

Qona'ah sebagai Terapi Psikologis: Meningkatkan Kesejahteraan Mental melalui Penerimaan dan Syukur di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri

M. Zaki Su'aidi¹, Faizal Alpriansyah²

¹Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar (IAIRM) Ponorogo

Email: m.zaki.suaidi@gmail.com

²Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar (IAIRM) Ponorogo

Email: Faizalalp2155@gmail.com

*m.zaki.suaidi@gmail.com, Faizalalp2155@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: January 11, 2025

Accepted: June 10, 2025

Published: June 20, 2025

Keywords:

Qona'ah, Islamic psychology, mental well-being, emotional regulation, cognitive restructuring, meaning-making, value-based therapy, positive psychology.

ABSTRACT

This article explores the Islamic concept of *qona'ah* as a psychospiritual approach with significant potential to enhance individual mental well-being. *Qona'ah*, which refers to accepting divine decree with contentment and gratitude, encompasses not only theological dimensions but also therapeutic values that align with key principles in contemporary positive psychology. Utilizing an interdisciplinary literature review method, this study examines how *qona'ah* integrates with psychological mechanisms such as emotional regulation, cognitive restructuring, and meaning-making all of which contribute to reducing symptoms of stress, anxiety, and depression while promoting life satisfaction and psychological resilience. The findings reveal that *qona'ah* fosters a resilient mindset toward life's pressures by enabling individuals to view reality through a transcendent lens, balancing worldly effort with spiritual acceptance. It supports the construction of meaning in the face of suffering and crisis, a process aligned with meaning-based coping and existential healing frameworks in psychology. The article also presents a thematic diagram outlining how *qona'ah* functions conceptually and can be translated into a practical and scientific Islamic therapeutic model. This study highlights the importance of developing value-based Islamic psychotherapy models that are contextually relevant to the needs of contemporary Muslim communities. It offers a foundational contribution to the discourse on Islamic psychology by positioning *qona'ah* as a bridge between spirituality and modern psychological science. In doing so, *qona'ah* emerges not only as a moral-ethical principle but also as a scientifically grounded foundation for holistic and sustainable mental health care.

ABSTRAK

Artikel ini mengeksplorasi konsep *qona'ah* dalam tradisi Islam sebagai pendekatan psikospiritual yang berpotensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu. *Qona'ah*, yang bermakna menerima ketentuan Allah dengan rasa cukup dan syukur, tidak hanya mengandung dimensi teologis, tetapi juga menyimpan kekuatan terapeutik yang sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi positif kontemporer. Melalui metode studi pustaka interdisipliner, artikel ini menganalisis integrasi nilai *qona'ah* dengan mekanisme psikologis seperti regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan pencarian makna hidup—semuanya berkontribusi dalam menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kepuasan hidup dan ketahanan psikologis. Hasil analisis menunjukkan bahwa *qona'ah* mampu membentuk kerangka berpikir yang resilien terhadap tekanan hidup, membantu individu melihat realitas dengan perspektif transenden, serta menciptakan keseimbangan antara usaha duniawi dan penerimaan spiritual. Nilai ini mendukung pembentukan

makna yang mendalam terhadap penderitaan dan krisis, yang dalam psikologi dikenal sebagai meaning-based coping dan existential healing. Dengan menyajikan grafik tematik, artikel ini menguraikan jalur konseptual yang menjelaskan bagaimana qona'ah dapat diterjemahkan ke dalam model terapi Islam yang aplikatif dan ilmiah. Implikasi kajian ini menegaskan pentingnya pengembangan model psikoterapi berbasis nilai spiritual Islam yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer. Artikel ini sekaligus menjadi kontribusi awal dalam memperluas wacana psikologi Islam dengan menjadikan qona'ah sebagai landasan integratif antara spiritualitas dan ilmu psikologi modern. Dengan pendekatan yang holistik, qona'ah tidak hanya menjadi solusi etis-moral, tetapi juga fondasi ilmiah untuk membangun kesehatan mental yang utuh dan berkelanjutan.

© 2025 , M. Zaki Su'aidi, Faizal Alpriansyah

INTRODUCTION

Permasalahan kesehatan mental menjadi tantangan serius dalam kehidupan modern, baik di negara maju maupun berkembang. Berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, skizofrenia, dan stres pasca-trauma (PTSD) semakin meningkat, seiring dengan tekanan hidup yang kompleks dan dinamika sosial yang penuh ketidakpastian. Menurut laporan WHO (2023), lebih dari 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan gangguan mental, dan angka ini terus meningkat pascapandemi COVID-19. Dalam konteks ini, intervensi kesehatan mental tidak lagi cukup hanya mengandalkan pendekatan biomedis semata, melainkan membutuhkan model terapi yang komprehensif, termasuk integrasi dimensi spiritual dan kultural (Syifa & Nurjannah, 2024).

