ini penting karena banyak masalah kesehatan mental yang dihadapi Gen Z terkait dengan perasaan isolasi, kekhawatiran yang berlebihan, dan ketidakpastian tentang masa depan.

Padahal perasaan ini tidak akan hadir Ketika seseorang meyakini bahwa semua hal sudah ditakdirkan oleh Allah, tidak ada yang terjadi kecuali dengan ketentuan Allah yang Maha Adil dan Rahman serta Rahim. Allah befirman:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۚ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ۚ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri, (al-Hadid:22-23)

Wahbah Zuhaili berkata tentang ayat ini: Kami jelaskan hal itu kepada kalian supaya kalian tidak bersedih atas apa yang terlewat dari kalian berupa kenikmatan dunia dan janganlah kalian merasa senang atas apa yang kalian dapatkan dengan sombong karena Allah tidak suka. Dia akan menghukum setiap orang yang sombong atas apa yang didupakannya dengan memamerkan harta dan ketenarannya kepada manusia. (tafsirweb.com, 2024)

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kajian kecerdasan spiritual dan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an untuk menjawab kebutuhan kesehatan mental Gen Z. Dengan memahami bagaimana Al-Qur'an memandu pengembangan spiritualitas dan psikologi manusia, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memberikan solusi berbasis spiritual dan psikologis untuk membantu Gen Z dalam menjaga kesehatan mental mereka di tengah tantangan dunia modern.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berlandaskan filsafat postpositivisme, metode ini cocok digunakan pada konsidi objek yang alamiah (kebalikan dari metode eksperimen) tehnik pengumpulan data dilakukan secara tringulasi (gabungan) dan analisis data bersifat induktif/kualitatif yang hasilnya lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Penelitian ini akan meneliti literatur-litelatur kepustakaan dengan mencari dan meneliti data-data ilmiah yang relevan dengan tema yang dibahas terutama dalam kitab-kitab turash tafsif dan hadis, serta kitab-kitab lainnya yang berkaitan. Sumber primer dalam penelitian ini adalah kitab-kitab tafsir terutama kitab tafsir yang sudah diakuli oleh para mufssir seperti al-Tabari dan Ibn Kathir.

Pada awalnya penulis akan melacak data yang dibutuhkan dengan membuka iformasi dari berbagai artikel yang ada di internet untuk kemudian dirujuk ulan kepada referrensi yang diakui oleh dunia akademis seperti buku-buku, jurnal dan tulisan di website yang otoritatif.

Adapun referensi skunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh buku-buku yang berkenaan dengan tema, buku-buku mu'jam, kamus Bahasa arab yang

digunakan untuk menjadi panduan pemaknaan dalam tafsir, al-Maktabah al-Shamilah dan lain sebagainya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Kecerdasan Spiritual

Menurut kamus Webster (1963) yang dijelaskan oleh Aliah B. Purwakania Hasan (2008:288), kata “spirit” berasal dari kata benda bahasa Latin “spiritus” yang berarti napas dan kata kerja “spirare” yang berarti untuk bernapas. Melihat asal katanya, untuk hidup adalah untuk bernapas, dan memiliki napas artinya memiliki spirit. Menjadi spiritual dapat diartikan memiliki keterikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan, dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Menurut Saifuddin Aman (2013:20) spiritual adalah hal yang berhubungan dengan spirit, sesuatu yang spiritual memiliki kebenaran yang abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia. Salah satu aspek dari menjadi spiritual adalah memiliki arah tujuan yang secara terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta, dan menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indera, perasaan, dan pikiran. (Ulfi Fitri Damayanti, 2019)

Kecerdasan Spiritual (SQ) adalah sebuah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. SQ adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif. Bahkan SQ merupakan kecerdasan tertinggi kita. Kecerdasan Spiritual (SQ) adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah, menuju manusia seutuhnya (hanif), dan memiliki pola pemikiran tauhidi (integralistik), serta berprinsip “hanya karena Allah”. Inilah di antara definisi dari kecerdasan spiritual. (Ani Agustiyani Maslahah, 2013).

Setiap manusia biasanya memiliki tiga kecerdasan yaitu: kecerdasan berfikir atau IQ (Intellegent Quotient), kecerdasan emosional atau EQ (Emotional Quotient), dan kecerdasan spiritual atau SQ (Spiritual Quotient).

Kecerdasan pertama atau IQ merupakan jenis kecerdasan kognitif atau aktifitas berfikir manusia, dengannya manusia mampu mengingat, memahami, menganalisis, mengevaluasi, ataupun memecahkan masalah. Kecerdasan ini biasanya diasah dilingkungan sekolah dan dunia pendidikan. (Rahmawati, 2024.)

Kedua kecerdasan emosional atau EQ (Emotional Quotient), Kecerdasan ini menjadikan seseorang mampu mengendalikan perasaannya sendiri, mengenali dan memahami perasaan orang lain, mampu beradaptasi dengan baik, disiplin, kerjasama dengan baik, tanggung jawab, dan komitmen yang tinggi. Ternyata 80% EQ ini merupakan penyebab utama kesuksesan seseorang, dan sisanya 20% dipengaruhi IQ. Hal ini dikuatkan dengan beberapa fenomena yang terjadi, ketika seorang anak unggul dalam bidang akademiknya di sekolah, belum tentu ia akan mudah mendapatkan kesuksesan. (Rahmawati, 2024.)

