



Integrasi Nilai Aswaja dalam Promosi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Perspektif Holistik Maqasid Al-Syariah

Sri Muryati^{1*}, Rahmawati Husain², Karmila Wijiati³, Faiz Karim Fatkhullah

¹⁻⁴ Universitas Islam Nusantara, Indonesia

*Penulis Korespondensi: srimuryati@gmail.com

Abstract. This study examines the integration of Ahlussunnah wal Jamaah (Aswaja) values in community-based mental health promotion through the holistic perspective of maqasid al-shariah. The phenomenon of increasing prevalence of mental health disorders in Indonesia, particularly among adolescents and young adults, requires a comprehensive approach that focuses not only on biomedical aspects but also considers the spiritual and socio-cultural dimensions of society. Aswaja values comprising tawasuth (moderation), tawazun (balance), tasamuh (tolerance), and i'tidal (justice) offer a relevant conceptual framework for building psychological well-being of individuals and communities. The research method employs a library research approach with descriptive-analytical analysis of various primary and secondary sources encompassing classical Islamic literature, contemporary Islamic psychology studies, and empirical research related to mental health in religious contexts. The findings indicate that Aswaja principles have significant correlation with psychological well-being indicators, where moderate and balanced attitudes can prevent extremism that potentially disrupts mental health. The concepts of hifzh al-nafs (preservation of life) and hifzh al-'aql (preservation of intellect) in maqasid al-shariah provide strong theological foundations for integrating spiritual values into mental health interventions. This research concludes that the integration of Aswaja values in mental health promotion programs can create a more comprehensive, contextual, and sustainable approach to improving the psychological well-being of Indonesian Muslim communities.

Keywords: Aswaja; Health Promotion; Maqasid al-Shariah; Mental Health; Tawasuth.

Abstrak. Penelitian ini mengkaji integrasi nilai-nilai Ahlussunnah wal Jamaah (Aswaja) dalam promosi kesehatan mental berbasis komunitas melalui perspektif holistik maqasid al-syariah. Fenomena meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda, memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya berfokus pada aspek biomedis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual dan sosial-budaya masyarakat. Nilai-nilai Aswaja yang meliputi tawasuth (moderasi), tawazun (keseimbangan), tasamuh (toleransi), dan i'tidal (keadilan) menawarkan kerangka konseptual yang relevan dalam membangun kesejahteraan psikologis individu dan komunitas. Metode penelitian menggunakan pendekatan *library research* dengan analisis deskriptif-analitis terhadap berbagai sumber primer dan sekunder yang mencakup literatur klasik keislaman, kajian psikologi Islam kontemporer, serta penelitian empiris terkait kesehatan mental dalam konteks keagamaan. Hasil kajian menunjukkan bahwa prinsip-prinsip Aswaja memiliki korelasi signifikan dengan indikator kesejahteraan psikologis, di mana sikap moderat dan seimbang dapat mencegah ekstremisme yang berpotensi mengganggu kesehatan mental. Konsep *hifzh al-nafs* (perlindungan jiwa) dan *hifzh al-'aql* (perlindungan akal) dalam *maqasid al-syariah* menyediakan landasan teologis yang kuat untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam intervensi kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi nilai Aswaja dalam program promosi kesehatan mental mampu menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif, kontekstual, dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat Muslim Indonesia.

Kata Kunci: Aswaja; Kesehatan Mental; Maqasid Al-Syariah; Promosi Kesehatan; Tawasuth.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental telah menjadi isu krusial dalam pembangunan kesehatan global pada abad ke-21, termasuk di Indonesia sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia. Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental menyumbang sekitar 14% dari beban penyakit global, dengan depresi dan kecemasan sebagai penyumbang terbesar. Di Indonesia, survei kesehatan dasar menunjukkan

bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai angka yang mengkhawatirkan, dengan estimasi 1 dari 5 orang dewasa mengalami gejala gangguan mental pada suatu titik dalam kehidupan mereka (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini diperparah oleh stigma sosial yang masih kuat terhadap penderita gangguan mental, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas, serta minimnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis. Fenomena ini memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya berfokus pada intervensi klinis, tetapi juga mempertimbangkan aspek preventif dan promotif yang melibatkan berbagai komponen masyarakat, termasuk institusi keagamaan yang memiliki pengaruh kuat dalam kehidupan sosial-budaya masyarakat Indonesia.

Paradigma kesehatan modern telah mengalami pergeseran signifikan dari pendekatan biomedis yang reduktif menuju pendekatan holistik yang mengakui keterkaitan antara dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual dalam kesejahteraan manusia. *Frontiers in Psychology* mempublikasikan penelitian Zahir & Qoronfleh (2025) yang menunjukkan bahwa praktik meditatif spiritual tradisional, termasuk yang berakar dari tradisi Islam, memiliki potensi terapeutik yang signifikan dalam mengatasi berbagai kondisi kronis, khususnya dalam pemeliharaan kesejahteraan mental. Perspektif ini sejalan dengan konsep kesehatan dalam Islam yang memandang manusia sebagai entitas integral yang mencakup aspek jasad (tubuh), nafs (jiwa), akal (pikiran), dan ruh (spirit). Cucchi & Qoronfleh (2025) dalam kajian mereka tentang perspektif kultural terhadap agama, spiritualitas, dan kesehatan mental menegaskan bahwa pandangan dunia Islam sejak masa *Golden Age* telah mempertimbangkan agama dan sains sebagai entitas yang saling melengkapi, berbeda dengan sekularisasi pengetahuan yang merupakan gerakan Eurosentrism. Pemahaman holistik ini menjadi landasan penting dalam mengembangkan pendekatan kesehatan mental yang tidak hanya mengobati gejala, tetapi juga membangun fondasi kesejahteraan yang berkelanjutan melalui integrasi nilai-nilai spiritual dan sosial-budaya yang relevan dengan konteks kehidupan masyarakat.

