

## **Qalibun Management in the Perspective of the Qur'an: Islam Psychologi Review on Mental Health**

### **Manajemen Qalibun dalam Perspektif Al-Qur'an: Telaah Psikologi islam tentang Kesehtan Mental**



#### *Article History*

Submitted: 12/07/2025

Reviewed: 06/08/2025

Revised: 22/09/2025

Aproved: 29/09/2025

Available: 06/10/2025



**Muhammad Liza Ridwanda**

[lizaridwanda7@gmail.com](mailto:lizaridwanda7@gmail.com)

Maulana Malik Ibrahim State Islamic  
University

#### **Abstract**

**Background and Objectives:** Heart is not merely a biological organ, but the spiritual, emotional, and moral center of human life. The increasing prevalence of mental health problems in contemporary society highlights the need for a Qur'an-based conceptual model that can complement medical and psychotherapeutic approaches. This research aims to develop a conceptual framework of the Qalb Management Model, emphasizing spiritual (faith, piety), emotional (patience, sincerity, gratitude), and cognitive (reflection, contemplation) dimensions as alternative strategies for mental health care.

**Methods:** The study employs a qualitative-descriptive library research method, analyzing Qur'anic verses containing the term qalb along with classical exegesis, prophetic traditions, and Islamic psychology literature.

**Main findings:** Mental health, from a Qur'anic perspective, can be achieved through stages of purification of the heart (tazkiyat al-nafs), control of desires, attainment of inner tranquility, and ultimately psychological well-being. Practical applications include structured practices of remembrance (dhikr), Qur'anic recitation (tilawah), and worship-based interventions as non-pharmacological therapies. **Contribution:** The formulation of the Qalb Management Model as an integrative and applicable approach within Islamic psychology. **Conclusion:** qalb management can serve as a complementary model for modern mental health treatment. However, this study remains conceptual in nature and requires further empirical research to validate its effectiveness.

**Keywords:** Heart, the Qur'an, Islam Psychology, Mental Health, Spiritual Management

URL: <https://e-journal.uingusdur.ac.id/aqwal/article/view/teha617>

DOI: <https://doi.org/10.28918/aqwal.v6i1.12298>

## Abstrak

**Latar Belakang dan Tujuan:** Kajian tentang *qalb* dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa hati tidak hanya dipahami sebagai organ biologis, melainkan pusat spiritual, emosional, dan moral manusia. Realitas meningkatnya masalah kesehatan mental kontemporer menuntut adanya model konseptual berbasis nilai Qur'ani yang mampu melengkapi pendekatan medis maupun psikoterapi modern. Tujuan penelitian ini adalah menyusun kerangka konseptual *Qalb Management Model* dengan menekankan dimensi spiritual (iman, taqwa), emosional (sabar, ikhlas, syukur), dan kognitif (tafakkur, tadabbur) sebagai strategi alternatif dalam merawat kesehatan mental. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif, menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat lafaz *qalb* beserta tafsir, hadis, dan literatur psikologi Islam.

**Temuan utama:** kesehatan mental dalam perspektif Qur'an dapat dicapai melalui mekanisme: penyucian hati (*tazkiyat al-nafs*), pengendalian hawa nafsu, pencapaian ketenangan *qalb*, hingga tercapainya kondisi kesehatan psikologis yang stabil. Aplikasi praktis yang ditawarkan meliputi terapi dzikir, tilawah, serta ibadah terstruktur sebagai intervensi nonfarmakologis.

**Kontribusi:** Merumuskan kerangka konseptual *Qalb Management Model* sebagai tawaran baru dalam psikologi Islam yang integratif dan aplikatif.

**Simpulan:** Manajemen *qalb* dapat menjadi model komplementer dalam penanganan kesehatan mental modern. Meski demikian, kajian ini masih bersifat konseptual dan memerlukan penelitian lanjutan yang bersifat empiris untuk menguji efektivitasnya secara lebih mendalam.

**Kata kunci:** *Qalb*, Al-Qur'an, Psikologi Islam, Kesehatan Mental, Manajemen Spiritual.

## A. PENDAHULUAN

Al-Qur'an dipahami sebagai pedoman hidup yang menyeluruh dan serasi, mengingatkan manusia bahwa ajarannya adalah satu kesatuan yang utuh. Kitab suci ini memadukan usaha dan pertolongan Allah, akal dan *qalb*, serta pikir dan zikir untuk mencapai kesempurnaan manusia. Dalam banyak ayat, Al-Qur'an ditegaskan sebagai penyembuh, bukan hanya bagi jiwa dan hati, tetapi juga bagi tubuh. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an terbukti memberikan ketenangan, menurunkan tingkat depresi, dan berfungsi sebagai terapi nonfarmakologis yang aman dalam mengurangi kecemasan (Abd-alrazaq, t.t.). Dengan demikian, Al-Qur'an memiliki dimensi spiritual sekaligus psikologis yang penting bagi manusia.

Konsep *qalb* (hati) menempati posisi sentral dalam ajaran Islam, sebagaimana ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW bahwa hati merupakan penentu baik atau rusaknya seluruh tubuh manusia. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulum al-Din* menjelaskan bahwa *qalb* memiliki dua dimensi: pertama, segumpal daging yang bersifat material dan juga terdapat pada hewan maupun mayit; kedua, dimensi ruhani yang bersifat robbaniyah, yang hanya Allah berikan kepada manusia sebagai hakikat kemanusiaan (Al-Ghazali, 2014). Al-Qur'an menggunakan istilah hati dalam sberbagai pengertian yang menekankan sentralitasnya sebagai pusat spiritualitas, emosi, dan kesadaran manusia (Vitoasmara dkk., 2024). Dengan demikian, *qalb* dipahami bukan hanya sebagai organ fisik, melainkan juga entitas spiritual yang berperan penting dalam kesehatan mental.