Ketiga dikenal dengan kecerdasan spiritual atau SQ (Spiritual Quotient), SQ ini menjadikan seseorang mampu untuk mencari makna, tujuan, dan kedamaian dalam hidup, serta kesadaran terhadap nilai-nilai spiritual yang lebih tinggi. Kecerdasan ini berkaitan dengan pemahaman tentang diri sendiri, hubungan dengan orang lain, dan bagaimana seseorang mengaitkan hidupnya dengan aspek spiritual atau kepercayaan mereka. SQ sering kali dianggap sebagai kunci untuk mencapai keseimbangan emosional dan hidup yang lebih bermakna.

Dari sini kita mengerti bahwa seorang manusia harus terus melatih berbagai kecerdasannya agar menjadi pribadi yang jenuis, baik hubungannya dengan orang lain dan bertakwa kepada Allah.

Kecerdasan spiritual ini harus dilatih sejak dini, terutama seorang anak muslim yang tentu sangat diharapkan oleh kedua orang tuanya menjadi anak yang mengabdikan kepada Allah kemudian kepada orang tuanya, Masyarakat dan negara. Anak yang tumbuh dalam kebaikan dan beribadah kepada Allah tentu akan menjadi kebanggaan orang tua, maka dari itu orang tua harus menanamkan nilai-nilai agama kepada anak. (Ulfi Fitri Damayanti, 2019)

Kecerdasan Spiritual sebagai Dasar Kesehatan Mental

Kecerdasan spiritual (SQ) adalah kemampuan individu dalam mengelola nilai-nilai, norma-norma, dan makna kehidupan. Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan untuk mendengarkan hati nuraninya (God Spot). Kecerdasan erat kaitannya dengan kesadaran orang untuk bisa memaknai segala sesuatu dan merupakan jalan untuk bisa merasakan kebahagiaan, kecerdasan spiritual ini dapat menumbuhkan otak manusia, Menyelesaikan masalah eksistensial, Menjalankan kehidupan beragama, bermanfaat untuk menyatukan hal-hal yang bersifat intrapersonal dan interpersonal, dan dapat kita gunakan untuk berhadapan dengan masalah baik dan buruk, hidup dan mati, asal-usul sejati, penderitaan dan keputusan manusia. (<https://www.kajianpustaka.com>, 2025.)

Kesehatan spiritual harus selalu dipelihara dan dijaga, sebab hal ini sangat berkaitan dengan Kesehatan mental setiap orang. Problema kesehatan mental berdampak luas terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk emosional, kognitif, fisik, dan sosial. Gejala umum seperti depresi, stres, kelelahan, gangguan pola makan dan tidur, rendahnya motivasi, serta penurunan kemampuan kognitif dapat menghambat keseharian dan interaksi sosial mereka. Selain itu, jika dia sebagai seorang pelajar misalnya, maka tingkat distress psikologis yang tinggi berhubungan erat dengan performa akademik yang menurun, ditandai dengan kecemasan yang tinggi, rendahnya self-efficacy akademik, kurangnya keterampilan manajemen waktu, serta ketidakefektifan dalam penggunaan strategi belajar. Oleh karena itu, penting bagi pelajar untuk mendapatkan dukungan yang memadai dalam menjaga kesehatan mental guna meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mereka. (Esa Nur Wahyuni, 2019)

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan seseorang, mencakup cara berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup, menjalin hubungan yang sehat, dan mencapai potensi maksimal mereka. Kesehatan mental berperan besar dalam kualitas hidup seseorang. Individu yang sehat secara mental lebih bahagia, produktif, dan mampu mengelola stres dengan baik. Selain

itu, kesehatan mental yang baik juga berkontribusi pada hubungan sosial yang lebih positif, memungkinkan seseorang untuk membangun dukungan sosial yang kuat. Tidak hanya itu, menjaga kesehatan mental juga berperan dalam pencegahan berbagai penyakit fisik, karena stres dan kecemasan yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada tubuh. (Ismayanti, 2025.)

Kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak hal, sebagaimana dipaparkan oleh sebuah penelitian tentang Kesehatan mahasiswa sebagai berikut: Ada berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi melalui analisis literatur yang mendalam. Beberapa aspek utama yang berperan dalam kesehatan mental mahasiswa meliputi tekanan akademik, hubungan sosial, dan gaya hidup. Lingkungan akademik yang kompetitif sering kali menjadi sumber stres, kecemasan, dan depresi akibat tuntutan tugas yang tinggi serta persaingan ketat. Sementara itu, hubungan sosial yang sehat dapat berfungsi sebagai perlindungan terhadap gangguan mental, sedangkan isolasi sosial meningkatkan resiko stres dan depresi. Selain itu, gaya hidup yang tidak seimbang, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan manajemen waktu yang tidak efektif, juga berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan mental. Mental yang sehat biasanya muncul dari spiritual yang sehat pula, karena memang keduanya sangat berkaitan erat antara satu dan lainnya. (Dyah Vierdiana, 2024)

Dalam Islam ada sebuah konsep ibadah hati yang sangat baik, yaitu konsep tawakkal kepada Allah. Tawakal, atau berserah diri kepada Allah, merupakan salah satu bentuk implementasi keimanan yang menunjukkan bahwa manusia harus mengandalkan Allah dalam setiap urusan setelah berusaha sebaik mungkin. Dengan tawakkal maka seseorang tidak akan mengalami stress yang berkepanjangan bahkan mungkin tidak akan mengenal stress dan kecemasan. (Dede Setiawan, 2021)

Orang yang bertawakkal kepada Allah, maka akan dicukupi kebutuhannya di dunia dan di akhirat. Allah berfirman:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

“Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya” (QS. Ath Tholaq: 3).