Ahlussunnah wal Jamaah (Aswaja) sebagai aliran teologi Islam mayoritas yang dianut oleh umat Islam Indonesia menyimpan khazanah nilai-nilai yang sangat relevan dengan upaya pemeliharaan kesehatan mental. Terminologi Aswaja secara etimologis terdiri dari tiga kata yang berangkai, yaitu *ahl* yang berarti penganut atau pengikut, *al-sunnah* yang merujuk pada segala sesuatu yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, dan *al-jamaah* yang berarti sesuatu yang telah disepakati oleh Rasulullah dan para sahabat pada masa *Khulafa al-Rasyidin* (Fauzi, 2020). Dalam konteks Indonesia, Aswaja tidak hanya menjadi identitas keagamaan mayoritas umat Islam, tetapi juga menjadi fondasi dalam membangun harmoni sosial di tengah masyarakat

multikultural. Nahdlatul Ulama (NU) sebagai organisasi keagamaan terbesar di Indonesia mendefinisikan Aswaja sebagai organisasi yang beraqidah Islam dengan menempuh *manhaj* dalam bidang fikih mengikuti salah satu dari empat mazhab: Imam Hanafi, Imam Maliki, Imam Syafi'i, atau Imam Hambali; dalam bidang teologi mengikuti Abu Hasan Al-Asy'ari dan Abu Mansur Al-Maturidi; serta dalam bidang tasawuf mengikuti Imam Al-Ghazali dan Junaidi Al-Baghdadi (Kristeva, 2014). Karakteristik Aswaja yang moderat, toleran, dan inklusif menjadikannya sangat relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental kontemporer yang seringkali dipicu oleh ekstremisme pemikiran, intoleransi, dan ketidakseimbangan dalam menjalani kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif integrasi nilai-nilai Aswaja dalam promosi kesehatan mental berbasis komunitas melalui perspektif holistik *maqasid al-syariah*. Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: bagaimana nilai-nilai Aswaja dapat diintegrasikan dalam kerangka konseptual promosi kesehatan mental; dan bagaimana perspektif *maqasid al-syariah* menyediakan landasan teologis bagi pengembangan program kesehatan mental yang holistik dan kontekstual. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya khazanah psikologi Islam dan kesehatan masyarakat berbasis komunitas (*community-based health*), sekaligus memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program promosi kesehatan mental yang lebih efektif, kontekstual, dan berkelanjutan bagi masyarakat Muslim Indonesia.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Aswaja dan Nilai-Nilai Fundamentalnya

Ahlussunnah wal Jamaah (Aswaja) merupakan terminologi yang merujuk pada kelompok umat Islam yang berpegang teguh pada sunnah Nabi Muhammad SAW dan kesepakatan para sahabat, khususnya pada masa *Khulafa al-Rasyidin*. Secara historis, istilah ini muncul sebagai respons terhadap berbagai aliran pemikiran dalam Islam, seperti Muktazilah, Syiah, Khawarij, dan lainnya, di mana Aswaja memposisikan diri sebagai jalan tengah yang menghindari ekstremisme dalam pemikiran teologis. Dalam tradisi Indonesia, Aswaja terinstitusionalisasi melalui organisasi Nahdlatul Ulama (NU) yang didirikan pada tahun 1926 di Jombang, dengan karakteristik mengikuti paham Al-Asy'ari dan Al-Maturidi dalam bidang teologi, mengikuti salah satu dari empat mazhab fikih sunni, dan mengikuti tasawuf Al-Ghazali dan Junaidi Al-Baghdadi (Kristeva, 2014). Nilai-nilai fundamentalnya mencakup *tawasuth* (sikap moderat yang menghindari ekstremisme), *tawazun* (keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan), *tasamuh* (toleransi terhadap perbedaan), dan *i'tidal* (keadilan

dan ketegasan dalam memegang kebenaran). Nilai *tawasuth* bersumber dari Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 143 yang menegaskan bahwa umat Islam dijadikan sebagai *ummatan wasathan*, yaitu umat pertengahan yang menjadi teladan bagi seluruh manusia. *Tawazun* menekankan keselarasan antara dalil *aqli* dan *naqli*, antara kepentingan individual dan kolektif, serta antara kehidupan duniawi dan ukhrawi, sebagaimana tercermin dalam pesan Al-Quran untuk mencari bekal akhirat tanpa melupakan bagian dari kehidupan dunia. *Tasamuh* mengajarkan kemurahan hati dan kelapangan dada dalam berinteraksi dengan orang yang berbeda pandangan, tanpa harus mengakui kebenaran pandangan tersebut, melainkan menghormati keberadaannya sebagai bagian dari keragaman ciptaan Allah SWT. *I'tidal* menekankan sikap tegak lurus dalam menegakkan kebenaran dan keadilan, tidak berat sebelah dalam memberikan penilaian, serta konsisten dalam memegang prinsip meskipun menghadapi berbagai tekanan (Abdusshomad, 2009). Keempat nilai ini membentuk kerangka etis yang komprehensif dalam menjalani kehidupan beragama dan bermasyarakat, yang pada gilirannya memiliki implikasi positif terhadap kesejahteraan psikologis pengikutnya.

