



I'jaz Al-Quran: Al-Quran Sebagai Afiriasi Positif Untuk Kesehatan Mental

Rayhan Muhamad Ridwan¹, Siti Sanah²

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Email;

¹rayhanridwan117@gmail.com

²siti.sana@uinsgd.ac.id

Abstract

This research provides information regarding I'jaz Al-Quran in influencing mental health from the perspective of the Al-Quran as a positive affirmation. The aim is to determine the impact of positive affirmations on mental health and the positive affirmations found in the Al-Quran. This research is qualitative research in the form of a literature study by collecting data from various literature relevant to the topic being discussed, recording and processing library data information to obtain the required results. The results of this research show that in the Al-Quran there is a positive affirmation in the form of a representation of Allah SWT's love for His servants, so that they do not always feel sad or anxious, because Allah is always with His servants, especially for those who believe and are pious, and if their servants do mistakes, Allah gives motivation that Allah's mercy is very great, don't give up hope and always return to the path of piety.

Keywords: *Positive Affirmations, I'jaz Al-Quran, Mental Health*

Abstrak

Penelitian ini memberikan informasi mengenai I'jaz Al-Quran dalam mempengaruhi kesehatan mental melalui sudut pandang AL-Quran sebagai afiriasi positif. Bertujuan untuk mengetahui dampak afiriasi positif pada kesehatan mental dan afiriasi positif yang terdapat apada Al-Quran. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berupa studi pustaka dengan melakukan pengumpulan data dari berbagai literatur yang relevan dengan topik yang dibahas, pencatatan, dan pengolahan informasi data pustaka untuk mendapatkan hasil yang diperlukan. Hasil dari penelitian ini adalah diketahui bahwa di Al-Quran terdapat afiriasi positif berupa representasi bentuk sayang Allah SWT kepada hamba-hambanya, agar senantiasa tidak merasa sedih, gelisah, karena Allah selalu kebersamai hambanya terutama bagi mereka yang beriman dan bertaqwa, dan jika hambanya melakukan kesalahan, Allah memberikan motivasi bahawa rahmat Allah sangat besar, jangan berputus asa dan senantiasa kembali ke jalur taqwa.

Keywords: *Afiriasi Positif, I'jaz Al-Quran, Kesehatan Mental*

Pendahuluan

I'jaz Al-Quran dilihat melalui sudut pandang etimologi, I'jaz sendiri merupakan kata dalam bahasa Arab yang dilambangkan dalam susunan masdar dari A'jaza yang dalam kamus Al-Maany diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dengan makna melemahkan, a'jaza merupakan kata kerja lanjutan yang merepresentasikan 'ajaza yang bermakna menunjukkan kelemahan. Menurut Manna Khalil Al-Qathan I'jaz adalah memperlihatkan kebenaran nabi dalam penyampaian risalahnya, yang dengan memperlihatkan ketidakmampuan orang Arab dan generasi setelahnya dalam menentang mukjizat Rasulullah yang abadi yaitu Al-Quran (Ashani 2015).

Muhammad Ali Ash-Shabuni berpendapat bahwa I'jaz merupakan menetapkan kelemahan manusia, baik secara berkelompok maupun kerja sama perihal menyaingi hal yang sama dengan Al-Quran itu sendiri, dalam pandangannya I'jaz ini adalah suatu upaya dalam memberikan ketegasan akan kebenaran seorang (nabi Muhammad SAW) dengan yang secara bersamaan menunjukkan kelemahan manusia. I'jaz sendiri sangat sering dikaitkan dengan mu'jizat, dalam bukunya Ajahari menjelaskan bahwa I'jaz dan mu'jizat itu searti hanya saja I'jaz spesifik kepada kemujizatan Al-Quran sedangkan mu'jizat secara general kepada nabi dan rasul ditambah Al-Quran merupakan salah satu mu'jizat yang masih ada sampai saat ini, mu'jizat nabi Muhammad SAW (Ajahari, 2018).