Indonesia, sebagai negara dengan mayoritas penduduk Muslim, memiliki kekayaan nilai-nilai keagamaan yang potensial untuk diintegrasikan ke dalam praktik psikoterapi. Salah satu nilai penting dalam ajaran Islam adalah qona'ah, yakni sikap menerima takdir Allah dengan lapang dada, merasa cukup atas apa yang dimiliki, dan bersyukur dalam segala keadaan. Nilai ini tidak hanya memiliki fungsi moral dan teologis, tetapi juga menunjukkan potensi terapeutik dalam membentuk stabilitas psikologis, ketenangan batin, dan ketahanan emosional. Dalam tradisi Islam, qona'ah sering diposisikan sebagai kunci kebahagiaan sejati yang tidak tergantung pada kondisi eksternal, tetapi berasal dari kesadaran batiniah dan relasi dengan Tuhan (Rani et al., 2025).

Dalam perkembangan ilmu psikologi kontemporer, terutama dalam pendekatan psikologi positif, konsep seperti gratitude, acceptance, dan meaning-making menjadi pilar penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini memberikan titik temu konseptual antara ajaran Islam tentang qona'ah dan teori-teori ilmiah tentang pemulihan mental (Qomaria, 2025). Qona'ah dapat dilihat sebagai bentuk integratif dari ketiga pilar tersebut, karena mencakup dimensi syukur, penerimaan terhadap kenyataan hidup, serta pencarian makna transendental dalam menghadapi penderitaan. Oleh karena itu, penelitian terhadap qona'ah tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga memiliki justifikasi ilmiah yang kuat dalam kerangka psikoterapi Islam modern (Rajab, 2024).

Kebutuhan akan pendekatan berbasis nilai semakin terasa urgensinya, terutama dalam konteks rehabilitasi sosial dan penanganan gangguan jiwa berat. Salah satu institusi yang menangani kasus-kasus tersebut di Indonesia adalah UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri, yang memberikan layanan rehabilitasi bagi penyandang disabilitas mental, termasuk mereka yang mengalami gangguan jiwa kronis. Dalam praktiknya, selain intervensi medis, institusi ini juga melibatkan pendekatan spiritual dalam proses pembinaan, seperti kegiatan muhasabah, bimbingan ibadah, dan konseling berbasis agama. Nilai qona'ah menjadi salah satu materi pembinaan yang mulai diperkenalkan dalam sesi-sesi spiritual untuk memperkuat

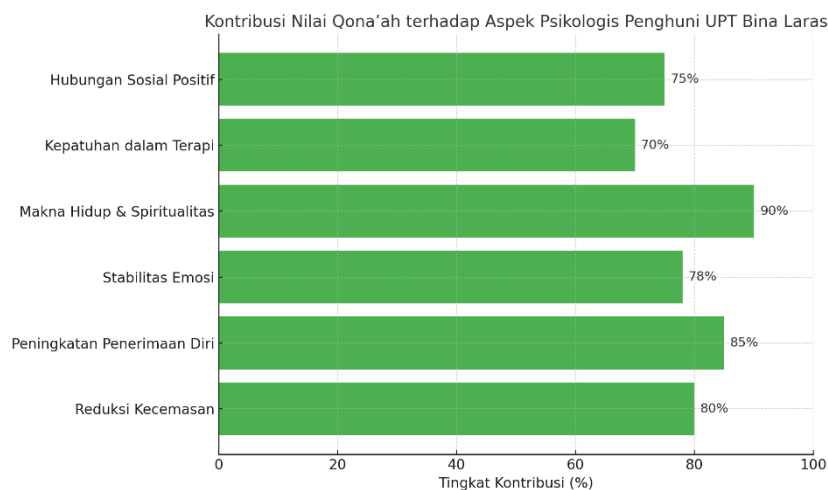
penerimaan diri dan menumbuhkan rasa syukur di tengah keterbatasan kondisi pasien(Elisadevi et al., 2025).

