

SOLUSI AL-QUR'AN DALAM MENANGANI *TRUST ISSUES*

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Meraih Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo



Oleh

NUR ALIFA
21 0101 0057

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

SOLUSI AL-QUR'AN DALAM MENANGANI *TRUST ISSUES*

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Meraih Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo



Oleh

NUR ALIFA
21 0101 0057

Pembimbing:

- 1. Dr. Hj. Fauziah Zainuddin, M.Ag.**
- 2. Dr. Amrullah Harun, S. Th.I., M.Hum**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Alifa

Nim : 20 0101 0057

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dan tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan atau yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 4 Agustus 2025
Yang membuat Pernyataan,



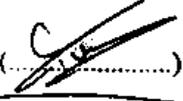
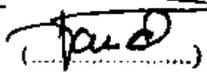
Nur Alifa
21 0101 0057

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul *Solusi al-Qur'an dalam Menangani Trust Issues* yang ditulis oleh Nur Alifa Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 2101010057, Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Selasa, Tanggal 30 Juli 2025 bertepatan dengan 5 Safar 1447 H. Telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Agama (S.Ag).

Palopo, 4 Agustus 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|---------------|--|
| 1. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom. | Ketua Sidang | (..... ) |
| 2. Dr. Kaharuddin, M.Pd.I. | Penguji I | (..... ) |
| 3. Sabaruddin, S.Sos., M.Si. | Penguji II | (..... ) |
| 4. Dr. Hj. Fauziah Zainuddin, M.Ag. | Pembimbing I | (..... ) |
| 5. Dr. Amrullah Harun, S.Th.L., M.Hum. | Pembimbing II | (..... ) |

Mengetahui

Rektor UIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Dr. Abdan, S.Ag., M.HI.
NIP. 19710512 199903 1 002

Ketua Program Studi
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dr. M. Ilham, Lc., M.Fil.I.
NIP. 19870308 201903 1 001

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

Puja dan puji syukur atas kehadiran Allah swt. atas Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “*Solusi al-Qur’an menangani Trust Issues*”, shalawat dan salam kepada suri tauladan yang paling mulia Rasulullah Muhammad saw., adalah Nabi terakhir yang selalu mengajarkan kesabaran dan ketenangan bagi seluruh umat Islam selaku para pengikutnya, keluarga, serta orang-orang yang senantiasa berada di jalannya. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak, terutama kepada kedua orang tuaku tercinta, ayahanda Jumais dan ibu Damaris yang senantiasa mendoakan, memberi motivasi, dukungan yang tulus dan segala yang telah diberikan kepada anak-anaknya, serta saudara-saudariku yang selama ini membantu dan mendoakanku. terima kasih karena atas bimbingan dan dukungan yang telah diberikan, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tentu penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, kepada bapak ibu:

1. Rektor UIN Palopo, Dr. Abbas Langaji, M.Ag, Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Kelembagaan Dr. Munir Yusuf, M.Pd., Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan Dr. Masruddin, S.S., M.Hum., dan Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan

Kerjasama Dr.Takdir, S.H., M.H., M.Kes. yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menuntut ilmu pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.

2. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Dr. Abdain, S.Ag., M.H.I, Wakil Dekan Bidang Akademik dan Pengembangan Kelembagaan, Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom., Perencanaan dan Keuangan, Dr. H. Rukman AR Said, Lc., M.Th.I., Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd., yang selalu memberikan jalan terbaik dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Dr. M. Ilham, Lc. M.Fil.I., Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Dr. Amrullah Harun, S. Th.I., M.Hum. Serta seluruh Dosen dan Staf di lingkup Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Palopo yang telah membantu dan mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dr. Hj. Fauziah Zainuddin, M.Ag. dan Dr. Amrullah Harun, S. Th.I., M.Hum Selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan dan arahan selama proses penyelesaian skripsi.
5. Ratnah Umar S.Ag, M.HI., Selaku Penasehat Akademik yang telah banyak meluangkan waktunya untuk mendengarkan curahan hati dan memberikan arahan pada lingkup akademik selama perkuliahan.
6. Seluruh Dosen dan Staf di lingkup Kampus Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo yang telah memberikan pengajaran serta bantuan kepada peneliti mulai dari awal masuk kuliah sampai menyelesaikannya.

7. Zainuddin S., S.E., M.Ak. Selaku kepala Unit Perpustakaan UIN Palopo beserta seluruh Staf Perpustakaan UIN Palopo yang telah membantu, khususnya dalam meminjamkan dan mengumpulkan buku-buku literatur yang berkaitan dengan skripsi ini.
8. Untuk saudari Sarina, Nanda, Nilam, dan Cica. Terima kasih banyak karena telah setia menemani peneliti hingga bisa berada di tahap ini. Dan yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti.
9. Kepada semua teman seperjuangan peneliti di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2021, yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata terima kasih kepada semua pihak yang selama ini menyemangati dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini mudah-mudahan bernilai ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah swt. Aamiin.

Palopo, 4 Agustus 2025
Peneliti,



Nur Alifa
21 0101 0057

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab – Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	-
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ħ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Žal	ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Šad	š	Es (dengan titik di bawah)
ض	Đad	đ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ža	ž	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

2. Vocal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut.

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
اَ	<i>Fathah</i>	A	A
اِ	<i>Kasrah</i>	I	I
اُ	<i>Dammah</i>	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
اِي	<i>Fathah dan yā'</i>	Ai	a dan i
اُو	<i>Fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh

كَيْفَ : *kaiḥfa* bukan *kayḥfa*
 حَوْلَ : *haulā* bukan *hawla*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu.

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
اَ... ... اِ	<i>Fathah dan alif atau yā'</i>	Ā	a dan garis di atas
اِي	<i>Kasrah dan yā'</i>	Ī	i dan garis di atas
اُو	<i>Dammah dan wau</i>	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*
 رَمَى : *rama*
 يَمُوتُ : *yamūtu*

4. *Tā marbūtah*

Transliterasi untuk *tā marbūtah* ada dua yaitu *tā marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h]. Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā marbūtah* itu ditransliterasikan dengan ha [h].

Contoh:

روضة الاطفال	: raudah al- atfāl
المدينة الفاضلة	: al- madīnah al- fādilah
الحكمة	: al- ḥikmah

5. Syaddah (Tasydīd)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا	: rabbanā
نَجَّيْنَا	: najjainā
الْحَقِّ	: al- ḥaqq
نُعَمَّ	: nu'ima
عَدُوُّ	: 'aduwwun

Jika huruf *ع* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (ِ), maka ia ditransliterasikan seperti huruf maddah menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٍّ	: 'ali (bukan 'aliyy atau 'aly)
عَرَبِيٍّ	: 'arabī (bukan a'rabiyy atau 'araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*, kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشمس	: <i>al- syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i>)
الزلزلة	: <i>al- zalzalah</i> (bukan <i>az- zalzalah</i>)
الفلسفة	: <i>al-falsafah</i>
البلاد	: <i>al- bilādu</i>

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh :

تأمرون	: <i>ta'murūna</i>
النوع	: <i>al- nau'</i>
ش	: <i>syai'un</i>
أمرت	: <i>umirtu</i>

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan Dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah, atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah, atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara

transliterasi di atas. Misalnya kata Al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), Alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fi al-Qur'an al-Karīm

Al-Sunnah qabl at-tadwīn

9. Lafaz Aljalālah

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jar* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf amzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullah*

بِاللَّهِ : *billāh*

Adapun *tā marbūtah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafaz aljalālah*. Ditranslite dengan huruf [t].

Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fi raḥmatillāh*

10. Huruf kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*all cops*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak

pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (al). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl
Inna awwala baitin wudi'a linnasi lallzi bi Bakkata mubarakan
Syahru Ramadan al-Qur'an
Naṣr al-Dīn al-Ṭūsī
Naṣr Ḥāmid Abū Zayd
Al-Ṭūfī
Al-Maṣlahah fī al- Tasyrī al- Islāmī*

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi, contoh:

Subscribe to DeepL Pro to edit this document.
Visit www.DeepL.com/pro for more information.

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

SWT.	= <i>Subhanahu wa ta'ala</i>
SAW.	= <i>shallallahu 'alaihi wasallam</i>
a.s	= alaihi al-salam
Q.S	= Qur'an, Surah
H	= Hijrah
M	= Masehi
SM	= Sebelum Masehi
l.	= Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w.	= Wafat tahun
QS..../....:	= QS An- Nahl/16: 90
HR	= Hadist Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS TIM PENGUJI	v
PRAKATA	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN DAN SINGKATAN	ix
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR AYAT	xvi
DAFTAR HADIS	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Penelitian yang Relevan.....	6
F. Metode Penelitian.....	9
G. Definisi istilah	11
BAB II HAKIKAT <i>TRUST ISSUES</i>	13
A. Tinjauan Umum tentang <i>Trust Issues</i>	13
B. Kesehatan Mental dalam Islam	19
BAB III AL-QUR'AN DAN <i>TRUST ISSUES</i>	25
A. Perspektif Al-Qur'an terhadap <i>Trust Issues</i>	25
B. Ayat-Ayat yang Berkaitan dengan solusi al-Qur'an Mengatasi <i>Trust Issues</i>	26
BAB IV SOLUSI AL-QUR'AN UNTUK MENANGANI <i>TRUST ISSUES</i> ...	36
A. Solusi Al-Qur'an Terhadap <i>Trust Issues</i>	36
B. Langkah-Langkah Konkret Menangani <i>Trust Issues</i>	40
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	72

DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat 1 QS. al-Anfal/8: 27	2
Kutipan Ayat 2 QS. al-Isra/17: 82.....	3-20-29-36
Kutipan Ayat 3 QS. al-Ra'd/13:	21-45
Kutipan Ayat 4 QS. al-Araf/7:199	22
Kutipan Ayat 5 QS. Yunus/10:57	26
Kutipan ayat 16 QS Fussilat/: 44	32
Kutipan Ayat 16 QS. al-Baqarah/2: 45	40
Kutipan Ayat 17 QS. al-Muzammil/29: 4.....	43
Kutipan Ayat 18 QS2. al-Baqarah/2: 153	48
Kutipan Ayat 19 QS. al-Zumar/36: 53.....	50
Kutipan Ayat 20 QS. al-Bayyinah/39: 5	53
Kutipan Ayat 21 QS. al-Baqarah/2: 183.	55
Kutipan Ayat 23 QS. al-Anfal/8: 60	59
Kutipan Ayat 24 QS. Yunus/10: 67	60



DAFTAR HADIS

Hadis 1 Hadis Tentang Semua Penyakit Bisa Disembuhkan Kecuali Hari Tua	3
Hadis 2 Hadis Tentang Hati dan Pentingnya Menjaga Kebersihan Batin.....	28
Hadis 3 Hadis Tentang Taubat.....	51



ABSTRAK

Nur Alifa, 2025. “Solusi al-Qur’an dalam menangani *Trust Issues*“. Skripsi Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh. Fauziah Zainuddin dan Amrullah Harun.

Skripsi ini membahas tentang bagaimana solusi al-Qur’an dalam menangani *Trust Issues*. Beberapa tujuan dalam penelitian ini meliputi: *pertama* untuk mengetahui hakikat *trust issues* terhadap kesehatan mental dalam Islam. *kedua* untuk mengetahui bagaimana perspektif al-Qur’an terhadap *Trust Issues*. *Ketiga*, untuk mengetahui bagaimana al-Qur’an menawarkan solusi untuk mengatasi *Trust Issues*. Jenis penelitian merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan ilmu tafsir tematik (*Maudū’ī*). Data diperoleh dari berbagai sumber primer dan sekunder, seperti al-Qur’an, kitab tafsir, dan literature-literatur pustaka lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Fenomena *Trust Issues* yang dilatar belakangi beberapa faktor seperti pernah dikhianati dan pengalaman buruk di masa lalu yang menimbulkan rasa trauma di kehidupan selanjutnya. dalam hal ini al-Qur’an bisa menjadi solusi di setiap problematika dan menawarkan pendekatan penyembuhan batin melalui nilai-nilai spritual seperti, salat, dzikir, puasa, dan mendengarkan ayat-ayat suci al-Qur’an, control diri, dan pemulihan kepercayaan diri. Solusi al-Qur’an terbukti relevan untuk mengatasi krisis kepercayaan yang sering muncul dalam relasi sosial kehidupan modern. Serta memberikan jalan pemulihan yang menyentuh aspek jiwa secara menyeluru, Dalam hal ini, konsep Qur’ani menjadi relevan untuk mengatasi dampak *Trust Issues*.

Kata Kunci: *Trust Issues*, solusi al-Qur’an.

ABSTRACT

Nur Alifa, 2025. *“The Qur'anic Solution to Trust Issues. Thesis for the Qur'anic Studies and Exegesis Program, Faculty of Islamic Theology, Literature, and Da'wah, State Islamic University of Palopo. Supervised by Fauziah Zainuddin and Amrullah Harun.*

This thesis discusses how the Qur'an offers solutions for addressing trust issues. The objectives of this study include: first, to understand the nature of trust issues in relation to mental health in Islam; second, to understand the Qur'anic perspective on trust issues. Third, to understand how the Qur'an offers solutions to overcome trust issues. The research type is library research using a thematic exegesis approach (Maudū'ī). Data was obtained from various primary and secondary sources, such as the Qur'an, exegesis books, and other literary sources. The results of the study indicate that the Qur'an can be a solution to every problem in life. On the other hand, the phenomenon of trust issues is caused by several factors, such as being betrayed and having bad experiences in the past that cause trauma in later life. In this case, the concepts of the Qur'an are relevant to overcoming the effects of trust issues.

Keywords: *trust issues, Qur'an, solutions*

تجريدي

نور العيفة، ٦٠٦٥ "الحل القرآني في معالجة قضايا الأمانة". رسالة برنامج دراسة القرآن الكريم والتفسير، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، جامعة البوبو الإسلامية الحكومية. تحت إشراف. فوزية زين الدين وعمر الله هارون.

تناقش هذه الأطروحة كيفية الحل القرآني في التعامل مع قضايا الثقة. ومن أهداف هذه الدراسة: أولاً: معرفة طبيعة مشكلات الثقة في الإسلام في مجال الصحة النفسية. ثانياً: معرفة كيف ينظر القرآن الكريم إلى مشكلات الثقة. ثالثاً: معرفة كيف يقدم القرآن الكريم حلولاً للتغلب على قضايا الثقة. هذا النوع من البحوث هو بحث مكتبي ذو منهج التفسير الموضوعي (مودو). وقد تم الحصول على البيانات من مختلف المصادر الأولية والثانوية، مثل القرآن الكريم، وكتب التفسير، والمؤلفات الأخرى. وقد أظهرت النتائج أن القرآن الكريم يمكن أن يكون حلاً لكل مشكلة من مشاكل الحياة، ومن ناحية أخرى فإن ظاهرة مشكلات الأمانة ترجع إلى عدة عوامل مثل التعرض للخيانة والتجارب السيئة في الماضي التي تسبب صدمة في الحياة الآخرة. في هذه الحالة، يصبح مفهوم القرآن الكريم مناسباً للتغلب على تأثير مشكلات الثقة.

الكلمات المفتاحية: قضايا الثقة، القرآن الكريم، الحلول

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang secara fitrah membutuhkan hubungan dan interaksi dengan sesama. Dalam membangun relasi tersebut, kepercayaan (*trust*) menjadi elemen dasar yang sangat penting. Tanpa kepercayaan, interaksi akan mudah terganggu, menimbulkan kesalahpahaman, dan merusak keharmonisan sosial.¹ Namun dalam kenyataannya, tidak sedikit individu yang mengalami kesulitan untuk mempercayai orang lain akibat pengalaman traumatis seperti pengkhianatan, kekecewaan, penolakan, atau kekerasan emosional. Fenomena ini dikenal dalam psikologi modern dengan istilah *Trust Issues*, yaitu gangguan hubungan interpersonal yang ditandai dengan rasa curiga berlebihan, kecemasan sosial, dan ketakutan terhadap keterikatan emosional.²

Menurut Elisabetta Lalumera, *trust issues* menjadi salah satu penyebab utama lemahnya relasi interpersonal pada generasi muda, terutama akibat pengaruh pola asuh disfungsional dan trauma masa lalu.³ Bahkan laporan dari *mental health foundation* menunjukkan bahwa sekitar 52% remaja usia 16–24 tahun mengalami kesulitan mempercayai orang dekat, termasuk pasangan dan keluarga. Di Indonesia, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI tahun

¹ Halwatu LuluMusyarofah, “Peran Manusia Sebagai Makhluk Individu Dan Makhluk Sosial Dalam Kehidupan Bernegara,” *Kompasiana* 4 (2020): 2250–59.

² Reza Rahardian, “Pengaruh Trust Dan Commitment Terhadap Relationship Quality Studi Pada Perusahaan Pasangan Usaha PT. XYZ (Sebuah Lembaga Keuangan Non Bank),” *Jurnal Manajemen Teori Dan Terapan/ Journal of Theory and Applied Management* 4, no. 3 (2011): 52–62, <https://doi.org/10.20473/jmtt.v4i3.2425>.

³ Elisabetta Lalumera, “An Overview on Trust and Trustworthiness: Individual and Institutional Dimensions,” *Philosophical Psychology* 37, no. 1 (2024): 1–17, <https://doi.org/10.1080/09515089.2024.2301860>.

2023, lebih dari 19 juta penduduk mengalami gangguan mental emosional, salah satunya berkaitan dengan trauma relasi dan kepercayaan yang rusak.⁴ Kondisi ini menimbulkan dampak lanjutan seperti kecemasan, depresi, menarik diri dari pergaulan, serta potensi kekerasan verbal atau emosional.

Islam memandang, kepercayaan bukan sekadar unsur sosial, tetapi merupakan bagian dari amanah, yang memiliki nilai moral dan spiritual tinggi. al-Qur'an menekankan pentingnya menjaga amanah dan melarang keras pengkhianatan. Dalam QS. al-Anfal/8: 27 Allah Swt. berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَتَكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Terjemahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad), dan (juga) jangan mengkhianati amanah-amanah yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui.”