Kesehatan mental menurut Ibnu Sina merupakan sebuah hasrat atau dorongan jiwa yang dikonstruksi oleh imajinasi yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi tubuh dalam wujud emosi, berdasarkan pengalamannya di dunia kesehatan Ibnu Sina menyatakan orang yang sakit dengan dorongan positif pikirannya bisa menjadi sembuh dan sehat kembali, begitupun sebaliknya orang sehat berpotensi menjadi sakit hanya dengan pengaruh buruk pikirannya yang negatif. Sejalan dengan pandangan Al-Farabi yang menyatakan bahwa kesehatan mental atau jiwa seseorang itu datang dari proses aktif akal manusia, jika akal aktif dalam kondisi sehat, maka sehat juga kondisi mentalnya (Radiani, 2019). Menurut UU 18 tahun 2014 kesehatan jiwa atau kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seorang individu dapat berkembang baik secara fisik, mental, spiritual dan sosial, sehingga timbul kesadaran akan kemampuannya untuk mengatasi tekanan serta mampu bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Undang-Undang (UU) Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, 2014).

Menjaga kesehatan mental tentu merupakan hal yang sangat penting salahsatu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan afirmasi positif, dalam KBBI afirmasi merupakan penetapan positif, peneguhan, dan penegasan, sedangkan menurut Mukhlis pada (Hapsari 2019) adalah suatu proses berpikir positif yang lebih menegaskan kepada satu sudut pandang dan emosi positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi yang sedang dihadapi.

Pada pengimplementasiannya, afirmasi positif bisa dilakukan secara verbal maupun non-verbal, seseorang akan merasa senang ketika mendapat ujaran positif yang bersifat membangun, seperti misalnya "kamu hebat sekali", "kamu pasti bisa", "Semangat", dan lain sebagainya, afirmasi positif dapat menumbuhkan rasa semangat, perasaan dihargai, disayangi, dan perasaan-perasaan positif lainnya, apalagi jika itu disampaikan oleh orang terdekat (Julia & J., 2022), banyak hari ini terbut buku-buku mengenai afirmasi positif, ada yang berbentuk cerita inspiratif, ada yang berbentuk prosa, sampai ada yang berbentuk kalimat-kalimat singkat sederhana. Muslim hari ini perlu sedikit menyadari bahwa Al-Quran pun memiliki afirmasi positif banyak bentuk sayangnya Allah SWT kepada hambanya

Pada beberapa literatur, afirmasi positif umumnya dibahas secara general serta dampaknya pada kesehatan mental, yang menjadi perbedaan pada penelitian ini adalah Al-Quran ditempatkan pada kaca mata afirmasi positif atau dipandang sebagai sumber afirmasi positif yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia, melalui kitabnya Al-Quran yang merupakan mukjizat nabi Muhammad SAW yang memiliki I'jaz yang memberikan dampak baik kepada manusia.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang diterapkan merupakan metode penelitian kualitatif, dalam metode penelitian kualitatif data dapat dikumpulkan dengan teknik observasi, wawancara, tes, dokumentasi, dan studi kepustakaan, adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka. Studi pustaka atau dalam istilah bahasa Inggris disebut dengan Library Research, metode ini merupakan metode penelitian kualitatif dengan mengumpulkan data dari sumber-sumber literatur yang relevan dengan topik yang dibahas baik melalui sumber-sumber

literatur digital, buku, jurnal, atau hasil penelitian terdahulu yang dianggap relevan dengan l'jaz al-Quran dan afirmasi positif. Metode ini mengandalkan kemampuan analisis kritis. Alur dari penerapan metode ini yaitu melakukan pengumpulan data dari literatur atau sumber data pustaka relevean, melakukan analisis kritis dengan membaca dan menuliskan hasil olahan informasi dari hasil analisis kritis yang dilakukan sebelumnya (Matusiak & Osisnska, 2023).