Al-Sa'di rahimahullah bertakwa tentang ayat ini “Dalam urusan agama dan dunianya, seseorang harus bersandar kepada Allah dalam memperoleh manfaat dan menolak mudarat, serta percaya kepada-Nya dalam mempermudah segala urusan. { فَهُوَ حَسْبُهُ } berarti bahwa Allah akan mencukupi segala hal yang diserahkan kepada-Nya. Jika suatu urusan berada dalam pemeliharaan Dzat Yang Maha Kaya, Maha Kuat, dan Maha Penyayang, maka Allah lebih dekat kepada hamba-Nya daripada segala sesuatu. Namun, terkadang kebijaksanaan ilahi menghendaki penundaan hingga waktu yang tepat. Oleh karena itu, Allah berfirman: { إِنَّ اللَّهَ بِأَلَمِّ أَمْرِهِ }, yang berarti bahwa ketetapan dan takdir-Nya pasti akan terlaksana.” (As-Sa'di, 2000 M)

Semakin besar sifat tawakkal seorang hamba, maka mentalnya akan semakin sehat, dan akan jauh dari kegundahan hidup, stres dan cemas. Sebaliknya dia akan menjadi orang yang sangat bahagia karena dia yakin bahwa Allah yang telah mengatur segalanya untuknya dan untuk yang lainnya.

Kesehatan mental seseorang pun sangat dipengaruhi oleh ibadahnya kepada Allah. Ibadah seperti shalat, doa, dzikir dan lainnya bisa menyebabkan seseorang merasa damai batinnya. Karena diyakini bahwa hati itu akan tenang Ketika seseorang menghambakan dirinya kepada Allah.

menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Dalam Islam, kesehatan mental erat kaitannya dengan ibadah, yang berfungsi sebagai bentuk pengabdian kepada Allah. Gangguan kesehatan mental semakin meningkat, sehingga tidak bisa diabaikan. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup memberikan arahan untuk melakukan perbuatan baik yang berdampak positif pada kesehatan mental. (Nur Evira Anggrainy, 2023)

Kecerdasan Spiritual dan Pengembangan Diri

Sebagai pribadi muslim, tentu sangat penting melakukan self reflection atau merefleksikan diri sendiri dengan cara merenungi keadaan diri, apa saja kekurangan diri sehingga dapat diperbaiki, apa saja kesalahan yang pernah dilakukan sehingga bisa dihindari di masa yang akan datang.

Seorang muslim yang baik adalah dia yang senantiasa menyucikan dirinya dari noda-noda kesalahan dan dosa, dan menggantikannya dengan hal-hal positif berupa mengumpulkan pundi-pundi pahala. Allah berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

"Sungguh beruntunglah orang yang menyucikannya" (al-Syams:9)

Al-Sa'di rahimahullah berkata: "Sungguh beruntunglah orang yang menyucikannya," yaitu orang yang membersihkan jiwanya dari dosa, menyucikannya dari segala kekurangan, serta meningkatkannya dengan ketaatan kepada Allah dan meninggikannya dengan ilmu yang bermanfaat serta amal saleh. (Al-Sa'di, 2000)

Sebaliknya orang yang mengotori jiwanya maka ia akan mendapatkan kerugian sebagaimana yang Allah firmankan dalam surat al-Syams ayat ke sepuluh: "Dan sungguh merugilah orang yang mengotorinya," yaitu orang yang menyembunyikan dan merendahkan jiwanya yang mulia serta mencemarinya dengan keburukan, mendekatkannya pada aib, melakukan dosa, meninggalkan hal-hal yang dapat menyempurnakannya dan menumbuhkannya, serta melakukan perbuatan yang mencemarkan dan menghinakannya. (Al-Sa'di, 2000)

Seorang yang memiliki kecerdasan spiritual biasanya dia akan lebih mudah mengembangkan dirinya menuju sesuatu yang lebih baik, menyucikan dirinya dari perkataan dan perbuatan yang merusak reputasinya sebagai seorang yang cerdas secara spiritual.

Seorang yang memiliki kecerdasan spiritual maka ia akan lebih dapat bersyukur atas semua nikmat yang Allah berikan kepadanya dan lebih dapat bersyukur atas ujian hidup yang dialaminya. Berbeda dengan orang yang tidak memiliki kecerdasan ini maka dia akan kufur nikmat dan tidak dapat bersabar atas ujian yang menimpa dirinya.

Allah berfirman di dalam surat al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Al-Sa'di di dalam tafsirnya berkata: "Kesabaran adalah menahan diri dan mencegahnya dari hal-hal yang tidak disukai. Kesabaran terbagi menjadi tiga jenis:

Bersabar dalam ketaatan kepada Allah hingga dapat melaksanakannya.

Bersabar dalam menjauhi maksiat kepada Allah hingga dapat meninggalkannya.

Bersabar terhadap takdir Allah yang menyakitkan, tanpa berkeluh kesah.

Kesabaran adalah bantuan besar dalam segala urusan. Tidak ada jalan bagi seseorang untuk mencapai keinginannya kecuali dengan kesabaran, terutama dalam

menjalankan ibadah yang berat dan berkesinambungan. Ibadah seperti ini sangat membutuhkan kesabaran dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Jika seseorang tetap bersabar, ia akan mencapai keberhasilan. Namun, jika ia meninggalkan kesabaran karena merasa tidak suka atau merasa sulit, maka ia tidak akan mendapatkan apa pun selain kerugian. (Al-Sa'di, 2000)

Begitu pula dengan maksiat yang diinginkan oleh hawa nafsu dan berada dalam kemampuan manusia untuk melakukannya. Tidak ada cara untuk meninggalkannya kecuali dengan kesabaran yang besar, menahan dorongan hati karena Allah, serta memohon pertolongan-Nya untuk tetap teguh. Sebab, maksiat adalah ujian besar. Demikian pula dengan cobaan yang berat, terutama jika berlangsung lama. Hal ini bisa melemahkan kekuatan jiwa dan raga, serta menimbulkan keluh kesah. Jika seseorang tidak menghadapinya dengan kesabaran, bertawakal kepada Allah, dan selalu bersandar kepada-Nya, maka ia akan mudah jatuh dalam ketidakpuasan dan keluhan.