Sejumlah penelitian terdahulu menegaskan peran *qalb* dalam kehidupan manusia. Yuliana (2019) menemukan bahwa hati memiliki kedudukan sejajar dengan akal dalam memahami kebaikan dan keburukan. Saputra (2020) menunjukkan keterkaitan kualitas *qalb* dengan kualitas iman, sementara Ainun Khairiah (2021) menekankan bahwa kebersihan hati menjadi pusat aktivitas manusia. Penelitian lainnya menyoroti fungsi *qalb* sebagai pusat emosi (Amelia, 2020), pusat motivasi (Tarigan, 2022), serta sumber kesehatan spiritual (Harahap, 2022). Namun, sebagian besar kajian tersebut masih fokus pada dimensi teologis dan moral, sedangkan kajian yang menghubungkan manajemen *qalb* dengan kesehatan mental secara sistematis masih jarang dilakukan. Di sinilah letak kebaruan penelitian ini, yakni menempatkan manajemen *qalb* dalam kerangka psikologi Islam sebagai landasan pengembangan kesehatan mental berbasis spiritualitas Qur'ani.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka dengan menelaah literatur Al-Qur'an, hadis, serta karya ulama klasik dan kontemporer. Kajian ini berfokus pada interpretasi konseptual mengenai manajemen *qalb* serta relevansinya dalam kerangka psikologi Islam. Dengan metode analisis tematik, penelitian ini menggali makna *qalb* sebagai pusat spiritual, emosional, dan moral yang berpengaruh pada kesehatan mental manusia. Tujuan akhirnya adalah merumuskan model manajemen *qalb* berbasis Al-Qur'an yang mampu menjawab tantangan kesehatan mental modern, sekaligus menawarkan kontribusi teoritis bagi pengembangan

psikologi Islam dan solusi praktis berupa terapi nonfarmakologis yang holistik dan integratif.

## B. PEMBAHASAN

### 1. *Qalb* dalam AL-Qur'an

<i>Derivasi Kata</i>	<i>Q.S al-Quran</i>
<i>Tuqlabun</i>	Qs. 29:21
<i>Yanqalibu/yanqalibun</i>	Qs. 3:127 dan Qs. 26:227
<i>Yanqalib</i>	Qs. 2:143, Qs. 3:144, Qs. 48:12, Qs. 67:4 dan Qs. 84:9.
<i>Qallabu</i>	Qs. 9:48
<i>Yuqallibu</i>	Qs. 33:4
<i>Nuqollibu</i>	Qs. 18:42 dan 24:44 6:110 dan Qs. 18:18
<i>Tanqalibu</i>	Qs. 3:149 dan Qs. 5:21
<i>Tataqallabu</i>	Qs. 24:37
<i>Tuqallabu</i>	Qs. 33:66
<i>Mutaqallab</i>	Qs. 47:19
<i>Inqalabu</i>	Qs. 3:174, Qs. 7:119, Qs. 12:62 dan Qs. 83:31
<i>Inqalabtum</i>	Qs. 3:144 dan Qs. 9:95
<i>Inqalaba</i>	Qs. 22:11
<i>Munqalab</i>	Qs. 18:36 dan Qs. 26:227
<i>Munqalibun</i>	Qs. 7:125, Qs. 26:50 dan Qs. 43:14.
<i>Taqallub</i>	Qs. 2:144, Qs. 3:196, Qs. 26:219. Qs. 16:46 dan Qs. 40:4.
<i>Qalb</i>	Qs. 3:159, Qs. 26:89, Qs. 37:84, Qs. 40:35, Qs. 50:33, Qs. 50:37, Qs. 2:97, Qs. 26:194, Qs. 42:24, Qs. 2:204, Qs. 2:283, Qs. 8:24, Qs. 16:106, Qs. 18:28, Qs. 33:32, Qs. 45:23, Qs. 64:11, Qs. 28:10 dan Qs. 2:260.
<i>Qulub</i>	Qs. 3: 151, Qs. 7: 101, Qs. 7 179, Qs. 8:12, Qs. 9: 117, Qs. 10: 74, Qs. 13: 28, Qs. 15:12, Qs. 22: 32, Qs. 22: 46, Qs. 22: 46, Qs. 24: 37, Qs. 26: 200, Qs. 30:59, Qs. 33: 10, Qs. 39: 45, Qs. 40: 18, Qs. 47: 24, Qs. 48: 4, Qs. 57: 27, Qs. 79: 8, Qs. 66: 4, Qs. 2: 74, Qs. 2: 225, Qs. 3: 103, Qs. 3: 126, Qs. 3: 154, Qs. 6: 46, Qs. 8: 10, Qs. 8: 11, Qs. 8: 70, Qs. 33: 5, Qs. 33: 51, Qs. 33: 53, Qs. 48: 12, Qs. 49: 7, Qs. 49: 14, Qs. 2: 88, Qs. 3: 8, Qs 4: 155, Qs. 5: 113, Qs: 41: 5, Qs. 59: 10, Qs. 2: 7. Qs. 2: 10, Qs 2: 93, Qs. 2: 118, Qs. 3: 7, Qs. 3: 156, Qs. 3. 167. Qs. 4: 63. Qs. 5: 13, Qs. 5: 41, Qs. 5: 41