Hasil dan Diskusi

Afirmasi Positif

Afirmasi positif secara sederhana dapat dipahami sebagai upaya dalam menguatkan, eneguhkan, menegaskan sesuatu yang mampu memberikan pengaruh terhadap perilaku diri dengan tujuan membangkitkan kemampuan serta kekuatan yang ada di dalam diri, secara kinerja psikis, afirmasi positif memiliki daya pengaruh yang kuat terhadap perubahan pribadi secara positif. Afirmasi positif dapat diberikan dalam bentuk ragam kalimat positif, pujian, apresiasi, atau hadiah sederhana yang bersifat audio maupun visual yang disukai oleh seseorang (Nur Wahiddah & Julia, 2022). Zainiyah dalam penelitiannya menemukan bahwa afirmasi positif yang diberikan secara *continue* dan berulang dianggap memberikan pengaruh kuat terhadap ruang imajiner alam bawah sadar dan menjaganya untuk tetap positif yang kemudian karenanya tampaklah perilaku-perilaku baik yang dihasilkan dari pemberian afirmasi positif tadi, meka menurutnya, teknik pemberian afirmasi positif efektif digunakan bagi individu yang memiliki masalah (Zainiyah et al., 2018).

Afirmasi positif bekerja dengan beberapa prinsip dasar seperti:

1. Berbasis pada nilai diri
Kalimat yang dikonstruksi baik dalam bentuk sajian ucapan maupun tulisan harus memiliki relevansi yang tepat dan penuh makna bagi individu yang menerimanya, bukan hanya sekedar kalimat-kalimat manis yang bersifat umum (Nugraha et al., 2025).
2. *Defensive decrease*
afirmasi positif memiliki mekanisme kerja dengan cara mengurangi sifat defensif yang dimiliki individu ketika dihadapkan kepada suatu tekanan, dalam waktu yang bersamaan mekanisme ini mampu meningkatkan kepercayaan diri individu sehingga ia cenderung lebih lapang terhadap pengalaman baru dan cenderung terbuka dalam menerima ragam informasi disekitarnya. Secara scientific pada dimensi neuropsikologis, pemberian afirmasi positif dapat mengaktifasi area otak yang bekerja memproses relevansi pengalaman diri dan sistem penghargaan, hal ini memberikan dampak yang baik berupa ketenangan emosional sekaligus memotivasi karena otak merespon mekanisme tersebut sebagai pengalaman yang memberikan penghargaan (Cohen & Sherman, 2014).
3. Berbentuk intervensi umum
Afirmasi positif biasanya dibuat dalam ragam bentuk seperti; esai singkat yang ditulis berdasarkan nilai diri yang dirasa paling bermakna, disuguhkan dalam bentuk visual seperti dalam kartu afirmasi positif maupun audio yang berisi susunan afirmasi yang kemudian dibaca maupun didengar secara berulang, setelah itu secara konsisten diulangi dengan lisan. Afirmasi yang dibuat harus kredible dan tidak kontradiktif akan realitas, sehingga bisa diterima oleh rasional dengan mudah (Cohen & Sherman, 2014)

Dalam pelaksanaannya, afirmasi positif baiknya:

1. Spesifik
Afirmasi positif dibuat secara spesifik, tidak sekedar kalimat-kalimat umum sederhana seperti "pasti bisa" tapi harus spesifik "tenang saja, pasti saya bisa mengerjakan ujian dengan fokus dan tenang"
2. Relevan
Afirmasi positif yang dibuat harus relevan dengan situasi yang dihadapi oleh seorang individu, tidak boleh bertentangan, tidak berkaitan atau bahkan terlalu berlebihan sehingga tidak rasional, seperti ketika seseorang akan menghadapi wawancara, afirmasi positif yang dibuat harus relevan dengan wawancara tersebut.
3. Konsisten

Afirmasi positif hendaknya dilakukan secara konsisten dengan nyaman pada waktu-waktu tertentu, sehingga dorongan afirmasi yang disampaikan kepada diri seorang individu bisa tertanam dengan baik

4. Dikolaborasikan dengan teknik lainnya

Afirmasi positif bisa dipadukan dengan teknik maupun metode lainnya seperti relaksasi, meditasi atau pelatihan-pelatihan lainnya, integrasi ini membuat afirmasi positif bersifat lebih nyata sebagai bagian penguatan diri kepada realitas kehidupan, bukan sekedar sugesti kata-kata saja (Nugraha et al., 2025).