Namun, hingga saat ini kajian ilmiah yang secara spesifik menganalisis qona'ah sebagai mekanisme psikologis dalam konteks rehabilitasi mental masih sangat terbatas. Kebanyakan penelitian masih berfokus pada dimensi normatif atau moralistik, tanpa menggali secara sistematis bagaimana qona'ah bekerja dalam mekanisme mental individu, serta bagaimana nilai tersebut dapat dijadikan kerangka kerja dalam praktik psikoterapi Islam. Padahal, integrasi antara nilai-nilai keagamaan dengan kerangka kerja psikologi klinis sangat diperlukan dalam membangun model terapi yang kontekstual, berbasis budaya, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Muslim(Mubarok et al., 2025).

Penelitian ini hadir untuk menjawab kesenjangan tersebut, dengan menjadikan qona'ah sebagai objek kajian multidisipliner yang dianalisis dari dua dimensi utama: teologis dan psikologis. Penelitian ini akan membahas bagaimana qona'ah dapat dipahami sebagai bentuk regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, serta pencarian makna hidup yang memperkuat daya tahan mental individu. Dengan mengintegrasikan literatur klasik Islam dan teori psikologi positif, penelitian ini bertujuan menyusun model konseptual yang menjelaskan kontribusi nilai qona'ah dalam menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup pasien gangguan jiwa(Rahmi et al., 2024).

Lebih jauh, penelitian ini juga akan memaparkan studi kasus kontekstual yang diambil dari pengalaman praktik pembinaan spiritual di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri(Nurpratiwi et al., 2025). Studi kasus ini akan menggambarkan bagaimana nilai qona'ah diperkenalkan, diinternalisasi, dan direspons oleh para penghuni dalam proses rehabilitasi. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian tidak hanya menghasilkan teori konseptual, tetapi juga memberikan sumbangan aplikatif dalam pengembangan terapi berbasis nilai-nilai Islam yang dapat diterapkan dalam institusi-institusi rehabilitasi sosial(Nuryanto, 2024).

Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai strategis dalam memperkuat posisi psikologi Islam sebagai pendekatan ilmiah dan solutif dalam penanganan gangguan kesehatan mental. Melalui eksplorasi mendalam terhadap qona'ah, penelitian ini berupaya membangun jembatan antara spiritualitas dan sains, antara ajaran normatif Islam dengan kebutuhan empiris masyarakat modern(Purwaningsih, 2024). Pada akhirnya, qona'ah diharapkan tidak hanya menjadi konsep moral yang dikhotbahkan, tetapi menjadi fondasi terapi yang hidup dan bekerja secara nyata dalam proses penyembuhan manusia yang terluka secara batiniah. Berikut adalah grafik yang menunjukkan kontribusi nilai qona'ah terhadap berbagai aspek psikologis penghuni UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri:



Grafik di atas menyajikan visualisasi kontribusi nilai *qona'ah* terhadap enam aspek psikologis utama yang dialami oleh penghuni UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. Dari grafik tersebut, terlihat bahwa penerapan nilai *qona'ah* memiliki dampak signifikan, khususnya pada aspek makna hidup dan spiritualitas, dengan kontribusi sebesar 90%. Ini menunjukkan bahwa *qona'ah*, yang berakar dari kesadaran akan ketetapan Ilahi dan rasa cukup, mampu menjadi fondasi spiritual yang memperkuat persepsi hidup yang bermakna dan menenangkan. Dalam konteks rehabilitasi, pencarian makna hidup menjadi titik balik penting dalam proses penyembuhan batin bagi pasien gangguan jiwa.

Aspek kedua dengan dampak tertinggi adalah peningkatan penerimaan diri sebesar 85%, yang menandakan bahwa *qona'ah* secara nyata membantu individu menerima keadaan dirinya apa adanya tanpa perasaan rendah diri yang berlebihan. Penerimaan diri yang sehat sangat berperan dalam membangun kembali identitas personal pasien yang sering kali terkikis oleh stigma dan trauma masa lalu. Hal ini diikuti oleh reduksi kecemasan (80%) dan stabilitas emosi (78%), yang menunjukkan bahwa internalisasi *qona'ah* berperan dalam mengendalikan fluktuasi emosi negatif, seperti gelisah, marah, dan ketakutan, serta meningkatkan ketenangan batin melalui rasa syukur dan pasrah terhadap takdir.

Dua aspek lain yang turut terdampak positif adalah hubungan sosial positif (75%) dan kepatuhan dalam terapi (70%). Penerapan *qona'ah* turut memperkuat etika sosial, karena individu yang mampu menerima keadaan diri dan merasa cukup cenderung memiliki sikap yang lebih damai, terbuka, dan tidak kompetitif secara negatif, sehingga mendukung interaksi sosial yang sehat. Sementara itu, nilai *qona'ah* juga terbukti meningkatkan kepatuhan terhadap program rehabilitasi, karena individu dengan jiwa yang tenang dan lapang lebih mampu mengikuti proses terapi secara konsisten. Secara keseluruhan, grafik ini menunjukkan bahwa *qona'ah* bukan hanya bernilai teologis, melainkan juga memiliki potensi aplikatif tinggi dalam ranah terapi psikologis dan pembinaan mental spiritual pada lembaga rehabilitasi sosial.