**Table 1:** Varian *Qalb* dalam al-Quran

Kata *qalb* dan berbagai bentuk perubahannya dalam al-Qur'an disebut sebanyak 168 kali sebagaimana table 1. Sedangkan dalam bentuk mufrad, *qalb* dan bentuk jamak *qulub* disebut sebanyak 132 kali dan yang berbentuk fiil 36kali. Dengan rincian, dalam bentuk mufrad baik dengan ungkapan *qalbun*, *qalbi*, *qalbaha*, *qalbahu* dan *qalbika* sebanyak 19 kali dalam 14 surat. Dalam bentuk tatsniyah dengan ungkapan *qalbaini* sekali dan bentuk jamak dalam ungkapan *qulubun*, *qulubuhum*, *qulubuna* dan *qulubihinna* sebanyak 112 kali dalam 39 surat. Selain itu, yang diungkapkan dalam berbagai bentuk

perubahan yang berasal dari kata *qalaba* baik dalam bentuk fi'il 36 kali madhi (*qallabu, inqalaba*), fi'il mudhari (*taqallabu, nuqallabu, yuqallabu*). Al-Qur'an dibeberapa ayat menunjukkan penggunaan lafaz *qalb* pada tiga makna yaitu sebagai tempat al-nafs (QS. al-Hajj/22: 46), al-ra'y (QS. al-Hasyr/59: 14) dan al-'aql (QS. Qaf/50: 37). Letak kata *qalb* dalam AL-Qur'an terletak pada beberapa ayat sebagaimana tabel 1.

Kata *qalb* dan variasinya yang telah disebutkan diatas berada pada 48 surah dan 155 ayat kemudian yang khusus mengenai redaksi *qalb* yang mempunyai arti hati terdapat 45 surah dan 112 ayat dalam berbagai ayat berdasarkan konteks masing-masing (Jabbar & Muhammad, 2021). *Qalb* mempunyai dua definisi, pertama *qalb* adalah salah satu anggota tubuh manusia yang terletak dibagian kiri atas rongga perut dan kedua *qalb* adalah latifah rabbaniyah ruhaniyah yang memancarkan hangatnya dan mempunyai hubungan erat dengan *qalb* jasmani (N, 2018). Dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib, istilah *qalb* disebut seratus dua belas kali, menunjukkan bahwa hati memegang peranan penting dalam struktur kepribadian manusia (Miiftah, 2023). Lafaz *qalb* secara harfiah berarti sesuatu yang berbolak-balik yang menunjukkan sifatnya yang dinamis, berubah-ubah, dan sangat sensitif terhadap pengaruh luar maupun dalam. Tafsir al-Qur'an memberikan banyak penjelasan mengenai jenis-jenis *qalb* yang diklasifikasikan berdasarkan konteks ayat dan maknanya.

Dalam Al-Qur'an disebutkan berbagai bentuk *qalb* yaitu: *Qalbun salim* (QS. Asy-Syu'arā: 88–89), yaitu hati yang bersih dari kesyirikan iri dengki dan penyakit batin lainnya. Selanjutnya Al-Qur'an juga menyebut *qalbun mayyit* (QS. Al-Baqarah: 7 dan 10), yaitu hati yang telah mati akibat kekufuran dan pembangkangan terhadap kebenaran. Dalam Tafsir Al-Marāghī (Ahmad Musthafa Al-Maraghi, 1951) *qalb* jenis ini digambarkan sebagai hati yang tidak lagi bisa menerima cahaya hidayah.

Selain dua bentuk ekstrem tersebut, Al-Qur'an juga menampilkan bentuk *qalb* yang berada di tengah, yaitu *qalbun marid* (QS. Al-Baqarah: 10), hati yang masih memiliki potensi iman tetapi diliputi oleh keraguan dan dorongan nafsu dalam tafsir Al-Alūsī menafsirkan *qalbun marid* sebagai hati yang terjangkit penyakit munafik yang jika tidak disembuhkan akan berujung pada kematian spiritual. Di sisi lain Al-Qur'an menyebut *qalbun munib* (QS. Qāf: 33), yaitu hati yang kembali kepada tuhan nya dengan taubat dan

pengakuan kelemahan diri sedangkan *qalbun āmir*, yang tidak disebut secara lafaz eksplisit dalam Al-Qur'an tetapi dipahami dari tafsir ayat-ayat yang menggambarkan hati yang aktif dalam zikrullah dan amal saleh menunjukkan hati yang hidup dan penuh energi iman.

Dalam tafsir-tafsir klasik juga mengidentifikasi jenis qalb lain berdasarkan ciri-ciri dan respons hati terhadap wahyu dan peringatan. Di antaranya: *qalb ghalīz* (QS. Al-Ḥadīd: 16), yaitu hati yang keras dan sulit tersentuh oleh peringatan Allah. *Qalb a'mā* (QS. Al-Ḥajj: 46), hati yang buta dari kebenaran meskipun secara fisik seseorang memiliki penglihatan. *Qalb munaqqā* (QS. Asy-Syams: 9–10), yaitu hati yang disucikan dari dosa dan *qalb muṭma'innah* (QS. Al-Fajr: 27–28), hati yang damai dan tenteram dalam keimanan. Para mufassir seperti Fakhruddin Ar-Rāzī dan Al-Baghawī menekankan bahwa hati-hati ini bukanlah kategori tetap, melainkan spektrum dinamis yang mencerminkan perjalanan ruhani manusia dalam merespons petunjuk Ilahi.

## 2. Bentuk Terapi “Qalb” dalam AL-Qur'an

Setelah memahami macam-macam kondisi *qalb* dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir, dapat disimpulkan bahwa hati manusia bersifat dinamis dapat sakit, mengeras, atau bahkan mati, tetapi juga memiliki potensi untuk disucikan, ditenangkan, dan dikembalikan kepada kondisi fitrahnya. Al-Qur'an tidak hanya menggambarkan kondisi hati, tetapi juga menyediakan terapi qalb yang bersifat ilahiyah dan bersumber langsung dari wahyu dalam proses ini dikenal dalam tradisi tasawuf dan psikologi Islam sebagai tazkiyatun nafs, yang merupakan inti dari manajemen qalb. Karenanya, terapi qalbu diperlukan agar hati tetap terhubung dengan sumber ilahi.