Maka, jelas bahwa manusia sangat membutuhkan kesabaran dalam setiap keadaan hidupnya. Oleh karena itu, Allah memerintahkan untuk bersabar dan memberitahukan bahwa Dia bersama orang-orang yang sabar. Maksudnya, Allah memberikan pertolongan, bimbingan, dan kemudahan bagi mereka yang menjadikan kesabaran sebagai sifat dan kebiasaan dalam hidupnya. Dengan demikian, segala kesulitan menjadi ringan dan segala kesukaran menjadi mudah. Ini adalah kebersamaan khusus yang menunjukkan cinta, bantuan, kemenangan, dan kedekatan Allah kepada hamba-Nya yang sabar. Ini adalah keutamaan besar bagi orang-orang yang bersabar. Seandainya mereka tidak mendapatkan keutamaan lain selain kebersamaan khusus dari Allah ini, itu sudah cukup sebagai kemuliaan dan kehormatan.

Adapun kebersamaan Allah yang umum, itu adalah kebersamaan dalam ilmu dan kekuasaan-Nya, sebagaimana dalam firman Allah: "Dan Dia bersama kamu di mana pun kamu berada." (QS. Al-Hadid: 4). Kebersamaan ini berlaku bagi seluruh makhluk.

Allah juga memerintahkan untuk meminta pertolongan dengan sholat, karena sholat adalah pilar agama, cahaya bagi orang-orang beriman, dan penghubung antara hamba dengan Tuhannya. Jika seseorang melaksanakan sholat dengan sempurna, memenuhi syarat dan sunnahnya, serta menghadirkannya dengan hati yang khushyuk—sehingga ketika ia masuk dalam sholat, ia merasakan dirinya sedang berdiri di hadapan Allah dengan penuh adab dan kehormatan, menyadari setiap bacaan dan gerakannya, serta tenggelam dalam munajat dan doa kepada-Nya—maka sholat seperti ini akan menjadi bantuan terbesar dalam segala urusan.

Sebab, sholat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Kehadiran hati dalam sholat akan melahirkan dalam diri seseorang sifat dan dorongan untuk menaati perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Inilah sholat yang Allah perintahkan agar kita menjadikannya sebagai sarana meminta pertolongan dalam segala hal. (Al-Sa'di 2000)

Di dalam ayat ini Allah menyatakan Diri-Nya Bersama orang-orang yang bersabar, dan maksud kebersamaan ini adalah kebersamaan khusus yang artinya Allah akan menolong, dan melindungi orang yang bersabar. Sebaliknya mereka yang tidak bersabar maka tidak dibersamai oleh Allah.

Kemudian di dalam surat al-Zumar ayat 10, Allah berfirman:

قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. bertakwalah kepada Tuhanmu". Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah Yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.

Al-Sa'di rahimahullah berkata dalam tafsirnya, Ini mencakup semua jenis kesabaran: kesabaran terhadap takdir Allah yang menyakitkan tanpa berkeluh kesah, kesabaran dalam menjauhi maksiat agar tidak melakukannya, dan kesabaran dalam menjalankan ketaatan hingga dapat menunaikannya.

Allah telah menjanjikan bagi orang-orang yang sabar pahala tanpa batas, yakni tanpa perhitungan, tanpa jumlah, dan tanpa ukuran tertentu. Hal ini menunjukkan keutamaan kesabaran, kedudukannya yang tinggi di sisi Allah, serta perannya sebagai penolong dalam segala urusan. (Al-Sa'di: 2000)

Semua ini menunjukkan tentang keagungan bersikap sabar dan betapa pentingnya sifat ini dimiliki oleh seorang muslim.

Kecerdasan Psikologis dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan sumber kebijaksanaan psikologis yang benar banyak sekali contoh kisah-kisah Nabi yang mengajarkan ketahanan mental, seperti Nabi Ayub, Nabi Muhammad, dan Nabi Yusuf. Semua kisah-kisah ini mengajarkan dan memberi tahu kepada kita betapa penting kisah-kisah dalam al-Qur'an untuk meningkatkan kecerdasan psikologi seorang muslim.

Kisah kesabaran Nabi Ayyub dalam Al-Qur'an merupakan teladan berharga bagi umat Islam. Dari kisah ini, mereka belajar bagaimana menghadapi berbagai ujian dari Allah SWT dengan penuh keikhlasan. Bahkan, Nabi Ayyub dikenal sebagai salah satu hamba terbaik karena kesabaran, keimanan, dan ketakwaannya. Sebagaimana firman Allah:

وَأَخَذَ بِيَدَيْكَ ضِعْفًا فَأَضْرَبَ بِهٖ وَلَا تَحْنُتْ ۖ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا ۖ نِعْمَ الْعَبْدُ ۖ إِنَّهُ أَوَّابٌ

Artinya: Dan ambillah dengan tanganmu seikat (rumput), maka pukullah dengan itu dan janganlah kamu melanggar sumpah. Sesungguhnya Kami dapati dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sesungguhnya dia amat taat (kepada Tuhan-nya). (Q.S. Shad: 44)

Nabi Ayyub pernah bersumpah untuk memukul istrinya akibat kelalaiannya dalam merawat beliau. Namun, Allah memberikan keringanan agar sumpah tersebut tetap terlaksana tanpa menyakiti istrinya secara berlebihan. Oleh karena itu, Allah berfirman, "Dan ambillah seikat rumput dengan tanganmu, lalu pukullah istrimu sekali saja dengan itu, dan janganlah engkau melanggar sumpah yang telah kau ucapkan."