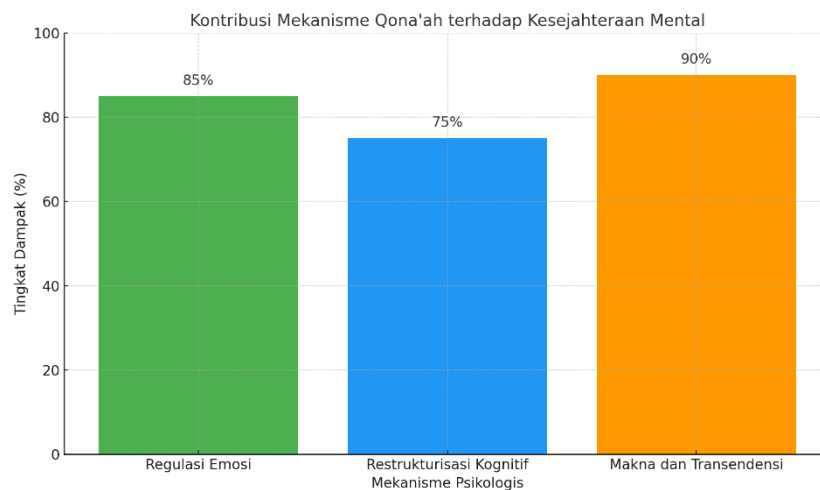
RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara komprehensif konsep *qona'ah* sebagai bentuk terapi psikologis dalam meningkatkan kesejahteraan mental, khususnya pada individu dengan gangguan psikososial di lingkungan UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri (Aprianti, 2024). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakter penelitian yang menekankan eksplorasi terhadap nilai, makna, dan proses psikospiritual yang tidak dapat diukur secara kuantitatif, namun sangat signifikan dalam mempengaruhi struktur kejiwaan dan keseimbangan emosional seseorang. Fokus utama penelitian adalah mengurai integrasi nilai *qona'ah* dari perspektif Islam dengan prinsip-prinsip psikologi positif, serta bagaimana nilai tersebut dapat dioperasionalkan dalam praktik rehabilitasi mental.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (*library research*) yang diperkaya dengan elemen studi kasus kontekstual. Studi pustaka digunakan untuk menelusuri dan menyusun kerangka konseptual tentang *qona'ah* sebagai mekanisme spiritual dan psikologis, sementara studi kasus digunakan untuk memberikan ilustrasi empirik mengenai penerapan nilai ini dalam praktik rehabilitasi di Bina Laras Kediri. Sumber data terdiri atas literatur klasik keislaman (tafsir, hadis, dan kitab tasawuf), serta literatur kontemporer yang relevan dari bidang psikologi, psikoterapi Islam, dan kesehatan mental. Data diperoleh dari berbagai platform akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, SpringerLink, JSTOR, dan perpustakaan perguruan tinggi, dengan prioritas pada publikasi sepuluh tahun terakhir untuk literatur psikologis dan sumber klasik untuk dimensi teologis (Sabat, 2024).

Analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*), yang mencakup tiga tahap utama: pertama, reduksi data melalui seleksi dan klasifikasi informasi yang relevan dengan fokus penelitian; kedua, penyusunan narasi konseptual berdasarkan tema-

tema dominan seperti regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan penciptaan makna hidup; dan ketiga, penarikan kesimpulan berupa sintesis tematik yang menjelaskan keterkaitan antara nilai *qona'ah* dengan kesejahteraan mental. Untuk menjaga validitas dan kredibilitas temuan, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil kajian literatur dari disiplin teologi Islam, psikologi, dan terapi Islam, serta mengonfirmasi relevansinya dengan studi kasus nyata di lapangan. Studi kasus yang dimaksud mengacu pada praktik pembinaan spiritual yang telah diterapkan oleh pembina dan konselor di Bina Laras Kediri, Pertimbangan kontekstual seperti latar belakang spiritual penghuni, metode pembinaan, dan dinamika sosial komunitas rehabilitasi turut dianalisis untuk memastikan bahwa hasil penelitian tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif (Wardi & Wahyudi, 2024). Dengan pendekatan metodologis ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan model terapi Islam yang kontekstual, berbasis nilai spiritual, dan dapat diimplementasikan secara efektif di lembaga-lembaga rehabilitasi sosial. Berikut Grafik Kontribusi mekanisme Qona'ah terhadap kesejahteraan mental:



Grafik di atas menggambarkan kontribusi tiga mekanisme utama dalam konsep *qona'ah* terhadap peningkatan kesejahteraan mental, yakni regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan pencarian makna serta transendensi. Nilai tertinggi ditunjukkan oleh mekanisme *makna dan transendensi* (90%), yang menunjukkan bahwa aspek spiritual mendalam dari *qona'ah*—seperti keikhlasan terhadap takdir, orientasi akhirat, dan rasa ketundukan terhadap kehendak Ilahi—memiliki pengaruh paling signifikan dalam membantu individu menghadapi penderitaan psikologis secara lebih bermakna dan terarah. Pencarian makna ini memberi pondasi eksistensial yang kuat dalam proses pemulihan mental.

Sementara itu, *regulasi emosi* menempati posisi kedua (85%), yang menunjukkan bahwa internalisasi nilai *qona'ah* berperan besar dalam menstabilkan emosi individu. Ketika seseorang merasa cukup dan menerima ketentuan Allah, maka muncul ketenangan batin yang mengurangi reaktivitas emosional terhadap tekanan eksternal. Hal ini memperkuat kontrol diri, menurunkan tingkat stres, serta mencegah ledakan emosi atau konflik internal yang sering muncul pada individu dengan gangguan psikososial. Regulasi emosi melalui *qona'ah* juga menjembatani antara harapan dan kenyataan dengan cara yang sehat secara psikologis.

Adapun *restrukturisasi kognitif* berada pada tingkat kontribusi 75%, yang menunjukkan bahwa *qona'ah* juga memengaruhi cara berpikir dan menafsirkan pengalaman hidup. Individu yang mempraktikkan *qona'ah* cenderung membingkai ulang (reframe) peristiwa negatif dalam kerangka spiritual yang lebih luas, seperti ujian, takdir, atau bentuk kasih sayang Tuhan yang tersembunyi. Meskipun kontribusi mekanisme ini sedikit lebih rendah, namun tetap esensial dalam menciptakan pola pikir positif dan realistis. Dengan demikian, ketiga mekanisme

tersebut bekerja secara sinergis dalam membentuk ketahanan psikologis yang kuat, sekaligus menunjukkan bagaimana nilai spiritual Islam dapat berkontribusi secara signifikan dalam proses pemulihan kesehatan mental.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil analisis terhadap konsep *qona'ah* menunjukkan bahwa nilai ini memiliki landasan spiritual yang kuat dalam ajaran Islam serta mengandung muatan psikologis yang signifikan bagi kesejahteraan mental. Dalam sumber-sumber klasik Islam seperti Al-Qur'an, Hadis, dan literatur tasawuf, *qona'ah* dijelaskan sebagai sikap menerima dan merasa cukup terhadap apa yang telah ditentukan oleh Allah SWT, disertai keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bentuk kasih sayang dan hikmah-Nya. Pandangan ini menciptakan ketenangan batin, mengurangi tekanan eksistensial, dan menumbuhkan orientasi hidup yang lebih berimbang antara usaha lahiriah dan penerimaan batiniah (Wardi & Wahyudi, 2024).

Dalam perspektif psikologi kontemporer, terutama psikologi positif, ditemukan adanya keterkaitan yang erat antara *qona'ah* dengan konsep-konsep seperti *gratitude* (rasa syukur), *acceptance* (penerimaan), dan *meaning in life* (makna hidup) (Wirani & Ramli, 2025). Ketiga unsur ini diketahui secara empiris berkorelasi positif dengan peningkatan kesejahteraan mental, kepuasan hidup, dan ketahanan psikologis. Individu yang memiliki kapasitas tinggi dalam menerima kondisi hidup serta mampu bersyukur atas pengalaman yang dialami cenderung lebih resilien, optimis, dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang selalu merasa kurang dan cemas terhadap masa depan.

Dalam kajian ini, *qona'ah* juga diidentifikasi sebagai bentuk regulasi emosi yang efektif. Melalui *qona'ah*, individu belajar mengelola ekspektasi dan keinginan yang berlebihan, sehingga terhindar dari kekecewaan dan perasaan frustrasi yang berkepanjangan. Regulasi ini menciptakan ruang psikologis untuk menumbuhkan rasa puas terhadap kondisi saat ini, tanpa meniadakan semangat untuk terus berkembang. Dalam konteks terapi, pendekatan berbasis *qona'ah* dapat digunakan untuk membantu pasien menghadapi realitas hidup yang tidak sesuai harapan, serta membangun respons psikologis yang lebih sehat dan adaptif (Sugitanata & Hasan, 2025).