Ayat ini turun berkaitan dengan peristiwa Abu Lubabah bin Abdul Mundzir saat Perang Bani Quraizhah, di mana dia secara tidak sengaja "membocorkan" rencana Rasulullah kepada pihak musyrik ini dianggap sebagai bentuk khianat karena membocorkan rahasia umat dan melecehkan perintah Allah dan Rasul.

Al-Qur'an mengenal *Trust Issues* bukan dengan istilah langsung, tetapi menggambarkan gejalanya melalui konsep sū' al-zann (prasangka buruk), khiānah (pengkhianatan), dan kehilangan sakinah (ketenangan jiwa).⁵ Semua ini menunjukkan bahwa *Trust Issues* dalam pandangan Islam dapat dikaji bukan

⁴ Amanda Putri Widia, Sika Raemif Akbar, and Muhammad Tisna Nugraha, “Menghadapi Tantangan Mental Health Gen Z Melalui Pendekatan Ayat-Ayat Al-Quran : Inovasi Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam” 01, no. 03 (2025): 632–39.

⁵ Juliana Nur Afifah et al., “Kontribusi Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental,” *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 14, no. 1 (2024): 143–57.

hanya sebagai gangguan sosial, tetapi juga sebagai krisis spiritual.

Disisi lain, al-Qur'an juga mengarahkan manusia kepada jalan pemulihan jiwa melalui pendekatan ruhani dalam QS. al-Isra/15. 82: Allah Swt. berfirman.

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

Terjemahnya:

“Dan Kami turunkan dari al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”

Ayat ini menjelaskan bahwa al-Qur'an berfungsi sebagai *syifa'* (penyembuh), baik secara fisik maupun psikis. Maka ketika seseorang mengalami *Trust Issues*, pendekatan Qur'ani dapat menjadi jalan penyembuhan yang menyentuh aspek akal, jiwa, dan hati.

Al-Qur'an memiliki potensi penyembuhan yang luar biasa dalam setiap kata-katanya. Dan pemberi jalan keluar (atas izin Allah) untuk penyakit-penyakit tertentu, sesuai dengan hadis Rasulullah Saw:

حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ مُعَاذٍ الْعَقَدِيُّ حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ عَنْ زِيَادِ بْنِ عِلَاقَةَ عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكِ قَالَ قَالَتْ الْأَعْرَابُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا نَتَدَاوَى قَالَ نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً أَوْ قَالَ دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا هُوَ قَالَ الْهَرَمُ قَالَ أَبُو عَيْسَى وَفِي الْبَابِ عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي خُزَّامَةَ عَنْ أَبِيهِ وَابْنِ عَبَّاسٍ وَهَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

Artinya:

“Dari Bisyr bin Mu' adz-Aqadi, dari Abu Awanah, dari Ziyad bin Ilaqah, dari Usamah bin Syarik, ia berkata bahwa seseorang Arab badui bertanya, “wahai Rasulullah, apakah kita tidak boleh berobat?” Rasulullah

⁶ Abu isa Muhammad bin isa bin saurah At- Tirmidzi, *Ath-Thib*, Juz 4, no 2045. (Beirut Lebanon: Dar al- fikrih, 1994 M, n.d.).2611

saw. Menjawab, “Boleh, wahai hamba Allah, berobatlah kalian. Sesungguhnya, Allah tidak menurunkan obatnya.” Atau beliau bersabda, “menurunkan obatnya.” Kecuali satu penyakit, “para sahabat lalu bertanya, ” penyakit apa wahai Rasulullah?” Beliau menjawab, “Usia tua.” Dalam tema ini terdapat riwayat dari Ibnu Mas‘ud, Abu Hurairah dan Abu Khuzaimah dari ayahnya, dan Ibnu Abbas. Hadis ini adalah hasan shahi.⁷

Berdasarkan hadis di atas banyak penyakit yang dapat dicegah dan diobati dengan bantuan al-Qur’an. Tidak semua penyakit dapat disembuhkan dengan obat-obatan dan tenaga medis profesional.⁸ Pada kasus-kasus tertentu, penyakit atau masalah seperti stres, kekecewaan, kekhawatiran, kesedihan, ketakutan, penyesalan atas ikatan sebelumnya, dan rasa keterpisahan dengan Tuhan karena banyak orang beragama yang telah meninggalkan tugas-tugas mereka harus ditangani dengan pengobatan Qur’ani.

Demikian penulis mengkaji *Trust Issues* melalui pendekatan al-Qur’an, khususnya dengan metode tafsir tematik (*Maudū’ī*). Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi dan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep kepercayaan, amanah, pengkhianatan, serta nilai-nilai penyembuh seperti sabar, memaafkan, dan tawakal. Maka alasan utama penulis mengambil penelitian ini sebab *Trust Issues* merupakan suatu fenomena yang umum terjadi di zaman sekarang ini karena hingga kini belum banyak kajian yang secara eksplisit menghubungkan *Trust Issues* sebagai fenomena psikologis modern dengan solusi spiritual Qur’ani. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul solusi al-Qur’an menangani *Trust Issues* bertujuan untuk memahami *Trust Issues* dalam perspektif Islam, menganalisis

⁷ Muhammad Bin Isa Bin Saurah Bin Musa As-Sulaima At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, 3rd Ed. (Jakarta: Maktabah Ma’arif, 2017). 2201

⁸ Siti Hajar and Riza Awal Novanto, “Al- Qur’an Sebagai *Syifa*’ Dan Meditasi Kesehatan” 3 (n.d.): 119–30, <https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2475>.

pandangan al-Qur'an terhadapnya, dan menggali solusi yang ditawarkan kitab suci al-Qur'an dalam menghadapi persoalan kepercayaan yang rapuh di era modern.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah yang menjadi objek kajian dalam pembahasan ini adalah:

1. Apa hakikat *Trust Issues* terhadap Kesehatan Mental dalam Islam?
2. Bagaimana perspektif al-Qur'an terhadap *Trust Issues* ?
3. Bagaimana solusi al-Qur'an untuk menangani *Trust Issues* ?

C. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini sebagai salah satu syarat wajib dalam menyelesaikan studi, serta untuk mengembangkan pengetahuan mengenai masalah yang telah dirumuskan. Sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hakikat *Trust Issues* terhadap kesehatan mental dalam Islam.
2. Untuk mengetahui perspektif al-Qur'an terhadap *Trust Issues*.
3. Untuk mengetahui solusi al-Qur'an untuk menangani *Trust Issues*.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini dapat diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menambah ilmu pengetahuan di bidang Ilmu al-Qur'an dan tafsir, yang berkaitan dengan *Trust Issues* solusi al-Qur'an dalam menangani kurangnya

rasa percaya diri terhadap orang lain. Dengan memberikan gambaran dan pandangan dari beberapa sudut pandang, agar bisa membuka wawasan dan memberikan gambaran, langkah dan tindakan apa yang akan dilakukan bila berhadapan dengan hal yang serupa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam kajian al-Qur'an dan relevansi terhadap fenomena *Trust Issues* sehingga dapat menjadi bahan bagaimana mengatasi fenomena *Trust Issues*.

E. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian terkait *Trust Issues* bukanlah pertama kali dilakukan oleh beberapa peneliti. Terdapat beberapa literatur yang sudah dikaji oleh peneliti sebelumnya tentang *Trust Issues* yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan adapun yang dimaksud sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Wulan, Nur Latifah, Sofia Sahana Sitorus pada tahun 2021 dengan judul penelitian "*Development Of The Trust Issue In The Movie Raya And The Last Dragon*". Hasil Penelitian ini mengulas tentang seorang pemeran protagonis dalam film ini menderita masalah kepercayaan. Pemicu dari masalah kepercayaan ini ada 2 alasan, yang pertama adalah karena temannya mengkhianatinya, dan yang kedua adalah trauma karena kehilangan desanya. Persamaan penelitian dan persamaan lainnya yaitu pada metode penelitiannya sama-sama menggunakan metode kualitatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wulan, Nur Latifah, Sofia Sahana Sitorus.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis yaitu perbedaannya terletak pada subjek penelitiannya yang mana penelitian ini berfokus pada ayat-ayat al-Qur'an yang membahas, *Trust Issues*.⁹

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nazdif Wardana dengan judul penelitian Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah *library research* atau studi kepustakaan, yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber literatur terbaru, seperti jurnal penelitian, buku, dan artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nazdif Wardana Persamaan dengan penelitian ini adalah Sama-sama menggunakan metode *library research* atau studi kepustakaan, serta prinsip-prinsip pengelolaan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Perbedaan terletak pada objek penelitiannya mengidentifikasi konsep kesehatan mental, karakteristik Gen Z.¹⁰
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ricky Dwi Septian dengan judul “Upaya mengatasi *trust issues* anak dalam keluarga pasutri pernikahan ke dua”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian *trust issue* anak seperti hilangnya rasa percaya dan terutama dengan keluarga menggunakan konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* dengan memaafkan dan membebaskan anak untuk memilih pilihannya dan mendukungnya selama tidak keluar dari koridor Islam.

⁹ Sri Wulan Wulan, “Development of the Trust Issue in the Movie *Raya and the Last Dragon*,” *International Journal of English and Applied Linguistics (IJEAL)* 1, no. 2 (2021): 69–80, <https://doi.org/10.47709/ijeal.v1i2.1042>.

¹⁰ Muhammad Nazdif Wardana, “Strategi Mpdern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam” (Universitas lambung mangkurat, 2021).

Persamaan: Persamaan dengan penelitian ini yaitu terletak pada tema pembahasan yang mengangkat tema psikologis Perbedaan: Perbedaan dalam penelitian ini yaitu perbedaannya terletak pada objek penelitian.¹¹

4. Penelitian yang dilakukan oleh Intan Mauliana Alifia Putri, dengan Judul “Konseling Islam Dengan Terapi *Tafakkur* Untuk Mengatasi *Trust Issues* Pada Seorang Remaja” Hasil Penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan konseling yang sebelumnya sering berasumsi negatif kepada orang lain menjadi mampu melihat sisi positif pada diri orang lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Intan Mauliana Alifia Putri Persamaan Sama-sama membahas tentang *Trust Issues* dan memakai metode kualitatif. Perbedaan dalam Penelitian ini yaitu dalam penelitian dilakukan dalam prosedur Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, dengan proses terapi tafakkur dalam 4 tahap yaitu memahami akar masalah melalui Meditasi, Mengamati dan Merenungkan Objek *tafakkurnya* Kesadaran dalam pengakuan, Perenungan dan Refleksi.¹²
5. Penelitian yang dilakukan oleh Penul Nurul Hamidah Dengan judul penelitian “*Al’afwu* dalam perspektif Tafsir Kontemporer dan Relevansinya dengan Fenomena *Trust issues*” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nama dan sifat *al-Afwu* dan *al Ghafur* Allah menunjukkan sifat baik Allah dalam hal pengampunan terhadap hamba-Nya yang melakukan kesalahan dan dosa.¹³ Setiap namanya memiliki makna dan fungsinya tersendiri, namun ketika kedua

¹¹ Ricky Dwi Septian, “Upaya Mengatasi *Trust Issue* Anak Dalam Keluarga Pasutri Pernikahan Kedua: Studi Di Desa Cangkring, Kecamatan Jenggawah, Kabupaten Jember” (Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang, N.D.).

¹² Intan Mauliana Alifia, “Konseling Islam Dengan Terapi *Tafakkur* Untuk Mengatasi *Trust Issue* Pada Seorang Remaja,” N.D.

¹³ Nurul Hamidah, ‘Kontemporer Dan Relevansinya Dengan Fenomena *Trust Issues* (Kajian Tafsir *Maudū’ī*) Skripsi Oleh : 1445 H / 2024 M’, 090, 2024.

nama tersebut disebutkan bersamaan dalam al-Qur'an, memiliki makna penguat bahwa pemaafan dan pengampunan Allah sangat besar dan luas untuk umat manusia. Persamaan: penelitian ini berfokus memaafkan antar sesama manusia (*hablun minannas*). Dan sama-sama menggunakan metode *Maudū'ī*.

F. Metode penelitian

1. Jenis dan pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Sebab dalam penelitian ini objek kajian dan data- datanya diperoleh dari berbagai macam literatur serta menggunakan metode, teknik dan analisis pustaka dalam penyajian.¹⁴ Penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian al-Qur'an, yaitu metode penulisan tafsir *Maudū'ī* (Tematik). Metode tafsir *Maudū'ī* (Tematik) merupakan metode yang membahas ayat-ayat al-Qur'an sesuai dengan judul yang ditetapkan. Semua ayat yang berkaitan akan dihimpun, kemudian dikaji secara mendalam dan tuntas dari berbagai aspek yang terkait dengannya, seperti *asbab al-nuzul*, kosakata, dan sebagainya.¹⁵

2. Sumber Data

Untuk mengumpulkan data maka digunakan keputusan (*library research*), yakni menelaah referensi atau literatur-literatur yang terkait dengan pembahasan. Adapun data primer atau data tangan pertama yang berfungsi sebagai sumber asli yang menjadi data pokok dalam menjalankan penelitian ini adalah al-Qur'an sebab penelitian ini memiliki keterkaitan dengan ayat-ayat al-Qur'an yang keterkaitan dengan ayat-ayat al-Qur'an yang terkait dengan *Trust*

¹⁴ Abdul Mutakabbir, *Metode Penelitian Tafsir* (Selayo: Mitra Cendekia Media, 2022).

¹⁵ Abdul Mutakabbir, *Metode Penelitian Tafsir* (Selayo: Mitra Cendekia Media, 2022).

Issues solusi al-Qur'an dalam menangani kurangnya rasa percaya terhadap orang lain. Data lain yang menjadi sumber pendukung atau data sekunder untuk menjalankan penelitian ini, diantaranya seperti: kitab-kitab, buku-buku, artikel-artikel yang berkaitan dengan pembahasan ini

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis yaitu Diawali dengan mencari dan jurnal-jurnal dan karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah penelitian.

- a. Mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an dan Hadis yang berkaitan dengan penelitian.
- b. Mengetahui asbabun nuzul dari tiap ayat yang berkaitan dengan penelitian.
- c. Penulis menelusuri dan mengumpulkan penelitian-penelitian terdahulu sebagai bahan acuan dari penelitian yang dilakukan.

4. Metode analisis data

Peneliti menggunakan metode kualitatif yakni proses mencari data dan menyusun secara sistematis data yang di dapatkan. Penulis mengidentifikasi dan mengumpulkan ayat-ayat terkait solusi mengenai *Trust Issues*, setelah itu, penulis kemudian menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.

G. Definisi Istilah

1. *Trust issues*

Istilah *Trust Issues* merupakan kecenderungan seseorang untuk tak percaya kepada orang-orang yang ada di sekitarnya Atau secara sederhananya, ini adalah istilah yang menggambarkan rasa sulit percaya pada orang lain. Kondisi ini bisa ditunjukkan ke dalam beragam bentuk sikap/perilaku. Orang-orang yang punya *Trust Issues* artinya mereka tak mudah begitu saja percaya dengan orang lain misalnya dengan perkataan orang tersebut. Sebagian besar orang yang mengalami *Trust Issues* merasa kurang nyaman saat sedang berinteraksi ataupun berhubungan dengan orang lain. Bahkan cenderung menjauh terutama saat dirasa hubungannya jauh lebih dekat.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu berfikir jernih, mengelola emosi, menjalin hubungan yang baik serta memiliki ketenangan batin. Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dilihat dari aspek psikologis, tetapi juga dari kestabilan ruhani dan kedekatan dengan Allah Swt. Kesehatan mental yang baik mencerminkan keseimbangan antara akal, hati, dan jiwa.

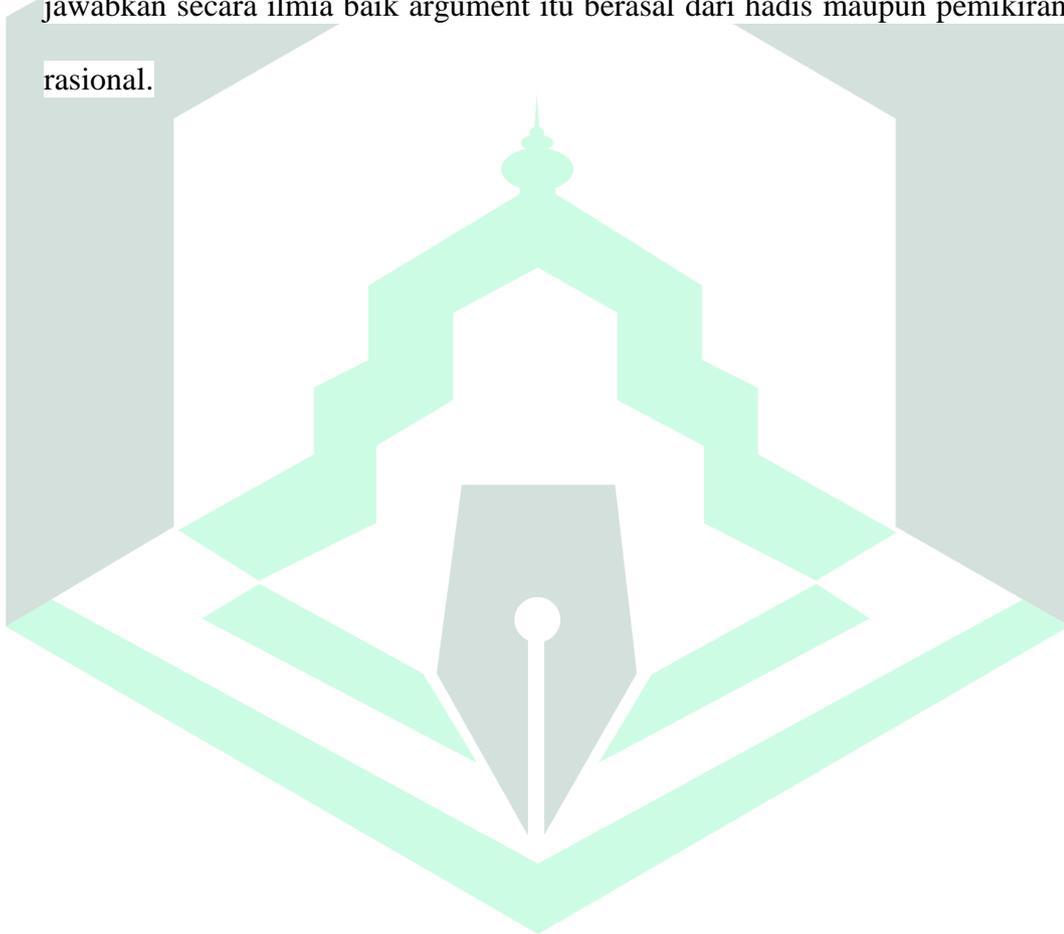
3. Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang berfungsi sebagai petunjuk hidup, pembedah, dan penyembuh bagi manusia. Dalam penelitian ini, al-Qur'an dijadikan sebagai sumber utama untuk mengidentifikasi nilai-nilai dan solusi spiritual terhadap permasalahan *Trust Issues* dengan pendekatan

tafsir *Maudū'ī* (tematik).