Salah satu bentuk terapi qalbu adalah *qalbun salīm*, yaitu hati yang bersih dan sehat. Dalam QS. *Asy-Syu'arā* [26]: 88–89 disebutkan: "*Kecuali orang yang datang kepada Allah dengan hati yang bersih (qalbun salīm).*" Menurut Ibn Katsir (2019) dan Al-Qurṭubi (t.t.) *qalbun salīm* adalah hati yang telah terbebas dari syirik, dengki, dan penyakit batin lainnya, yang hanya bisa dicapai melalui proses panjang tazkiyatun nafs, mencakup introspeksi, taubat, serta peningkatan iman dan akhlak.

Bentuk lain dari terapi hati adalah *qalbun munīb*, yaitu hati yang kembali kepada Allah dengan penuh kerendahan dan taubat. Sebagaimana tercantum dalam QS. *Qāf* [50]: 33: "*Yaitu orang yang datang dengan hati yang kembali*

(*munīb*) kepada Allah". Menurut Tafsir Al-Alusi (t.t.) *qalbun munīb* adalah hati yang sedang menjalani pemulihan spiritual melalui dzikir, taubat, dan penyerahan diri, sebagai bentuk respons positif terhadap petunjuk Allah.

Selanjutnya adalah *qalbun munaqqā*, atau hati yang disucikan. Hal ini dijelaskan dalam QS. *Asy-Syams* [91]: 9–10: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya." Menurut As-Sa'di (2019) proses penyucian ini mencakup dua tahap: *takhliyah* (pengosongan hati dari sifat tercela) dan *tahliyah* (pengisian dengan nilai-nilai positif seperti sabar, ikhlas, syukur, dan tawakal), yang menjadi bagian inti dari terapi qalbu dalam tazkiyatun nafs.

Puncak dari keberhasilan terapi qalbu adalah *qalbun muṭma'innah*, yaitu hati yang tenang dan ridha, sebagaimana termaktub dalam QS. *Al-Fajr* [89]: 27–28: "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai-Nya." Menurut Tafsir Ibn 'Ashur (Muhammad Thahir Ibnu 'Ashur, 2019), *qalbun muṭma'innah* adalah bentuk kesehatan qalbu tertinggi—yakni hati yang telah mencapai *tamkīn* (kemantapan spiritual) dan *ma'rifah* (pengetahuan ruhani akan Allah).

Sementara itu, *qalbun āmir* meskipun tidak disebut secara eksplisit dalam redaksi Al-Qur'an dapat disimpulkan dari berbagai ayat tentang hati yang aktif dalam dzikir dan amal saleh (misalnya QS. *Ar-Ra'd* [13]: 28). Hati ini menandakan kondisi qalb yang hidup dan sehat secara spiritual karena senantiasa terhubung dengan Allah melalui ibadah dan pengabdian. Dalam perspektif psikologi Islam, *qalbun āmir* mencerminkan fungsi aktif dari qalb sebagai pusat kesadaran, motivasi, dan spiritualitas.

### **3. Konsep dan Manajemen Qalb dalam Perspektif Al-Qur'an, Ulama Klasik, dan Psikologi Islam**

Dalam Al-Qur'an, lafaz *qalb* disebutkan dalam berbagai struktur kalimat sehingga memberikan beragam makna. Secara garis besar bentuknya adalah fi'il (kata kerja) dan isim (kata benda). Diantara 168 jumlah ayat yang mengandung lafaz *qalb*, beberapa makna mengisyaratkan bahwa qalb memiliki potensi sebagai tempat bersemayamnya iman, ketaqwaan, letak kebahagiaan dan kesedihan, sumber kebenaran dan kesesatan, serta berpikir, berakal, dan memahami (Suarni & Mawaddah, 2017). Secara terminologi qalb adalah bentuk mashdar dari *qalaba* - *yaqlibu* - *qalban* yang berarti membalikkan atau memalingkan (Miiftah, 2023).

Dalam variasi makna *qalbu*, Quraish Shihab dalam tafsirnya (Ummah, 2019) menyebutkan hati disebut dengan *qalb* karena sifatnya berbolak balik, sekali senang sekali susah, sekali menerima dan dikali lain menolak. Raghīb al-Asfahani menamakan *qalb al-insan* karena keadaannya sering berubah-ubah (Rusydi, 2011). Dalam ilmu *ma'ani*, yang dikhususkan terhadap keadaan yang berubah-ubah itu ialah keadaan jiwa (Khamim & Subakir, 2018). *Qalb* didefinisikan oleh Toto Tasmara sebagai hati nurani yang menerima limpahan cahaya kebenaran Ilahiah, yaitu ruh (Samsul Arifin, 2020). Hal itu telah dilakukan manusia sejak di alam ruh, yakni kesaksian kebenaran, dalam firman-Nya *Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?". Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)"* (QS. al-A'raf/7: 172). Oleh karena itu *qalb* merupakan titik sentral yang menggerakkan perbuatan manusia yang cenderung kepada kebaikan dan keburukan (FAHRUDDIN, 2013).

Dalam pelaksanaannya, manajemen *qalbu* membutuhkan perpaduan antara ilmu dengan seni, yaitu memahami ilmu hati dan memiliki seni dalam aplikasinya (Komarudin Chalil, 2020). Bagaimana cara hati agar dapat menyikapi persoalan hidup, baik ketika mendapatkan musibah, ketika mendapatkan kenikmatan, ketika sedih, bahagia dan bahkan ketika ditimpa kesusahan. Menurut Moh. Faizin, manajemen *qalbu* memiliki beberapa tahapan untuk mencapai *Qalbu Salim*. Pertama pengenalan diri, kedua pembersihan hati, ketiga pengendalian diri, keempat pengembangan diri, terakhir *Ma'rifatullah* (Albari, 2022).

