

Menerima Takdir: Integrasi Konsep Qadha-Qadar Dan Defense Mechanim Dalam Kesehatan Psikologis Muslim

Fatin Bakitia *¹

Siti Nur Khasanah ²

Tri Anisa Febriani ³

Mukhamad Alfi Syaifulloh ⁴

Robingun Suyud El Syam ⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Sains Al-Qu'an Wonosobo

*e-mail: fatinbakitia2020@gmail.com¹, sh1343161@gmail.com², febrianisa463@gmail.com³,
mukhamadalfis@gmail.com⁴, robelysyam@unsiq.ac.id⁵

Abstrak

Artikel ini mengkaji secara mendalam integrasi antara konsep qadha dan qadar dalam Islam dengan teori mekanisme pertahanan diri (defense mechanism) dalam psikologi modern. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana kedua kerangka tersebut meskipun berasal dari disiplin ilmu yang berbeda dapat saling melengkapi dalam membentuk kesehatan psikologis seorang Muslim. Melalui pendekatan penelitian studi kepustakaan, kajian ini menganalisis literatur klasik Islam, tafsir Al-Qur'an, karya-karya teologi, teori psikologi dasar, serta penelitian kontemporer dalam psikologi Islam di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman yang komprehensif dan benar mengenai qadha-qadar tidak menyebabkan sikap pasif atau fatalistik. Sebaliknya, keyakinan terhadap ketetapan Allah membentuk strategi koping religius yang positif. Keyakinan tersebut memberikan kemampuan untuk menafsirkan peristiwa hidup, terutama ujian dan musibah, sebagai bagian dari rencana ilahi yang memiliki hikmah. Dengan demikian, seseorang menjadi lebih tenang, sabar, dan tabah dalam menghadapi tekanan hidup. Sikap spiritual seperti ridha, ikhlas, dan tawakkal berfungsi sebagai regulasi emosi yang efektif sehingga mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketahanan psikologis. Di sisi lain, beberapa mekanisme pertahanan diri seperti sublimasi (mengalihkan energi negatif ke aktivitas positif), penerimaan (acceptance), antisipasi (anticipation), dan rasionalisasi (rationalization) dapat berjalan selaras dengan nilai-nilai Islam apabila digunakan secara adaptif. Ketika mekanisme-mekanisme ini dibingkai dengan kesadaran spiritual, fungsinya tidak lagi bersifat defensif semata, melainkan menjadi alat untuk memperbaiki diri, menata emosi, serta menguatkan mental. Integrasi antara konsep ketuhanan dan teori psikologi ini menghasilkan sebuah model regulasi emosi berbasis spiritualitas. Model ini memberikan sumbangan teoritis yang penting bagi pengembangan psikoterapi Islam, karena mampu memadukan dimensi kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual secara harmonis dalam upaya mengatasi gangguan psikologis.

Kata Kunci: Qadha-Qadar, Mekanisme Pertahanan Diri, Koping Religius, Psikologi Islam, Kesehatan Mental.

Abstract

This article examines the deeper integration of the Islamic theological concepts of qadha and qadar representing divine decree and predestination with the modern psychological theory of defense mechanisms. The aim is to explore how both frameworks, originating from distinct epistemological traditions, can jointly contribute to the formation of psychological well-being among Muslims. Through a qualitative library research design, the study analyzes classical Islamic scholarship, Qur'anic exegesis, theological discourse, foundational psychological texts, and contemporary Indonesian research within the field of Islamic psychology. Findings indicate that a comprehensive and accurate understanding of qadha-qadar does not lead to fatalism; instead, it establishes a constructive form of religious coping. Belief in divine decree fosters emotional stability, internal peace, and resilience by providing Muslims with a meaningful interpretation of life events, especially adversity. This theological grounding supports adaptive psychological responses, such as acceptance, patience, optimism (husn al-zann), and spiritual surrender (tawakkul), all of which reduce anxiety and cognitive burden. Simultaneously, several psychological defense mechanisms particularly sublimation (transforming negative impulses into positive actions), acceptance (embracing difficult realities), anticipation (planning for future challenges), and rationalization (seeking logical meaning behind events) are shown to be compatible with Islamic ethical values when practiced healthily. Rather than operating unconsciously and defensively in a maladaptive manner, these mechanisms can be guided by spiritual consciousness, producing emotionally balanced behavior. The synthesis of Islamic belief and psychological theory ultimately leads to a holistic model

of emotional regulation rooted in spirituality. This integrated framework contributes significantly to the theoretical foundation of Islamic psychotherapy, offering an approach that treats psychological distress by combining cognitive, emotional, behavioral, and spiritual dimensions.