Maqasid al-Syariah dan Kesehatan Mental

Konsep *maqasid al-syariah* atau tujuan-tujuan syariat Islam menyediakan kerangka teoretis yang kuat untuk memahami relasi antara nilai-nilai keagamaan dan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Imam Abu Ishaq Al-Syatibi (w. 790 H) dalam magnum opusnya *Al-Muwafaqat fi Ushul al-Syariah* merumuskan bahwa tujuan syariat Islam adalah untuk mewujudkan kemaslahatan (*maslahah*) bagi manusia di dunia dan akhirat melalui perlindungan terhadap lima kebutuhan dasar (*al-dharuriyyat al-khams*), yaitu *hifzh al-din* (perlindungan agama), *hifzh al-nafs* (perlindungan jiwa), *hifzh al-'aql* (perlindungan akal), *hifzh al-nasl* (perlindungan keturunan), dan *hifzh al-mal* (perlindungan harta). Hashi (2019) dalam kajiannya tentang aplikasi *maqasid al-syariah* dalam kedokteran menjelaskan bahwa *maqasid al-syariah* dan ilmu kedokteran memiliki irisan inheren dan terkadang bekerja sebagai subjek yang integral, dengan tujuan utama berupa pengurangan bahaya (*harm reduction*) dan promosi kesejahteraan (*promotion of wellbeing*) dalam kehidupan. Padela (2021) lebih lanjut mengembangkan model bioetika Islam berbasis *maqasid* yang menganalisis setiap isu bioetis dari tiga aspek utama, yaitu niat (*intention*), metode (*method*), dan hasil atau tujuan akhir (*output or final goal*), kemudian dievaluasi dari hierarki kepentingan manusia, inklusivitas, dan tingkat kepastian. Dalam konteks kesehatan mental, konsep *hifzh al-nafs* tidak hanya mencakup perlindungan terhadap nyawa secara fisik, tetapi juga kesejahteraan emosional dan psikologis, sementara *hifzh al-'aql* mencakup pemeliharaan fungsi kognitif, pencegahan gangguan mental, dan pengembangan potensi intelektual secara optimal. Penelitian terkini

menunjukkan bahwa praktik spiritual tradisional Islam seperti salat, zikir, puasa, dan membaca Al-Quran memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental melalui mekanisme biologis dan psikologis yang terukur, termasuk penurunan kadar hormon stres kortisol dan peningkatan produksi endorfin (Alghamdi, 2022). Zulkipli et al. (2022) mengembangkan model psikoterapi Islam yang mengintegrasikan aspek spiritual ke dalam perawatan psikologis, dengan klaim bahwa gangguan emosional, spiritual, dan mental dapat diatasi secara efektif melalui metode yang berakar pada prinsip-prinsip Islam. Dengan demikian, *maqasid al-syariah* menyediakan landasan teologis yang legitimate untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam intervensi kesehatan mental, sekaligus menjembatani antara nilai-nilai keagamaan tradisional dengan pendekatan kesehatan mental kontemporer.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *library research* (penelitian kepustakaan) dengan metode analisis deskriptif-analitis. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah pada eksplorasi konseptual dan teoretis mengenai integrasi nilai-nilai Aswaja dalam promosi kesehatan mental melalui perspektif *maqasid al-syariah*, yang memerlukan kajian mendalam terhadap berbagai sumber literatur tanpa intervensi langsung terhadap subjek penelitian. Metode *library research* memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber tertulis secara sistematis dan komprehensif (Abubakar, 2021). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer mencakup kitab-kitab klasik keislaman yang membahas tentang Aswaja dan *maqasid al-syariah*, seperti *Al-Muwaafaqat fi Ushul al-Syariah* karya Imam Al-Syatibi, *Risalah Ahlussunnah wal Jamaah* karya KH. Hasyim Asy'ari, serta karya-karya kontemporer tentang bioetika Islam dan psikologi Islam.

Sumber sekunder meliputi artikel jurnal ilmiah yang dipublikasikan dalam *database* terpercaya seperti PubMed, Scopus, Web of Science, dan berbagai jurnal nasional terakreditasi dalam rentang waktu 2020-2026, buku-buku akademis tentang kesehatan mental dan spiritualitas, serta dokumen kebijakan terkait kesehatan mental dari organisasi kesehatan nasional dan internasional. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis dengan kata kunci yang relevan, seperti "Aswaja", "Ahlussunnah wal Jamaah", "kesehatan mental", "mental health", "maqasid al-syariah", "Islamic psychology", "spirituality and mental health", dan kombinasinya dalam bahasa Indonesia dan Inggris. Data yang terkumpul kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema-tema utama penelitian untuk mempermudah proses analisis. Analisis data menggunakan metode *content analysis* (analisis

isi) yang bertujuan untuk memahami makna dari teks-teks yang dikaji secara sistematis dan objektif. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan konsep-konsep yang relevan, dan secara analitis untuk mengidentifikasi hubungan, implikasi, dan sintesis teoretis dari berbagai sumber yang dikaji. Validitas penelitian dijamin melalui triangulasi sumber, yaitu pengecekan konsistensi informasi dari berbagai sumber yang berbeda, serta *peer debriefing* dengan para ahli di bidang kajian Islam dan kesehatan mental.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Integrasi Nilai Aswaja dalam Kerangka Konseptual Promosi Kesehatan Mental