Sungguh, Nabi Ayyub adalah sosok yang penuh kesabaran dan keikhlasan dalam menghadapi berbagai cobaan. Ia merupakan hamba terbaik yang tidak pernah berputus asa dan selalu menaati perintah Allah.

Cobaan dan ujian bisa menimpa siapa saja, tetapi jika dihadapi dengan kesabaran, tawakal, serta usaha yang maksimal, Allah akan menggantinya dengan ganjaran yang lebih besar, bahkan dalam bentuk yang tidak terduga.

Demikianlah kisah Nabi Ayyub, salah satu nabi dari keturunan Nabi Ishaq bin Ibrahim. Ketabahan dan kesabaran tidak hanya tercermin dalam diri Nabi Ayyub, tetapi juga dari leluhurnya. Ingatlah hamba-hamba Allah yang taat dalam menjalankan perintah-Nya, sabar dalam menghadapi cobaan, serta tabah dalam membimbing umat, yaitu Nabi Ibrahim, Ishaq, dan Ya'qub. Mereka dianugerahi kekuatan besar dan ilmu

agama yang luas. Dengan kekuatan tersebut, mereka memimpin umat, dan dengan ilmu agama mereka membimbing manusia menuju jalan yang benar. (tafsirweb, 2025)

Untuk menenangkan hati, Rasulullah senantiasa berzikir kepada Allah, sebab zikir ini adalah amalan yang sangat ampuh untuk kegundahan hati, sehingga orang yang senantiasa berzikir akan mendapatkan hati yang tenang, lembut dan tidak galau. Jiwanya akan menjadi sehat dan fisiknya pun akan semangat.

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Dan orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'd Ayat 28).

Ayat ini menegaskan bahwa menyadari keberadaan Allah dan mengingat-Nya secara terus-menerus akan memberikan ketenangan hati dan pikiran.

Al-Sa'di berkata: Kemudian, Allah menjelaskan tanda-tanda kaum Mukminin. Allah berfirman, “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.” Artinya, kegundahan serta keresahan dalam hati mereka lenyap, digantikan oleh kebahagiaan dan ketenteraman jiwa.

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” Ini menunjukkan bahwa sejatinya hati manusia tidak akan menemukan ketenangan hakiki kecuali dengan mengingat-Nya. Sebab, tidak ada kenikmatan yang lebih besar, tidak ada hal yang lebih memikat, dan tidak ada kebahagiaan yang lebih manis bagi hati selain mencintai Sang Pencipta, mendekat kepada-Nya, serta mengenal-Nya.

Kadar dzikir seseorang kepada Allah berbanding lurus dengan tingkat ma'rifat (pengenalan) dan kecintaannya kepada-Nya. Dzikir di sini dapat dimaknai sebagai lantunan tasbih, tahlil, takbir, serta pujian lainnya kepada Allah. Ada pula yang menafsirkan bahwa dzikrullah merujuk pada Al-Qur'an yang diturunkan sebagai peringatan bagi kaum Mukminin. Dalam konteks ini, ketenteraman hati dengan dzikrullah berarti ketenangan yang diperoleh ketika memahami makna-makna Al-Qur'an serta hukum-hukumnya. Sebab, kitab suci ini mengarahkan manusia kepada kebenaran yang jelas, didukung oleh dalil dan bukti yang kuat.

Hati manusia hanya akan merasakan ketenangan melalui keyakinan dan ilmu yang benar. Hal ini telah ditegaskan dalam Kitabullah dengan jaminan yang sempurna. Sementara kitab-kitab yang tidak bersandar pada dzikrullah justru tidak memberikan ketenangan. Sebaliknya, hati akan diliputi kebingungan akibat adanya kontradiksi antara dalil dan pertentangan dalam hukum-hukum yang terkandung di dalamnya. Allah berfirman: "Kalau kiranya Al-Qur'an itu bukan dari sisi Allah, tentulah mereka mendapat pertentangan yang banyak di dalamnya." (QS. An-Nisa: 82)

Hanya mereka yang benar-benar memahami seluk-beluk Kitabullah, menghayatinya, serta mencermati kitab-kitab lainnya yang akan menyadari perbedaan mendasar antara Al-Qur'an dengan kitab-kitab lain. Al-Qur'an adalah sumber kebenaran yang mutlak, membawa ketenteraman bagi hati, dan menjadi petunjuk yang tidak mengandung keraguan. (chatgpt, 2025)

Oleh karena itu Kesehatan jiwa dan mental atau Kesehatan psikologi sangat terbantu dengan al-qur'an yang berfungsi sebagai syifa dan penenang dalam kehidupannya.

Termasuk nutrisi untuk kejiwaan atau psikis manusia, dalam islam pun ada konsep Ikhlas, sabar dan qanaah. Ketiga sifat ini sangat penting untuk menjaga ketenangan hati sehingga jiwa pun menjadi sehat dan terkendali.

Keikhlasan artinya menjadikan Allah sebagai satu-satunya tujuan dalam setiap amal ibadah. Dan dalam islam semua amalan bisa dijadikan sebagai ibadah dengan meniatkan itu karena Allah. Makan misalnya, ini perkara yang mubah dan akan menjadi ibadah Ketika makan dengan tujuan agar kuat berjihad, agar kuat shalat dan agar kuat puasa. Sehingga semua ini pun harus karena Allah. Inilah makna Ikhlas.