4. Kajian *Maudū'ī*

Metode tafsir adalah metode tafsir yang mencari ayat-ayat al-Qur'an berdasarkan topik yang diteliti dengan mengumpulkan semua ayat yang berkaitan, serta memperhatikan *Asbabun Nuzul* (sebab-sebab turunya) setiap ayat, menghubungkan dengan ayat-ayat lain. Yang kemudian dijelaskan secara rinci dan tuntas disertai dengan dalil-dalil dan fakta yang dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah baik argument itu berasal dari hadis maupun pemikiran rasional.



BAB II

HAKIKAT *TRUST ISSUES* TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM ISLAM

A. Tinjauan umum tentang *Trust Issues*

Hubungan antar manusia dapat ditemui banyak kasus seseorang merusak kepercayaan (*trust*) orang lain baik di masa lalunya atau di masa sekarang, rasa sakit dikhianati ini akan membekas dan terus terbawa seolah-olah tidak pernah pergi. Kepercayaan (*trust*) yang sudah dilukai ini mempengaruhi seorang yang akan datang karena jika dibiarkan terlalu lama akan mempengaruhi kualitas hidup serta kesehatan mental.¹

Trust dalam kamus Inggris-Indonesia oleh Echols dan Hasan diartikan kepercayaan atau percaya. Doney dan Canon menyatakan bahwa *trust* (kepercayaan) dianggap ada jika salah satu pihak lain jujur. Morgan dan Hut menyatakan bahwa *trust* adalah adanya usaha seseorang untuk percaya dan mempunyai keyakinan terhadap partnernya yang berintegritas yang dapat diandalkan yang mendorong kearah hasil positif.² Sedangkan dalam KBBI (*trust*) ialah menganggap atau yakin bahwa seseorang itu jujur (tidak jahat dan lain sebagainya).³

Sedangkan *Trust Issues* secara bahasa berarti masalah atau krisis kepercayaan *Trust Issues* merupakan kata terapan dalam bahasa Inggris yang

¹Syifa Urrahmah, "Fenomena *Trust Issues* Pernikahan Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Psikologi Di Kota Medan," accessed April 25, 2025, <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/97153>.

² Febriandwiprasojo, "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap *Trust* Dan *Commitmen* Dalam *Supplier Relationship*," *Trends in Cognitive Sciences* 14, no. 2 (2010): 88–100,.

³ "Arti Kata - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online," accessed April 25, 2025, .

berarti masalah kepercayaan.⁴

Masalah terkait dengan kepercayaan atau bisa disebut krisis kepercayaan. di sini bukanlah mengenai keimanan seseorang dengan tuhanya, melainkan rasa kepercayaan yang tumbuh saat menjalin hubungan dengan sesama manusia.⁵

Menurut Hanania Hanum *Trust issues* adalah masalah kepercayaan di mana seseorang cenderung sulit mempercayai orang lain karena pengalaman traumatis atau pengkhianatan di masa lalu atau pengaruh lingkungan sosial, yang terjadi dalam hubungan keluarga, percintaan, dan pertemanan.⁶ orang yang mengalami *Trust Issues* membangun kepercayaan dengan orang lain menjadi hal yang sangat sulit dan juga merasa bahwa dirinya diabaikan, dikhianati, bahkan di manfaatkan orang lain. Dan kedepannya akan tetap waspada terhadap tindakan atau ucapan orang lain.

Trust Issues dan gangguan mental memiliki hubungan yang erat *Trust Issues* bisa menjadi gejala dari berbagai gangguan mental seperti kecemasan, depresi, PTSD dan OCD karena pengalaman trauma di masa lalu yang memicu dan memperburuk kondisi gangguan mental.

Menurut Johnson *Trust Issues* adalah sebuah dasar dalam menjalin suatu hubungan dan berguna untuk mempertahankan hubungan internasional.⁷

⁴ Syifa Urrahmah, "Fenomena *Trust Issues* Pernikahan Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Psikologi Komunikasi Di Kota Medan," 2024, <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/97153>.

⁵ Hamidah, "Al-Afwu Dalam Perspektif Tafsir Kontemporer Dan Relevansinya Dengan Fenomena *Trust Issues* (Kajian Tafsir *Maudū'ī* I) Skripsi Oleh : 1445 H / 2024 M."

⁶ Hanania Hanum Sa'baniyah and Moh Zawawi, "Trust Issue Analysis: Psycholinguistic Study In Sherine Abdel Wahab Garh Tany's Song Albums," *Tsaqofiya: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 6, no. 2 (September 24, 2024): 6132, <https://doi.org/10.21154/TSAQOFIYA.V6I2.757>.

⁷ Fenni Octa Labina et al., "Ilmu Psikologi Dan Kesehatan," *Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 1, no. 1 (2018): 39–48, <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>.

Sebagai kesimpulan fenomena *Trust Issues* adalah kondisi psikologis dimana seseorang mengalami kesulitan untuk mempercayai orang lain yang terjadi pada remaja maupun dewasa yang berkaitan dengan kesehatan mental karena pengalaman buruk di masa lampau sehingga membuat individu merasa trauma.

1. Ciri-ciri *Trust Issues*

Ada Beberapa ciri-ciri orang yang terkena *Trust Issues* di antara tanda-tanda tersebut yaitu.⁸

a. Sulit Memaafkan.

Ketika kepercayaan menjadi masalah, sulit bagi seseorang untuk melanjutkan setelah pengkhianatan yang terjadi. Ketidak mampuan untuk memaafkan bahkan kesalahan kecil dan cenderung menyimpan dendam. ini dapat mempengaruhi seluruh hidup, bukan hanya interaksi sesama manusia. juga dapat menyebabkan perasaan bersalah, malu, kepahitan dan penyesalan.

b. Memiliki hubungan yang tidak sehat.

Orang dengan masalah kepercayaan hampir selalu berjuang untuk membangun hubungan yang sehat dan tahan lama. wajar jika kepercayaan membutuhkan waktu untuk berkembang dalam hubungan sesama manusia, tetapi orang tanpa kepercayaan mungkin tidak akan pernah mengalami hubungan yang seperti ini mereka mungkin enggan untuk berkomitmen dalam hubungan karena takut akan pengkhianatan atau disakiti.

⁸ Lina Rhaikan Fadila, *Trust Issues Pada Korban Perilaku Pacaran Mahasiswa*, *Ayan*, vol. 15, 2024.

d. Cemburu dan curiga.

Rasa cemburu dan curiga dapat yang berlebihan dapat menjadi ciri khas bahkan tanpa adanya alasan yang jelas. Ini karena orang tersebut sering kali mengasumsikan kemungkinan terburuk dari suatu kejadian.

2. Penyebab *Trust Issues*

Asal mula masalah kepercayaan meliputi pengkhianatan di masa lalu, gangguan kesehatan mental, pengalaman di masa kecil yang buruk, atau kejadian traumatis. Hal itu dapat menyebabkan krisis kepercayaan ada beberapa penyebab yang melatar belakangi yaitu.⁹

a. Pola asuh orang tua.

Trust Issues bisa dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, anak yang dibesarkan dalam konflik orang tua cenderung memiliki tindak kepercayaan rendah terhadap orang lain, bahkan dalam beberapa kasus, kondisi ini bisa berlanjut hingga dia dewasa.

b. Pengaruh Lingkungan sosial.

Lingkungan sosial yang membuat seseorang merasa selalu mengalami penolakan, pengucilan, atau bahkan perundungan beresiko tinggi sehingga membuat orang tersebut memiliki *Trust Issues*. Orang yang mengalami hal ini akan selalu merasa tidak aman sehingga sulit dekat dan percaya kepada orang lain, sekalipun orang-orang dari lingkungan berbeda.

⁹ Lina Rhaikan Fadila.

c. Pernah dikhianati

Setiap orang memiliki pengalaman pengkhianatan yang berbeda, bisa jadi diselingkuhi, ditolak, atau di bohongi. Bahkan, pengkhianatan ini tak jarang disertai dengan manipulasi hingga kekerasan. Apapun itu, pengalaman tersebut tentu menyakitkan sehingga membuat seseorang sulit mempercayai orang lain dan relasi barunya di kemudian hari.¹⁰

d. Beberapa gangguan kesehatan mental.

Orang yang mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau PTSD mungkin lebih mudah mengembangkan masalah kepercayaan karena pola pikir negatif, emosi yang sulit dan perubahan suasana hati dan perilaku yang sesuai dengan gejala mereka.¹¹

e. Bullying

Bullying adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk mengganggu seseorang, baik secara verbal maupun secara fisik. Remaja yang menjadi korban bullying dapat mengalami efek negatif, seperti merasa cemas, depresi dan perilaku yang mempengaruhi masalah kepercayaan dan mengenai psikologis yang ditimbulkan oleh perilaku bullying. Tanda-tanda di atas akhirnya membuat pemilik *Trust Issues* menjadi pribadi yang lebih tertutup dan cenderung mengucilkan diri sehingga membuatnya merasa kesepian yang dapat mempengaruhi kualitas hidup.

¹⁰ Stanley O. Gaines, "Exchange of Respect-Denying Behaviors among Male-Female Friendships," *Journal of Social and Personal Relationships* 11, no. 1 (1994): 5–24, <https://doi.org/10.1177/0265407594111001>.

¹¹ Robert E. Larzelere and Ted L. Huston, "The Dyadic Trust Scale: Toward Understanding Interpersonal Trust in Close Relationships," *Journal of Marriage and the Family* 42, no. 3 (August 1980): 595, <https://doi.org/10.2307/351903>.

3. Dampak *Trust Issues*

Masalah *Trust Issues* dapat berdampak pada beberapa hal, seperti:¹²

a. Menyebabkan seseorang tidak merasa percaya diri

Trust issues sering kali berasal dari pengalaman dikhianati atau terluka secara emosional. Akibatnya, seseorang bisa merasa tidak layak untuk dipercaya atau mencurigai diri sendiri dalam menjalin hubungan. Hal ini berdampak pada rasa percaya diri, karena individu menjadi ragu dengan nilai dirinya sendiri, takut membuka diri, atau merasa semua tindakan akan salah di mata orang lain.

b. Mengurangi kesempatan untuk mengenal orang baru.

Orang dengan *trust issues* cenderung menarik diri atau bersikap tertutup, karena takut dikhianati atau disakiti lagi. Hal ini membuat mereka enggan membangun hubungan baru, meskipun itu berpotensi positif. Akibatnya, kesempatan untuk bertumbuh melalui relasi baru baik pertemanan, kerja sama, maupun romantik menjadi berkurang.

c. Memicu perilaku obsessive atau kekerasan terhadap orang lain.

Ketidakpercayaan bisa berkembang menjadi rasa curiga berlebihan (obsesif) terhadap pasangan, teman, atau bahkan keluarga. Hal ini dapat muncul dalam bentuk mengontrol secara ekstrem, menyelidiki, atau menuduh tanpa bukti. Jika tidak dikendalikan, kecurigaan itu bisa berujung pada perilaku kasar secara verbal atau fisik, sebagai upaya untuk "mengendalikan" situasi agar tidak disakiti lagi.

¹² Arie Sukmawati and Hery B Cahyono, "Dampak Trust Issue Dalam Konten Instagram Terhadap Komunikasi Antar Personal:(Analisa Konten Instagram@ Lovayank)," *MEDIAKOM* 6, no. 02 (2023): 172–93.

Menurut lean johan efendi, dalam penelitiannya dampak besar dari perilaku *Trust Issues* yaitu.¹³

- a) *Cover behavior* (tertutup). Perilaku tertutup mengakibatkan timbulnya stres yang berkepanjangan dan semakin memburuk. Sehingga membuat mereka mudah tersinggung bahkan untuk hal yang kecil.
- b) *Zuudzon* yang menimbulkan rasa iri hati atas nikmat yang di dapat oleh orang lain dan berperilaku posesif mereka ingin temannya selalu ada dan selalu mengerti dirinya.
- c) *Overthinking*. Sehingga menimbulkan dampak negatif yaitu tidur terlalu larut sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari dan mereka juga perilaku obsesi terhadap sesuatu. Sehingga tidak dapat berhenti sampai mendapatkan apa yang diinginkannya, hal tersebut membuat mereka tidak tenang dalam hidup.¹⁴

B. Kesehatan Mental dalam Islam

Kesehatan mental dalam Islam memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan jiwa, akal, dan hati seorang individu. Berbeda dari konsep Barat yang cenderung sekuler dan memisahkan aspek spiritual, Islam memandang kesehatan mental sebagai bagian integral dari keimanan dan hubungan vertikal (*hablun minallah*) serta horizontal (*hablun minannas*).¹⁵ Seseorang dikatakan

¹³ Analisis Relevansi dan Pembelajaran Diferensiasi, “Ki Hajar Dewantara, Dea Lean Arsy Rosyah *, Puguh Darmawan” 3, no. 9 (2023), <https://doi.org/10.17977/um066.v3.i9.2023.5>.

¹⁴ J E Lean, *Pengembangan Modul Role Reversal Untuk Mengurangi Perilaku Trust Issue Pada Remaja*, 2022, [http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/55856%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/55856/2/LeanJohan Effendi_B03218023.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/55856%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/55856/2/LeanJohan%20Effendi_B03218023.pdf).

¹⁵Widia, Akbar, and Nugraha, “Menghadapi Tantangan Mental Health Gen Z Melalui Pendekatan Ayat-Ayat Al-Quran : Inovasi Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam.”

sehat secara mental jika mampu mengendalikan emosinya, menjaga hubungan yang baik dengan sesama, serta memiliki ketenangan batin dalam menghadapi ujian kehidupan.

Islam memandang, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan atau ketiadaan gangguan kejiwaan, tetapi lebih jauh mencakup kemampuan untuk bersabar, ikhlas, bersyukur, dan bertawakal kepada Allah Swt. al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya menjadi petunjuk hidup, tetapi juga berfungsi sebagai syifa' (penyembuh) bagi gangguan jiwa dan hati Sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Isra/17.82:

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

Terjemahnya

“Kami turunkan dari al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.¹⁶

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah, ayat ini menunjukkan bahwa al-Qur'an dapat menjadi penyembuh jiwa karena membawa harapan, ketenangan, dan petunjuk moral yang menenangkan hati bagi orang-orang beriman. Ia menekankan bahwa penyembuhan ini bersifat spiritual dan psikologis.¹⁷

Wahbah al-Zuhaili dalam tafsirnya menjelaskan bahwa 'syifa'' dalam ayat tersebut meliputi penyembuhan dari penyakit ragu-ragu, penyakit hati, serta gangguan kejiwaan, karena al-Qur'an membimbing hati kepada ketenangan dan

¹⁶ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).290

¹⁷ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 4th ed 424-425.

keyakinan.¹⁸

Ayat ini menunjukkan bahwa salah satu fungsi al-Qur'an adalah sebagai penyembuh bagi penyakit hati, termasuk kecemasan, kebencian, kesedihan mendalam, dan trauma emosional. Oleh karena itu, pendekatan spiritual menjadi solusi utama dalam mengobati berbagai gangguan psikologis yang dikenal dalam istilah modern sebagai *Trust Issues*, kecemasan, dan depresi. Kesehatan mental dalam Islam juga berkaitan erat dengan ketenangan hati (*sakīnah*) yang diperoleh melalui dzikir dan mendekatkan diri kepada Allah. Dalam QS. al-Ra'd/13: 28 Allah Swt berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.¹⁹

M.Quraish Shihab menafsirkan orang-orang yang beriman akan merasakan ketenangan dan ketenangan hati yang mendalam melalui dzikir, yaitu mengingat Allah. Dzikir di sini tidak hanya sebatas pengucapan kalimat tertentu, melainkan mencakup kesadaran dan keyakinan yang mendalam terhadap Allah dan ajarannya, yang membawa ketentraman jiwa dan menghilangkan kegundahan serta kegelisahan.²⁰ Ketenangan hati ini bukan sekedar hasil dari pengetahuan intelektual semata, melainkan buah dari keimanan yang benar-benar mengakar

¹⁸ Wahbah al-Zuh{aili>, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah,Manhaj*, 4th ed. (Damaskus, 2013), 450-451.

¹⁹ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahan* (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).206

²⁰ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an*, 6th ed. (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 598.

dalam hati, di mana mengat kepada Allah menjadi sumber utama ketentraman batin. dengan demikian, dzikir yang berlandaskan iman ini akan menjadikan hati manusia stabil dan tentram dalam menghadapi berbagai ujian dan tantangan hidup, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah sebagai pelindung dan penolong, hanya dengan mengingat Allah hati akan memperoleh ketenangan sejati yang bisa digantikan dengan apapun selain berdzikir.