Dalam beberapa penelitian afirmasi positif efektif dalam menjaga stabilitas kesehatan mental, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuha dan Khoirotul, afirmasi positif memberikan dampak baik pada peningkatan self efficacy yang digambarkan oleh peningkatan kepercayaan diri dalam penyampaian gagasan secara terkonsep, lugas dan sistematis pada siswa di Madrasah Aliyah Al-Qur'an La Roiba Fih (Idawati & Khoirotul, 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Siti dan J. Julia, transisi dari pembelajaran daring ke luring merupakan hambatan belajar yang mempengaruhi sikap dan semangat siswa dalam belajar, untuk mengatasi itu dalam penelitian tersebut dilakukannyalah afirmasi positif kepada siswa di salah satu SD negeri di kota Bandung dan ternyata hasilnya positif, semangat belajar siswa terkonstruksi kembali dengan baik (Julia & J., 2022).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Julianti, dkk tentang pengaruh kartu afirmasi positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest dan post test dengan grup kontrol, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa, kelompok mahasiswa yang diberikan afirmasi positif mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan kelas kontrol, yang mana grup eksperimen mendapat skor gain sebesar 12.200 sedangkan grup kontrol mendapat skor gain sebesar 5.2941. berdasarkan skor tersebut disimpulkan bahwa menggunakan kartu afirmasi mampu menurunkan tingkat kecemasan pada grup eksperimen walaupun perbandingan keduanya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan (Julianti et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Khodhi M dan Eka Budiarto yang dilakukan terhadap warga binaan di Rutan kasus penyalahgunaan Napza kelas II A kota pekalongan, dengan desain penelitian pre-eksperimen one group pretest dan post test dengan jumlah responden 47 warga binaan, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa secara signifikan afirmasi positif mampu menurunkan depresi, ansietas, dan stress pada warga binaan rutan kasus penyalahgunaan Napza di Pekalongan dengan skor sebelum diintervensi dengan afirmasi positif rerata skor depresi 9,38, ansietas 11,26, dan stres 12,47, kemudian setelah diberikan intervensi afirmasi positif terjadi penurunan dengan skor depresi 9,00, ansietas 11,00, dan stres 9,00, setelah diuji dengan Uji-T dependent didapatkan value terhadap depresi, ansietas, dan stress dengan nilai $p\text{-value} < 0,000 < 0,05$, karenanya disimpulkan terdapat pengaruh terhadap tingkat depresi, ansietas, dan stres pada warga binaan rutan kasus Napza (Budiarto, 2022).

berikut tabel ringkasan hasil penelitian mengenai afirmasi positif dan dampaknya:

Peneliti	Judul Penelitian	Treatment	Dampak
Idawati & Khoirotul	Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA Al-Qur'an La Raiba Fih Hanifida Bandung Diwec Jombang	Verbal Positif Affirmation	Peningkatan self efficacy dalam refleksi peningkatan kepercayaan diri peserta didik dalam menyampaikan gagasan secara terkonsep, lugas dan sistematis
Siti dan J. Julia	Afirmasi Positif: Booster Untuk Meminimalisir Hambatan Belajar Siswa Sekolah Dasar	Verbal positif affirmation	Peningkatan semangat belajar, penyelesaian hambatan belajar

Julianti, dkk	Think Positively: Pengaruh Positive Affirmation Card Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa	Kartu afirmasi positif	Kartu afirmasi positif mampu menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen
Ahmad Khodhi M & Eka Budiarto	Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan	Terapi afirmasi positif	Penurunan tingkat depresi, ansietas dan stress

Afirmasi Positif Sebagai I'jaz Al-Quran

Penelitian ini memberikan sorotan atensi utama pada I'jaz Al-Quran mengenai kemampuan Al-Quran dalam mempengaruhi manusia melalui ayat-ayat yang diklasifikasikan sebagai afirmasi positif untuk menjaga dan memperbaiki kondisi kesehatan mental manusia.