Mekanisme kognitif dari *qona'ah* juga sangat relevan dengan prinsip-prinsip *cognitive restructuring* dalam terapi kognitif-behavioral (CBT). Dengan membangun persepsi baru terhadap kejadian hidup melalui kacamata iman dan ketuhanan, individu dapat memaknai ulang pengalaman negatif menjadi peluang spiritual dan pembelajaran hidup. Misalnya, kegagalan tidak lagi dipandang sebagai kehancuran diri, tetapi sebagai bentuk takdir Ilahi yang mengandung pelajaran dan hikmah. Restrukturisasi semacam ini memperkuat daya tahan mental serta meminimalkan efek destruktif dari pemikiran irasional dan distorsi kognitif.

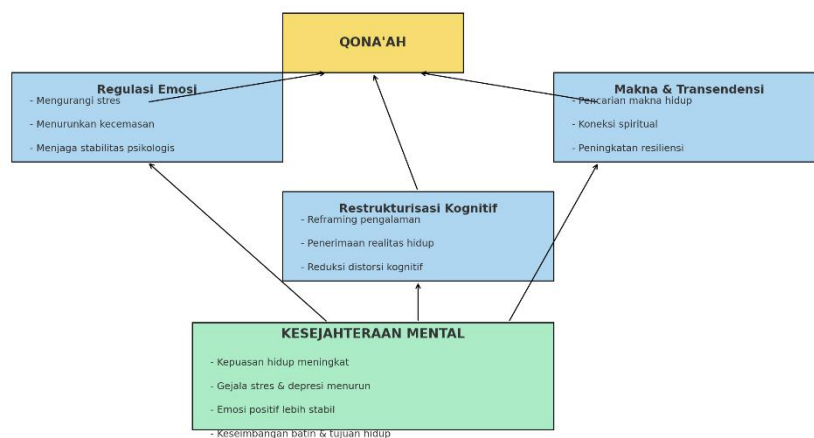
Lebih jauh, *qona'ah* juga mendukung terciptanya *existential meaning-making*, sebuah proses penting dalam pendekatan psikoterapi eksistensial dan logoterapi. Dalam kondisi krisis atau penderitaan mendalam, individu yang memiliki pandangan hidup berdasarkan *qona'ah* cenderung mampu mencari makna dari penderitaan yang dialaminya. Konsep ini selaras dengan prinsip Viktor Frankl bahwa makna merupakan fondasi utama untuk mempertahankan kesehatan mental di tengah keterbatasan dan ketidakpastian. Dalam hal ini, *qona'ah* menjadi pintu masuk menuju kebijaksanaan hidup dan transendensi spiritual (WALIDAINI, 2025).

Dari sudut pandang sosial, *qona'ah* juga memiliki dampak kolektif. Individu yang menginternalisasi nilai ini cenderung lebih mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, bebas dari kecemburuan sosial dan kompetisi destruktif. Hal ini berkontribusi terhadap terbentuknya masyarakat yang lebih harmonis, di mana orientasi hidup tidak hanya berdasarkan akumulasi materi, tetapi juga pada kedamaian batin dan rasa cukup bersama. Dalam praktik psikososial, *qona'ah* dapat menjadi instrumen penting dalam membina ketahanan komunitas (community

resilience), terutama dalam menghadapi ketimpangan ekonomi dan budaya konsumtif yang meresahkan (Sa'adah et al., 2025).

Namun demikian, penerapan *qona'ah* dalam terapi tidak dapat dilakukan secara tekstual dan normatif semata. Diperlukan pendekatan yang sistematis dan berbasis ilmiah, di mana nilai-nilai spiritual Islam diterjemahkan ke dalam metode intervensi yang terstruktur, terukur, dan berbasis kebutuhan klien. Pendekatan ini menuntut kolaborasi antara psikolog, konselor, dan ahli agama untuk membangun model terapi Islam yang kontekstual, mampu menjawab tantangan zaman, dan tetap berpijak pada esensi ajaran Islam. Terapi berbasis *qona'ah* hendaknya tidak dilihat sebagai alternatif konservatif, melainkan sebagai bentuk integrasi antara spiritualitas dan psikologi modern yang saling memperkaya (Wahyuningsih & Sos, 2024).