Wahbah al-Zuhāifi menegaskan bahwa ketenangan hati merupakan ciri khas orang-orang yang beriman, dan sumber utama ketenteraman itu adalah dzikir, yaitu mengingat Allah secara terus-menerus, dzikir bukan hanya sekadar ucapan, tetapi hadirnya kesadaran spiritual yang mendalam dalam hati seorang mukmin, dengan mengingat Allah, hati yang tadinya gelisah menjadi damai dan tenteram. Wahbah menekankan bahwa hanya dzikir yang mampu mengusir kegelisahan dan memberikan rasa aman batiniah, karena hati manusia pada hakikatnya tidak akan pernah merasa cukup atau tenang kecuali bila terhubung dengan Tuhannya.

Ayat tersebut menegaskan bahwa dzikir dan kedekatan spiritual dengan Allah dapat menenangkan kegelisahan dan kecemasan batin. Hal ini menjadi penting karena *Trust Issues* sering kali muncul dari luka batin yang mendalam akibat pengkhianatan atau pengalaman negatif masa lalu.

Selain itu, nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, memaafkan, dan tawakal merupakan fondasi penting dalam menjaga kesehatan jiwa. al-Qur'an banyak mengajarkan bagaimana seseorang bersikap lapang dada dalam menghadapi kesulitan dan trauma. Dalam QS. al-A'raf /7: 199, Allah Swt. berfirman:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Terjemahnya:

“Jadilah pemaaf, perintahlah (orang-orang) pada yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang bodoh.²¹

M. Quraish Shihab menafsirkan ayat ini sebagai perintah untuk menjadi pribadi yang lapang dada dan pemaaf, karena sifat itu akan menghindarkan seseorang dari dendam dan penyakit hati yang memperburuk kondisi mental. Ini sejalan dengan terapi psikologis dalam Islam yang mendorong pelepasan beban emosi.²²

Wahbah al-Zuhāifi menafsirkan ayat di atas yang pertama, menjadi pemaaf, ini adalah sesuatu yang mudah dan bentuk nyata dari akhlak dan perbuatan manusia tanpa membebankan mereka dengan suatu yang memberatkan mereka dan tanpa perlu dimata-matai, namun ditempuh dengan cara yang lebih toleran dan memudahkan dan tidak menyulitkan.²³ Kedua, memerintah segala sesuatu yang makruf maksudnya segala perbuatan yang baik dan indah. Pengertian Makruf di sini segala sesuatu yang diperintahkan oleh agama, dikenal oleh manusia sebagai sebuah kebaikan dan dipandang indah oleh setiap orang yang berakal sehat. Jadi makruf adalah segala sesuatu yang mencakup kebaikan, yaitu berupa ketaatan, berbakti berbuat baik, dan santun kepada manusia dan lain-lain. Ini merupakan jenis kedua dari hak-hak yang tidak boleh disepelekan, yang dimaksud dalam hal ini adalah segala sesuatu yang sudah dikenal luas oleh

²¹ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahan* (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).163

²²M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-QUR'AN* (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 198-199.

²³ Wahbah al-Zuhāifi, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah,Manhaj*, 5th ed. (Damaskus, 2013), 223-224.

manusia baik dalam hal muamalah (*integrasi social*) maupun dalam adat kebiasaan kata-kata makruf tidak disebutkan di dalam al-Qur'an kecuali untuk hukum-hukum yang penting.

Ketiga berpaling dari orang-orang bodoh, hal ini dilakukan dengan cara tidak membalas kebodohan orang-orang dengan kebodohan serupa, tidak bergaul dengan mereka, menjaga diri dari sifat buruk mereka, dan berbasa-basi dengan mereka, selalu sabar dan menahan diri menghadapi perilaku mereka yang buruk serta tidak terlalu memedulikan apa yang mereka tanpahkan kepadamu. Apabila ada orang yang bodoh mengucapkan sesuatu yang tidak menyenangkan orang lain, sebaiknya orang itu menghindarinya dan menyikapinya dengan penuh rasa maaf dan toleransi.

Berdasarkan penafsiran di atas dapat disimpulkan bahwa sikap memaafkan, menjadi bagian dari terapi spiritual dalam Islam untuk melepaskan beban emosi negatif dan menghindari dendam. Demikian pula sabar dan tawakkal mengajarkan seseorang untuk tidak terlarut dalam luka masa lalu, melainkan berserah diri kepada takdir Allah sambil terus berupaya memperbaiki diri. Dengan demikian, konsep kesehatan mental dalam Islam bukan hanya sebatas bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga kemampuan untuk tetap bersikap tenang, ikhlas, dan kuat menghadapi ujian hidup. *Trust Issues* sebagai salah satu bentuk gangguan emosional yang merusak kepercayaan dan hubungan sosial, dapat diatasi melalui pendekatan Qur'ani yang menyentuh dimensi akal, hati, dan ruhani manusia.

BAB III

AL-QUR'AN DAN *TRUST ISSUES*

A. Perspektif Al-Qur'an terhadap *Trust Issues*

Secara psikologis, *Trust Issues* muncul akibat pengalaman dikhianati, ditinggalkan, atau disakiti oleh orang yang dipercaya. Seseorang yang mengalami ini akan sulit membuka diri, cenderung penuh kecurigaan, dan merasa cemas dalam relasi sosial.¹ Dalam al-Qur'an, istilah ini tidak disebut secara langsung, tetapi termanifestasi dalam bentuk konsep seperti *khianat* (pengkhianatan), *sū' al-zann* (prasangka buruk), dan hilangnya *sakinah* (ketenangan jiwa). Oleh karena itu, *Trust Issues* adalah gejala dari krisis nilai amanah yang sangat dijunjung dalam ajaran Islam.

Salah satu dampak nyata dari perilaku semacam ini adalah munculnya *Trust Issue* pada seseorang, yaitu hilangnya kemampuan untuk mempercayai orang lain akibat luka batin yang ditimbulkan. Dalam perspektif Islam, hal ini menunjukkan melemahnya implementasi nilai-nilai moral.

Ketika nilai-nilai ini dilanggar, bukan hanya menyebabkan keretakan sosial, tetapi juga menciptakan krisis batin dalam diri individu.² Maka dari itu, *Trust Issues* tidak hanya dipandang sebagai persoalan psikologis, tetapi juga merupakan gejala krisis moral dan spiritual. Al-Qur'an banyak mengulas pentingnya menjaga amanah, larangan berkhianat, serta pentingnya kejujuran dan

¹ Mensi M. Sapara, Juliana Lumintang, and Cornelius J. Paat, "Dampak Lingkungan Sosial Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Perempuan Di Desa Ammat Kecamatan Tanpan'amma Kabupaten Kepulauan Talaud," *Jurnal Holistik* 13, no. 3 (2020): 1–16, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/29607>.

² Anisa Nur Izzati Sukmaningtyas et al., "Etika Komunikasi Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Komunikasi Di Zaman Modern," *Jurnal Semiotika; Kajian Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 557–76.

keadilan dalam kehidupan sosial. *Trust Issues*, dalam sudut pandang al-Qur'an, dapat dipahami sebagai dampak dari melemahnya implementasi nilai-nilai ini dalam kehidupan.

B. Ayat-ayat yang Berkaitan dengan Solusi Al-Qur'an Mengatasi *Trust Issues*

Terdapat beberapa ayat-ayat yang membahas tentang *Trust Issue* di dalam al-Qur'an, supaya peneliti ini berfokus dan tidak menyimpang dari pokok pembahasan, maka penulis menggunakan kata kunci yaitu *syifa*.

No.	Ayat yang berkaitan dengan <i>Trust Issues</i>	Nama Surah	Ayat
1.	Untuk penyakit didada	Yunus	57
2.	<i>Syifa</i> dan rahmat	Al-Israh	82
3.	Hudan dan <i>Syifa</i>	Fussilat	44

Adapun penjelasan ayat di atas sebagai berikut:

1. QS. Yunus/10.57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ۖ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.³

³ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019)

M. Quraish shihab dalam tafsirnya menjelaskan al-Qur'an yang diturunkan oleh Allah sebagai "*mau'izhah*" atau nasihat yang menyentuh hati, mengajak pada kebaikan dan menjauhi keburukan. Al-Qur'an adalah obat bagi penyakit-penyakit batin seperti keraguan, kebodohan, dan kesesatan. Petunjuknya mengarahkan manusia kepada tauhid dan akhlak yang mulia, serta mencerminkan kasih sayang Allah karena tidak ada beban yang tidak mampu dipikul oleh hamba-Nya.⁴ M. Quraish Shihab juga menegaskan bahwa keberadaan al-Qur'an adalah nikmat besar yang patut disyukuri oleh manusia.

Wahbah al-Zuhaili Menjelaskan bahwa Allah menurunkan al-Qur'an sebagai nasihat yang mengandung peringatan dan pelajaran bagi hati yang lalai, serta sebagai penyembuh penyakit hati seperti syirik, munafik, dan keraguan terhadap agama. Ayat ini juga menyebut al-Qur'an sebagai petunjuk yang menerangi jalan kebenaran dan membimbing manusia menuju keselamatan dunia dan akhirat. Selain itu, al-Qur'an adalah rahmah kasih sayang dari Allah karena mengandung syariat yang memudahkan, tidak memberatkan, serta membawa kebahagiaan bagi orang-orang yang beriman.⁵ Wahbah al-Zuhaili menekankan bahwa ayat ini menunjukkan keutamaan al-Qur'an sebagai obat ruhani dan pedoman hidup yang sempurna, serta menjadi sumber kedamaian batin bagi manusia yang mengikuti ajarannya.

Ayat ini berhubungan erat dengan ayat sebelum dan sesudahnya yang berbicara tentang ketegaran dan kebingungan manusia, dalam kehidupan dan

⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an*, 5th ed (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 220.

⁵ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj*, 5th ed. (Damaskus, 2013), 350.

menghadapi tantangan dakwah maka Allah turunkan ayat ini sebagai bentuk rahmat dan kesembuhan.

Makna ayat tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi penyakit hati, termasuk luka akibat hilangnya kepercayaan. Hal ini selaras dengan sabda Rasulullah Swt. yang juga menekankan pentingnya kondisi hati dalam menentukan baik buruknya perilaku seseorang. Sebagaimana disebutkan dalam hadis berikut:

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ مُجَالِدٍ حَدَّثَنَا الشَّعْبِيُّ سَمِعَهُ مِنَ التُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكُنْتُ إِذَا سَمِعْتُهُ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ظَنَنْتُ أَنْ لَا أَسْمَعَ أَحَدًا عَلَى الْمَنْبَرِ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّ فِي الْإِنْسَانِ مُضْعَةً إِذَا سَلِمَتْ وَصَحَّتْ سَلِمَ سَائِرُ الْجَسَدِ وَصَحَّ وَإِذَا سَقَمَتْ سَقَمَ سَائِرُ الْجَسَدِ وَفَسَدَ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya:

Sya'bi ia mendengarnya dari An Nu'man bin Basyir berkata, "Aku mendengar Rasulullah ﷺ, dan jika aku mendengarnya berkata, 'Aku mendengar Rasulullah ﷺ, maka aku mengira bahwa aku tidak akan bisa mendengar lagi orang yang berada di atas mimbar mengatakan 'Aku mendengar Rasulullah ﷺ.' Beliau bersabda, "Sesungguhnya dalam jasad manusia terdapat segumpal darah, jika ia baik dan sehat maka seluruh jasad akan baik dan sehat. Namun jika ia sakit, maka seluruh jasad pun akan ikut sakit dan rusak. Ketahuilah, bahwa segumpal darah itu adalah hati."⁶

Akar dari *trust issues* bukan hanya pada pengalaman eksternal, tetapi juga kondisi internal yaitu hati yang terluka atau tercemar. Oleh karena itu, penyembuhan dan pembangunan ulang kepercayaan harus dimulai dari dalam diri, dan Al-Qur'an berfungsi sebagai terapi utama dalam proses tersebut.

⁶ Hanbal bin Hilal bin Asad bin Idris bin Abdullah bin Hilal bin Asad al-Syaibani al-Marwazi terj, *Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2015).17686

Kaitanya dengan *Trust issues* ayat ini menyebut bahwa al-Qur'an adalah *mau'izhah* (nasihat), *syifā'* (penyembuh), *hudā* (petunjuk), dan *rahmah* (kasih sayang) bagi orang beriman. *Trust issues* atau krisis kepercayaan biasanya lahir dari luka batin, trauma, pengkhianatan, atau kegagalan dalam relasi sosial yang membuat seseorang menjadi tertutup, curiga, dan sulit membangun hubungan sehat. Dalam konteks ini, al-Qur'an hadir sebagai *mau'izhah* yang memberikan peringatan dan bimbingan emosional; menenangkan pikiran yang dipenuhi prasangka dan ketakutan. Sebagai *syifā'*, al-Qur'an menyentuh akar persoalan *trust issues* yakni kerapuhan hati dan luka emosional—dengan cara menyembuhkan keraguan, rasa tidak aman, dan luka akibat pengkhianatan. Fungsi *hudā* dan *rahmah*-nya memberi arah hidup yang jelas dan kasih sayang ilahi yang menumbuhkan kembali rasa percaya baik kepada diri sendiri, kepada orang lain, maupun kepada Allah. Dengan kata lain, ayat ini menekankan bahwa penyembuhan *trust issues* harus dimulai dari dalam hati, dan al-Qur'an adalah solusi spiritual untuk menata ulang kepercayaan itu secara bertahap.

Ayat ini menegaskan fungsi al-Qur'an sebagai penyembuh jiwa, petunjuk moral, dan sumber ketenangan. Efek penyembuhan batin tersebut bisa dirasakan oleh siapa saja yang membuka hati terhadap nasihat.

2. QS. Al-Israh/39.82:

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

Terjemahnya:

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 zalim selain kerugian.⁷

Wahbah al-Zuhaili al-Qur'an mengandung kekuatan penyembuhan (*syifā'*) dan kasih sayang (*rahmah*) bagi orang-orang beriman. Yang dimaksud dengan *syifā'* adalah penyembuh penyakit batin seperti kebodohan, keraguan, kesesatan, kekufuran, dan kemunafikan yang mengotori hati manusia.⁸ Penyembuhan ini tidak bersifat fisik, melainkan spiritual, karena al-Qur'an memberikan penjelasan yang logis dan petunjuk yang membimbing hati menuju kebenaran. Sementara *rahmah* bermakna petunjuk ilahi yang menenangkan jiwa dan memudahkan umat manusia dalam menjalani kehidupan. Namun, bagi orang-orang zalim yang menolak al-Qur'an, justru turunnya wahyu menambah kerugian dan kesesatan mereka karena mereka tidak mau menerima kebenaran yang datang dari Allah.

M.Quraish Shihab menjelaskan bahwa dalam ayat ini sebagai penanda bahwa tidak seluruh kandungan al-Qur'an bersifat penyembuh secara langsung, melainkan sebagian besar ayat-ayatnya yang mengandung nilai-nilai moral dan spiritual seperti keikhlasan, kesabaran, tawakal, dan penguatan akhlak. Penyembuhan yang dimaksud lebih kepada aspek batin, seperti menghilangkan kegelisahan, ketakutan, putus asa, dan berbagai gangguan jiwa yang timbul dari

⁷ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).290

⁸ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah,Manhaj*, 12th ed. (Damaskus, 2013), 300.

lemahnya iman dan jauhnya seseorang dari petunjuk Allah.⁹ M Quraish Shihab juga menekankan bahwa hanya mereka yang memiliki kesiapan hati dan keimanan yang akan merasakan efek terapi dari al-Qur'an. Sebaliknya, orang-orang yang menolak dan bersikap zalim hanya akan mendapatkan kerugian dan kehancuran batin, karena mereka menutup diri dari kebenaran yang datang dari Allah.

Hubungan Ayat ini dengan *Trust Issues*, menegaskan bahwa al-Qur'an adalah *syifā'* dan *rahmah* bagi orang-orang beriman, namun tidak memberi manfaat kepada orang yang zalim. *Trust issues* sering berkembang menjadi luka psikologis yang kompleks, seperti *overthinking*, kecemasan, atau bahkan gangguan relasi sosial yang kronis. Dalam konteks ini, al-Qur'an menjadi terapi spiritual yang menyembuhkan luka batin melalui nilai-nilai seperti sabar, ikhlas, tawakal, dan penguatan iman. Penyembuhan dalam *trust issues* tidak cukup dengan pendekatan rasional atau terapi sekuler saja, melainkan juga membutuhkan sentuhan spiritual untuk menyembuhkan ketidakpercayaan yang sudah mengakar dalam hati. Al-Qur'an mengajarkan bahwa kepercayaan tidak bisa dipulihkan tanpa terlebih dahulu memperbaiki hubungan dengan Allah dan dengan diri sendiri. Seseorang yang memiliki *trust issues* perlu membangun iman sebagai fondasi agar bisa kembali percaya pada orang lain. Sebaliknya, jika seseorang menutup diri dari petunjuk ilahi (seperti disebutkan dalam ayat ini), maka yang terjadi adalah bertambahnya *khasārah* (kerugian), yaitu semakin rusaknya hubungan sosial dan batin yang tidak kunjung pulih.

⁹M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an* 12th ed.(Tangerang: Lentera Hati, 2005), 320.

Ayat ini menegaskan bahwa al-Qur'an sebagai penyembuh batin dan pembawa ketenangan jiwa. Efek penyembuhan tersebut bukan bersifat fisik, melainkan spiritual dan psikologis, tergantung pada kesiapan hati penerimanya. al-Qur'an membawa rahmat bagi yang beriman dan justru menjadi bencana batin bagi yang menolaknya. Maka, sikap batin dan keterbukaan terhadap petunjuk Allah menjadi syarat utama agar al-Qur'an benar-benar berfungsi sebagai terapi terhadap penyakit jiwa.