Allah berfirman:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: Katakanlah: sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. (Q.S al-An'am:162)

Al-Sa'di menafsirkan ayat ini dengan berkata: Katakanlah: "Sesungguhnya shalatku dan nusukku", yaitu sembelihanku, karena keutamaan dan kemuliaan kedua ibadah ini serta keistimewaannya dalam menunjukkan kecintaan kepada Allah Ta'ala, keikhlasan dalam beragama untuk-Nya, dan mendekatkan diri kepada-Nya dengan hati, lisan, serta anggota tubuh, juga dengan penyembelihan, yang merupakan pengorbanan sesuatu yang dicintai oleh jiwa, yaitu harta, demi sesuatu yang lebih dicintai daripadanya, yaitu Allah Ta'ala. Barang siapa yang mengikhhlaskan shalat dan nusuknya, maka hal itu meniscayakan keikhlasannya kepada Allah dalam seluruh amal perbuatannya. Firman-Nya: "Dan kehidupanku serta kematianku", maksudnya adalah segala yang aku lakukan dalam hidupku, apa yang Allah takdirkan bagiku, dan apa yang ditetapkan-Nya saat kematianku, semuanya "hanya untuk Allah, Rabb semesta alam". "Tiada sekutu bagi-Nya" dalam peribadatan, sebagaimana tidak ada sekutu bagi-Nya dalam kerajaan dan pengaturan alam semesta. Dan keikhlasan ini bukanlah sesuatu yang aku buat-buat atau aku ada-adakan dari diriku sendiri, melainkan "demikianlah aku diperintahkan", sebagai suatu ketetapan yang wajib, yang tidak bisa aku lepaskan kecuali dengan melaksanakannya. "Dan aku adalah orang yang pertama-tama berserah diri" dari umat ini. (Al-Sa'di, 2000)

Orang yang sudah mengikhhlaskan amalnya karena Allah maka dia akan menjadi orang yang paling sehat psikisnya. Karena hati yang Ikhlas akan memancarkan sesenangan dan ketenangan dalam jiwa.

Adapun tentang kesabaran di antaranya, Allah berfirman dalam surat al-Zumar ayat 10

قُلْ لِّلْعِبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ ۖ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. bertakwalah kepada Tuhanmu". Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah Yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.

Al-Sa'di berkata: Katakanlah, serulah orang-orang yang paling mulia, yaitu orang-orang beriman, dengan memerintahkan mereka kepada perintah yang terbaik, yaitu ketakwaan. Sebutkan pula kepada mereka alasan yang mewajibkan ketakwaan, yaitu rububiyah (keesaan dan pemeliharaan) Allah terhadap mereka serta nikmat-Nya yang dianugerahkan kepada mereka. Hal itu mengharuskan mereka untuk bertakwa kepada-Nya. Di antara nikmat tersebut adalah anugerah iman yang Allah berikan kepada mereka, yang juga menjadi sebab mereka harus bertakwa, sebagaimana jika

engkau berkata: "Wahai orang yang dermawan, bersedekahlah!" dan "Wahai orang yang pemberani, berperanglah!"

Allah juga menyebutkan balasan yang menguatkan semangat mereka di dunia dengan firman-Nya: "Bagi orang-orang yang berbuat baik di dunia ini, ada balasan yang baik", yaitu berupa ibadah kepada Tuhan mereka, rezeki yang luas, jiwa yang tenteram, dan hati yang lapang. Sebagaimana firman-Nya:

"Barang siapa mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan, dalam keadaan beriman, maka pasti Kami akan berikan kepadanya kehidupan yang baik." Kemudian Allah berfirman: "Dan bumi Allah itu luas," maksudnya, jika kalian dihalangi dari beribadah kepada-Nya di suatu negeri, maka berhijrahlah ke negeri lain agar kalian dapat beribadah kepada Tuhan kalian dan menegakkan agama kalian dengan baik.

Ketika Allah berfirman: "Bagi orang-orang yang berbuat baik di dunia ini, ada balasan yang baik", mungkin ada sebagian orang yang bertanya, "Bukankah ayat ini bersifat umum, bahwa setiap orang yang berbuat baik pasti mendapatkan kebaikan di dunia? Lalu bagaimana dengan orang-orang beriman yang berada di negeri di mana mereka ditindas dan dihina, sehingga mereka tidak mendapatkan balasan baik itu?" Maka Allah menepis anggapan ini dengan firman-Nya: "Dan bumi Allah itu luas."

Di sini terdapat kabar gembira yang telah dinyatakan oleh Nabi ﷺ dalam sabdanya: "Akan senantiasa ada sekelompok umatku yang tetap teguh di atas kebenaran, mereka tidak akan tergoyahkan oleh orang-orang yang mengabaikan mereka atau menentang mereka, hingga datang ketetapan Allah, dan mereka tetap dalam keadaan demikian."

Hadis ini sejalan dengan makna ayat tersebut dan mengisyaratkan bahwa Allah telah memberitahukan bahwa bumi-Nya luas. Oleh karena itu, kapan pun dan di mana pun seorang hamba dihalangi untuk beribadah kepada-Nya, hendaknya ia berhijrah ke tempat lain. Ketentuan ini berlaku sepanjang zaman dan di setiap tempat. Dengan demikian, pasti akan selalu ada tempat bagi setiap orang yang berhijrah di mana mereka dapat berlindung kepada kaum Muslimin dan bisa menegakkan agama mereka dengan baik.