1400 tahu lalu AL-Quran sempurna diturunkan kepada nabi Muhammad SAW untuk umat muslim di seluruh dunia, 1400 tahu lalu bahkan disiplin ilmu yang mempelajari mental manusia pun belum lahir, tapi Allah SWT dalam Al-Quran memberikan petunjuk dan justifikasi bahwa Al-Quran merupakan obat, dalam Quran Surah AL-Isra Ayat 82 Allah SWT berfirman:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzolim selain kerugian".

Dalam tafsir Al-Mishbah Prof Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata syifa (شِفَاءٌ) bisa dimaknai dengan obat atau kesembuhan, juga dapat dipahami sebagai bentuk kebebasan dari kekurangan, atau ketiadaan aral dalam memperoleh manfaat, Prof. Quraish Shihab berdasarkan pendapat sufi Hasan Al-Bashri dan Thabathaba'i menjelaskan tanpa bahwa obat disini merupakan obat untuk hati atau penyakit ruhani, kata rahmat (رَحْمَةً) dalam ditafsirkan sebagai kepedihan dalam hati ketika melihat ketidakberdayaan pihak lain, sehingga timbul dorongan untuk membantu dan menghilangkan ketidakberdayaan tersebut, Thabathaba'i menjelaskan bahwa rahmat adalah kebahagiaan hidup dalam berbagai aspek yang berorientasi pada kualitas kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat (Shihab, 2002)

Dalam implementasinya ada ayat-ayat Al-Quran yang bisa diklasifikasikan kedalam afirmasi positif yaitu:

1. QS. at-Taubah ayat 40

إِلَّا تَتَصَرَّوْهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

"Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) maka sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita". Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana".

Menyoroti kalimat **لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا** (jangan bersedih sesungguhnya Allah bersama kita), dalam tafsir Ibnu Katsir juz 10 ayat ini menceritakan ketika saat itu rasul sedang berhijrah, ketika orang-orang musyrik berkeinginan membunuh, memenjarakan, atau membuang rasul. Saat itu nabi dan sahabatnya Abu Bakr singgah di gua Tsur selama 3 hari untuk mengecoh rombongan yang mengejarnya, Abu Bakar saat itu sempat ketakutan khawatir terlihat oleh rombongan yang mengejarnya, sehingga mereka akan menyakiti rasulullah (Katsir, 1994). Dalam tafsir Al-Muyassar saat itu rasul mengatakan kepada sahabatnya untuk tentang dan jangan bersedih bahwa Allah bersama kita sembari menurunkan ketenangan kepada rasul.

Maka dapat disimpulkan bahwa segenting apapun posisi kita, kita harus tetap tenang dan yakin bahwa Allah selalu kebersamaian kita dan senantiasa menolong kita, menghadirkan eksistensi sang pencipta dalam hati dapat membangun ketenangan jiwa.

2. QS al-Baqarah ayat 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran".

Dari ayat ini dapat disimpulkan bahwa Allah SWT memberitahu kita melalui rasulnya bahwa Allah SWT itu dekat dengan kita, jika kita mau datang dengan dengan bentuk keimanan dan ketaqwaan baik dengan beribadah maupun berdoa, papun yang kita butuhkan Allah akan memberinya.

3. QS. al-Ahzab ayat 43

هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۚ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا

"Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman".

Dari beberapa tafsir Allah menunjukkan kasih sayangnya dengan kata **يُصَلِّي** yang ditafsirkan sebagai rahmat dan sanjungan, bahwa Allah akan mengeluarkan hambanya dari segala kesesatan, keburukan, menuju cahaya petunjuk islam, Allah akan senantiasa membimbing kita, dan menegaskan bahwa Allah itu maha penyayang kepada hambanya yang beriman.