3. QS. Fussilat/ .44:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَعْرَبِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Terjemahnya

Dan jikalau Kami jadikan al-Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut al Quran) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "al-Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".¹⁰

Menurut riwayat yang disebutkan oleh al-wahidi dan dicantumkan dengan Ada sekelompok orang non arab seperti orang Persia dan romawi yang masuk islam dan berkata," Mengapa al-Qur'an tidak di turunkan dalam bahasa kami?" ada juga yang mengatakan, kaum musyrik makka nyinyir:" kenapa al-Qur'an ini dalam bahasa arab katanya untuk semua manusia?"Lalu turun ayat ini sebagai bantahan menegaskan bahwa al-Qur'a diturunkan dalam bahasa arab karena

¹⁰ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).481

nabinya orang arab dan tetap jadi petunjuk dan penyembuh bagi orang yang beriman, apapun latar bahasanya.¹¹

Wahbah al-Zuhaili menegaskan bahwa ayat ini turun sebagai bantahan terhadap kaum musyrik Makkah yang mempertanyakan kenapa al-Qur'an diturunkan dalam bahasa Arab dan bukan bahasa non-Arab (ajami). Mereka mencari-cari alasan untuk menolak kebenaran, bukan karena masalah bahasa, tetapi karena kekerasan hati mereka sendiri.¹² Al-Zuhaili menegaskan bahwa kandungan al-Qur'an tetap berfungsi sebagai *hudā* (petunjuk) dan *syifā'* (penyembuh) bagi mereka yang beriman, tidak peduli dalam bahasa apa pun disampaikan. *Syifā'* yang dimaksud dalam tafsir ini adalah penyembuh bagi penyakit-penyakit hati seperti syirik, dengki, kufur, serta segala bentuk penyimpangan batin. Maka yang menjadi ukuran bukan bahasanya, tetapi keterbukaan hati penerimanya. Ayat ini juga menunjukkan bahwa kekerasan hati dan sikap menolak kebenaran membuat seseorang justru semakin tersesat, meski kebenaran telah datang dengan jelas.

M. Quraish Shihab menekankan bahwa al-Qur'an bukanlah karena bahasa yang digunakan, melainkan karena sikap hati yang tertutup dan tidak mau menerima petunjuk. Ayat ini menunjukkan bahwa nilai-nilai al-Qur'an sebagai petunjuk dan penyembuh hanya dapat dirasakan oleh mereka yang beriman.¹³ Kata *syifā'* dalam tafsir ini dipahami sebagai penyembuhan terhadap penyakit-penyakit

¹¹ Ali bin Ahmad al-Wahidi, *Asbab Al-Nuzul* (Beirut: Dar al-Qutub al-Imiyyah, 1991), 446

¹² Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj*, 3th ed. (Damaskus, 2013), 300.

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an* 2th ed, (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 200.

psikologis dan moral yang menyerang batin manusia, seperti rasa gelisah, iri, putus asa, dan egoisme. Menurut M. Qurais Shihab, bahasa bukanlah penghalang untuk memahami kebenaran ilahi, karena al-Qur'an membawa nilai universal yang dapat menyentuh siapa pun yang membuka hati, apapun latar budayanya. Sebaliknya, mereka yang ingkar akan terus terperosok dalam kerugian meskipun telah dipaparkan kebenaran secara terang.

Al-Qur'an sebagai petunjuk (*hudā*) dan penyembuh (*syifā'*) hanya bisa dirasakan oleh orang-orang yang memiliki keimanan dan hati yang terbuka. Penolakan terhadap al-Qur'an bukan karena ketidakmampuan memahami bahasa, melainkan karena kekerasan hati dan keengganan menerima kebenaran. Maka, nilai terapi batin dari al-Qur'an bersifat selektif bermanfaat bagi yang beriman dan terbuka, serta tidak berguna bahkan menjadi kerugian bagi yang menolak.

Kaitannya dengan *trust issues*, bahwa al-Qur'an adalah *hudā* dan *syifā'* bagi orang-orang yang beriman, meskipun bahasa dan bentuk penyampaiannya kerap dijadikan alasan penolakan oleh orang-orang kafir. Dalam kasus *trust issues*, seseorang yang mengalami trauma emosional sering kali menolak nasihat, menutup diri dari bantuan, dan sulit menerima kebaikan karena luka yang membekas di batin. Ayat ini menggambarkan kondisi serupa penolakan bukan karena isi al-Qur'an, tetapi karena kekerasan hati. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberikan terapi kepada mereka yang mau membuka hati dan menerima kebenaran, termasuk menerima kenyataan masa lalu dan orang-orang yang mungkin menyakitinya. *Trust issues* hanya bisa disembuhkan jika seseorang memiliki kesiapan batin untuk kembali menerima kepercayaan sebagai bagian dari

relasi sosial. Maka, fungsi al-Qur'an sebagai petunjuk dan penyembuh hanya akan efektif jika individu tersebut memiliki keimanan dan kesiapan batin untuk berubah. Bagi yang menutup hati, seperti digambarkan oleh ayat ini, *trust issues* bisa berubah menjadi sikap antipati permanen terhadap semua bentuk kepercayaan, termasuk kepada kebaikan itu sendiri.

Ketiga ayat di atas menyimpulkan bahwa al-Qur'an berperan sebagai terapi batin yang menembus penyakit-penyakit spiritual seperti ragu, gelisah, cemas, iri, dan kesesatan. Penyembuhan ini tidak bersifat otomatis, tetapi bergantung pada kesiapan hati dan keimanan seseorang. Dalam konteks kekinian, ayat-ayat tersebut relevan untuk menjadi dasar terapi spiritual yang komplementer terhadap pendekatan psikologi modern. Kajian psikologis kontemporer menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dan religius dapat membantu meredakan kecemasan, memperkuat resiliensi, dan menciptakan ketenangan jiwa. Dengan demikian, al-Qur'an dapat dipahami sebagai terapi preventif dan kuratif terhadap penyakit batin.

BAB IV

SOLUSI AL-QUR'AN UNTUK MENANGANI *TRUST ISSUES*

A. Solusi al-Qur'an dalam Menangani *Trust Issues*

Kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, al-Qur'an muncul untuk mengajarkan mengatur keseimbangan antara dunia dan akhirat, menjaga hati dari stres, kecemasan, dan gangguan mental, serta memperkuat iman sebagai kunci ketenangan jiwa. Al-Qur'an adalah kitab Allah yang teramat Agung. Di dalamnya juga tersimpan kekuatan yang dapat menyembuhkan segala bentuk penyakit, baik penyakit fisik, maupun penyakit psikis. Al-Qur'an adalah cahaya hati dan penerang kegelapan, penyejuk pikiran dan penenang jiwa. Di dalamnya juga terkandung pelajaran, petunjuk dan keridhoan. Allah telah berfirman di dalam QS. Al-Isra/17:82

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

Terjemahnya:

Kami turunkan dari al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.¹

Wahbah al-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini menekankan dua fungsi utama al-Qur'an bagi orang beriman, yaitu sebagai *syifa'* (penyembuh) dan *rahmah* (rahmat). Penyembuh dalam konteks ini dimaknai sebagai penyembuh hati dari kekufuran, syirik, kemunafikan, dan berbagai penyimpangan moral. Al-Qur'an hadir untuk menyelamatkan manusia dari gelapnya kebodohan dan

¹ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).290

kesesatan menuju cahaya iman dan ilmu.² Sementara itu, "rahmat" merujuk pada berbagai bentuk kebaikan dan kemaslahatan hidup yang ditawarkan oleh ajaran Islam melalui al-Qur'an, baik secara individu maupun sosial. Al-Qur'an menuntun pada keadilan, kasih sayang, dan keseimbangan hidup. Namun, bagi orang-orang zalim yang menyimpang dari kebenaran dan menentang petunjuk Allah al-Qur'an tidak memberikan manfaat. Justru karena penolakan dan pembangkangan mereka, keberadaan al-Qur'an hanya menambah kerugian mereka, karena semakin jauh dari hidayah dan semakin terperosok dalam kesesatan. Tafsir ini menegaskan bahwa hanya mereka yang tulus dalam keimanan yang bisa merasakan kebaikan dari al-Qur'an.

M. Qurais Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan fungsi al-Qur'an sebagai petunjuk yang mengandung unsur penyembuhan (*syifa'*) dan rahmat bagi orang-orang beriman. Penyembuhan di sini bukan dalam arti fisik, tetapi lebih kepada penyembuhan hati dan jiwa dari penyakit-penyakit spiritual seperti kebodohan, kesesatan, syirik, iri hati, dan kesombongan.³ Al-Qur'an dengan nilai-nilai dan petunjuknya mampu membimbing manusia menuju kebenaran dan kedamaian batin. Kata "rahmat" menunjukkan bahwa al-Qur'an mendatangkan kebaikan, ketenangan, dan petunjuk yang membuat hidup lebih terarah. Namun demikian, bagi orang-orang zalim, yakni mereka yang menolak kebenaran dan berlaku aniaya terhadap diri dan orang lain, Al-Qur'an justru memperbesar kerugian mereka karena semakin menjauhkan mereka dari petunjuk

² Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj*, (Damaskus, 2013), 430.

³ Imam Habib Agri and Achyar Zein, "Ekoliterasi Lingkungan Hidup Dalam Alquran," *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama* 7, no. 2 (2024): 101–13.

Allah akibat hati mereka yang tertutup. Mereka tidak memperoleh manfaat dari al-Qur'an karena mereka telah memutuskan untuk berpaling darinya. Quraish Shihab juga menegaskan bahwa ayat ini menunjukkan betapa keberkahan al-Qur'an hanya bisa dirasakan oleh hati yang bersih dan mau menerima.⁴

Kata *Syifa* dalam surah ini menurut Quraish Shihab adalah kesembuhan atau Obat, dan digunakan juga dalam arti keterbatasan dari kekurangan, atau ketiadaan arah dalam memperoleh manfaat.⁵ Ayat di atas menegaskan bahwa al-Qur'an bukan hanya kitab petunjuk yang berisi hukum dan ajaran moral tetapi juga sumber penyembuhan dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, menyembuhkan penyakit hati dan memberikan solusi ketenangan batin, serta menjadi obat bagi penyakit fisik dan psikis melalui ayat-ayatnya.

Abu Al-Fida mengemukakan bahwa barang siapa yang merenungkan kata *Syifa* dalam rahmat, tentu akan menemukan pemahaman bahwa rahmat adalah sesuatu yang melekat pada kondisi penyembuhan⁶. Berkaitan dengan hal tersebut, Nabi Muhammad Saw. Mengajarkan dan menerapkan nilai-nilai kesehatan. Beliau telah menunjukkan perhatian yang besar akan hubungan antara kesehatan psikospiritual dan kesehatan fisik, yang merupakan perspektif penting dalam kesehatan. Dan al-Qur'an diturunkan untuk mengubah pikiran manusia, kecenderungannya, dan tingkah lakunya, memberi petunjuk kepada manusia,

⁴ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an*, 5th ed. (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 350.

⁵ Nur Padilah, Mardian Idris Harahap, and Tri Niswati Utami, "Makna *Syifa'* Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Yunus Ayat 57," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 3 (2024): 2312, <https://doi.org/10.35931/aq.v18i3.3500>.

⁶ Didik Pramono, Lomba Sultan, and Kurniati, "Kedudukan Akal Dan Wahyu Dalam Islam Dan Fungsinya Sebagai Al-Syifa' Pada Gangguan Kejiwaan," *Jurnal Ilmiah Falsafah: Jurnal Kajian Filsafat, Teologi Dan Humaniora* 10, no. 1 (2023): 21–26, <https://doi.org/10.37567/jif.v10i1.2472>.

mengubah kesehatan dan kebodohan manusia, mengarahkan manusia kepada suatu hal yang lebih baik untuknya, dan membekali manusia dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat manusia dan misi dalam kehidupannya, nilai-nilai dan moral. Dalam waktu singkat, al-Qur'an telah berhasil membentuk kepribadian manusia yang utuh, seimbang, damai dan tentram. Sehingga Manusia akan terhindar dari berbagai gejala-gejala kejiwaan yang menjadikan terganggunya fisik manusia.

Sehingga penting untuk setiap individu untuk memahami kesehatan mental dan menjaga agar mental tetap sehat. Oleh sebab itu. Penulis membagi dua solusi yang ditanamkan dalam *self-healing*.⁷ *Self healing* adalah istilah yang banyak dipakai oleh psikologis yang berhubungan dengan kondisi psikologis mental seseorang, yakni sebagai proses pemulihan atau penyembuhan diri sendiri baik fisik maupun spiritual.⁸

Pada *self-healing* al-Qur'an menekankan pada terapi spiritual. terapi spiritual yang di maksud di sini adalah pentingnya membaca al-Qur'an karena al-Qur'an memberikan ketenangan hati dan jiwa yang dapat membantu mempercepat pemulihan, dzikir dan doa, sabar, memaafkan diri sendiri, mengikhhlaskan, puasa atau menahan diri dari segala sesuatu dan sholat. Sedangkan terapi fisik seperti olahraga, istirahat yang cukup. Demikian dengan memahami dan menerapkan ajaran al-Qur'an, individu dapat memperkuat daya tahan psikologis, dan

⁷ Nor Zakiah STIQ Amuntai and Kalimantan Selatan, "Kesehatan Mental Dan Self-Healing Dalam al-Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi," *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an Dan Hadits* 4, no. 1 (April 30, 2025): 59–76, <https://doi.org/10.35931/AM.V4I1.4982>.

⁸ Ralph Adolph, "*Self Healing* Dalam al-Qur'an," 2016, 1–23.

mengurangi gangguan resiko *trust issues* atau gangguan mental lainnya, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

B. Langkah-langkah konkrit menangani *Trust Issues*

Langkah-langkah konkret menangani *Trust Issues* diantaranya:

1. Terapi Spiritual

Terapi spiritual adalah bentuk pendekatan penyembuhan yang menekankan pada hubungan antara manusia dan Tuhan sebagai sumber ketenangan dan penyembuhan jiwa. Dalam konteks Islam, terapi spiritual melibatkan aktivitas seperti diantaranya:

a. Salat

Salat adalah ibadah paling mendasar dalam Islam. Lebih dari sekedar kewajiban, salat juga merupakan bentuk terapi spiritual yang secara langsung berpengaruh pada kesehatan mental, emosiona, dan spiritual manusia.⁹ Dalam kondisi tertekan, cemas, atau diliputi beban batin, salat menghadirkan ruang sunyi dan sakral bagi seseorang untuk berkomunikasi dengan tuhan, mencurahkan isi hati dan menenangkan jiwa.¹⁰ Allah Swt berfirman dalam QS. al-Baqarah/2:45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ۝

Terjemahnya:

⁹ Feri Eko Wahyudi And Nur Mawakhira Yusuf, “Pengaruh Salat Bagi Kesehatan Mental Pendahuluan” 7, No. 3 (2024): 778–94.

¹⁰ Ahmad Zaini, “Shalat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam,” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 319–34.

Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.¹¹

M. Quraish Shihab menafsirkan untuk kabar gembira (*busyra*) yang disampaikan Allah kepada orang-orang yang beriman dan beramal saleh, yaitu jaminan surga sebagai balasan atas keimanan mereka. Kata “*jannatin tajri min tahtiha al-anhar*” (surga-surga yang mengalir sungai-sungai di bawahnya) menggambarkan kenikmatan dan keabadian tempat tinggal yang diberikan kepada mereka, bukan hanya dalam bentuk materi, tetapi juga dalam suasana ketenangan dan keindahan yang sempurna. Penggambaran kenikmatan surga disampaikan dalam bentuk yang bisa dicerna oleh manusia, seperti buah-buahan yang mirip dengan yang dikenali di dunia namun dengan kenikmatan yang jauh melebihi kenikmatan surga tidak hanya bersifat fisik, tapi juga emosional dan spiritual, seperti kebahagiaan karena kebersamaan dengan pasangan yang suci. “*lahum fiha azwajun mutahharah*. Semua kenikmatan ini adalah bentuk keridaan Allah, dan yang paling utama dari itu semua adalah kedekatan dengan nya.¹²

Ayat ini menunjukkan bahwa salat adalah salah satu sarana utama dalam menghadapi kesulitan. salat menjadi bentuk permohonan pertolongan kepada Allah, sekaligus mekanisme spiritual untuk meredam gejolak batin. Dalam psikologi, ini setara dengan *comping mechanism* yang kuat, karena melibatkan unsur refleksi, ketenangan, dan komunikasi batiniah yang

¹¹ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).5

¹² M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an*, 1th ed. (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 39-40.

memerlukan jiwa, salat mengembalikan keseimbangan jiwa, ketika seseorang mengalami kecemasan, stress, atau depresi, individu itu akan mengalami ketidak seimbangan antara tubuh, pikiran, dan ruh. Dalam islam, salat menyatukan ketiganya. Gerakan fisik(ruku, sujud, duduk), bacaan dzikir, dan niat yang tulus menghubungkan semua dimensi manusia secara Harmonis. Ini menciptakan keutuhan psikospiritual, yang mengarah kepada ketenangan jiwa.¹³

Salat menjadi titik terdalam terapi spiritual, dalam sujud, manusia menundukkan dirinya secara total. Secara psikologis, sujud adalah simbol dari kerendahan hati dan pelepasan ego, yang sering menjadi sumber gangguan mental. merasakan dan meletakkan dahi di tanah, seorang hambah menyadari keterbatasannya, dan di saat yang sama ada rasa aman damai, ini adalah bentuk pengakuan, penerimaan dan penyembuhan.¹⁴

Beberapa riset menunjukkan bahwa gerakan salat menstimulasi sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab atas reaksi, menurunkan detak jantung, dan meredam *hormone* stress seperti kortisol. Dalam keadaan khusyuk, tubuh dan pikiran mengalami fase “ tentang penuh harap”, yang membantu pemulihan dari gangguan seperti:

- a) Kecemasan (*anxiety*)
- b) Depresi ringan hingga sedang

¹³Umy Fahrulidah, “Sholat Sebagai Metode Bimbingan Mental Spritual Dalam Penanganan Mental,”*Eprints. Walisongo. Ac.Id*, 2022, 66, [https://Eprints.Walisongo.Ac.Id/Id/Eprint/13873/1501026104AdimungkasErkanto.Pdf](https://Eprints.Walisongo.Ac.Id/Id/Eprint/13873/%0ahttps://Eprints.Walisongo.Ac.Id/Id/Eprint/13873/1501026104AdimungkasErkanto.Pdf).