Nilai-nilai utama Aswaja yang meliputi *tawasuth*, *tawazun*, *tasamuh*, dan *i'tidal* memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan psikologis individu dan komunitas. *Tawasuth* atau sikap moderat merupakan prinsip yang mengatur pola pikir agar tidak terjebak pada hal-hal yang ekstrem, baik ekstrem kanan yang berimplikasi pada radikalisme maupun ekstrem kiri yang berimplikasi pada liberalisme (Hakim, 2022). Prinsip ini bersumber dari firman Allah SWT dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 143 yang menyatakan bahwa umat Islam dijadikan sebagai *ummatan wasathan* (umat pertengahan) agar menjadi saksi atas manusia. *Tawazun* menekankan keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk keseimbangan antara penggunaan dalil *aqli* (rasional) dan dalil *naqli* (tekstual), antara kepentingan dunia niawi dan ukhrawi, serta antara hak dan kewajiban. *Tasamuh* atau toleransi mengajarkan sikap menghargai perbedaan dan menghormati orang yang memiliki prinsip hidup yang berbeda, sebagaimana tercermin dalam firman Allah SWT yang memerintahkan Nabi Musa dan Nabi Harun untuk berbicara dengan lemah lembut kepada Firaun (QS. Thaha: 44). *I'tidal* bermakna tegak lurus atau bersikap adil, menegakkan kejujuran, dan tidak berat sebelah dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Keempat nilai ini membentuk kerangka etis yang komprehensif dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan bermakna, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan mental.

Perspektif *maqasid al-syariah* atau tujuan-tujuan syariat Islam menyediakan landasan teologis yang kuat untuk mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam promosi kesehatan mental. Konsep *maqasid al-syariah* sebagaimana dikembangkan oleh Imam Al-Syatibi mencakup lima tujuan pokok, yaitu *hifzh al-din* (perlindungan agama), *hifzh al-nafs* (perlindungan jiwa), *hifzh al-'aql* (perlindungan akal), *hifzh al-nasl* (perlindungan keturunan), dan *hifzh al-mal* (perlindungan harta). Ibrahim dan rekan-rekan (2019) mengemukakan bahwa bioetika Islam berbasis *maqasid al-syariah* menggunakan tujuan-tujuan syariat sebagai pendekatan dalam menganalisis dan menilai berbagai isu bioetis, termasuk kesehatan mental.

Dalam konteks kesehatan, tindakan yang mempromosikan dan melestarikan kelima tujuan ini dianggap bermanfaat (*maslahah*), sementara tindakan yang merugikan salah satu atau semua tujuan ini dianggap berbahaya (*mafsadah*) (Alajmi, 2022). Khususnya, konsep *hifzh al-nafs* dan *hifzh al-'aql* memiliki relevansi langsung dengan upaya pemeliharaan kesehatan mental, di mana perlindungan terhadap jiwa mencakup perlindungan terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis, sementara perlindungan terhadap akal mencakup pemeliharaan fungsi kognitif dan pencegahan gangguan mental.

Kasus yang menggambarkan relevansi integrasi nilai Aswaja dalam promosi kesehatan mental dapat dilihat dari program edukasi kesehatan mental berbasis nilai keislaman yang dilaksanakan di berbagai komunitas religius di Indonesia. Sebagai ilustrasi, program edukasi kesehatan mental di Majelis Taklim Masjid Al-Ikhlas Cimanggu yang melibatkan 30 jamaah menunjukkan hasil yang menggembirakan (J-MIMAS, 2025). Program ini mengintegrasikan nilai spiritual puasa dan konsep kesehatan mental, menghasilkan peningkatan pemahaman 90% peserta mengenai manfaat psikologis puasa, tumbuhnya budaya diskusi kesehatan mental secara organik, dan integrasi materi kesehatan mental dalam kurikulum majelis taklim secara berkelanjutan. Pendekatan yang menggunakan konsep *hifzh al-nafs* dan *hifzh al-'aql* terbukti efektif mengurangi resistensi terhadap konsep kesehatan mental yang sebelumnya dianggap sebagai konsep sekuler. Temuan ini menegaskan bahwa kontekstualisasi promosi kesehatan mental dengan nilai-nilai keagamaan yang dianut masyarakat dapat meningkatkan penerimaan dan efektivitas program.

Tantangan kesehatan mental di era digital menambah kompleksitas permasalahan yang perlu diatasi dengan pendekatan yang komprehensif. Penelitian tentang kesehatan mental remaja menunjukkan adanya korelasi signifikan antara pola interaksi sosial-digital yang maladaptif, seperti penggunaan media sosial berlebihan dan perbandingan sosial daring, dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental termasuk gejala kecemasan, depresi, dan perasaan terisolasi (Jurnal Komunitas Terapan, 2025). Mahasiswa dan santri di pondok pesantren juga menghadapi tantangan serupa, di mana padatnya jadwal dalam mengejar ilmu pengetahuan umum dan agama, ditambah dengan tuntutan menghafal Al-Quran, dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka jika tidak disertai dengan dukungan yang memadai (Fitriasari et al., 2023). Maharani et al. (2023) dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa dakwah dan konseling berbasis nilai-nilai keagamaan memiliki potensi sebagai strategi yang efektif dalam penanganan masalah kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian ajaran secara normatif, tetapi juga

menekankan pentingnya pendampingan yang bersifat empatik, responsif, dan solutif terhadap kondisi psikososial jamaah.