Keywords: Qadha–Qadar, Defense Mechanism, Religious Coping, Islamic Psychology, Mental Health

PENDAHULUAN

Konsep qadha–qadar merupakan salah satu pokok keimanan yang memiliki kedudukan sentral dalam akidah Islam. Keyakinan terhadap takdir tidak hanya dipandang sebagai ajaran teologis, tetapi juga memiliki implikasi praktis terhadap pembentukan karakter, ketahanan emosional, serta cara manusia menghadapi peristiwa kehidupan. Dalam pandangan ulama klasik, seperti Al-Ghazali, ketenangan hati seorang mukmin terwujud ketika ia menyadari bahwa seluruh perjalanan hidup berjalan dalam lingkup ilmu, kehendak, dan ketetapan Allah.¹ Pemahaman ini memberikan perspektif positif terhadap ujian dan kesulitan hidup, serta mendorong terciptanya keseimbangan antara usaha (ikhtiar) dan penyerahan diri yang proporsional (tawakal). Ibn Qayyim juga menegaskan bahwa sabar, ridha, dan tawakal adalah pilar utama dalam membangun kekuatan jiwa yang stabil ketika seseorang menghadapi tekanan psikologis dan pergolakan emosi.²

Dalam konteks kehidupan modern, permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan ketidakstabilan emosi semakin meningkat. Mobilitas yang tinggi, tekanan akademik dan pekerjaan, tuntutan sosial, serta ketidakpastian ekonomi membuat banyak individu mengalami krisis mental. Situasi ini menjadikan pembahasan mengenai pola-pola respons manusia terhadap tekanan emosional semakin relevan. Psikologi modern menjelaskan bahwa manusia memiliki mekanisme pertahanan diri (defense mechanisms) yang berfungsi sebagai sistem otomatis untuk melindungi ego dari kecemasan dan konflik internal. Freud menerangkan bahwa mekanisme ini bekerja secara tidak sadar dan muncul sebagai respons spontan ketika individu berhadapan dengan situasi yang sulit diterima.³ Namun, mekanisme pertahanan tidak selalu membawa dampak positif; beberapa di antaranya justru bersifat maladaptif dan memperparah kondisi emosional seseorang apabila tidak disertai pengelolaan yang tepat.

Di sinilah integrasi antara pemahaman qadha–qadar dalam Islam dan teori defense mechanism memiliki relevansi penting. Pemahaman takdir yang benar yang memadukan keyakinan pada ketentuan Allah dengan usaha manusia yang tetap maksimal dapat mengarahkan seseorang kepada bentuk mekanisme pertahanan diri yang lebih sehat dan adaptif. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan ridha dapat berfungsi sebagai penguat regulasi emosi dan sebagai bentuk positive religious coping, yaitu strategi penanganan stres berbasis religiusitas yang terbukti efektif menurunkan kecemasan serta meningkatkan keteguhan mental.⁴ Penelitian psikologi Islam di Indonesia menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, khususnya dalam aspek keyakinan terhadap takdir, cenderung lebih resilien dan mampu menerima kenyataan hidup secara lebih realistis namun tetap optimis.⁵ Hal ini memberi gambaran bahwa aspek teologis dapat bersinggungan secara konstruktif dengan proses psikologis manusia, dan keduanya dapat saling melengkapi dalam membangun kesehatan mental.

Selain itu, pendekatan integratif ini juga penting dalam pengembangan praktik konseling Islam dan pendidikan karakter. Banyak praktisi konseling menghadapi klien dengan masalah spiritual dan psikologis yang saling berkaitan. Dengan memahami hubungan antara takdir dan mekanisme pertahanan diri, konselor dapat membantu klien menafsirkan pengalaman hidup secara lebih positif, membangun sikap penerimaan yang dewasa, serta menumbuhkan ketenangan batin. Pendekatan ini juga relevan dalam pembelajaran pendidikan agama Islam, di mana guru memiliki peran dalam menanamkan pemahaman takdir secara benar agar tidak melahirkan sikap

¹ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Fikr, t.t.), hlm. 120.

² Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij as-Salikin* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1996), hlm. 102.

³ Sigmund Freud, *A General Introduction to Psychoanalysis* (New York: Boni and Liveright, 1920), hlm. 88.

⁴ Kenneth Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 131.

⁵ Khairunnisa, "Religious Coping dan Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2021): 115.

fatalistik, tetapi justru menumbuhkan karakter resilien dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, kajian ilmiah mengenai integrasi konsep qadha-qadar dan defense mechanism perlu dilakukan secara mendalam untuk memberikan landasan akademik yang kuat dalam pengembangan teori, praktik konseling, dan pendidikan Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan library research atau penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian yang memanfaatkan sumber-sumber tertulis sebagai objek utama untuk dianalisis secara kritis dan mendalam. Menurut Zed, penelitian pustaka adalah rangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah bahan penelitian.⁶ Sumber data dalam penelitian ini mencakup kitab-kitab klasik (turats), buku-buku psikologi modern, jurnal ilmiah nasional, artikel akademik, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik qadha-qadar, religious coping, dan defense mechanisms.

Analisis data menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dengan pendekatan deduktif-induktif. Pendekatan deduktif dilakukan dengan menurunkan teori-teori besar tentang takdir dan mekanisme pertahanan diri untuk dianalisis relevansinya terhadap kondisi psikologis Muslim. Sementara itu, pendekatan induktif dilakukan dengan menarik kesimpulan dari pola temuan literatur sehingga menghasilkan kerangka integratif. Moleong menjelaskan bahwa analisis kualitatif melibatkan proses kategorisasi, sintesis, dan interpretasi data secara sistematis untuk menghasilkan pemahaman baru yang bermakna.⁷

Data primer penelitian ini meliputi kitab karya ulama seperti Ihya' Ulum al-Din karya Al-Ghazali, Madarij as-Salikin karya Ibn Qayyim, serta literatur psikologi seperti The Ego and the Mechanisms of Defense oleh Anna Freud dan Adaptation to Life oleh George Vaillant. Sementara itu, data sekunder terdiri dari jurnal psikologi Islam Indonesia, artikel akademik tentang kesehatan mental Muslim, dan penelitian terkait hubungan religiusitas dan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, metode ini memungkinkan peneliti mengkaji secara teoritis hubungan antara konsep qadha-qadar dan mekanisme pertahanan diri, sehingga dapat merumuskan model integratif yang relevan bagi pengembangan psikologi Islam kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil kajian kepustakaan menunjukkan bahwa pemahaman tentang qadha-qadar dalam Islam memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pembentukan respons psikologis seorang Muslim ketika berhadapan dengan tekanan hidup. Dalam literatur Islam klasik, ditemukan bahwa qadha dipahami sebagai ketetapan Allah secara menyeluruh, sedangkan qadar dipahami sebagai rincian atau ukuran tepat dari setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta.⁸ Pemahaman ini menempatkan manusia pada posisi yang seimbang antara ketundukan kepada kehendak Allah dan tanggung jawab individu dalam berusaha. Ulama seperti Al-Ghazali menegaskan bahwa ketenangan batin akan muncul ketika seseorang memahami bahwa setiap peristiwa, baik yang menyenangkan maupun yang menyulitkan, terjadi dalam lingkup hikmah dan ilmu Allah yang Maha Sempurna.⁹ Ibn Qayyim juga menyatakan bahwa kesadaran terhadap takdir adalah fondasi bagi stabilitas jiwa, karena keyakinan tersebut mengarahkan manusia untuk menerima kenyataan dengan hati yang lebih lapang dan tidak mudah diguncang oleh perubahan hidup.¹⁰

Selain itu, data dari jurnal psikologi Islam menunjukkan adanya hubungan kuat antara pemahaman takdir dan penggunaan religious coping yang positif. Individu yang memahami takdir

⁶ Mestika Zed, Metode Penelitian Kepustakaan (Jakarta: Pustaka Obor, 2008), hlm. 3.

⁷ Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 112.

⁸ Ahmad Syadzirin Amin, Mengenal Ajaran Tarjumah..., hlm. 15.

⁹ Al-Ghazali, Ihya' Ulum al-Din, hlm. 120.

¹⁰ Ibn Qayyim, Madarij as-Salikin, hlm. 102

secara benar lebih cenderung menggunakan mekanisme coping spiritual seperti sabar, tawakal, ridha, dan syukur. Mekanisme ini memiliki fungsi menenangkan pikiran, mengatur emosi, dan memberikan makna positif terhadap tekanan hidup yang dialami.¹¹ Penelitian di berbagai kampus Islam di Indonesia juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat pemahaman takdir yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan lebih rendah serta memiliki kemampuan resilience yang lebih kuat dalam menghadapi stres akademik dan sosial.¹²

Temuan berikutnya datang dari kajian literatur psikologi modern. Dalam psikologi, mekanisme pertahanan diri (defense mechanism) dijelaskan sebagai proses tidak sadar yang digunakan ego untuk melindungi diri dari kecemasan dan konflik internal. Freud menggambarkan mekanisme ini sebagai perlindungan otomatis ego yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Contohnya adalah denial (penyangkalan), projection (menyalahkan pihak lain), dan repression (penekanan dorongan emosional).¹³ Namun, Anna Freud dan Vaillant menunjukkan bahwa mekanisme pertahanan diri tidak semuanya bersifat negatif. Ada mekanisme yang sangat sehat dan adaptif, seperti sublimation (mengalihkan energi negatif ke aktivitas positif), altruism (menolong orang lain sebagai bentuk pemaknaan diri), dan humor (mengurangi ketegangan melalui sikap ringan dan bijak).¹⁴

Dari hasil analisis integratif, ditemukan bahwa mekanisme pertahanan adaptif memiliki keselarasan yang kuat dengan ajaran Islam tentang takdir. Misalnya, acceptance sejalan dengan konsep ridha; positive reappraisal memiliki kesamaan dengan makna tawakal; dan emotion regulation berhubungan erat dengan kesabaran. Ini menunjukkan bahwa pemahaman takdir mampu mengarahkan individu untuk memilih mekanisme pertahanan diri yang lebih dewasa dan konstruktif. Dengan demikian, iman kepada takdir tidak hanya berfungsi sebagai ajaran teologis, tetapi juga sebagai komponen psikologis penting dalam membangun stabilitas batin seorang Muslim.¹⁵

PEMBAHASAN

Dalam rukun iman yang keenam, yang diyakini oleh Ahlussunnah Wal Jamaah, adalah iman kepada ketentuan dan keputusan Allah. Dalam bahasa, kata qada' berarti memutuskan. Qada' merujuk pada pengetahuan Allah terhadap kejadian yang sudah terjadi, sedang terjadi, dan akan terjadi, yang merupakan keputusan Allah. Sementara itu, kata qadar berarti ketentuan. Qadar adalah ketentuan yang Allah tetapkan sesuai dengan pengetahuan atau kehendak-Nya, yang merupakan bagian dari keputusan-Nya. Contohnya, jika seorang santri akan menikah, lalu memiliki anak, dan menjadi ulama, maka hal-hal tersebut merupakan qada' (keputusan). Namun, jika santri tersebut sudah menikah, maka itu termasuk dalam qadar (ketentuan).

Banyak orang salah paham, bahwa segala sesuatu yang terjadi pada manusia adalah kehendak Allah. Mereka menjadikan kejelekan dan kemaksiatan manusia sebagai tindakan dari Allah. Meskipun benar bahwa sesuatu yang terjadi pada manusia adalah kehendak Allah, tetapi setiap manusia juga punya kehendak sendiri. Jika manusia memiliki kehendak, maka kehendak itu yang akan dipertanggungjawabkan kepada Allah. Dengan demikian, manusia akan tahu bahwa apa yang mereka lakukan berasal dari tindakan mereka sendiri, hal ini disebut sebagai hukum kausalitas (Muhyiddin dan Badi'ati, 2019). Oleh karena itu, tanggung jawab manusia terletak pada dirinya sendiri, dan tanggung jawab itu akan ditanya oleh Allah. Mengenai hukum kausalitas ini, terdapat dua jenis takdir, yaitu takdir muallaq dan takdir mubram.

Takdir muallaq adalah peristiwa atau ketetapan yang masih bisa diubah melalui usaha dan doa. Allah mengingatkan melalui sunnah-Nya, bahwa Dia tidak akan menghilangkan nikmat seperti kesehatan, keamanan, dan kelapangan yang diberikan kepada suatu umat karena keimanan dan amal saleh mereka, hingga mereka mengganti kebersihan dan kesucian jiwa mereka dengan dosa, terjun ke dalam kesesatan, karena berpaling dari kitab Allah, tidak mematuhi

¹¹ Khairunnisa, "Religious Coping dan Kesehatan Mental...", hlm. 118.

¹² Ibid.

¹³ Sigmund Freud, *A General Introduction to Psychoanalysis*, hlm. 88.

¹⁴ George Vaillant, *Adaptation to Life*, hlm. 41–45.

¹⁵ Ibid., 214.

syariat-Nya, tidak memperhatikan batasan-batasan-Nya, terjebak dalam syahwat, serta mengikuti jalan kebablasan.

Sementara itu, takdir mubram adalah takdir yang terjadi pada diri manusia dan tidak bisa diubah atau diusahakan oleh manusia, takdir atau ketetapan Allah yang tidak dapat diubah oleh siapa pun. Dalam takdir ini, terdapat kejadian besar yang dapat menimpa manusia. Kejadian ini juga disebut sebagai kiamat besar (Hidayanto, dan Khumairoh; 2018). Takdir termasuk dalam iman kepada qada' dan qadar, dan merupakan salah satu rukun iman yang keenam (Jarnawi, Azhari, Adzanmi; 2020).

"Dari Abu Abdurrahman Abdullah bin Mas'ud R.A., beliau berkata: Rasulullah SAW. pernah menyampaikan kepada kami, dan beliau adalah orang yang jujur dan terpercaya. Sesungguhnya setiap orang dari kalian dikumpulkan penciptaannya di dalam perut ibunya sebagai setetes mani selama empat puluh hari, kemudian berubah menjadi setetes darah selama empat puluh hari, kemudian menjadi segumpal daging selama empat puluh hari. Setelah itu, seorang malaikat diturunkan kepadanya, lalu ditiupkan ruh ke dalamnya, dan dia diperintahkan menetapkan empat hal, yaitu rizkinya, ajalnya, amalnya, dan kecelakaan atau kebahagiaannya. Demi Allah yang tidak ada Tuhan selain-Nya, sesungguhnya di antara kalian ada yang melakukan perbuatan ahli syurga hingga jarak antara dirinya dan surga hanya tinggal sehasta, namun telah ditetapkan baginya ketentuan, lalu dia melakukan perbuatan ahli neraka, maka masuklah dia ke neraka. Sesungguhnya di antara kalian ada yang melakukan perbuatan ahli neraka hingga jarak antara dirinya dan neraka hanya tinggal sehasta, namun telah ditetapkan baginya ketentuan, lalu dia melakukan perbuatan ahli syurga, maka masuklah dia ke syurga." (HR. Bukhari dan Muslim).

Berdasarkan hadits tersebut, jelas bahwa pengetahuan dan kejadian yang telah ditetapkan dan dipastikan oleh Allah akan kembali kepada manusia dan dilaksanakan oleh manusia itu sendiri. Namun, ada ketentuan tertentu yang ditetapkan, yaitu pada saat ruh di tiupkan ke dalam tubuh manusia. Meskipun demikian, kita juga harus memahami tentang keberadaan lauhul mahfudz, yaitu sebuah 'tulisan' yang sudah ada sebelum ruh di tiupkan. Artinya, ketetapan itu sudah terjadi jauh sebelum ruh ditiupkan. Allah dan pengetahuan-Nya memang lebih dahulu dari tulisan atau takdir yang Allah tulis (Sulidar, Ardiansyah, dan Prabowo; 2017). Memahami hal ini tentu akan memberikan nilai pandangan dan pendidikan yang penting. Dengan ketentuan dan kepastian Allah ini, kita seharusnya menjadi manusia yang mawas diri dan menjaga semua perbuatan, agar semuanya bisa bermanfaat untuk pengabdian kepada Allah SWT.

Dalil qada', yang berarti keputusan, terdapat dalam Al-Qur'an surah An-Nisa' ayat 65, dan jelas diartikan sebagai keputusan.

فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ٦٥

Artinya: Demi Tuhanku, mereka tidak beriman hingga bertaklim kepadamu (Muhammad) dalam perkara yang diperselisihkan diantara mereka. Kemudian, tidak ada keberatan dalam diri mereka terhadap keputusan yang kau berikan dan mereka terima dengan sepenuhnya. (An-Nisa': 65).

Dari arti tersebut dapat kita pahami bahwa segala sesuatu yang kita dapati, baik manusia maupun makhluk Allah, semuanya berdasarkan keputusan Tuhan semesta alam. Selain itu, arti qada' juga bisa diartikan sebagai kehendak, terdapat dalam Al-Qur'an surah Ali Imron ayat 47.

قَالَتْ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ إِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ ٤٧

Artinya: Dia (Maryam) berkata "wahai Tuhanku, bagaimana mungkin aku akan mempunyai anak, padahal tidak ada seorang laki-laki pun menyentuhku? "Dia (Allah) berfirman, "demikianlah, Allah telah menciptakan apa yang dia kehendaki." Apabila Dia hendak menetapkan sesuatu, Dia hanya berkata padanya, "jadilah!" maka, jadilah sesuatu itu. (Ali Imron: 47)

Dari arti tersebut dapat kita ambil pengertian bahwa seorang mukmin harus beriman bahwa apa yang Allah kehendaki akan pasti terjadi dan tidak ada yang bisa menghalanginya. Dengan merujuk pada kedua arti ini, dapat disimpulkan bahwa segala sesuatu yang telah ditulis dan ditentukan oleh Allah semuanya merupakan kehendak dan keputusan-Nya.

Pembahasan ini berfokus pada integrasi antara ajaran takdir dalam Islam dan mekanisme pertahanan diri dalam psikologi. Integrasi ini didasarkan pada pemahaman bahwa manusia memiliki dua dimensi yang saling berkaitan: dimensi spiritual dan dimensi psikologis. Konsep

qadha-qadar membentuk landasan spiritual yang memengaruhi cara seseorang memaknai peristiwa kehidupan, sedangkan mekanisme pertahanan diri membentuk reaksi psikologis otomatis dalam merespons tekanan emosional. Ada beberapa konsep qadha-qadar dalam membentuk landasan spiritual, antara lain seabadi berikut:

1. Pemahaman qadha-qadar berfungsi sebagai cognitive-emotional framework, yaitu kerangka berpikir dan merasakan yang membantu seseorang menerima dan mengelola tekanan. Seorang Muslim yang memahami bahwa suatu kejadian adalah bagian dari takdir Allah akan lebih mudah menerima kesulitan dengan hati yang tenang. Penerimaan ini bukanlah sikap pasif atau fatalistik, tetapi bentuk kedewasaan spiritual yang didorong oleh keyakinan bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana, sehingga tidak ada kejadian yang sia-sia. Dalam psikologi, hal ini selaras dengan konsep acceptance coping, yaitu kemampuan menerima realitas tanpa perlawanan emosional yang berlebihan. Dengan demikian, pemahaman takdir berperan sebagai filter persepsi yang mencegah distorsi pikiran negatif, seperti menyalahkan diri sendiri atau menganggap hidup tidak adil.
2. Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan ridha dapat berfungsi sebagai regulator bagi mekanisme pertahanan diri. Dalam situasi stres, mekanisme pertahanan diri dapat muncul secara maladaptive, misalnya denial atau projection apabila seseorang tidak memiliki kekuatan spiritual yang memadai. Namun, ketika seseorang memiliki pemahaman takdir yang baik, respons otomatis tersebut dapat diarahkan ke bentuk yang lebih adaptif. Sabar, misalnya, berhubungan dengan kemampuan mengendalikan impuls emosional dan mengatur respons terhadap peristiwa tidak menyenangkan. Tawakal menghasilkan sikap optimis dan penerimaan aktif, sehingga selaras dengan positive cognitive restructuring. Sementara itu, ridha membawa seseorang pada kondisi ketenangan mendalam, yang dalam psikologi dikenal sebagai deep acceptance.
3. Integrasi ini memiliki implikasi besar dalam konteks kesehatan mental. Individu yang mampu memadukan keyakinan takdir dan kemampuan psikologis adaptif akan lebih mampu mengendalikan emosi, menurunkan kecemasan, dan mengembangkan resiliensi. Temuan ini sangat penting dalam dunia konseling Islam, karena konselor dapat memanfaatkan pemahaman takdir untuk membimbing klien dalam mengelola mekanisme pertahanan diri yang tidak sehat. Dalam pendidikan Islam, pemahaman ini juga dapat membantu guru membentuk karakter siswa agar lebih kuat menghadapi tekanan akademik dan sosial.
4. Integrasi kedua konsep ini menghasilkan model yang dapat disebut sebagai Spiritual-Adaptive Defense Framework. Dalam model ini, iman kepada takdir memengaruhi cara persepsi terbentuk, dan persepsi tersebut kemudian memengaruhi mekanisme pertahanan yang dipilih oleh ego. Dengan demikian, keimanan tidak hanya menjadi keyakinan abstrak, tetapi juga menjadi faktor internal yang mengubah pola reaksi psikologis seseorang. Mekanisme adaptif seperti sublimation, humor, altruism, dan suppression dapat muncul secara lebih alami ketika seseorang telah menginternalisasi nilai-nilai takdir.

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa qadha-qadar memiliki kontribusi besar dalam membentuk mekanisme pertahanan diri yang sehat. Ajaran Islam bukan sekadar dogma spiritual, tetapi mengandung prinsip-prinsip psikologis yang dapat menjadi dasar pembentukan stabilitas emosi dan kesehatan mental individu.

Keyakinan pada takdir malah menjadi dasar bagi ketenangan jiwa dan keseimbangan mental, karena seorang yang beriman menyadari bahwa setiap kejadian yang menimpanya telah ditentukan dalam Lauḥul Maḥfūz sesuai dengan kebijaksanaan dan kehendak-Nya. Hal ini tertera dalam QS. al-Ḥadīd ayat 22-23 yang menegaskan bahwa semua bencana telah dicatat sebelum terjadi, agar manusia tidak bersedih secara berlebihan atas yang hilang dan tidak bersikap angkuh terhadap apa yang telah didapatkan.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

Artinya: Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sesungguhnya hal itu mudah bagi Allah.

لَيْلًا تَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٣٢﴾

Artinya: Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.

Hadits-hadits Nabi Muhammad saw. juga menunjukkan bahwa meskipun tujuan akhir manusia telah ditentukan, Allah Swt. tetap meminta hamba-Nya untuk berbuat baik. Rasulullah saw. menyatakan bahwa setiap individu akan mendapatkan kemudahan menuju apa yang ditakdirkan untuknya; individu yang berbahagia akan diberikan kemudahan dalam melaksanakan amal-amal positif, sedangkan individu yang menderita akan dimudahkan dalam melakukan tindakan-tindakan yang mengarah pada penderitaan. Penetapan ini tidak bermaksud menghilangkan peran usaha, tetapi menegaskan bahwa amal adalah bagian penting dari proses takdir itu sendiri.

Takdir tidak seharusnya dijadikan alasan untuk berhenti berusaha. Penjelasan dari para ulama, terutama Ibn al-Jauziyah, menunjukkan bahwa pemahaman yang tepat tentang takdir justru mendorong individu untuk lebih giat dalam beramal. Mereka yang menyadari bahwa kebaikan di akhirat hanya dapat diraih melalui usaha yang telah ditentukan oleh Allah akan termotivasi untuk bekerja dengan lebih keras, berjuang dengan sepenuh hati, dan tidak mengenal putus asa dalam menjalani hidup. Oleh sebab itu, keyakinan terhadap al-qadha dan al-qadar harus menghasilkan dua sikap dasar: sikap menerima dan bersyukur atas ketentuan yang ditetapkan Allah, serta sikap proaktif dan bertanggung jawab dalam mencari kebaikan. Menyerah tanpa berusaha adalah penyimpangan dari pengertian takdir dan bertentangan dengan naluri manusia yang diciptakan untuk beraksi dan berupaya. Allah Swt. telah menetapkan hukum-Nya yang berkaitan dengan sebab dan akibat, sehingga pencapaian di dunia maupun keselamatan di akhirat hanya dapat diraih melalui amal dan usaha yang tulus.

Dengan begitu, bisa disimpulkan bahwa kepercayaan terhadap takdir perlu dipahami dengan seimbang: takdir adalah keputusan dari Allah Swt. , sementara usaha adalah tanggung jawab manusia. Keduanya tidak saling menghapus, tetapi saling melengkapi dalam konteks iman yang sejati. Pemahaman ini akan membawa seorang mukmin menuju ketenangan batin, keseriusan dalam berbuat baik, dan harapan dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.¹⁶

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Integrasi Konsep Qadha-Qadar Dan Defense Mechanim Dalam Kesehatan Psikologis Muslim dapat disimpulkan bahwa pemahaman mengenai al-qadha dan al-qadar dari sudut pandang Ahlussunnah wal Jamaah menekankan bahwa semua kejadian sudah ditentukan oleh Allah, sementara manusia masih memiliki kebebasan untuk berusaha yang menjadi dasar tanggung jawab moralnya. Takdir meliputi ketetapan yang tetap (mubram) dan ketentuan yang dapat berubah melalui doa dan usaha (muallaq). Pengertian yang seimbang tentang takdir dan ikhtiar mendorong individu untuk terus berjuang tanpa bersikap pesimis. Selain itu, kepercayaan pada takdir membantu dalam menciptakan stabilitas emosional, meningkatkan kemampuan untuk menerima keadaan, dan memperkuat daya tahan psikologis. Dengan demikian, keyakinan pada takdir bukan hanya sekadar ajaran teologis, tetapi juga berfungsi sebagai dasar adaptif dalam menghadapi perubahan hidup. Berdasarkan hasil pembahasa, disarankan agar penjelasan tentang al-qadha dan al-qadar diberikan secara seimbang agar tidak menimbulkan sikap pesimis, tetapi malah memfasilitasi pengembangan usaha, keyakinan, dan tanggung jawab moral. Lembaga pendidikan serta para pendidik perlu memadukan konsep takdir dengan pendekatan psikologis yang fleksibel, sehingga siswa dapat menjadikan keyakinan terhadap takdir sebagai dasar untuk menghadapi tekanan dan membangun ketahanan diri. Untuk peneliti, diperlukan studi lebih lanjut mengenai hubungan antara keyakinan terhadap takdir dengan mekanisme coping dan daya tahan, sehingga dapat

¹⁶ Abdullah, M. (2020). IMPLEMENTASI IMAN KEPADA AL-QADHA DAN AL-QADAR DALAM KEHIDUPAN UMAT MUSLIM. *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 18(1), 1-12

dihasilkan model konseptual yang lebih menyeluruh untuk pengembangan pendidikan dan konseling yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2020). Implementasi Iman kepada al-Qadha dan al-Qadar dalam Kehidupan Umat Muslim. *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 18(1).
- Al-Ghazali, Abu Hamid. (t.t.). *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Amin, A. S. (1989). *Mengenal Ajaran Tarjuman Syaikh H. Ahmad Rifa'ie Rh. dengan Madzhab Syafi'i dan I'tiqad Ahlussunnah wal Jama'ah*. Jamaah Masjid Baiturrahman.
- Anna Freud. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*
- Freud, S. (1920). *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Boni and Liveright.
- Hidayanto, & Khumairoh. (2018). *Kajian Takdir Muallaq dan Mubram dalam Studi Teologi Islam*.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (1996). *Madarij as-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Jarnawi, Azhari, & Adzanmi. (2020). *Konsep Takdir dalam Islam*.
- Khairunnisa. (2021). Religious Coping dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2).
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford Press.
- Penelitian Kampus Islam Indonesia. (2021). *Religiusitas, Takdir, dan Resiliensi Mahasiswa*.
- Sulidar, S., Ardiansyah, A., & Prabowo, A. (2017). *Kajian Takdir dalam Perspektif Islam*. (Diacu dalam teks).
- Vaillant, G. E. (2012). *Adaptation to Life*. Harvard University Press.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Pustaka Obor Indonesia.