Dalam teori sigmund Freud menyatakan bahwa dalam diri manusia terdapat tiga hal (Ishom Fuadi Fikri dkk., 2023) tidak sudi diubah, amoral, tidak logis, tak bisa diatur dan penuh energi yang datang dari dorongan-dorongan dasar serta dicurahkan semata-mata untuk memuaskan prinsip kesenangan, Ego (Akal) Ego adalah sistem yang berfungsi untuk memikirkan tindakan yang akan dilakukan supaya kenikmatanlah yang akan menjadi hasil. *Superego (Qalb) Superego* akan memberikan penilaian dan melakukan

pilihan benar salah, baik buruk bermoral atau tidak (Pendidikan & Islam, 2017).

Langkah terapi hati (Almutawallid, 2023) yang dapat dirumuskan berdasarkan petunjuk Al-Qur'an dan tafsirnya pertama *Tashfiyah* adalah penyadaran diri dan deteksi penyakit hati langkah pertama adalah menyadari kondisi hati dan melakukan introspeksi terhadap penyakit-penyakit batin yang tersembunyi seperti riya, hasad, takabbur, dan cinta dunia yang berlebihan dalam Al-Qur'an menganjurkan muhasabah diri sebagai bentuk awal penyucian hati dalam QS. Al-Hasyr: 18 "*Wahai orang-orang yang beriman Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap jiwa memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok.*" Menurut Tafsir Ibn Katsir, ayat ini adalah seruan agar manusia memperhatikan kondisi batinnya dan melakukan evaluasi terhadap amal serta niat yang lahir dari qalb, kesadaran ini menjadi pintu masuk untuk mengetahui apakah hati sedang dalam keadaan sehat, sakit, atau mati.

Kedua adalah *Takhliyah* (Pembersihan Hati dari Penyakit-Penyakit Ruhani) setelah mengenali kondisi hati, langkah berikutnya adalah membersihkannya dari sifat-sifat tercela. Al-Qur'an menyebut bahwa sebagian hati menjadi keras bahkan membatu karena tidak mau tunduk pada peringatan Allah dalam QS. Al-Baqarah: 74 "*Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi*" Menurut Tafsir Al-Qurṭubi (Al-Qurṭhubi, t.t.) kerasnya hati adalah gejala dari penumpukan dosa dan pembangkangan spiritual. Maka pembersihan nya bisa dilakukan melalui taubat, istighfar, dan menghindari faktor-faktor yang merusak qalb seperti kelalaian (*ghaflah*) dan syahwat, Terapi ini juga mencakup zikir, sholat khusyuk, dan menjauhi maksiat sebagai bentuk nyata.

Ketiga *takhliyah tahliyah* (Menghiasi Hati dengan Akhlak dan Cahaya Ilahi). Setelah pembersihan, hati perlu dihiasi dengan nilai-nilai positif seperti sabar, syukur, ikhlas, tawakal, dan cinta kepada Allah. Al-Qur'an menggambarkan orang-orang yang berhasil menanamkan sifat-sifat ini sebagai mereka yang memiliki hati yang terang dan bersih dalam Al-Qur'an QS. Asy-Syams: 9-10 "*Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya dan sungguh merugi orang yang mengotorinya.*" Dalam tafsir As-Sa'di menjelaskan bahwa menyucikan jiwa (*tazkiyah*) mencakup *takhliyah* dan *tahliyah* secara bersamaan, meninggalkan keburukan dan menanamkan

kebaikan. Ini adalah proses rekonstruksi nilai di dalam qalb agar kembali selaras dengan fitrah.

Keempat *Tajliyah* (Penyadaran Spiritual dan Penerimaan Cahaya Ilahi) adalah membuka hati agar siap menerima cahaya petunjuk Allah (*nur hidayah*). Dalam proses ini, qalb menjadi tempat tajalli (manifestasi) nama-nama Allah dan mengalami pencerahan batin dalam QS. An-Nur: 35 "*Allah adalah cahaya langit dan bumi perumpamaan cahayanya seperti sebuah lubang yang tidak tembus yang di dalamnya ada pelita*" dalam Tafsir Ar-Rāzī, ayat ini menjelaskan bagaimana cahaya Allah menyinari hati hambaNya yang bersih dan terbuka terhadap kebenaran. Qalb yang telah melalui proses penyucian akan menjadi wadah bagi ketenangan dan ilmu yang bersumber dari cahaya ilahi (ma'rifah).

Kelima *Tamkīn* (Pemantapan Hati dalam Keteguhan dan Ketenangan). Langkah terakhir adalah memantapkan qalb agar tetap istiqamah dalam kondisi tenang, ikhlas, dan ridha terhadap semua takdir Allah. Hati seperti ini digambarkan oleh Al-Qur'an sebagai *qalbun muṭma'innah*, yaitu hati yang damai dan tidak terguncang oleh ujian dunia dalam QS. Al-Fajr: 27-28 "*Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai-Nya.*" Dalam Tafsir Ibn Ashur, *qalbun muṭma'innah* adalah bentuk tertinggi dari kesehatan qalb, karena telah mencapai ketenteraman sejati yang lahir dari kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan disinilah puncak terapi qalb hati yang bebas dari konflik batin, terbebas dari nafsu rendah, dan senantiasa berada dalam kedekatan dengan Allah.

Manajemen qolbu bila ditinjau dari kajian psikologi Islam dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat, tidak hanya terbatas pada pengertian melainkan juga terlihat pada prinsip, langkah dan masalah gangguan kejiwaan (Alfianto, 2006). Pada umumnya apa yang menjadi prinsip, langkah dan penyebab gangguan kejiwaan dalam ilmu psikologi Islam dan kesehatan mental adalah juga menjadi prinsip, langkah dan penyebab langkah kejiwaan (hati) dalam manajemen qolbu guna membentuk mental spiritual (*tazkiyatun nafs*) (Harisah, 2025). Jika dilihat dari urgensi manajemen qolbu dalam pembentukan mental spiritual dalam kajian psikologi Islam (Hasanah, 2023).