Allah kemudian berfirman: "Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabar yang disempurnakan pahala mereka tanpa batas." Firman ini mencakup semua jenis kesabaran, baik kesabaran terhadap takdir Allah yang menyakitkan sehingga tidak berkeluh kesah, kesabaran dalam menjauhi maksiat sehingga tidak melakukannya, maupun kesabaran dalam menjalankan ketaatan sehingga tetap menunaikannya. Allah menjanjikan bagi orang-orang yang bersabar pahala tanpa batas, tanpa hitungan, tanpa ukuran, dan tanpa takaran. Hal ini tidak lain karena keutamaan kesabaran dan kedudukannya yang tinggi di sisi Allah, serta karena kesabaran adalah penolong dalam semua urusan. (Al-Sa'di, 2000)

Sifat qana'ah juga sangat penting untuk Kesehatan psikis seseorang, dengan qana'ah maka ia akan hidup lebih tenang dan banyak bersyukur kepada Allah yang telah memberikannya rezeki. Qana'ah adalah merasa cukup dengan apapun yang diberikan oleh Allah, orang yang qana'ah mengerti bahwa segala sesuatu telah digariskan oleh Allah dan ditentukan berdasarkan ilmu dan hikmah dari-Nya.

Dari 'Ubaidillah bin Mihshan Al Anshary dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda,

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ أَمِنًا فِي سِرِّهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حَبِزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

“Barangsiapa di antara kalian mendapatkan rasa aman di rumahnya (pada diri, keluarga dan masyarakatnya), diberikan kesehatan badan, dan memiliki makanan pokok pada hari itu di rumahnya, maka seakan-akan dunia telah terkumpul pada dirinya.” (HR. Tirmidzi no. 2346, Ibnu Majah no. 4141. Abu 'Isa mengatakan bahwa hadits ini hasan ghorib). (rumaysho, 2025)

Qana'ah adalah sikap merasa cukup dengan rezeki yang diberikan Allah, tanpa tamak terhadap harta dunia dan selalu bersyukur atas nikmat yang ada. Hadits-hadits yang disebutkan menegaskan bahwa kebahagiaan sejati bukan terletak pada banyaknya harta, tetapi pada kekayaan hati, yaitu perasaan cukup dan puas dengan apa yang dimiliki. Rasulullah ﷺ mengajarkan agar seorang muslim melihat orang yang berada di bawahnya dalam hal materi agar tetap bersyukur dan tidak meremehkan nikmat Allah. Orang yang terus merasa kurang dan berambisi menambah harta tanpa mempertimbangkan halal-haramnya, sejatinya tetap miskin meskipun memiliki banyak harta. Oleh karena itu, hakikat kekayaan yang sebenarnya adalah hati yang ridha dan berserah diri kepada ketetapan Allah.

Qana'ah adalah sikap yang mendidik manusia untuk selalu bersyukur kepada Allah dengan meningkatkan ibadah serta menerima hasil usahanya dengan lapang dada, tanpa kehilangan semangat untuk meraih kesuksesan demi masa depan yang lebih baik. Sikap qana'ah menjadikan jiwa seseorang lebih tenang dan menjaga keseimbangan mental melalui lima prinsip utama, yaitu menerima dengan ikhlas hasil yang telah diperoleh, tetap berusaha dengan sungguh-sungguh sambil memohon rezeki yang layak kepada Allah, bersabar dalam menghadapi takdir-Nya, bertawakal, serta tidak tergoda oleh gemerlap dunia. Dalam ajaran Islam, qana'ah merupakan akhlak terpuji yang wajib dimiliki oleh setiap individu, terutama umat Islam, karena dapat menenangkan hati dan menjadi sumber kekayaan batin yang tidak akan habis. Dari perspektif kesehatan mental, qana'ah termasuk dalam ciri-ciri kejiwaan yang sehat, baik secara fisik maupun spiritual. Orang yang memiliki sifat qana'ah cenderung realistis dalam menghadapi kehidupan, memiliki sikap batin yang positif, mampu mengaktualisasikan diri, mandiri, serta memiliki persepsi yang objektif terhadap realitas dan lingkungannya. Sebaliknya, ketidakseimbangan mental dapat menimbulkan gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh dua faktor utama: pertama, gangguan pada fisik, dan kedua, tekanan psikologis yang berkepanjangan hingga mencapai tingkat yang mengganggu keseimbangan mental. Dalam hal ini, qana'ah secara tidak langsung berperan dalam membentuk kestabilan mental seseorang, sehingga ia dapat menjalani kehidupan dunia dan akhirat dengan seimbang. Dengan kata lain, kesehatan mental dan qana'ah memiliki hubungan erat karena keduanya saling mempengaruhi secara signifikan. (uin-suka.ac.id, 2025)

Selain harus memiliki tiga sifat di atas, seorang muslim pun harus memiliki keseimbangan antara pandangan terhadap dunia dan akhirat dalam mengelola kehidupan. Keseimbangan ini menjadikan seseorang mendapatkan kebahagiaan dan hak-haknya baik di kehidupan dunia maupun di kehidupan akhirat.

Allah berfirman:

وَأَتَّبِعْ فِيمَا ءَاتَاكَ اللَّهُ أَلَدَارَ ٱلْءَاخِرَةِ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ ٱلْفُسَادَ ۖ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُفْسِدِينَ

Artinya: Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik,

kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (al-Qashash: 77)

Ayat ini mengajarkan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat dengan memanfaatkan harta yang dianugerahkan Allah untuk meraih kebahagiaan akhirat melalui sedekah dan perbuatan baik. Manusia tidak diperintahkan untuk meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi dianjurkan untuk menikmati rezeki dengan cara yang tidak merusak agama maupun membahayakan kehidupan akhirat. Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya berbuat baik kepada sesama, sebagaimana Allah telah memberikan kebaikan dalam bentuk harta dan nikmat lainnya. Sebaliknya, larangan untuk berbuat kerusakan di bumi mengingatkan agar tidak bersikap sombong, melakukan maksiat, atau terlena dalam kenikmatan hingga melupakan Allah sebagai Pemberi rezeki. Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan, dan mereka akan mendapatkan balasan yang setimpal atas perbuatannya. (tafsirweb, 2025.)