4. QS. az-Zumar ayat 53

قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

"Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".

Allah disini memotivasi hambanya, terutama bagi mereka-mereka yang tenggelam dalam maksiat, merasa banyak salah dan banyak dosa, yang karena saking parahnya maksiat yang telah dilakukan mereka berpikir bahwa Allah tidak akan mengampuninya, padahal tidak demikian allah menyayangi hambanya, Allah memberi tahu bahwa rahmat dan kasih sayang Allah lebih besar dari dosa yang mereka lakukan, disini Allah mengatakan bahwa Allah maha pengampun, memberikan tanda selama pelaku maksiat mau kembali akan selalu ada harapan untuk bertaubat dan menjadi hamba yang lebih baik.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut Daradjat dalam (Radiani 2019) mendefinisikan kesehatan mental kedalam 5 definisi, yaitu:

1. Terhindarnya kesehatan mental dari gejala, gejala neurose (gangguan jiwa) dan gejala psikose (penyakit jiwa).
2. Kemampuan adaptasi, penyesuaian diri dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
3. Kesenambungan harmonis antara fungsi-fungsi jiwa (pikiran, perasaan, sikap, pandangan, dan keyakinan), berkesinambungan dalam menghadapi problema umum dan terhindar dari kegelisahan dan konflik batin.
4. Orientasi pengetahuan dan perbuatan pada pemanfaatan potensi, bakat, dan pembawaan secara maksimal, untuk mencapai kebahagiaan diri dan orang lain.
5. Perwujudan dari keserasian fungsi jiwa dan kemampuan adaptasi yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, untuk mencapai kebahagiaan hidup dan kebahagiaan akhirat

Sebaliknya gangguan mental merupakan dimana kondisi kesehatan mental mempengaruhi terhadap pikiran, perasaan, perilaku, dan pola interaksi sosial individu, gangguannya beragam berdasarkan tingkat keparahan dan jenisnya, Dzil Kamalah dan Nafiah dalam (Kevin Vitoasmara 2024) indikator seseorang mengalami gangguan mental secara emosional adalah terjadinya penurunan fungsi pada individu di ranah hubungan keluarga, pekerjaan, pendidikan, baik pribadi ataupun kelompok, hal ini disebabkan oleh terjadinya konflik di alam bawah sadar yang menimbulkan kekhawatiran. Jenis-jenis gangguan mental beragam ada, deprese, gangguan kecemasan (Anxiety), skizofrenia, bipolar, gangguan makan (eating disorder), gangguan obsesif-kompulsif (OCD), gangguan stress pasca-trauma (post traumatic stress disorder/PTSD) (Vitoasmara et al., 2024).

Analisis I'Jaz Al-Quran Sebagai Afirmasi Positif Pada Gangguan Kesehatan Mental

Setelah diketahui bahwa Al-Quran merupakan afirmasi positif yang dapat memberikan stimulus relaksan pada gangguan mental berikut adalah korelasinya terhadap gangguan kesehatan mental:

Ayat Al-Quran	Analisis	Gangguan mental
QS. At-Taubah ayat 40	Memberikan stimulus relaksan ketika sedang berada dalam kekhawatiran tertentu	Gangguan kecemasan, serangan panik
QS. AL-Baqarah ayat 186	Memberikan stimulus relaksan mengenai Allah SWT dekat dengan hambanya tanpa perantara, sehingga kita bisa dengan langsung meminta pertolongan kepadanya	Gangguan kecemasan, serangan panik
QS. Al-Ahzab ayat 43	Allah dengan rahmatnya akan membantu mengeluarkan manusia dari segala kegelapan, keburukan, keterpurukan	Depresi, PTSD
QS. Az-Zumar ayat 53	Memberikan pemahaman bahwa Allah maha penyayang melalui rahmatnya dapat membantu mengurangi stress atas apa yang telah dilakukan di masa lalu	Depresi, bipolar, PTSD