#### **4. Manajemen Qalbu sebagai Terapi Kesehatan Mental**

Kesehatan mental global berada pada titik kecemasan yang meningkat, memunculkan urgensi untuk mencari pendekatan terapi yang integratif. Reasoning: Data terakhir menunjukkan prevalensi gangguan depresi dan kecemasan yang terus melambung, ditambah tekanan kehidupan modern seperti pekerjaan, komunikasi digital, isolasi sosial, serta dampak pandemi. Terapi tradisional (farmakologis dan perilaku) meskipun penting, kadang tidak mencukupi karena aspek spiritual dan eksistensial seseorang sering luput dari perhatian. Menurut WHO, sekitar 5.7% orang dewasa di seluruh dunia mengalami depresi, dengan perempuan lebih banyak terdampak dibanding laki-laki (Organization, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia Selain itu, gangguan mental jumlahnya mendekati 1 dari 8 orang di dunia, di mana kecemasan dan depresi adalah penyebab terbanyak. WHO Development CMS Peningkatan ini makin parah sejak pandemi COVID-19, yang memicu lonjakan sekitar 25% dalam prevalensi depresi dan kecemasan secara global. Organisasi Kesehatan Dunia (*COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*, t.t.). Dengan latar belakang tersebut, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengembangkan pendekatan yang tidak hanya mengobati simptom psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual, moral, dan hati (qalbu) sebagai pusat kesejahteraan manusia.

Terapi modern yang bersifat farmakologis dan perilaku memiliki keterbatasan dalam konteks penyembuhan hati atau jiwa yang holistik. Farmakoterapi (antidepresan, anxiolytic, dan sebagainya.) dan psikoterapi seperti CBT sering fokus pada regulasi kognitif dan perilaku, serta pengurangan gejala. Namun, mereka kurang memberi ruang bagi elemen keimanan, makna hidup, hubungan dengan Tuhan, dan pengalaman spiritual, yang seringkali menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam banyak budaya dan agama. Juga ada efek samping obat, ketergantungan, dan kemungkinan relapse jika intervensi tidak menyentuh akar spiritual atau moralitas. Studi literatur terkini tentang dzikir terapi menunjukkan bahwa praktik dzikir membantu dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan memulihkan ketenangan batin. Contohnya, penelitian “Relaksasi Dzikir Sebagai Metode Mengatasi Anxiety Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA” mendapati bahwa dzikir memberikan pengalaman

subjektif ketenangan dan perbaikan kontrol emosi bagi peserta (Muhammad Fauzan; Laila Nur Jamilah, 2024). Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir untuk Mengatasi Anxiety, juga mengindikasikan bahwa dzikir efektif sebagai terapi tambahan dalam mengurangi kecemasan (Abdul Ghofur & UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024). Keterbatasan terapi modern dalam aspek spiritual dan moral, integrasi unsur spiritual (termasuk qalb) menjadi krusial untuk mencapai kesehatan mental yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Qalb sebagai basis intervensi psikologi Islam menawarkan integrasi iman, dzikir, dan regulasi emosi sebagai komponen terapeutik yang mendasar. Dalam psikologi Islam, qalb bukan sekadar figur retorik, melainkan entitas yang menghubungkan iman, kesadaran spiritual, dan kondisi emosional seseorang. Ketika qalb dirawat melalui doktrin Islam—melalui dzikir, taubat, muhasabah, dan ibadah—terjadi transformasi dalam motif, arah hidup, dan kedamaian batin. Regulasi emosi dalam konteks iman memberikan makna dan tujuan yang lebih dalam bagi individu. Studi *Psikoterapi Islam dengan Metode Dzikir dalam Menangani Kesehatan Mental* menunjukkan bahwa dzikir sebagai komponen konseling spiritual memperkuat rasa aman, ketenangan batin, dan kemampuan menghadapi kecemasan secara lebih adaptif (Syuhrawardi, 2024). Penelitian lain *Dzikir sebagai Strategi Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Tasawuf* menunjukkan bahwa dzikir mampu mereduksi dampak emosi negatif serta memperkuat kendali diri (self-control) seseorang (Syawalika & Daniswara, 2025). Dengan menjadikan qalb sebagai pusat intervensi, psikologi Islam menyediakan pendekatan yang mencakup iman, praktik spiritual (dzikir), dan regulasi emosi, yang bersama-sama memperluas ruang terapi ke dimensi spiritual yang sering terabaikan dalam praktik psikoterapi konvensional.

Manajemen qalb yang terstruktur bisa menjadi model intervensi nonfarmakologis yang efektif bagi kesehatan mental modern. Sebuah model yang sistematis akan mengintegrasikan beberapa tahapan: pengenalan diri (muhasabah), pembersihan hati (penyingkiran penyakit hati seperti hasad, riya, dll.), pengisian hati dengan nilai-nilai positif (*tahliyah*), praktik spiritual reguler (dzikir, ibadah), dan pemantapan hati (istiqamah, perenungan, ridha). Model ini memungkinkan pemulihan mental yang berkelanjutan, tidak hanya temporary relief dari simptom. Penelitian *Teknik Hypnocounseling dan Dzikir*

dalam *Mereduksi Stres pada Remaja* menunjukkan bahwa kombinasi teknologi psikologis dan praktik dzikir membantu meningkatkan kesadaran diri, kontrol emosional, dan ketenangan batin (Mudiuddin dkk., 2024). Model manajemen qalb yang terstruktur, bila diimplementasikan secara konsisten, dapat menjadi alternatif atau pelengkap terapi modern, menawarkan perbaikan psikologis dan spiritual sekaligus.