¹⁴ Yulen Pebri, “Konsep Terapi Dalam Islam (Shalat, al-Qur’an, Dzikir Dan Doa),” *Jurnal La Tenriruwa 2* (2023): 27–40.

c) *Insomnia*(susah tidur)

d) *Overthinking and emotional fatigue*

Salat yang dilakukan lima waktu dalam sehari memberikan struktur waktu yang teratur dan disiplin dalam hidup seorang muslim. Psikologi modern menyebut ini sebagai terapi perilaku melalui rutinitas sehat. Dalam konteks spiritual.¹⁵

b. Membaca al-Qur'an

Al-Qur'an adalah petunjuk dan merupakan obat dari penawar dari segala penyakit. Dengan membacanya membawa pengaruh yang sangat besar bagi ketenangan jiwa dan fisik, pada intinya, al-Qur'an diturunkan menjadi petunjuk bagi manusia, mengajak pada akidah Tauhid, mengajarkan nilai-nilai baik. Agar manusia dapat mencapai kesempurnaan dan memperoleh kebaikan dunia akhirat.¹⁶ Membaca al-Qur'an atau mendengarkan al-Qur'an dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan, dalam al-Qur'an disebutkan dengan jelas bahwa dengan mengingat Allah, jiwa manusia akan menjadi tenang dan membacanya dapat meningkatkan kesehatan mental, ini karena membaca al-Qur'an akan membuat hati tenang dan damai.¹⁷ Sebagaimana dalam firman Allah Swt. dalam Qs. al-Muzzammil/73:4

¹⁵Pisni Riani, "Sholat Sebagai Terapi Dalam Membentuk Sebagai Kecerdasan Pelaku," *Sustainability (Switzerland)* 11, No. 1 (2019): 1–14,

¹⁶ Mohammad Illias Bin Mohd, "Terapi al-Qur`An Dalam Upaya Pemulihan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (Odmk) (Studi Di Blud Rumah Sakit Jiwa Aceh) Skripsi," N.D.

¹⁷ Endang Sulastri, "Tampilan Keajaiban Terapi Membaca al-Qur'an: Dampaknya Pada Kesehatan Mental Dan Emosional," accessed May 14, 2025, <http://jurnal.maktabahborneo.id/index.php/mb/article/view/42/26>.

أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

Terjemahnya:

atau lebih dari (seperdua) itu. Bacalah al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan.¹⁸

Wahbah al-Zuhaili menjelaskan perintah Allah kepada Nabi Muhammad Saw agar membaca al-Qur'an dalam Salat malam dengan tartil, yaitu perlahan, tenang, jelas, dan penuh penghayatan. Membaca al-Qur'an dengan tartil membantu pemahaman makna, penghayatan ayat, dan menyentuh hati pembaca maupun pendengar. Ayat ini menunjukkan bahwa kualitas bacaan lebih diutamakan daripada kualitas, dan ibadah malam seperti *Qiamul-lail* menjadi sarana membentuk spiritual yang kuat bagi Rasulullah dan umatnya dalam menghadapi beban dakwah yang berat.¹⁹

Ayat di atas bukan hanya memerintahkan untuk membaca al-Qur'an, tetapi juga menyiratkan bagaimana al-Qur'an seharusnya di baca dengan tartil, yaitu perlahan-lahan, tenang, dan penuh penghayatan. Membaca al-Qur'an dengan tartil melibatkan aspek psikis yang dalam seperti berkonsentrasi, ketenangan, perenungan, dan penghayatan makna. Proses ini memberi efek terapeutik yang kuat membantu menenangkan hati yang gelisah, memperlambat nafas dan detak jantung, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berkaitan dengan rasa damai dan rileks.²⁰

¹⁸ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).598

¹⁹ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah,Manhaj*, 15th ed. (Damaskus, 2013), 740.

²⁰ Mamlukah Mamlukah, Vemy Tri Apriliany, and Isti Kumalasari, "Pengaruh Terapi Murottal al-Qur'an Terhadap Kecemasan, Stres Dan Tekanan Darah Pada Pekerja (Studi Kasus :

Dari sisi psikologis, praktik membaca al-Qur'an dengan tartil dapat disejajarkan dengan teknik *mindfulness* atau meditasi dalam psikologi modern, di mana seseorang membawa fokus sepenuhnya kepada sesuatu yang sakral dengan tenang dan sadar. Mendengarkan bacaan tartil pun memberikan efek yang sama, karena nada dan intonasi bacaan al-Qur'an yang ritmis dan indah terbukti secara Ilmiah dapat menurunkan stres dan kecemasan. Dalam banyak penelitian, terapi murottal menunjukkan penurunan signifikan pada hormon stres dan peningkatan ketenangan emosional.

Demikian al-Qur'an bukan hanya dibaca untuk diketahui, tetapi juga untuk dirasakan. Ketika dibaca dengan tartil, ayat-ayat menembus hati, membimbing pikiran, dan memperbaiki kondisi batin seseorang. Ini adalah bentuk terapi yang bersifat Holistik karena menyentuh dimensi spiritual, emosional dan mental sekaligus.

c. Dzikir dan Doa

Salah satu terapi gangguan kesehatan mental yang disebutkan dalam al-Qur'an adalah berdzikir dan berdoa mengingat Allah. Allah berfirman dalam QS ar-Ra'd/13: 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.²¹

Pt. Arteria Daya Mulia (Arida) Cirebon, " *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 13, no. 01 (2022): 84–93, <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.457>.

²¹ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).206

M. Quraish Shihab menafsirkan orang-orang yang beriman akan merasakan ketenangan dan ketenangan hati yang mendalam melalui Dzikir, yaitu mengingat Allah. Dzikir di sini tidak hanya sebatas pengucapan kalimat tertentu, melainkan mencakup kesadaran dan keyakinan yang mendalam terhadap Allah dan ajarannya, yang membawa ketentraman jiwa dan menghilangkan kegundahan serta kegelisahan. Ketenangan hati ini bukan sekedar hasil dari pengetahuan intelektual semata, melainkan buah dari keimanan yang benar-benar mengakar dalam hati, di mana mengingat kepada Allah menjadi sumber utama ketentraman batin. Dengan demikian, Dzikir yang berlandaskan iman ini akan menjadikan hati manusia stabil dan tentram dalam menghadapi berbagai ujian dan tantangan hidup, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah sebagai pelindung dan penolong, hanya dengan mengingat Allah hati akan memperoleh ketenangan sejati yang bisa digantikan dengan apapun selain berdzikir.²²

Wahbah al-Zuhaili menegaskan bahwa ketenangan hati merupakan ciri khas orang-orang yang beriman, dan sumber utama ketenteraman itu adalah dzikir, yaitu mengingat Allah secara terus-menerus. Dzikir bukan hanya sekedar ucapan, tetapi hadirnya kesadaran spiritual yang mendalam dalam hati seorang mukmin. Dengan mengingat Allah, hati yang tadinya gelisah menjadi damai dan tenteram. Wahbah menekankan bahwa hanya dzikir yang mampu mengusir kegelisahan dan memberikan rasa aman batiniah, karena hati manusia

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an*, 6th ed. (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 598.

pada hakikatnya tidak akan pernah merasa cukup atau tenang kecuali bila terhubung dengan Tuhannya.²³

Menerapkan dzikir setiap individu akan senantiasa akan mengingat Allah disetiap waktu. Dan pada kondisi itu pula individu akan merasa terjaga dari pengawasannya dan mendorong individu dalam mengharap ampunan dari tuhanmu. Dzikir dengan mengingat Allah salah satu bentuk sebaik-baiknya ibadah karena ibadah pada hakikatnya satu usaha untuk mengingat Allah baik dengan takbir, tahlil, tauhid, syukur, Tasbih, pembacaan surah al-Fatihah dan Doa, Doa juga salah satu sarana untuk mengingat Allah.²⁴

Hal lain disebut dengan meditasi dzikir mampu mengontrol emosi atau perasaan negatife maka yang sangat efektif adalah kemampuan kita untuk menenangkan hati atau perasaan sehingga memunculkan perasaan yang nyaman.²⁵

Secara psikologis efek dari Dzikir yang terjadi dalam dimensi alam sadar akan menumbuhkan penghayatan akan kehadiran Allah yang senantiasa hadir dalam diri manusia dalam kondisi apapun. Ketika kesadaran itu muncul maka manusia tidak lagi merasa dalam kesendirian dalam kehidupan di dunia dan senantiasa merasakan ringan dalam setiap langkahnya karena adanya tempat untuk berkeluh kesah yakni Allah. Selain itu, Dzikir yang dilakukan

²³ Wahbah al-Zuhailī, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj*, 7 th ed. (Damaskus, 2013), 70.

²⁴ Nurul Azimah and Moh Khoirul Fatihin, “Penyembuhan Mental Melalui Dzikir” 4, no. 3 (2025): 2612–18.

²⁵ S. P., & Ayasha, S. S. Nurhuda, “Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental,” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni* Vol. 2 No., no. 1 (2023): 92–96, <https://www.jurnal.minartis.com/index.php/jishs/article/view/1324/1180>.

dalam sikap rendah hati dan dengan suara yang lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi pelakunya.²⁶

Ketika seseorang membiasakan diri untuk berdzikir akan dirasakan diri dekat dengan Allah sehingga menimbulkan rasa percaya diri, kekuatan, rasa tenang dan bahagia sehingga aktivitas ini merupakan suatu bentuk terapi bagi segala macam bentuk kegelisahan yang biasa dirasakan seseorang saat mendapati dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan atau bahaya.

d. Sabar

Menghadapi ujian hidup, tekanan batin, dan krisis psikologis, manusia sering kali mengalami guncangan jiwa yang berujung pada stress, kecemasan, bahkan depresi. Dalam kondisi seperti ini, sabar bukan sekedar sikap pasif menahan diri, tetapi merupakan kekuatan mental spiritual yang diajarkan dalam al-Qur'an sebagai terapi yang efektif untuk mengelola beban hidup.²⁷ Allah Swt berfirman dalam QS. al-Baqarah/2:153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.²⁸

Wahbah al-Zuhaili menafsirkan dengan penekanan pada pentingnya sabar dan salat sebagai dua pilar utama dalam menghadapi berbagai ujian dan

²⁶Purnama Rozak, "Peranan Agama Dan Terapi Dzikir Dalam Membentuk Mental Sehat," Accessed May14, 2025, <https://Journal.Stitpemalang.Ac.Id/Index.Php/Ibtida/Article/View/567/377>.

²⁷ Sakinah Pokhrel, "Perspektif al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Tentang Trauma Psikis," *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.

²⁸ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).23

kesulitan hidup. Bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk menjadikan sabar yang mencakup kesabaran dalam ketaatan, menjauhi maksiat, dan menghadapi musibah serta salat sebagai sarana mendapatkan pertolongannya. Salat bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga media spiritual yang menguatkan jiwa dan mendekatkan hamba kepada tuhan. Allah menyertai orang-orang yang sabar (*innallahi ma'ash-shabirin*), yakni memberikan mereka pertolongan, taufik, dan perlindungannya. Menghadapi tantangan hidup tidak cukup hanya dengan usaha lahiriyah, tetapi juga memerlukan kekuatan spiritual yang terwujud dalam sabar dan salat, yang keduanya menjadi kunci utama untuk meraih pertolongan Allah.²⁹

Ayat ini menegaskan bahwa Sabar adalah kunci utama pertolongan, bahkan Allah menjanjikan kehadirannya secara khusus untuk orang-orang yang bersabar. Dalam psikologis Islam, sabar adalah bentuk resiliensi spiritual ketangguhan jiwa dalam menghadapi penderitaan tanpa kehilangan arah, iman, dan harapan. Terapi Sabar bekerja secara mendalam pada struktur emosi. Manusia sabar membantu menstabilkan perasaan, mengelola reaksi Impulsive, serta memberi waktu kepada pikiran dan jiwa untuk memproses peristiwa secara sehat.³⁰

Sabar sering kali diiringi dengan amal saleh dan perjuangan. Maka dari itu, sabar bukan hanya sikap hati, tetapi juga kekuatan tindakan, yang memotivasi seseorang untuk terus bangkit dan berjuang dalam situasi sulit. Hal

²⁹ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj*, 1th ed. (Damaskus, 2013), 40.

³⁰ Rosdialena and Ernadwita, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1(2019): 45, <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>.

ini sangat relevan dengan konsep *coping strategy* dalam psikologis modern, yakni cara-cara sehat dalam menghadapi stres. Dalam konteks penyembuhan, sabar menjadi ruang jeda spiritual memberi waktu bagi jiwa untuk bernapas, menerima keadaan, dan kembali menguatkan hubungan dengan Allah Swt. Maka sabar adalah bentuk terapi jiwa yang memulihkan luka batin secara bertahap namun pasti, dengan dasar iman dan harapan.

e. Memaafkan diri sendiri

Ketika dalam perjalanan hidup manusia tidak luput dari kesalahan, kegagalan, dan penyesalan. Namun, tidak sedikit orang yang terjebak dalam perasaan bersalah berkepanjangan dan sulit memaafkan dirinya sendiri. Akibatnya, muncul gejala seperti rasa tidak layak, kehilangan semangat, menyalahkan diri, dan depresi. Islam mengajarkan, memaafkan diri sendiri merupakan bagian dari proses taubat yang sehat dan al-Qur'an menawarkan paduan spiritual yang memulihkan hati dan menguatkan jiwa.³¹ Allah Swt berfirman dalam QS. al-Zumar/39:53

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۗ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾

Terjemahnya;

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”³²

³¹Rizky Nolia, Zen Amalia, And Putri Az-Zahra Rahail, “Forgiveness Dalam Islam Sebagai Strategi Mengurangi Depresi Dan Meningkatkan” 1, No. 3 (2024).

³²Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).504

Wahbah al-Zuhāīfī Menafsirkan ayat ini mengandung salah bentuk kasih sayang Allah yang paling luas terhadap hambanya, khusus mereka yang telah terjerumus dalam dosa-dosa. “*Ya ‘ibadiya alladhina asrafu ‘ala anfusihim*” (Wahai hamba-hambaku yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri) menunjukkan kelembutan dan kehangatan panggilan Allah kepada para pendosa, yang tetap disebutnya sebagai hamba-hambaku. “*la taqnatu min rahmatillah*” (janganlah kalian putus asa dari rahmat Allah). Adalah larangan untuk berputus asa, karena keputusan dari rahmat Allah termasuk dosa besar, dan bertentangan dengan sifat Allah yang maha pengampun dan maha penyayang. Pengampunan Allah mencakup seluruh dosa, apa pun bentuk dan jumlahnya, dan pelakunya bertobat dengan tulus. Pintu taubat selalu terbuka selama nyawa belum sampai di tenggorokan, dan bahwa kasih sayang Allah senantiasa mengatasi Murka-Nya.³³

Ayat ini secara langsung menolak putus asa dan penolakan diri. Allah Swt memanggil hamba-hambanya yang melampaui batas dalam artian, sudah sangat jauh dari kebaikan serta menyuruh mereka untuk tidak membenci dirinya sendiri, tapi dengan segera kembali kepadanya dengan meminta pertolongan. dengan harapan penuh. Ini adalah konsep dasar memaafkan diri sendiri.

Psikologi memandang, memaafkan diri sendiri adalah bagian dari *self-compassion* (belas kasih terhadap diri), yang sangat penting untuk mengobati

³³Wahbah al-Zuhāīfī, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj*, 15th ed. (Damaskus, 2013), 370-371.

luka emosional, terutama akibat trauma masa lalu atau kesalahan besar. Ketika seseorang tidak mampu memaafkan dirinya. al-Qur'an menyembuhkan luka ini dengan pendekatan rahmat dan ampunan. Islam tidak menuntut Manusia untuk sempurna, melainkan realistis dan progress.³⁴ Rasulullah Saw Bersabdah:

حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِرَاهِيمَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مَسْعَدَةَ الْبَاهِلِيُّ حَدَّثَنَا قَتَادَةُ عَنْ أَنَسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kami Muslim bin Ibrahim, telah menceritakan kepada kami Ali bin Mas'adah Al Bahili, telah menceritakan kepada kami Qatadah dari Anas ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, "Setiap anak cucu Adam itu melakukan kesalahan dan sebaik-baik orang yang melakukan kesalahan adalah orang yang bertobat."³⁵

Hadis ini menegaskan bahwa kesalahan adalah bagian dari kemanusiaan, dan memaafkan diri bukanlah bentuk pembiaran dosa, melainkan langkah awal penyembuhan jiwa.³⁶ Dalam konteks ini, terapi memaafkan diri sendiri juga merupakan bentuk rekonsiliasi spiritual. Menerima bahwa masa lalu tidak bisa diubah, tetapi masa depan bisa diperbaiki lebih jauh, memaafkan diri sendiri membantu:

- a) Mengurangi depresi dan kecemasan, karena beban penyesalan dilepaskan.
- b) Meningkatkan harga diri, karena seseorang tidak lagi mengidentifikasi dirinya dengan kegagalan.

³⁴ Amrullah Harun, “Ikhtiar Dengan Menjaga Keyakinan Dalam Pandangan Hadis Nabi Muhammad: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis,” accessed May 17, 2025, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jra/article/view/31461/10668>.

³⁵ Abu Abdullah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal as-Syaibani az-Dzuhli, *Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal, Kitab Musnad Anas Bin Malik Radhiyallaahu Anhu* (Beirut Lebanon, n.d.).198

³⁶ Kaharuddin, “Hadis-Hadis Moderat” Sebagai Solusi Masalah “Moderasi Beragama”,” no. Suppan (1994): 1–16.

c) Membantu pintu taubat dan pertumbuhan pribadi, karena dapat meningkatkan kepercayaan bahwa dirinya layak berubah dan berkembang.