Nilai-nilai *Ahlussunnah wal Jamaah* (Aswaja) memiliki relevansi yang signifikan dalam membangun kerangka konseptual promosi kesehatan mental yang komprehensif dan kontekstual. Prinsip *tawasuth* atau moderasi menyediakan landasan psikologis yang penting dalam mencegah pola pikir dan perilaku ekstrem yang seringkali menjadi faktor risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian dalam bidang psikologi positif menunjukkan bahwa individu yang memiliki sikap moderat cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kecenderungan ekstrem (Sufya & Abas, 2025). Dalam konteks kesehatan mental, sikap moderat membantu individu untuk menghindari absolutisme dalam berpikir (*all-or-nothing thinking*), yang merupakan salah satu distorsi kognitif yang umum ditemukan pada penderita depresi dan gangguan kecemasan. Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) yang telah diadaptasi untuk komunitas Muslim mengintegrasikan konsep *tawasuth* sebagai alat restrukturisasi kognitif, di mana pasien diajak untuk mengembangkan perspektif yang lebih seimbang dan realistik terhadap berbagai peristiwa kehidupan (Haque et al., 2016). Adaptasi ini menunjukkan bahwa nilai-nilai keagamaan tidak bertentangan dengan pendekatan psikoterapi berbasis bukti, melainkan dapat memperkuat efektivitasnya ketika dikontekstualisasikan dengan tepat.

Prinsip *tawazun* atau keseimbangan memberikan kerangka holistik dalam memahami kesejahteraan manusia sebagai keharmonisan antara berbagai dimensi kehidupan. Konsep keseimbangan dalam Aswaja mencakup keselarasan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi, antara kepentingan individual dan sosial, antara kebutuhan jasmani dan rohani, serta antara pendekatan rasional dan spiritual dalam memahami realitas (Hakim, 2022). Perspektif ini sejalan dengan model biopsikososial-spiritual dalam kesehatan mental yang mengakui bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Penelitian Febriana et al. (2025) tentang kesejahteraan subjektif pada santriwati di pondok pesantren menunjukkan bahwa lingkungan pesantren yang menanamkan nilai-nilai keseimbangan dapat mempromosikan kesejahteraan psikologis melalui pembelajaran yang mendorong pandangan positif terhadap kehidupan, penanaman cara bersyukur yang sehat, pelatihan berpikir positif, dan pengembangan diri yang selaras dengan ajaran Islam. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa prinsip *tawazun* dapat dioperasionalisasikan dalam program promosi kesehatan mental yang efektif dan berkelanjutan.

Nilai *tasamuh* atau toleransi memiliki implikasi penting dalam membangun kesehatan mental komunitas dan mencegah konflik sosial yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu dan kelompok. Intoleransi dan prejudice terhadap kelompok yang berbeda telah diidentifikasi sebagai faktor risiko signifikan terhadap kesehatan mental, baik bagi pelaku maupun korban (Cucchi & Qoronfleh, 2025). Sikap toleran yang diajarkan dalam Aswaja tidak berarti mengakui kebenaran pandangan yang berbeda, melainkan menghormati keberadaannya sebagai bagian dari keragaman ciptaan Allah SWT dan berinteraksi dengan penuh kelapangan dada sebagaimana teladan Nabi Muhammad SAW dalam berinteraksi dengan berbagai kelompok masyarakat. Dalam konteks promosi kesehatan mental, nilai *tasamuh* dapat diintegrasikan melalui program-program yang meningkatkan kohesi sosial, membangun *social capital*, dan menciptakan lingkungan komunitas yang suportif di mana setiap individu merasa diterima dan dihargai tanpa memandang perbedaan latar belakang. Program sosialisasi nilai-nilai Aswaja di kalangan mahasiswa yang dilakukan secara partisipatif menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap prinsip *tasamuh*, yang pada gilirannya berkontribusi pada terbentuknya sikap lebih moderat dalam pergaulan kampus (Saweu: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2025).

Prinsip *i'tidal* atau keadilan menekankan pentingnya integritas moral dan ketegasan dalam memegang kebenaran, yang merupakan fondasi penting bagi kesehatan mental yang berkelanjutan. Individu yang memiliki sistem nilai yang jelas dan konsisten cenderung memiliki tingkat kecemasan eksistensial yang lebih rendah dan rasa makna hidup (*sense of meaning in life*) yang lebih tinggi. Penelitian dalam psikologi positif menunjukkan bahwa kejelasan nilai dan konsistensi perilaku dengan nilai-nilai yang dianut merupakan prediktor kuat bagi kesejahteraan psikologis (Alenazi, 2025). Dalam konteks Islam, konsep *sabr* (kesabaran) dan *tawakkul* (ketawakalan kepada Allah) yang erat kaitannya dengan *i'tidal* telah terbukti memiliki korelasi positif yang signifikan dengan penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan stres. Framing terhadap kesulitan hidup sebagai ujian dari Allah yang membawa kebaikan, sebagaimana tercermin dalam hadits yang menyatakan bahwa jika Allah menghendaki kebaikan pada seseorang maka Allah akan mengujinya, menyediakan *cognitive reframe* bawaan yang mengurangi ruminasi dan perasaan tidak berdaya. Integrasi prinsip *i'tidal* dalam program promosi kesehatan mental dapat dilakukan melalui pengembangan intervensi berbasis nilai (*values-based intervention*) yang membantu individu mengklarifikasi nilai-nilai personal mereka dan menyelaraskan perilaku dengan nilai-nilai tersebut.