Meskipun memiliki potensi besar, terdapat risiko, hambatan, dan gap yang perlu ditangani agar manajemen qalb efektif dan diakui dalam kesehatan mental modern. Tantangan utama termasuk: kurangnya penelitian empiris kuantitatif longitudinal/global; variabilitas dalam praktik dan intensitas dzikir; budaya dan kepercayaan lokal yang berbeda; kurangnya pelatihan profesional yang memahami psikologi Islam; serta hambatan stigma terhadap intervensi yang terlabel “spiritual” daripada “ilmiah”. Risiko jika tidak diatur: menempatkan dzikir atau praktik spiritual sebagai pengganti terapi medis ketika dibutuhkan, overestimasi efektivitas tanpa bukti yang cukup, atau interpretasi yang menyimpang. Banyak studi saat ini bersifat studi Pustaka atau kajian literatur belum banyak uji coba eksperimental acak (RCT) yang memenuhi standar internasional. Contoh: studi literatur Eksplorasi efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan menyebutkan bahwa meskipun hasilnya menjanjikan, variabel kontekstual dan mekanisme kerja masih belum jelas (Safitri, 2023). Juga pada penelitian tentang pengaruh intensitas dzikir terhadap kontrol diri, ditemukan bahwa intensitas dzikir mempengaruhi kontrol diri secara signifikan ( $R^2 \approx 0,402$ ) tetapi cakupan sampel terbatas pada pelajar (Cholili dkk., 2024). Untuk menjadikan manajemen qalb sebagai pendekatan yang valid dan diterima dalam ranah kesehatan mental modern, diperlukan penelitian empiris yang lebih kuat, kerangka praktek yang standar, pelatihan lintas disiplin, dan pendekatan yang menggabungkan spiritualitas dengan sains psikologi dalam cara yang seimbang dan etis.

Manfaat jangka panjang dari mengintegrasikan manajemen qalb ke dalam kesehatan mental adalah signifikan baik secara individu maupun masyarakat. Ketika qalb dirawat dengan baik, individu cenderung lebih tegar terhadap stres, memiliki kapasitas empati dan moralitas yang lebih besar, mengalami kesejahteraan emosional yang lebih stabil, dan memperkuat ketahanan psikologis. Di level sosial, hal ini dapat mengurangi beban

psikologis, memperkuat kohesi komunitas, mengurangi stigma terhadap gangguan mental, serta mempromosikan layanan kesehatan mental yang lebih inklusif dan bermakna dalam konteks budaya agama. Studi Istighfar Dzikir Therapy pada korban kekerasan dalam rumah tangga menemukan bahwa terapi ini meningkatkan daya tahan (resiliensi) individu dalam menghadapi trauma dan tekanan psikologis (Ruidahasi & Nashori, 2021). Kebanyakan penelitian dzikir pada kecemasan/hipertensi, partisipan melaporkan peningkatan ketenangan batin dan pengurangan gejala stress atau ansietas. Integrasi manajemen qalb ke dalam praktik kesehatan mental memberikan manfaat yang meluas dan mendalam; bukan hanya pengurangan gejala tetapi peningkatan kualitas hidup dan kekokohan mental-spiritual yang bisa berkontribusi pada masyarakat yang lebih sehat.

### C. SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa konsep qalb dalam Al-Qur'an bukan sekadar organ biologis, tetapi pusat spiritual, emosional, dan moral yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental manusia. Kajian terhadap tafsir klasik, hadis, serta psikologi Islam menunjukkan bahwa hati memiliki kondisi yang dinamis—dapat sakit, mengeras, bahkan mati—namun juga bisa disucikan hingga mencapai ketenangan (qalbun muṭma'innah). Proses manajemen qalb melalui tahapan tashfiyah, takhliyah, taḥliyah, tajliyah, dan tamkīn dapat menjadi model intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam merawat kesehatan mental secara holistik dan Qur'ani.

Kontribusi utama penelitian ini adalah menyusun kerangka konseptual Qalb Management Model berbasis Al-Qur'an yang mengintegrasikan dimensi spiritual (iman, taqwa), emosional (sabar, ikhlas, syukur), dan kognitif (tafakkur, tadabbur). Model ini menawarkan perspektif baru dalam psikologi Islam dengan memberikan solusi praktis berupa terapi dzikir, tilawah, dan ibadah terstruktur yang dapat melengkapi pendekatan medis dan psikoterapis konvensional. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur psikologi Islam sekaligus menjawab kebutuhan kontemporer akan kesehatan mental yang menyentuh aspek spiritual.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena masih berbasis studi pustaka dan analisis konseptual, sehingga belum diuji secara empiris melalui penelitian kuantitatif atau longitudinal. Variasi budaya, intensitas praktik

spiritual, serta keterbatasan data klinis menjadi tantangan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang bersifat eksperimental, interdisipliner, dan berbasis bukti agar model manajemen qalb dapat divalidasi serta diintegrasikan secara lebih luas dalam layanan kesehatan mental modern.

### DAFTAR BACAAN

- Abd-alrazaq, A. (t.t.). The effectiveness of listening to the Holy Quran to improve mental disorders and psychological well-being: Systematic review and meta-analysis. 1–25.
- Abdul Ghofur, F., & UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, P. (2024). EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL MELALUI TERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI ANXIETY. *Jurnal At-Taujih*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.30739/JBKID.V4I1.2312>
- Ahmad Musthafa Al-Maraghi. (1951). Tafsir Al-Maraghi 10.pdf.
- Albari, M. M. (2022). Konsep Konseling Qur'ani Dalam Mengatasi Masalah Moral Menurut Ridwan.
- Alfianto, S. (2006). Urgensi Manajemen Qolbu Dalam Pembentukan Mental Spiritual. 53.
- Al-Ghazali. (2014). Terjemah Ihya Ulum al-Din.
- Almutawallid. (2023). KONSEP MANAJEMEN QALBU PERSPEKTIF SYEKH IBNU 'AT'AILLAH AL-SAKANDARI DAN RELEVANSINYA TERHADAP KEHIDUPAN MODERN.
- Al-Qurthubi. (t.t.). Tafsir al qurtubi.
- As-Sa'di, A. bin N. (2019). Tafsir as-sa'di. Dalam Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Nomor 1).
- Cholili, A. H., Mubarak, A., Anggoro, M. Y., Putri, S. A., & Munir, M. M. (2024). The Effect of Dzikir Intensity on Self-Control in Psychology Students. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 11(2), 275–284. <https://doi.org/10.58518/madinah.v11i2.2797>
- COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. (t.t.). Diambil 30 September 2025, dari [https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide?utm_source=chatgpt.com)
- FAHRUDDIN, N. (2013). Pendidikan Spiritualitas Qalbu Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Islam. 50–142.
- Harisah, E. (2025). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam Meydita Dwi Putri\*.
- Hasanah, I. (2023). Manajemen Qolbu dalam Perspektif Islam dengan Diary Therapy Pada Siswa di SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. *Islamic*

- Counseling: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 317.  
<https://doi.org/10.29240/jbk.v7i2.6792>
- Ibn Katsir. (2019). *Tafsir al-Jami'li Ahkam al-Qur'an*. Sustainability (Switzerland), 11(1), 1–14.
- Ishom Fuadi Fikri, Nursyah Ismail, S., Zainiyati, H. S., & Kholis, N. (2023). Struktur Kepribadian Manusia Dalam Psikoanalisis Sigmund Freud: Perspektif Filsafat Pendidikan Islam. *Edupedia : Jurnal Studi Pendidikan dan Pedagogi Islam*, 8(1), 71–88.  
<https://doi.org/10.35316/edupedia.v8i1.2787>
- Jabbar, L. A., & Muhammad, M. (2021). *Padanan Kata Otak Dalam Al-Qur'an*. IAIN Pontianak Press, 1(19), 152–154.
- Khamim, & Subakir, A. (2018). Ilmu Balaghah Dilengkapi Dengan Contoh-Contoh Ayat, Hadits Nabi dan Syair Arab. Dalam *Studi Islam dan Sosial*.
- Komarudin Chalil. (2020). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM BERBASIS MANAJEMEN QALBU (PENELITIAN DI SMK DĀRUT TAUHĪD BOARDING SCHOOL BANDUNG). 1(desember), 1–9.
- Miiftah, ilmi. (2023). Makna Qalb dalam Al-Qur'an berbasis Tafsir Mafatih al-Ghaib dan Neurosains. 12.  
<https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i2.19190>
- Mudiuddin, M., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). TEKNIK HYPNOCOUNSELING DAN DZIKIR DALAM MEREDUKSI STRES PADA REMAJA: INTEGRASI PENDEKATAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 130–142.  
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-08>
- Muhammad Fauzan; Laila Nur Jamilah. (2024). Efektivitas Relaksasi Dzikir Sebagai Metode Mengatasi Anxiety Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 17–26.  
<https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.531>
- Muhammad Thahir Ibnu 'Ashur. (2019). *Tafsir Ashur*. Sustainability (Switzerland), 11(1), 1–14.
- N. (2018). Bab II. Dalam *Kekurangan Serta Kelebihan Metode Hafalan* (hlm. 22–52).
- Organization, W. H. (2019). *Depressive Disorder (Depression)*. Dalam *International Immunopharmacology* (Vol. 67, Nomor August 2018).
- Pendidikan, J., & Islam, A. (2017). *Mendayagunakan Potensi Manusia Melalui Manajemen Qalbu Perspektif Psikologi Islam*. 1(2), 91–101.
- Ruidahasi, T. D., & Nashori, F. (2021). The Effectiveness of Istighfar Dzikr Therapy in Increasing Domestic Violence Victims' Resilience. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2), 142–165.  
<https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.12992>
- Rusydi. (2011). *Qalbun Maradh Dalam Al-Quran* (Suatu Kajian Perbandingan Pemikiran Mufassir: Ibnu Katsir Dan Thaba' Thaba'I).
- Safitri, E. B. (2023). Eksplorasi efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 1(5), 225–233.

- Samsul Arifin. (2020). Kecerdasan Spiritual (SQ) Sebagai Faktor Pendukung Hasil Belajar Siswa. *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 201–214. <https://doi.org/10.62490/latahzan.v12i2.103>
- Suarni, S., & Mawaddah, I. (2017). Lafaz Qalb, Shadr Dan Fu'Ad Dalam Al-Qur'an. *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.22373/tafse.v1i1.8066>
- Syawalika, R. N. P., & Daniswara, A. F. (2025). Dzikir sebagai Strategi Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Tasawuf: Studi Literatur. *Insan Cendekia: Jurnal Studi Islam, Sosial Dan Pendidikan*, 4(1), 58–65.
- Syihabuddin Mahmud al-Alusi. (t.t.). *Tafsir Al-Alūsī*.pdf.
- Syuhrawardi, M. (2024). PSIKOTERAPI ISLAM DENGAN METODE DZIKIR DALAM MENANGANI KESEHATAN MENTAL. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 1(2), 73–96. <https://doi.org/10.71282/AT-TAKLIM.V1I2.17>
- Ummah, M. S. (2019). Quraish Shihab dalam tafsirnya. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Vitoasmara, K., Vio Hidayah, F., Yuna Aprillia, R., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2, 57–68