Kesimpulan

I'jaz al-Quran tidak sekedar terletak pada estetika bahasa serta kedalaman makna al-Quran, juga tentang bagaimana al-Quran mampu memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental manusia. Dilihat dari kandungan ayat-ayat al-Quran yang sarat dengan afirmasi positif, menyampaikan pesan-pesan yang menegaskan nilai kebaikan, harapan, ketenangan serta optimisme. Dalam konteks psikologi modern afirmasi positif dipahami sebagai pernyataan atau penegasan diri dengan tujuan penguatan keyakinan, peningkatan value diri dan penumbuhan pandangan hidup yang lebih sehat. Dalam hal ini al-Quran menghadirkan ragam bentuk afirmasi positif yang kuta dan universal, tidak hanya memberikan ketenangan terhadap jiwa, juga mengkonstruksi cara berpikir serta sikap batin seseorang. Keunikan afirmasi positif yang terdapat dalam al-Quran tidak hanya berlandaskan pada kekuatan diri, melainkan pada kekuatan keyakinan atas kekuasaan dan kasih sayang Allah SWT yang dihadirkan dalam ayat-ayat tersebut yang menegaskan pada rahmat, ampunan, dan pertolongan Allah SWT yang merepresentasikan afirmasi positif secara ilahiyah.

Maka, afirmasi positif dalam menjaga kesehatan mental dapat dipahami melalui kacamata keislaman dalam bingkai I'jaz al-Quran. Al-Quran memberikan lebih dari tuntunan moral, menghadirkan sikap spiritual dalam ragam gangguan mental. Ayat-ayatnya menjadi sumber afirmasi positif yang meneguhkan keimanan di waktu yang bersamaan atau dengan kata lain al-Quran merupakan muara utama afirmasi positif ilahiyah dan holistik yang merepresentasikan kasih sayang Allah SWT kepada hambanya, sekaligus solusi-solusi tertentu sesuai dengan kebutuhan mental yang mana tentu saja menjadi penegasan positif untuk menjaga stabilitas kesehatan mental siapapun terutama umat Islam di seluruh dunia.

Daftar Pustaka

- Ajahari, M. A. (2018). *Ulumul Qur'an (Ilmu-Ilmu Al-Qur'an)*. Aswaja Pressindo.
- Budiarto, A. K. mayliyan E. (2022). *Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan*. 10(4), 683–690.
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333–371. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>
- Idawati, Z. E. W., & Khoirotul. (2023). Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA Al-Qur'an La Raiba Fih Hanifida Bandung DIwek Jombang. *Urwatul Wutsqo*, 109.
- Julia, S. A. N. W., & J. (2022). Afirmasi Positif: Booster Untuk Meminimalisir Hambatan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 197.
- Julianti, N., Putri, P., Qoni'ah, N., Dila, L. R., Rayhan, M. A., Marwa, I., & Ihsan, H. (2024). Think Positively: Pengaruh Positive Affirmation Card Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 111–120.
- Katsir, I. (1994). *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir*. Mu-assasah Daar al-Hilaal Kairo.
- Matusiak, & Osinska. (2023). *Research Methods in Library and Information Science*.
- Nugraha, P., Sari, D., & Putra, A. (2025). The combination effect of motor relearning program and positive affirmation on functional abilities and quality of life in post-stroke patients. *Journal of Nursing Practice*, 9(1), xx–xx. <https://doi.org/https://doi.org/xxxxx>
- Nur Wahiddah, S. A., & Julia, J. (2022). Afirmasi positif : Booster untuk meminimalisir hambatan belajar pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 189–199. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.50910>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam. *Journal of Islamic Law Studies*, 94–98.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan keserasian Al-Quran Volume 7*. Lentera Hati.
- Undang-Undang (UU) Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa (2014).
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprilia, R. Y., & A., L. D. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorder). *Student Research Journal*, 60.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7781>