Keseimbangan terhadap dunia dan akhirat akan menjadikan manusia paripurna, karena memang manusia butuh di dunia selama mereka hidup di dunia dan sangat butuh terhadap akhirat karena pasti semuanya akan menuju akhirat setelah kematiannya, dan islam hadir membawa keseimbangan ini untuk kebahagiaan manusia.

D. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual (SQ) merupakan dasar utama dalam membangun dan menjaga kesehatan mental. Dalam Islam, kecerdasan spiritual tercermin melalui ibadah hati seperti tawakal, sabar, ikhlas, dan qana'ah yang menumbuhkan ketenangan jiwa, kestabilan emosi, dan penerimaan terhadap takdir Allah. Al-Qur'an menjadi sumber penyembuh bagi jiwa melalui zikir dan perenungan ayat-ayat-Nya. Dengan demikian, kedekatan spiritual kepada Allah menjadi kunci bagi kesehatan mental, pengendalian diri, dan kebahagiaan hidup yang hakiki.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar setiap individu menumbuhkan kecerdasan spiritual melalui ibadah, dzikir, dan tadabbur Al-Qur'an untuk menjaga ketenangan jiwa. Lembaga pendidikan perlu mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam kurikulum guna membentuk keseimbangan intelektual dan emosional peserta didik. Masyarakat diharapkan menciptakan lingkungan religius yang mendukung kesehatan mental, sementara pemerintah dapat mengembangkan program kesehatan jiwa berbasis nilai-nilai keagamaan. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji lebih mendalam hubungan kecerdasan spiritual dan kesehatan mental agar hasilnya lebih komprehensif dan aplikatif..

DAFTAR PUSTAKA

- As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir bin Abdullah. (2000). *Taisir Al-Karim Ar-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan*. Kaira: Muassasah al-Risalah.
- Anggrainy, Nur Evira. (2023). Eksistensi Ibadah Terhadap Kesehatan Mental (Telaah Terhadap Tafsir Al-Misbah). *Jurnal Interdisiplin Sosiologi Agama (JINSA)*, Vol. 03, 2. Juli-Desember 2023.
- Ani Agustiyani. (2013). Pentingnya Kecerdasan Spiritual dalam Menangani Perilaku Menyimpang. *Maslahah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 4, No. 1, Juni 2013.
- Damayanti. (2019). Pengembangan Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Pembelajaran dengan Penerapan Nilai Agama, Kognitif, dan Sosial-Emosional.: *Studi Deskriptif Penelitian di Raudhatul Athfal Al-Ihsan Cibiru Hilir*, Syifa Al-Qulub 3, 2, Januari 2019.
- Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T. (2019). Kecerdasan Spiritual Perspektif Al-Qur'an. *Madani Institute: Jurnal Politik, Hukum, Ekonomi, Pendidikan Dan Sosial-Budaya*, 9(2), 62-73.
- Sawitri, Dian Ratna. Perkembangan Karier Generasi Z (2024) Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul. diakses pada 07/10/2024: <https://docpak.undip.ac.id/id/eprint/14336/1/C1>.
- Sugiono, *Metodologi penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Wahyuni, Esa Nur Wahyuni, Khairul Bariyyah. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?, *Jurnal Pendidikan Indonesia*, Volume 5 Nomor 1, 2019, Hlm 46-53.
- Setiawan, Dede. (2021) Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: *Jurnal Studi Al-Qur'an Vol. 17, No. 1, Tahun. 2021* Membangun Tradisi Berfikir Qur'ani, Hal 13.
- <https://tafsirweb.com/8530-surat-shad-ayat-44.html>, diakses pada 17 feb 2025.
- <https://chatgpt.com/c/67b2b257-c43c-800d-aa95-656384cee2dd>, diakses pada 17 februari 2025.
- <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/54050/>, diakses pada 18 Februari 2025.
- <https://tafsirweb.com/7127-surat-al-qashash-ayat-77.html>, Diakses pada 18 Februari 2025.
- https://www.kompasiana.com/a_ismayanti9001/6704dao8ed6415534d6e1e52/kesehatan-mental-pentingnya-merawat-pikiran-dan-emosi, diakses pada 04/02/2025.
- https://www.kajianpustaka.com/2022/03/kecerdasan-spiritual-sq.html#google_vignette, diakses pada 31 januari 2025.
- <https://kumparan.com/siti-rahmawati-1702870816385002134/tiga-kecerdasan-manusia-dan-sejarah-kemunculannya-23i7ngeYBXJ/full> tanggal 26-12-2024.
- <https://pip.unpad.ac.id/postdetail/Ternyata-Kecerdasan-Emosional-Memegang-Peran-Penting-dalam-Kesuksesan-Seseorang>, diakses pada 8/10/2024.
- <https://tafsirweb.com/10719-surat-al-hadid-ayat-23.html>, diakses pada 08/10/2024.

<https://pip.unpad.ac.id/postdetail/Ternyata-Kecerdasan-Emosional-Memegang-Peran-Penting-dalam-Kesuksesan-Seseorang>, diakses pada 8/10/2024.