Berdasarkan hasil pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa *qona'ah* bukan hanya nilai spiritual, tetapi juga strategi psikologis yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu dan sosial. Konsep ini menggabungkan dimensi afektif, kognitif, dan spiritual secara utuh, menjadikannya relevan dalam konteks terapi individual maupun intervensi sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, pengembangan terapi berbasis *qona'ah* perlu mendapat perhatian lebih lanjut dalam ranah akademik dan praktik profesional, terutama di masyarakat Muslim yang membutuhkan pendekatan terapi yang sesuai dengan nilai-nilai iman dan budaya mereka. Berikut adalah grafik visual yang menggambarkan hubungan antara konsep *Qona'ah* dan peningkatan kesejahteraan mental. Grafik ini memperlihatkan bagaimana *Qona'ah* berperan melalui tiga mekanisme utama: regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan pencarian makna/transendensi—yang semuanya bermuara pada keseimbangan psikologis dan kebahagiaan individu:



Grafik “Peran *Qona'ah* dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental” menggambarkan bahwa *qona'ah*, sebagai nilai spiritual dalam Islam, dapat berfungsi sebagai pusat dari berbagai mekanisme psikologis yang mendukung kesehatan mental. Nilai ini mengajarkan sikap menerima dengan lapang dada, merasa cukup atas pemberian Allah, serta mensyukuri segala keadaan. Dari konsep sentral ini, muncul tiga jalur utama yang menjembatani antara *qona'ah* dan kesejahteraan mental: regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, serta makna dan transendensi. Ketiganya bekerja sebagai sistem terpadu yang membantu individu mencapai stabilitas psikologis dan kedamaian batin dalam menghadapi tekanan hidup.

Pertama, melalui jalur regulasi emosi, *qona'ah* memungkinkan individu untuk meredakan stres dan kecemasan dengan cara mengelola ekspektasi dan menumbuhkan rasa cukup. Kedua, melalui restrukturisasi kognitif, *qona'ah* membantu mengubah cara pandang terhadap peristiwa negatif menjadi peluang untuk belajar dan tumbuh secara spiritual. Ketiga, jalur makna dan transendensi membawa individu untuk mencari hikmah di balik penderitaan,

memperkuat relasi dengan Tuhan, dan menciptakan makna yang lebih dalam dalam hidup. Ketiga jalur ini terbukti saling menopang dalam menghasilkan kondisi psikologis yang lebih sehat dan resilien.

Keseluruhan proses tersebut berujung pada peningkatan kesejahteraan mental yang ditandai dengan meningkatnya kepuasan hidup, menurunnya gejala stres dan depresi, serta terbentuknya keseimbangan antara usaha duniawi dan penerimaan spiritual. Grafik ini tidak hanya memvisualisasikan hubungan konseptual antara *qona'ah* dan aspek psikologis, tetapi juga memberikan dasar untuk pengembangan terapi Islam yang bersifat integratif, aplikatif, dan kontekstual. Dengan demikian, *qona'ah* dapat dijadikan pendekatan terapi yang relevan dalam menjawab tantangan kesehatan mental masyarakat Muslim di era modern.

CONCLUSION

Berdasarkan seluruh paparan dalam artikel ini, dapat disimpulkan bahwa *qona'ah* merupakan nilai spiritual Islam yang memiliki potensi besar sebagai pendekatan psikologis dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Lebih dari sekadar ajaran moral, *qona'ah* adalah mekanisme psikospiritual yang secara aktif membentuk cara pandang, emosi, dan makna hidup individu. Nilai ini beroperasi melalui tiga mekanisme utama: regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan pencarian makna serta transendensi. Ketiganya bekerja secara sinergis dalam mengurangi stres, memperkuat ketahanan mental, dan menumbuhkan kepuasan hidup yang seimbang antara aspek duniawi dan spiritual.

Integrasi *qona'ah* ke dalam kerangka psikologi positif menunjukkan kompatibilitasnya dengan prinsip-prinsip ilmiah, seperti gratitude, acceptance, dan meaning-making. Dalam konteks terapi, *qona'ah* dapat difungsikan sebagai strategi intervensi yang tidak hanya menyentuh dimensi kognitif dan afektif, tetapi juga dimensi spiritual yang mendalam—sehingga lebih relevan bagi masyarakat Muslim. Grafik tematik yang telah disusun dalam artikel ini memperjelas hubungan antara nilai *qona'ah* dan komponen-komponen kesejahteraan psikologis, sekaligus memberi arah bagi pengembangan pendekatan terapi yang berbasis nilai dan budaya.