Memaafkan diri sendiri adalah bentuk pembebasan dari rasa malu, dari ketakutan terhadap penolakan, dan rasa trauma di masa lampau akibat Pengkhianatan atau kekecewaan.³⁷

f. Mengikhhlaskan

Salah satu Penyebab utama gangguan mental dan stress berkepanjangan, kecemasan, hingga depresi adalah beban batin yang tidak selesai, seperti luka hati, kegagalan, dan kekecewaan terhadap harapan yang tidak terpenuhi. Dalam konteks, Ikhlas bukan hanya sikap spiritual, tetapi juga terapi psikis yang dalam, karena ikhlas mengajarkan seni melepaskan dan menerima.³⁸ Allah Swt berfirman dalam QS. al-Bayyinah/39:5.

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ
وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ

Terjemahnya:

Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi (istikamah), melaksanakan salat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).³⁹

M.Quraish Shihab Menafsirkan ayat ini merupakan inti ajaran seluruh risalah para nabi, yaitu tauhid yang murni dan ibadah yang tulus. “ wa ma

³⁷Iyulen Pebry Zuanny and Subandi, “Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan,” *Jurnal Psikoislamedia* 1, no. 1 (2016): 23–46.

³⁸Kemala Fitri, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, “Kajian Model Psikoterapi Ikhlas Untuk Mencapai Kesehatan Mental,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 32, <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>.

³⁹Kementrian Agama RI, al-Qur’an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).629

umiru illa liya budullaha mukhlisina lahuddin” berarti bahwa manusia tidak diperintahkan kecuali untuk beribadah kepada Allah sebagai satu-satunya tujuan dalam ibadah, tanpa menyekutukannya dan tanpa motif duniawi. Iklas di sini bukan hanya soal niat, tetapi juga kemurnian dalam tujuan, bebas dari riya dan kepentingan pribadi. “*hunafa’a*” menunjukkan sikap memurnikan arah hidup kepada Allah saja, meninggalkan kesesatan dan penyimpangan, sebagaimana ajaran Nabi Ibrahim. Selanjutnya, kewajiban mendirikan salat dan menunaikan Zakat disebut sebagai bentuk konkret dari ibadah tersebut. Keimanan yang murni, ibadah yang Ikhlas, dan amal yang nyata, yang semuanya merupakan pondasi agama yang lurus (*din al-qiyimah*), yaitu islam dalam bentuknya yang sejati.⁴⁰

Ayat di atas menunjukkan bahwa Ikhlas adalah inti dari ibadah yang benar. Namun lebih dari itu, ikhlas juga bermakna memurnikan hati dari keterikatan pada selain Allah Swt. baik berupa pujian manusia, harapan dunia, maupun beban masa lalu. Inilah dasar Psikologis dari terapi Ikhlas ketika seseorang melepaskan apa yang membebani jiwanya dari tekanan emosional dan ekspektasi yang merusak.

Ketika melalui kehidupan nyata, banyak penderitaan mental bersumber dari ketidak ikhlasan, tidak rela menerima takdir, terus menyimpan dendam, atau sulit menerima kehilangan atau memaafkan. Ikhlas membantu seseorang memutus keterikatan batin yang menyakitkan, dengan cara memindahkan pusat pengharapan dari makhluk kepada sang pencipta. Ini membuat jiwa lebih

⁴⁰ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur’an*, 15th ed. (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 423.

stabil, tidak mudah goyah oleh penolakan, kegagalan, penghinaan atau kehilangan.⁴¹

Ikhlas juga merupakan bentuk penerimaan mendalam (*deep acceptance*), yang dalam psikologis di kenal sebagai salah satu ciri individu yang sehat secara mental. Orang yang ikhlas tidak menolak kenyataan, tetapi menerima dengan bijak dan tetap optimis. Secara spiritual, Iklas melahirkan ketenangan karena hati hanya bergantung kepada Allah, bukan pada hasil. Inilah yang membuat orang yang ikhlas lebih tahan terhadap tekanan, lebih sedikit kecewa, dan lebih mudah bangkit.⁴²

Dengan demikian, Ikhlas adalah terapi jiwa yang sangat kuat. Mampu menyembuhkan luka Hati, membebaskan diri dari belenggu harapan duniawi, dan mengarahkan jiwa untuk hanya bergantung kepada Allah Swt. dengan Iklas seseorang mampu menjalani hidup yang berat dengan hati yang ringan. Dan didalamnya terdapat ketentraman yang tidak tergoyahkan.

g. Terapi dengan berpuasa

Saat ini tantangan kehidupan modern yang penuh tekanan mental stress, dan gangguan Emosi. Islam menawarkan terapi yang bersifat spiritual dengan cara berpuasa. Ibadah ini bukan hanya perintah syariat, tetapi juga mengandung dimensi penyembuhan jiwa dan pembentukkan tekanan mental yang luar biasa.⁴³ Allah Swt berfirman dalam QS. al-Baqarah ayat/1:183.

⁴¹ Achmad Abubakar and Aisyah Arsyad, "Wawasan Al-Qur ' an Tentang Kesehatan Fisik Dan Mental : Kajian Tafsir Mawdu ' i" 16 (2024): 222–38.

⁴² Fitri, Shofiah, and Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas Untuk Mencapai Kesehatan Mental."

⁴³ Ratna Wulan, "Model-Model Terapi Mental Dalam Islam," *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 18, no. 01 (2021): 20, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-02>.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ

Terjemahnya

Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.⁴⁴

Wahbah al-Zuhaili Menafsirkan bahwa puasa yang diwajibkan kepada umat beriman sebagaimana umat manusia terdahulu, sebagai bentuk ibadah universal yang bertujuan menunjukkan taqwah. Taqwah di sini berarti mengendalikan diri dari maksiat, memperbanyak ketaatan, dan menjaga hati serta anggota tubuh dari dosa. Puasa bukan sekedar menahan lapar, tapi sarana penyucian jiwa dan latihan spiritual. Seruan kepada orang beriman menunjukkan penghormatan dan dorongan untuk patuh, sementara penyebutan umat terdahulu menegaskan bahwa kewajiban ini bukan hal baru, melainkan bagian dari risalah ilahi yang berkesinambungan.⁴⁵

Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan utama Puasa adalah takwah, tetapi dalam perjalanan menuju takwah itulah puasa menyentuh berbagai aspek psikologis dan spiritual seseorang. Puasa melatih mengendalikan diri, mengatur emosi serta membiasakan jiwa untuk sabar dan tenang dalam menghadapi rangsangan luar. Dalam konteks kesehatan mental, puasa bekerja sebagai terapi kedisiplinan spiritual dan mental, yang mampu mengelolah

⁴⁴ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahan (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).

⁴⁵ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj*, 2th ed. (Damaskus, 2013), 188.

stress, kemarahan dan kegelisahan. Sebagai salah satu latihan dan juga didikan bagi jiwa.⁴⁶

Puasa menjadi salah satu terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Puasa juga sebagai latihan untuk mengendalikan syahwat hawa Nafsu lainnya. Dengan puasa pula orang muslim akan belajar bersabar atas rasa lapar atau bersabar dalam memikul beratnya beban masalah yang dihadapinya, serta dituntun oleh kata hati ketika hendak melakukan sesuatu. Puasa mampu membawa seseorang untuk bersabar dan sabar merupakan sifat terpuji yang wajib dimiliki oleh setiap mukmin.⁴⁷

Puasa memiliki faedah dan manfaat dalam dunia kedokteran dalam mengobati banyak penyakit tubuh. Dalam praktik konseling puasa dijadikan salah satu bentuk terapi yang sangat efisien dalam hal melepaskan diri dari perasaan bersalah dan berdosa serta dari perasaan depresi ataupun penyakit jiwa lainnya. Puasa mampu menjaga ruh, hati, dan tubuh dari segala macam bentuk penyakit. Puasa menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak fitrah manusia. Dalam dunia konseling dilihat secara lebih dalam puasa menjadi dua kategori, pertama puasa fisik dan kedua puasa psikis. Puasa psikis seperti halnya ritual yang dilakukan oleh Umat Muslim di bulan puasa yakni menahan haus, lapar dan hubungan seks. Sedangkan Puasa psikis menahan dan melawan hawa Nafsu agar terhindar dari segala bentuk macam maksiat yang ada, dan dengan berpuasa akan menumbuhkan solidaritas serta juga kepedulian dengan sesama juga menjadi salah satu cara menumbuhkan nilai positif dalam

⁴⁶A Rahmi, "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual," *Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2015): 89–106.

⁴⁷Wulan, "Model-Model Terapi Mental Dalam Islam."

diri individu. Puasa sebagai bentuk pengobatan alamiah yang paling dikenal sebagai sebuah metode, puasa menghentikan makanan dan minuman masuk kedalam tubuh dalam waktu cukup lama.⁴⁸ Dengan demikian, puasa adalah bentuk terapi alami yang bersifat integratif memadukan aspek, jasmani, rohani, dan emosional, dan tidak hanya mengurangi ketergantungan pada dunia dan akhirat, tetapi juga memperkuat jiwa, membersihkan hati, dan membangun ketenangan batin.

2. Terapi Fisik

Terapi fisik dipahami sebagai pendekatan penyembuhan kejiwaan melalui tindakan-tindakan yang melibatkan aktivitas tubuh dan kebiasaan sehat yang disarankan dalam Islam. Meskipun *trust issues* berakar pada kondisi psikis dan emosional, pendekatan fisik juga diperlukan karena tubuh dan jiwa manusia saling terhubung. Gangguan mental seperti kecemasan, overthinking, atau kesedihan berkepanjangan yang disebabkan oleh *trust issues* seringkali menimbulkan gejala fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, atau ketegangan otot. Maka, terapi fisik berperan sebagai pelengkap dari terapi spiritual dalam pemulihan total. Adapun terapi fisik melibatkan aktivitas seperti diantaranya:

a. Olahraga

Kesehatan fisik merupakan bagian penting dalam menunjang hidup manusia. Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan bukan hanya kebutuhan Biologis, melainkan bagian dari amanah yang harus dijaga oleh setiap individu. Salah satu cara menjaga kesehatan fisik adalah melalui aktivitas olahraga yang

⁴⁸Wildan Halid, "Puasa Dan Kesehatan Mental (Psikologi Konseling)," *Al-Insan* 3, no. 2 (2023): 33.

teratur. Olahraga terbukti secara Ilmiah mampu meningkatkan fungsi organ tubuh, mencegah penyakit kronis, dan memperkuat sistem Imun.⁴⁹

Al-Qur'an sebagai petunjuk manusia mengandung prinsip-prinsip yang mendukung pentingnya kekuatan fisik dan pemeliharaan tubuh. Meskipun tidak menyebut istilah "olahraga" secara eksplisit, namun terhadap ayat yang di dapat ditafsirkan sebagai anjuran untuk menjaga kekuatan jasmani.⁵⁰ Allah Swt. Berfirman dalam QS. al-Anfal/8:60

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ
وَأَخْرَيْنَ مِنْ دُونِهِمْ لَأَعْلَمُوهُمْ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
يُوفِّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Terjemahnya:

Persiapkanlah untuk (menghadapi) mereka apa yang kamu mampu, berupa kekuatan (yang kamu miliki) dan pasukan berkuda. Dengannya (persiapan itu) kamu membuat gentar musuh Allah, musuh kamu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, (tetapi) Allah mengetahuinya. Apa pun yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas secara penuh kepadamu, sedangkan kamu tidak akan dizalimi.⁵¹

M. Quraish Menafsirkan kata "*al-quwwah*" (kekuatan) dalam ayat ini bersifat umum dan mencakup segala bentuk kekuatan, baik kekuatan fisik, mental, ilmu, strategi, maupun teknologi. Namun, kekuatan fisik adalah pondasi awal yang wajib dimiliki sebelum mampu mengembangkan aspek

⁴⁹ Nur Shofiatul Nur, "Kesehatan Jasmani Dan Rohani Menurut al-Qur'an Dan Hadist," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 4, no. 2 (2023): 265–80, <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v4i2.977>.

⁵⁰ Syamsul Qamar et al., "Hidup Sehat Bersama Al-Quran (Telaah Tematik Ayat-Ayat Tentang Kesehatan)," *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 7, no. 1 (2023): 65, <https://doi.org/10.29240/alquds.v7i1.4797>.

⁵¹ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahan* (PT. Lajnah Pentahsihan, 2019).112

kekuatan lainnya, dalam konteks sejarah, ayat ini memang turun dalam rangka mempersiapkan kaum muslimin menghadapi ancaman eksternal (jihad), tetapi secara nilai dapat diterapkan dalam konteks modern, seperti kesiapan fisik dalam menghadapi tantangan hidup. Menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh adalah bagian dari ibadah dan tanggung jawab moral terhadap amanah tubuh yang diberikan Allah. Segala sesuatu yang menumbuhkan kekuatan umat termasuk perintah agama. Yaitu latihan fisik, keterampilan, olahraga, semua itu termasuk dalam makna *quwwah* yang disebut dalam ayat ini.⁵²

Islam memerintahkan umatnya untuk mempersiapkan diri dengan kekuatan terbaik yang dimiliki. Salah satu bentuk nyata dari “kekuatan” tersebut adalah kekuatan fisik, yang bisa diraih dengan melalui olahraga. Dengan demikian olahraga dalam Islam merupakan bagian dari perintah untuk menjadi pribadi yang kuat dan siap menghadapi tantangan hidup.

b. Istirahat yang Cukup

Al-Qur'an memaparkan, pentingnya bagi manusia untuk memberikan hak tubuh dengan beristirahat. Allah berfirman dalam QS. Yunus ayat/10 : 67

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Terjemahnya:

Dialah yang menjadikan malam bagimu agar kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang.³⁴⁹ Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang (mau) mendengar.⁵³

⁵² M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an*, 5th ed. (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 421-123.

⁵³ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahan*.220

Wahbah al-Zuhāīfī menafsirkan ini merupakan penegasan akan kesempurnaan kekuasaan Allah Swt. dan ke agungannya nikmatnya yang hanya dia miliki keduanya, untuk dijadikan oleh mereka dalam pengesaan hak penyembahan dan agar mereka mengesahkannya dalam penyembuhan itu, sesungguhnya dialah yang menjadikan malam gelap untuk beristirahat dan mendapatkan ketenangan didalamnya setelah letih bekerja mencari nafkah di siang hari, dialah yang telah menjadikan siang terang benderang untuk mencari rezeki dan usaha. (لآيَاتِنَ فِي ذَلِكَ) yaitu bahwa dalam penciptaan malam dan siang itu serta peredaran keduanya yang silih berganti merupakan dalil yang jelas dan nyata yang menunjukkan bahwa Ilah yang disembah dengan benar adalah pencipta malam dan siang itu, bagi orang-orang yang mendengarkan alasan dan dalil-dalil ini, mereka yang menjadikannya sebagai ibarat dan pelajaran, mereka menjadikannya sebagai dalil atas keagungan penciptanya, perancang dan pengaturnya.⁵⁴

Berdasarkan ayat di atas Allah menciptakan malam yang tenang dan gelap agar manusia bisa beristirahat. Ini kasih sayang Allah kepada manusia dengan memberi waktu khusus untuk menenangkan diri dan memulihkan tenaga. Sementara siang dijadikan terang agar manusia bisa melihat dan menjalankan aktivitasnya. siang adalah anugrah untuk bekerja, belajar, dan berinteraksi. Ayat ini juga mengajak manusia untuk bersyukur dan tidak lalai terhadap tanda-tanda yang Allah berikan di alam semesta.

⁵⁴ Wahbah al-Zuhāīfī, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj*, 6th ed. (Damaskus, 2013), 214.

Istirahat, yang dalam konteks ini merujuk pada tidur, sering kali dianggap sebagai masa dimana manusia tampak pasif dan tidak melakukan aktivitas apapun. Namun, saat tidur, tubuh tetap aktif melakukan beberapa proses yang bermanfaat, seperti pemulihan tenaga, energi, dan pikiran. Selain itu, berbagai aktivitas yang bermanfaat bagi tubuh juga terjadi saat tidur, seperti perbaikan sel otak, penyusunan kembali memori, penghematan energi, istirahatnya sistem kardiovaskular, perbaikan enzim dan otot tubuh, produksi hormon dalam darah, pemulihan kondisi sel-sel penting dalam tubuh, dan penguatan sistem kekebalan tubuh.⁵⁵

Para peneliti menyatakan bahwa sekitar seperempat dari waktu tidur dihabiskan untuk mimpi, namun tidak semua mimpi diingat, hanya yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kejiwaan yang diingat. Dalam perspektif psikologi, mimpi adalah aktivitas mental yang terjadi selama tidur, berbeda dengan keadaan pikiran saat terjaga.⁵⁶

Tidur yang sehat dan berkualitas memberikan dampak positif bagi perkembangan perilaku individu, karena tidur yang berkualitas menghasilkan kondisi yang terlelap yang disebut “tidur nyenyak”. Tidur yang berkualitas memberikan kemampuan kepada seseorang untuk mengambil keputusan dengan baik, bijak, dan optimal.

⁵⁵ Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, and Akhmad Akhmad, “Kesehatan Spiritual Terapi al-Qur’an Sebagai Pengobatan Fisik Dan Psikologis Di Masa Pandemi COVID-19,” *Health Information : Jurnal Penelitian* 14, no. 1 (2022): 89–114, <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>.

⁵⁶ Sri Maryati, “Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental” 07, no. 01 (2024): 6905–11.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terkait Solusi al-Qur'an Dalam Menangani *Trust Issues* maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Trust Issues* adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan kesulitan mempercayai orang lain akibat pengalaman buruk di masa lalu, seperti pengkhianatan, penolakan, dan trauma emosional. Kondisi ini berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, seperti menurunnya kepercayaan diri, munculnya kecemasan, overthinking, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Sehingga menghambat kemampuan seseorang untuk mempercayai orang lain, kondisi ini berkaitan erat dengan nilai-nilai moral dan mempengaruhi kestabilan jiwa. Seperti yang digambarkan dalam Ayat-ayat dan Hadis Rasulullah Saw. seperti QS. al-Anfal/8:58, QS. al-Isra/17:82 dan hadis tentang semua penyakit bisa disembuhkan kecuali hari tua. yang dijadikan dasar dalam menjelaskan konsep Qur'ani. Penelitian ini menyimpulkan bahwa al-Qur'an dapat menjadi terapi spiritual yang relevan dan aplikatif dalam menangani *Trust Issues* di era modern.
2. Al-Qur'an menempatkan fenomena ini bukan hanya sebagai persoalan emosional, tetapi sebagai krisis moral dan spritual. Al-Qur'an menggambarannya melalui konsep *sūal-zan*, *khianat*, dan kehilangan ketenangan jiwa, seperti yang dipaparkan dalam Qs al-Rad/13.28 Ayat ini

menegaskan ketenangan jiwa yang hilang pada penderita *Trust Issues* bisa dikembalikan melalui pendekatan Spritual.