Perspektif *Maqasid al-Syariah* dalam Pengembangan Program Kesehatan Mental Holistik

Kerangka *maqasid al-syariah* menyediakan landasan teologis yang komprehensif untuk mengembangkan program kesehatan mental yang holistik, kontekstual, dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman. Konsep *hifzh al-nafs* (perlindungan jiwa) dalam *maqasid al-syariah* tidak dapat dimaknai secara sempit sebagai perlindungan terhadap nyawa secara fisik semata, melainkan mencakup perlindungan terhadap kesejahteraan holistik manusia yang meliputi dimensi fisik, mental, emosional, dan spiritual. Alajmi (2022) dalam kajiannya tentang etika biomedis Islam berbasis *maqasid al-syariah* menegaskan bahwa semua komponen *maqasid* saling terkait, di mana dengan melestarikan kehidupan individu maka agama juga terlindungi, dan dengan melestarikan keturunan, akal, dan harta individu maka kehidupan juga terlindungi. Perspektif ini memandang kesehatan mental bukan sebagai entitas terpisah, melainkan sebagai bagian integral dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan yang harus dilindungi dan dipromosikan. Implikasi praktisnya adalah bahwa program kesehatan mental berbasis *maqasid* tidak hanya berfokus pada penanganan gangguan mental, tetapi juga mencakup upaya preventif dan promotif yang membangun fondasi kesejahteraan secara menyeluruh.

Konsep *hifzh al-'aql* (perlindungan akal) memberikan legitimasi teologis yang kuat bagi upaya pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental dalam Islam. Perlindungan terhadap akal dalam tradisi fikih klasik umumnya dimaknai sebagai larangan mengonsumsi zat yang memabukkan (*khamr*) karena dapat merusak fungsi akal. Namun, interpretasi kontemporer memperluas makna *hifzh al-'aql* mencakup seluruh upaya untuk memelihara fungsi kognitif, mencegah gangguan mental, dan mengembangkan potensi intelektual secara optimal. Penelitian Ghazalah (2021) menunjukkan bahwa membaca Al-Quran memiliki efek positif terhadap kesehatan mental, yang dapat dipahami sebagai bagian dari upaya *hifzh al-'aql*. Demikian pula, praktik zikir, salat, dan meditasi spiritual Islam lainnya telah terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental melalui mekanisme neurosains yang terukur (Zahir & Qorofle, 2025). Program kesehatan mental berbasis *maqasid* dapat mengintegrasikan praktik-praktik spiritual ini sebagai komponen intervensi yang legitimate secara teologis dan efektif secara empiris.

Pengembangan program kesehatan mental berbasis *maqasid al-syariah* memerlukan pendekatan yang mengintegrasikan tiga aspek utama: niat (*intention*), metode (*method*), dan hasil (*output*). Padela (2021) mengemukakan bahwa dalam bioetika Islam berbasis *maqasid*, setiap intervensi kesehatan harus dievaluasi dari ketiga aspek ini untuk memastikan kesesuaian dengan nilai-nilai Islam. Dalam konteks promosi kesehatan mental, niat yang

mendasari program harus berorientasi pada kemaslahatan umat dan perlindungan terhadap lima kebutuhan dasar manusia. Metode yang digunakan harus sesuai dengan prinsip-prinsip etis Islam, termasuk tidak mengandung unsur yang diharamkan, menjaga kerahasiaan (*amanah*), dan menghormati martabat manusia. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan kesejahteraan holistik yang mencakup dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Kerangka evaluatif ini menyediakan standar untuk menilai berbagai intervensi kesehatan mental yang ditawarkan dan memilih pendekatan yang paling sesuai dengan nilai-nilai keislaman.

Implementasi program kesehatan mental berbasis *maqasid al-syariah* dapat dilakukan melalui berbagai jalur institusional yang ada dalam struktur sosial masyarakat Muslim. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional memiliki potensi besar sebagai basis promosi kesehatan mental berbasis nilai-nilai keislaman. Penelitian Khofifah & Khadijah (2025) menunjukkan bahwa strategi adaptasi santri di pesantren mencakup ibadah, konseling, dan interaksi sosial yang sehat, di mana pesantren memainkan peran penting dalam menyediakan layanan konseling berbasis nilai-nilai keislaman. Majelis taklim sebagai forum pembelajaran keagamaan di tingkat komunitas juga dapat menjadi sarana efektif untuk promosi kesehatan mental, sebagaimana ditunjukkan oleh program edukasi kesehatan mental di Majelis Taklim yang berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental (J-MIMAS, 2025). Masjid sebagai pusat kegiatan keagamaan dan sosial masyarakat Muslim dapat difungsikan sebagai basis pelayanan kesehatan mental berbasis komunitas (*mosque-based mental health services*). Integrasi layanan kesehatan mental dalam institusi-institusi keagamaan ini memiliki keunggulan berupa aksesibilitas yang tinggi, kepercayaan masyarakat yang sudah terbangun, dan kontekstualisasi dengan nilai-nilai yang dianut masyarakat.

Model integratif yang menggabungkan nilai-nilai Aswaja dan perspektif *maqasid al-syariah* dalam promosi kesehatan mental menawarkan beberapa keunggulan dibandingkan pendekatan sekuler konvensional. Captari et al. (2022) menegaskan bahwa melibatkan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam dalam pendekatan psikologi positif dimaksudkan untuk meningkatkan kepatuhan dan relevansi di kalangan komunitas Muslim. Pendekatan ini mengakui bahwa praktisi kesehatan mental perlu berinteraksi dengan pasien tidak hanya sebagai individu unik, tetapi juga sebagai bagian integral dari kelompok keagamaan dan masyarakat budaya mereka, dengan meneliti peran spiritualitas dalam kesejahteraan keseluruhan. Kerangka evaluasi positif yang sensitif secara kultural sangat penting untuk memastikan bahwa intervensi selaras dengan pengalaman dan tujuan masyarakat. Intervensi di komunitas Muslim dapat memanfaatkan sistem dukungan berbasis komunitas, termasuk sesi

salat berjamaah atau kegiatan layanan komunitas seperti zakat, sebagai metode terapeutik untuk meningkatkan kesehatan mental (Abdulkerim & Li, 2022). Pendekatan berbasis komunitas ini lebih sesuai dengan karakteristik masyarakat Muslim yang menekankan solidaritas dan tanggung jawab kolektif dibandingkan pendekatan individualistik yang dominan dalam psikologi Barat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai *Ahlussunnah wal Jamaah* (Aswaja) memiliki relevansi yang signifikan dan dapat diintegrasikan secara efektif dalam kerangka konseptual promosi kesehatan mental berbasis komunitas. Prinsip *tawasuth* (moderasi) menyediakan landasan untuk mencegah pola pikir ekstrem yang berpotensi mengganggu kesehatan mental; *tawazun* (keseimbangan) menawarkan kerangka holistik dalam memahami kesejahteraan sebagai keharmonisan berbagai dimensi kehidupan; *tasamuh* (toleransi) berkontribusi pada pembangunan kohesi sosial dan lingkungan komunitas yang supportif; sementara *i'tidal* (keadilan) menyediakan fondasi integritas moral yang penting bagi kesehatan mental berkelanjutan. Perspektif *maqasid al-syariah*, khususnya konsep *hifzh al-nafs* dan *hifzh al-'aql*, memberikan legitimasi teologis yang kuat bagi upaya pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental dalam konteks keislaman. Model integratif yang menggabungkan nilai-nilai Aswaja dan kerangka *maqasid al-syariah* dalam promosi kesehatan mental menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik sosial-budaya masyarakat Muslim Indonesia dibandingkan pendekatan sekuler konvensional.

Berdasarkan hasil kajian ini, direkomendasikan beberapa hal untuk pengembangan lebih lanjut. Para pemangku kebijakan di bidang kesehatan dan keagamaan perlu mengembangkan kerja sama lintas sektor yang lebih intensif untuk mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam program promosi kesehatan mental nasional. Institusi pendidikan Islam seperti pondok pesantren, madrasah, dan perguruan tinggi Islam perlu memasukkan literasi kesehatan mental berbasis nilai-nilai Aswaja dalam kurikulum pendidikan mereka. Organisasi keagamaan seperti Nahdlatul Ulama dan Muhammadiyah dapat mengoptimalkan peran masjid, majelis taklim, dan struktur organisasi lainnya sebagai basis pelayanan kesehatan mental berbasis komunitas. Peneliti di bidang psikologi Islam dan kesehatan masyarakat perlu melakukan penelitian empiris lebih lanjut untuk menguji efektivitas intervensi kesehatan mental berbasis nilai-nilai Aswaja dan *maqasid al-syariah* dalam berbagai konteks populasi dan setting. Praktisi kesehatan mental yang bekerja dengan populasi Muslim perlu mengembangkan kompetensi

kultural dan spiritual untuk dapat mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam praktik psikoterapi mereka secara efektif dan etis.

DAFTAR REFERENSI

- Abdusshomad, M. (2009). *Karakter tawassuth, tawazun, i‘tidal, dan tasamuh dalam Aswaja*. Khalista.
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar metodologi penelitian* (Edisi 1). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Afrizal, A. (2016). *Metode penelitian kualitatif: Sebuah upaya mendukung penggunaan penelitian kualitatif dalam berbagai disiplin ilmu* (Edisi 3). PT RajaGrafindo Persada.
- Alajmi, S. (2022). Justification for requiring disclosure of diagnoses and prognoses to dying patients in Saudi medical settings: A maqasid al-shariah-based Islamic bioethics approach. *BMC Medical Ethics*, 23(47), 1–12.
- Alenazi, M. J. S. (2025). Mental health and Islamic teachings: A positive perspective. *International Journal of Healthcare Sciences*, 13(1), 309–312.
- Alghamdi, M. (2022). Neuroscientific evidence of fasting benefits on mental health: Cortisol reduction and endorphin enhancement. *Journal of Islamic Psychology*, 15(2), 112–130.
- Al-Raysuni, A. (2005). *Imam al-Shatibi’s theory of the higher objectives and intents of Islamic law*. International Institute of Islamic Thought.
- Al-Syatibi, I. M. (2011). *The reconciliation of the fundamentals of Islamic law* (I. A. K. Nyazee, Trans.). Garnet Publishing.
- Attia, G. E. (2007). *Towards realization of the higher intents of Islamic law: Maqasid al-shari‘ah: A functional approach*. International Institute of Islamic Thought.
- Auda, J. (2008). *Maqasid al-shariah as philosophy of Islamic law: A systems approach*. International Institute of Islamic Thought.
- Captari, L. E., Hook, J. N., Aten, J. D., Davis, E. B., Ranter, J., & Worthington, E. L., Jr. (2022). Integrating Islamic principles into positive psychology practice. *Journal of Positive Psychology*, 17(4), 589–602.
- Cucchi, A., & Qoronfleh, M. W. (2025). Cultural perspective on religion, spirituality, and mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, 1568861.
- Fauzi, A. (2020). Ahlussunnah wal Jamaah di Indonesia: Antara al-Asy‘ariyyah dan al-Maturidiyyah. *Rusydiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 1(2), 1–15.

- Febriana, S. N., Noveyani, A. E., & Safitri, F. A. A. (2025). Happiness uncovered: Exploring subjective well-being among female students in Islamic boarding school. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(SI1), 73–84.
- Ghazalah, F. R. (2021). The effect of reading Al-Qur'an on mental health. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*, 1(1), 48–53.
- Hakim, M. L. (2022). Implementasi prinsip-prinsip Aswaja dalam pendidikan. *Al-Fikr: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 10–18.
- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. E. (2016). Integrating Islamic traditions in modern psychology: Research trends in the last ten years. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1), 75–100.
- Harits, A. B. (2010). *Islam NU: Pengawal tradisi Sunni Indonesia*. Khalista.
- Hashi, A. A. (2019). The applications of maqasid al-shari'ah in medicine: An overview. *Revelation and Science*, 9(2), 1–17.
- Ibrahim, M., Mustapha, W. M., Noor, N. A., & Mohamad, N. (2019). Maqasid al-shariah-based Islamic bioethics: A comprehensive approach. *Journal of Bioethical Inquiry*, 16(3), 347–352.
- Irawati, K., Setiawan, H., Jalil, A., Haris, F., Shieh, T. M., & Shih, Y. H. (2025). Development and validation of the spiritual and religious needs inventory for Muslim psychiatric inpatients. *Journal of Religion and Health*, 64(2), 1569–1585.
- Kamali, M. H. (2012). *Maqasid al-shariah, ijtihad and civilisational renewal*. International Institute of Islamic Thought.
- Khoirunnissa, A., & Syahidin. (2023). Hubungan antara pemahaman Ahlussunnah wal Jamaah dan sikap moderat mahasiswa. *Journal of Islamic Education*, 8(2), 45–58.
- Kristeva, N. S. S. (2014). *Sejarah teologi Islam dan akar pemikiran Ahlussunah wal Jama'ah*. Pustaka Pelajar.
- Maharani, R., Yazid, Y., Rafdeadi, R., & Azwar, A. (2023). Dakwah dan konseling dalam menghadapi isu kesehatan mental di Indonesia. *Idarotuna: Jurnal Manajemen Dakwah*, 6(2), 129–141.
- Mulyanti, L., Prakasiwi, S. I., & Safitri, N. (2025). Edukasi kesehatan mental pada remaja di pondok pesantren putri KH. Sahlan Rosjidi Semarang. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2), 1–10.
- Padela, A. I. (2021). *Maqasid al-shariah meets biomedicine*. International Institute of Islamic Thought.

- Ramli, M. I. (2014). *Mazhab al-Asy'ari: Benarkah Ahlussunnah wal-Jama'ah? Jawaban terhadap aliran Salafi*. Khalista.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse* (2nd ed.). Guilford Press.
- Subandi, M. A. (2013). *Psikologi agama dan kesehatan mental*. Pustaka Pelajar.
- Sufya, N., & Abas, N. A. (2025). Creating culturally sensitive frameworks for positive psychology in Muslim communities. *Journal of Religion and Health*, 64(1), 1–15.
- Tim Penulis Aswaja NU. (2007). *Aswaja an-Nahdliyah*. Khalista.
- Tjandrarini, D. H., Mahendradhata, Y., Puspitasari, I. M., & Harimurti, P. (2023). Mental health system in Indonesia: Gaps and recommendations. *BMC Health Services Research*, 23(1), 1–12.
- Winurini, S. (2019). Hubungan religiusitas dan kesehatan mental pada remaja pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 141–154.
- Zahir, F. R., & Qoronfleh, M. W. (2025). Traditional Islamic spiritual meditative practices: Powerful psychotherapies for mental wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 16, 1538865.
- Zahro, F. (2022). Pengaruh faktor internal terhadap dampak mental santri. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2(1), 44–50.
- Zulkipli, N. S., Syed Ibrahim, S. A., Che Roos, N. A., Mohd Yusoff, S. S., & Hamzah, M. I. (2022). Islamic psychotherapy model: Integration of spiritual aspects into psychological treatments. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(2), 295–310.