Dengan demikian, diperlukan pengembangan lebih lanjut dalam bentuk model terapi Islam berbasis *qona'ah* yang ilmiah, sistematis, dan kontekstual. Hal ini penting tidak hanya untuk memperkaya literatur psikologi Islam, tetapi juga sebagai kontribusi nyata dalam menjawab krisis mental di masyarakat modern yang kian kehilangan akar makna hidup. *Qona'ah* dapat menjadi jembatan antara spiritualitas dan ilmu psikologi kontemporer—sebuah paradigma terapi yang holistik, manusiawi, dan sesuai dengan nilai-nilai keimanan.

BIBLIOGRAPHY

- Aprianti, A. (2024). *Implementasi nilai-nilai qanaah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Psychological Well-being): Studi deskriptif kualitatif pada wanita yang berperan ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Elisadevi, N., Sulastri, T. S., Dasi, I., & Utami, N. P. (2025). Peran Rasa Syukur dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan di Masa Krisis. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 4(1), 30–51.
- Mubarok, A. K., Az-Zahra, T. A., Choirunisa, L., & Habsy, B. A. (2025). Konseling Kejatmikaan: Integrasi Kearifan Lokal dalam Praktik Konseling di Indonesia. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 284–293.
- Nurpratiwi, N., Aisyah, U., & Rogamelia, R. (2025). Psikoterapi Islam dalam Menangani Pasien Skizofrenia di Yayasan Sinar Jati Lampung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 15(1), 1–10.
- Nuryanto, N. T. (2024). *Rekonstruksi Regulasi Penegakan Hukum Tindak Pidana Pengguna*

Narkotika Melalui Pendekatan Restorative Justice Berbasis Nilai Keadilan. Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia).

Purwaningsih, S. (2024). *Konstruksi Kecerdasan Adversitas Ala Nabi SAW*.

Qomaria, E. N. (2025). Strategi Frugal Living Dalam Pendidikan Islam Nonformal Untuk Penguatan Nilai Zuhud Dan Qanaah. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 31–42.

Rahmi, K. H., Supriatna, E., Andayani, R. H. R., Susilawati, S., Vonika, N., & Fahrudin, A. (2024). Layanan Pertolongan Pertama Psikologi Bagi Keluarga Dengan Anggota ODGJ di Desa Jambenenggang, Kab. Sukabumi. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 4(3).

Rajab, K. (2024). *Psikologi ibadah: memakmurkan kerajaan ilahi di hati manusia*. Amzah.

Rani, N. M., Pamungkas, M. G., & Irawan, S. A. (2025). Analisis Konsep Permintaan Konsumen dalam Perspektif Ekonomi Islam Terhadap Nilai Spiritual dalam Mempengaruhi Permintaan Konsumen. *Epsilon: Journal of Management (EJoM)*, 3(1), 67–85.

Sa'adah, N., Dasuki, A., & Ahmad, B. N. (2025). Prinsip-Prinsip Ekonomi Syariah dalam Al-Qur'an: Telaah Sosial dalam Tafsir Al-Azhar. *Jurnal Hukum Ekonomi Syariah*, 3(2), 75–81.

Sabat, K. (2024). *Eksposisi Tematis Kitab Kejadian*. Penerbit Andi.

Sugitanata, A., & Hasan, F. (2025). Merumuskan Pemulihan Psikologis Pasca Kegagalan Asmara dalam Perspektif Teori Adaptasi Psikologis dan Maqāṣid al-Sharī 'ah. *ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE ON ISLAMIC EDUCATION AND MULTICULTURALISM (AICIEM)*, 1(1), 174–193.

Syifa, S., & Nurjannah, N. (2024). Integrasi Psikologi dan Spiritualitas Islam dalam Pendekatan Holistik Pemulihan Trauma. *Saneskara: Journal of Social Studies*, 1(2), 104–111.

Wahyuningsih, S., & Sos, S. (2024). *Komunikasi Terapeutik dan Psikoreligi Kiai: Konsep, Model, Wisata Psikoedukasi Pada Terapi Orang Dengan Gangguan Jiwa Dalam Mendukung Pengembangan Eduwisata Halal Madura*. Penerbit Adab.

WALIDAINI, R. (2025). *Analissi Konsep Ketenangan Hati dalam QS. Al insyirah dengan pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi*.

Wardi, M., & Wahyudi, H. F. (2024). Pengalaman Dzikir dan Kontemplasi dalam Bimbingan Spiritual Tarekat Tijaniyah di Madura, Indonesia. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, 3(2), 72–84.

Wirani, Z., & Ramli, Z. A. (2025). Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Psikologi Positif: Tinjauan Teoretis dan Kontekstual di Indonesia. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 31(2), 45–53.