3. Adapun solusi yang diberikan al-Qur'an untuk mengatasi masalah *Trust Issues* dengan terapi spiritual dan terapi fisik, terapi spiritual seperti melakukan pendekatan kepada tuhan dengan membaca al-Qur'an sebagaimana dijelaskan dalam QS. al-Muzzammil/73:4 dan juga terapi lainya seperti, zikir dan Doa, sabar, Memaafkan diri sendiri, mengikhlaskan, Puasa dan salat. Seseorang dapat mencapai ketenangan batin melalui terapi tersebut. Adapun melalui terapi fisik. Seperti, Olahraga dan Istirahat yang cukup, sebagaimana disebutkan dalam QS.Yunus/10:67. Menunjukkan al-Qur'an menawarkan penyembuhan terhadap luka batin dan krisis kepercayaan melalui pendekatan spiritual, menjaga kesehatan dan istirahat yang cukup. Demikian Allah mengajarkan pentingnya keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan spiritualitas sebagai bagian dari kehidupan yang sehat.

B. Saran

1. Bagi individu yang mengalami *Trust Issues* dianjurkan untuk tidak hanya mengandalkan untuk pendekatan psikologis semata, tetapi juga memperkuat aspek spiritual dengan menjadikan al-Qur'an sebagai sumber penyembuhan. Seperti yang tercantum dalam Ayat-ayat yang mengandung nilai *syifa* (penyembuhan), rahmat (kasih sayang), serta perintah untuk sabar, memaafkan dan bertawakkal kepada Allah Swt. dapat menjadi terapi ruhani untuk memulihkan luka batin dan membangun kembali kepercayaan yang rusak.
2. Bagi para akademisi dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat melamjutkan

kajian ini dengan pendekatan yang lebih mendalam, misalnya melalui kombinasi antar tafsir maudui dengan studi kasus lapangan, atau dengan menjadikan *Trust Issues* objek konseling berbasis al-Qur'an. Penelitian lanjutan juga bisa mengembangkan model Qur'ani. Berbasis ayat-ayat syifa untuk masalah-masalah mental konten porer lainnya.

3. Bagi generasi muda, penting untuk menanamkan nilai amanah dan membangun ketahanan spiritual sejak dini agar tidak mudah larut dalam luka emosional yang menyebabkan *trust issues*. al-Qur'an harus menjadi rujukan utama dalam membentuk kepribadian yang kuat secara spiritual dan emosional.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Abdullah Ahmad bin MUhammad bin Hanba as-Syaibani az-Dzuhli. *Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal, Kitab Musnad Anas Bin Malik Radhiyallaahu Anhu*. Beirut Lebanon, n.d.
- Abu isa Muhammad bin isa bin saurah At- Tirmidzi. *Ath-Thib*. 4th ed. Beirut Lebanon: Dar al- fikrih, 1994 M, n.d.
- Abubakar, Achmad, and Aisyah Arsyad. "Wawasan Al-Qur ' an Tentang Kesehatan Fisik Dan Mental : Kajian Tafsir Mawdu ' ī" 16 (2024): 222–38.
- Afifah, Juliana Nur, Zahra Asyifa Lukman, Andini Indriyanti, and Saepul Anwar. "Kontribusi Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental." *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 14, no. 1 (2024): 143–57.
- Agri, Imam Habib, and Achyar Zein. "Ekoliterasi Lingkungan Hidup Dalam Alquran." *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama* 7, no. 2 (2024): 101–13.
- Alifia, Intan Mauliana. "KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI TAFAKKUR UNTUK MENGATASI TRUST ISSUE PADA SEORANG REMAJA," n.d.
- Amalia, Riska, Lince Bulutoding, and Sumarlin. "Integrasi Konsep Amanah Dalam Syariah Enterprise Theory : Tinjauan Literatur Komprehensif." *Jurnal Ekonomi Syariah Pelita Bangsa* 09, no. 01 (2024): 140–48. <https://doi.org/10.37366/jespb.v9i01.1151>.
- "Arti Kata - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Accessed April 25, 2025. <https://kbbi.web.id/>.
- Azimah, Nurul, and Moh Khoirul Fatihin. "Penyembuhan Mental Melalui Dzikir" 4, no. 3 (2025): 2612–18.
- Fahrulidah, Umy. "Sholat Sebagai Metode Bimbingan Mental Spiritual Dalam Penanganan Mental." *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 2022, 66. [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13873/%0Ahttps://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13873/1/FULL SKRIPSI%2C 1501026104 - Adimungkas Erkanto.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13873/%0Ahttps://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13873/1/FULL%20SKRIPSI%2C%201501026104-Adimungkas%20Erkanto.pdf).
- Febrian Dwi Prasajo. "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Trust Dan Commitment Dalam Supplier Relationship." *Trends in Cognitive Sciences* 14, no. 2 (2010): 88–100. <https://landing.adobe.com/en/sea/products/acrobat/69210-may->

prospects.html?trackingid=KTKAA.

- Fitri, Kemala, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas Untuk Mencapai Kesehatan Mental." *Psiko Buletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 32. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>.
- Gaines, Stanley O. "Exchange of Respect-Denying Behaviors among Male-Female Friendships." *Journal of Social and Personal Relationships* 11, no. 1 (1994): 5–24. <https://doi.org/10.1177/0265407594111001>.
- Hajar, Siti, and Riza Awal Novanto. "Al- Qur'an Sebagai Syifa' Dan Meditasi Kesehatan" 3 (n.d.): 119–30. <https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2475>.
- Halid, Wildan. "Puasa Dan Kesehatan Mental (Psikologi Konseling)." *Al-Insan* 3, no. 2 (2023): 33.
- Hamidah, Nurul. "Al-Afwu Dalam Perspektif Tafsir Kontemporer Dan Relevansinya Dengan Fenomena *Trust Issues* (Kajian Tafsir Maudhu " i) SKRIPSI Oleh : 1445 H / 2024 M," no. 090 (2024).
- Harun, Amrullah. "Ikhtiar Dengan Menjaga Keyakinan Dalam Pandangan Hadis Nabi Muhammad: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis." Accessed May 17, 2025. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jra/article/view/31461/10668>.
- . "Melihat Perbuatan Buruk Sebagai Salah Satu Pembelajaran Dalam Perspektif Hadis Nabi." *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 13–28. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.15549>.
- Kaharuddin. "Hadis-Hadis Moderat" Sebagai Solusi Masalah "Moderasi Beragama"," no. Suppan (1994): 1–16.
- Labina, Fenni Octa, Ira Kusumawaty, Yunike, and Sri Endriyani. "Ilmu Psikologi Dan Kesehatan." *Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 1, no. 1 (2018): 39–48. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>.
- Lalumera, Elisabetta. "An Overview on Trust and Trustworthiness: Individual and Institutional Dimensions." *Philosophical Psychology* 37, no. 1 (2024): 1–17. <https://doi.org/10.1080/09515089.2024.2301860>.
- Larzelere, Robert E., and Ted L. Huston. "The Dyadic Trust Scale: Toward Understanding Interpersonal Trust in Close Relationships." *Journal of Marriage and the Family* 42, no. 3 (August 1980): 595. <https://doi.org/10.2307/351903>.
- Lean, J E. *Pengembangan Modul Role Reversal Untuk Mengurangi Perilaku Trust Issue Pada Remaja*, 2022. [http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/55856%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/55856/2/Lean Johan Effendi_B03218023.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/55856%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/55856/2/Lean%20Johan%20Effendi_B03218023.pdf).

- Lina Rhaikan Fadila. *Trust Issues Pada Korban Perilaku Pacaran Mahasiswa. Ayan*. Vol. 15, 2024.
- LuluMusyarofah, Halwatu. "Peran Manusia Sebagai Makhluk Individu Dan Makhluk Sosial Dalam Kehidupan Bernegara." *Kompasiana* 4 (2020): 2250–59.
- Mamlukah, Mamlukah, Vemy Tri Apriliany, and Isti Kumalasari. "Pengaruh Terapi Murottal al-Qur'an Terhadap Kecemasan, Stres Dan Tekanan Darah Pada Pekerja (Studi Kasus : Pt. Arteria Daya Mulia (Arida) Cirebon." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 13, no. 01 (2022): 84–93. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.457>.
- Maryati, Sri. "Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental" 07, no. 01 (2024): 6905–11.
- Mohammad Illias bin mohd. "TERAPI AL-QUR`AN DALAM UPAYA PEMULIHAN ORANG DENGAN MASALAH KEJIWAAN (ODMK) (Studi Di BLUD Rumah Sakit Jiwa Aceh) SKRIPSI," n.d.
- Muhammad bin Isa bin Saurah bin Musa as-Sulaima at-Tirmidzi. *SUNAN AT-TIRMIDZI*. 3rd ed. Jakarta: Maktabah Ma'arif, Riyad., 2017.
- Muhammad Nazdif Wardana. "Strategi Mpdern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam." Universitas lambung mangkurat, 2021.
- Mutakabbir, Abdul. *Metode Penelitian Tafsir*. Selayo: Mitra cendekia Media, 2022.
- Nolia, Rizky, Zen Amalia, and Putri Az-zahra Rahail. "Forgiveness Dalam Islam Sebagai Strategi Mengurangi Depresi Dan Meningkatkan" 1, No. 3 (2024).
- Nur, Nur Shofiatul. "Kesehatan Jasmani Dan Rohani Menurut al-Qur'an Dan Hadits." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 4, no. 2 (2023): 265–80. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v4i2.977>.
- Nurhuda, S. P., & Ayasha, S. S. "Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental." *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni* Vol. 2 No., no. 1 (2023): 92–96. <https://www.jurnal.minartis.com/index.php/jishs/article/view/1324/1180>.
- Padilah, Nur, Mardian Idris Harahap, and Tri Niswati Utami. "Makna Syifa' Dalam Perspektif al-Qur'an Surah Yunus Ayat 57." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 3 (2024): 2312. <https://doi.org/10.35931/aq.v18i3.3500>.
- Pebri, Yulen. "KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, al-Qur'an, Dzikir Dan Doa)." *Jurnal La Tenriruwa* 2 (2023): 27–40.

- Pokhrel, Sakinah. "Perspektif al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Tentang Trauma Psikis." *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Pramono, Didik, Lomba Sultan, and Kurniati. "Kedudukan Akal Dan Wahyu Dalam Islam Dan Fungsinya Sebagai Al-Syifa' Pada Gangguan Kejiwaan." *Jurnal Ilmiah Falsafah: Jurnal Kajian Filsafat, Teologi Dan Humaniora* 10, no. 1 (2023): 21–26. <https://doi.org/10.37567/jif.v10i1.2472>.
- Prof. Dr. Wahbah al-Zuhaili. *TAFSIR AL-MUNIR Aqidah, Syariah, Manhaj*. 5th ed. Damaskus, 2013.
- Qamar, Syamsul, Nurlathifah Thulfitriah B, La Ode Ismail Ahmad, and Achmad Abubakar. "Hidup Sehat Bersama Al-Quran (Telaah Tematik Ayat-Ayat Tentang Kesehatan)." *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 7, no. 1 (2023): 65. <https://doi.org/10.29240/alquds.v7i1.4797>.
- Rahardian, Reza. "Pengaruh Trust Dan Commitment Terhadap Relationship Quality Studi Pada Perusahaan Pasangan Usaha PT. XYZ (Sebuah Lembaga Keuangan Non Bank)." *Jurnal Manajemen Teori Dan Terapan/ Journal of Theory and Applied Management* 4, no. 3 (2011): 52–62. <https://doi.org/10.20473/jmtt.v4i3.2425>.
- Rahmi, A. "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual." *Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2015): 89–106.
- Relevansi, Analisis, and Pembelajaran Diferensiasi. "Ki Hajar Dewantara, Dea Lean Arsy Rosyah *, Puguh Darmawan" 3, no. 9 (2023). <https://doi.org/10.17977/um066.v3.i9.2023.5>.
- Riani, Pisni. "Sholat Sebagai Terapi Dalam Membentuk Sebagai Kecerdasan Pelaku." *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Ricky Dwi Septian. "Upaya Mengatasi Trust Issue Anak Dalam Keluarga Pasutri Pernikahan Kedua: Studi Di Desa Cangkring, Kecamatan Jenggawah, Kabupaten Jember." Universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, n.d.
- Rosdialena, and Ernadwita. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>.

- Rosyanti, Lilin, Indriono Hadi, and Akhmad Akhmad. "Kesehatan Spiritual Terapi al-Qur'an Sebagai Pengobatan Fisik Dan Psikologis Di Masa Pandemi COVID-19." *Health Information : Jurnal Penelitian* 14, no. 1 (2022): 89–114. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>.
- Rozak, Purnama. "Peranan Agama Dan Terapi Dzikir Dalam Membentuk Mental Sehat." Accessed May 14, 2025. <https://journal.stipemalang.ac.id/index.php/ibtida/article/view/567/377>.
- Sa'baniyah, Hanania Hanum, and Moh Zawawi. "Trust Issue Analysis: Psycholinguistic Study In Sherine Abdel Wahab Garh Tany's Song Albums." *Tsaqofiya : Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 6, no. 2 (September 24, 2024): 618–32. <https://doi.org/10.21154/TSAQOFIYA.V6I2.757>.
- Sapara, Mensi M., Juliana Lumintang, and Cornelius J. Paat. "Dampak Lingkungan Sosial Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Perempuan Di Desa Ammat Kecamatan Tampan'amma Kabupaten Kepulauan Talaud." *Jurnal Holistik* 13, no. 3 (2020): 1–16. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/29607>.
- Shihab, M.Quraish. *AFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan Dan Kesorasian al-Qur'an*. I., 2018.
- . *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan Dan Kesorasian al-Qur'an*. 9th ed. Tangerang: Lentera Hati, 2005.
- Sukmaningtyas, Anisa Nur Izzati, Ahmad Nurrohim, Asda Amatullah, Fathimah Salma Az-Zahra, Ammar Muhammad Jundy, Tiffani Lovely, and Muhammad Syahidul Haqq. "Etika Komunikasi al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Komunikasi Di Zaman Modern." *Jurnal Semiotika; Kajian Ilmu al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 557–76.
- Sukmawati, Arie, and Hery B Cahyono. "DAMPAK TRUST ISSUE DALAM KONTEN INSTAGRAM TERHADAP KOMUNIKASI ANTAR PERSONAL:(ANALISA KONTEN INSTAGRAM@ LOVAYANK)." *MEDIAKOM* 6, no. 02 (2023): 172–93.
- Sulastri, Endang. "Tampilan Keajaiban Terapi Membaca al-Qur'an: Dampaknya Pada Kesehatan Mental Dan Emosional." Accessed May 14, 2025. <http://jurnal.maktabahborneo.id/index.php/mb/article/view/42/26>.
- Titin Andika, M. Taquyuddin, and Iiril Admizal. "Amanah Dan Khianat Dalam al-Qur'an Menurut Quraish Shihab." *Al Tadabbur: Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2020): 177–206.
- Urrahmah, Syifa. "Fenomena *Trust Issues* Pernikahan Pada Generasi Milenial

Dalam Perpektif Psikologi Di Kota Medan.” Accessed April 25, 2025.
<https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/97153>.

———. “Fenomena *Trust Issues* Pernikahan Pada Generasi Milenial Dalam Perpektif Psikologi Komunikasi Di Kota Medan,” 2024.
<https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/97153>.

Wahyudi, Feri Eko, and Nur Mawakhira Yusuf. “Pengaruh Salat Bagi Kesehatan Mental Pendahuluan” 7, no. 3 (2024): 778–94.

Widia, Amanda Putri, Sika Raemif Akbar, and Muhammad Tisna Nugraha. “Menghadapi Tantangan Mental Health Gen Z Melalui Pendekatan Ayat-Ayat Al-Quran : Inovasi Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam” 01, no. 03 (2025): 632–39.

Wulan, Ratna. “Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.” *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 18, no. 01 (2021): 20.
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-02>.

Wulan, Sri Wulan. “Development of the Trust Issue in the Movie *Raya and the Last Dragon*.” *International Journal of English and Applied Linguistics (IJEAL)* 1, no. 2 (2021): 69–80. <https://doi.org/10.47709/ijeal.v1i2.1042>.

Zaini, Ahmad. “Shalat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam.” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 319–34.

Zuanny, Iyulen Pebry, and Subandi. “Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasarakatan Di Lembaga Pemasarakatan.” *Jurnal Psikoislamedia* 1, no. 1 (2016): 23–46.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nur Alifa, lahir di Desa Tombang, Kecamatan walenrang KabupatenLuwu, Sulawesi Selatan pada tanggal 11 Februari 2003. Lahir dari pasangan Damaris dan Jumais dan merupakan anak kesepuluh dari sepuluh bersaudara. Peneliti menempuh pendidikan dasar di SDN 487 Kaluku dan lulus pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di Integral Hidayatullah dan lulus pada tahun 2018. Selanjutnya masuk Sekolah Menengah Atas di SMKN 3 Luwu dan lulus pada tahun 2021. Setelah lulus peneliti melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Palopo, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir. Selain menjalani perkuliahan di kelas, peneliti juga aktif dalam organisasi intra kampus, yakni Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Ilmu al-Qur'an dan Tafsir periode 2022-2023.

Contact person penulis: