

Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Mengatasi Problematika Kehidupan Perspektif Al-Qur'an

Ni'matul Maghfiroh¹, Rowiena Faradhita², Firda Putri Budiyan³

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

Jalan Gajayana 50 Malang, Indonesia 65144, Fax. (0341) 572533

e-mail: ¹firoh.nikma2@gmail.com, ²rowienafaradhita@gmail.com, ³firda6369@gmail.com

Abstract. Mental health problems are often experienced by teenagers, especially those who are currently studying. This is evidenced by the many viral news about suicide cases that occur almost every month. Those who commit suicide feel that by committing suicide their problems will be solved by following their lives. The purpose of this article is to provide an overview to readers, about how to overcome problems related to mental health education according to the Qur'an. The research method that I use is library research with a historical, critical, and philosophical approach and descriptive analysis. The results obtained are that the concept of mental health education according to the Qur'an has been explained and we have even done it without realizing the benefits behind it. According to the Qur'an, there are six concepts that can be applied in everyday life. the first is the first in QS. Ali Imran verse 110 about ordering to do good and forbidding to do bad, the second in QS. Al Baqarah verse 155 about applying patience in facing tests, the third in QS. Adz-Zariyat verse 56 about carrying out worship to Allah, the fourth in QS. Al-Insyirah verse 6 about every difficulty there must be ease, fifth in QS. Al-Ra'ad verse 28 about always making dhikr to remember Allah, and sixth in QS Ibrahim verse 7 about always being grateful. With several concepts that are strengthened by verses from the Qur'an, we can apply them in everyday life. So that we can apply and help if one day someone experiences mental problems.

Keywords: Education; Mental Health; Al-Qur'an.

A. PENDAHULUAN

Belakangan ini sangat banyak terjadi kasus bunuh diri yang rata rata disebabkan oleh kesehatan mental yang terganggu. Terganggunya kesehatan mental banyak dialami oleh para remaja khususnya yang sedang menempuh dunia pendidikan. Kesehatan mental ini terjadi dikarenakan kurangnya kesiapan seseorang dalam menghadapi suatu keadaan sehingga kurangnya dukungan untuk menghadapi kondisi tertentu menjadi salah satu faktor munculnya kasus kasus diatas. Awal mula kasus kesehatan mental terjadi disebabkan dari sebuah hal kecil. Namun tidak banyak orang yang memikirkan tentang hal kecil tersebut. Hal kecil tersebut bermula dari berbagai faktor, salah satunya yaitu faktor lingkungan. Faktor lingkungan disini sangat besar sekali pengaruhnya terhadap diri individu masing masing. Salah satu masalah yang sering dijumpai yaitu di kalangan para remaja yaitu sering mengeluhkan setiap kondisi yang sedang terjadi. Seakan akan semua kondisi yang tidak sesuai dengan apa yang dia inginkan menjadi penyebab ia mengeluarkan sebuah keluhan. Namun diantara keluhan tersebut dapat mengakibatkan berbagai macam cabang permasalahan baru yang jika semakin sering mengeluhkan suatu hal nantinya akan muncul sebuah masalah yang menyebabkan munculnya penyakit yang bisa menjuru kepada bidang medis.

Menurut data yang ditemukan berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian Polri pada laman databoks telah dinyakan bahwa terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023 (Muhamad, 2023). Contoh

kasusnya yaitu pada media detikjateng yang mengabarkan bahwa tepat pada hari kesehatan mental dunia hari selasa tanggal 10 Oktober 2023 terjadi peristiwa dua mahasiswi yang diduga mengakhiri hidupnya dengan lompat dari lantai 4 Mal Paragon di Kota Semarang. Diduga kasus bunuh diri mahasiswa tersebut yang disebabkan karena banyaknya sebuah tekanan dan masalah dalam hidupnya terutama ketika ada masalah dengan keluarga, pendidikan, dan lingkungan sosial sehingga mahasiswa tersebut kesehatan mentalnya terganggu dan akhirnya tidak menemukan jalan keluar sampai memilih bunuh diri untuk mengakhiri semuanya.

Maka dari itu penelitian ini penting untuk diangkat dan dibahas supaya menjadi pertimbangan bagi para individu untuk selalu menjaga kesehatan mental dengan cara apapun. Seperti halnya yang akan dijelaskan pada penelitian ini yaitu cara mengatasi problematika terkait pendidikan kesehatan mental menurut Al-Qur'an. Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi kasus penyakit mental di masa depan dan masyarakat tidak melakukan perilaku ceroboh lainnya ketika masalah muncul.

Tujuan artikel ini ingin memberikan sebuah gambaran kepada pembaca tentang bagaimana cara mengatasi problematika terkait pendidikan kesehatan mental menurut Al - Quran. Dalam mencapainya, ia harus menemukan berbagai referensi dari sebuah buku dan jurnal dan juga hadist untuk mengetahui berbagai informasi mengenai cara mengatasi problematika terkait pendidikan kesehatan mental menurut Al-Quran, sehingga nanti akan ditemukan salah satu dari beberapa cara yang dapat diperhatikan oleh para individu untuk mengatasi penyakit yang muncul. Manfaat yang diharapkan adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai cara mengatasi problematika terkait pendidikan kesehatan mental menurut Al-Quran.

B. METODE

Objek yang dikaji dan difokuskan adalah konsep pendidikan kesehatan mental dalam mengatasi problematika kehidupan perspektif Al-Qur'an. Jenis penelitian yang digunakan adalah library research atau dikenal penelitian pustaka. Alasan pemilihan ini dikarenakan dalam penelitian ini berupaya mengungkapkan hasil secara deskriptif melalui data data yang didapatkan dari beberapa data - data sehingga dapat menjawab konsep pendidikan kesehatan mental dalam mengatasi problematika kehidupan perspektif Al-Qur'an. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan historis-kritis-filosofis, yaitu dengan menurut akar - akar historis secara kritis mengapa tokoh tersebut menggulirkan gagasan mengenai konsep tersebut, bagaimana konsep tersebut dapat diterapkan, lalu mencari hubungan tentang konsep tersebut dengan permasalahan yang ada.

Sumber data yang digunakan ada dua yang meliputi: Data Primernya dari kitab Al-Qur'an. Data sekunder yang digunakan adalah buku, jurnal, dan segala hal referensi yang mendukung penulisan tentang konsep pendidikan kesehatan mental dalam mengatasi problematika kehidupan perspektif Al-Qur'an. Metode analisis yang akan digunakan yaitu metode deskriptif-analitis karena ingin mencoba mendeskripsikan konstruksi teori menurut Al-Qur'an, lalu dianalisis secara kritis, serta mencari akar akar pencetus konsep tersebut.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi kepada generasi yang lain. Pendidikan merupakan salah satu hal yang wajib dilakukan oleh setiap generasi penerus bangsa dalam mencari ilmu sebanyak mungkin untuk kehidupan di masa depan. Dalam dunia pendidikan ada dua tujuan yang dilakukan oleh pendidikan kepada manusia, yaitu menjadikan manusia sebagai orang yang cerdas dan pintar serta menjadikan manusia sebagai orang yang baik. Untuk membuat manusia menjadi cerdas dan pintar bisa dilakukan dengan mudah, namun tidak dengan tujuan yang kedua yaitu membuat manusia menjadi manusia yang baik. Dan tidak heran bahwa di dunia pendidikan sering banyak terjadi permasalahan tentang moral pada manusia yang sudah menjadi permasalahan yang umum. Pendidikan adalah hal yang sangat diperlukan untuk membentuk karakter generasi penerus bangsa agar dapat membuat bangsa kita menjadi semakin maju.

Dalam mencari ilmu pengetahuan melalui pendidikan tidak harus dengan bersekolah di tempat yang bagus dan mahal, tetapi kita bisa mencari ilmu dimana saja dan kapan pun. Namun kita perlu berada di suatu tempat pendidikan yang dimana di tempat tersebut terdapat seorang pendidik yang dapat membantu kita dalam mencari suatu ilmu hingga kita bisa memanfaatkan ilmu yang telah diperoleh.

Pendidikan dapat diartikan secara umum sebagai usaha yang dilakukan oleh manusia dalam menumbuhkan dan mengembangkan potensi serta bakat yang dimiliki masing masing peserta didik baik berupa jasmani maupun rohani dengan nilai – nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan. Di dalam Al-Qur'an telah sering disebutkan mengenai pentingnya pengetahuan. Seseorang yang berilmu Al-Qur'an diberi status yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya belajar mencari pengetahuan sebanyak banyaknya untuk membuat kita tahu akan apa yang baik dan buruk, yang benar dan yang salah, serta yang membawa manfaat dan yang membawa mudharat.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana kondisi kejiwaan yang dimiliki setiap orang berdasarkan kondisi emosional diri mereka masing masing (Ariadi, 2019). Banyak yang mengira bahwa orang yang terkena gangguan mental hanya orang gila saja, namun kenyataannya secara tidak sadar kita sering mengalami gangguan mental dalam kondisi yang tidak terlalu parah. Salah satu gangguan mental yang sering kita alami yaitu rasa stres yang sering kita dapatkan ketika kita sedang berada dalam suatu masalah yang tidak bisa ditemukan jalan keluar dari permasalahan itu. Sehingga banyak diantara permasalahan tersebut yang menyebabkan banyak hal buruk yang terjadi akibat tidak adanya penanganan terhadap penyakit yang secara tidak langsung banyak orang yang meremehkan.

Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai salah satu kajian yang didalamnya berisi tentang ilmu kejiwaan yang telah dikenal sejak abad 19, meskipun kajian ini terlihat sebagai kajian yang sederhana (Fakhriyani, 2019). Pada umumnya para manusia tidak banyak yang memperhatikan betapa pentingnya mempelajari tentang ilmu kejiwaan pada diri kita masing – masing. Banyak yang menganggap bahwa kesehatan mental bukan hal yang cukup serius untuk dipelajari. Sekalipun kita tidak bisa menyembuhkan orang yang mengalami gangguan kesehatan, setidaknya mengetahui beberapa hal tentang kesehatan mental dapat membantu kita terhindar dari penyakit-penyakit tersebut dan memahami kondisi dan kondisi lingkungan sekitar kita.

Zaman dahulu telah banyak penyakit yang dialami oleh manusia namun selalu dikaitkan dengan hal - hal spiritual dan alam ghaib (Hamid, 2017). Penyakit tersebut sering dihubungkan dengan akibat gangguan yang berasal dari makhluk halus. Namun tanpa disadari sebenarnya penyakit tersebut jika diteliti bukan sepenuhnya selalu berasal dari gangguan makhluk halus, melainkan adanya gangguan kejiwaan seseorang yang kurang stabil yang disebabkan oleh situasi dan kondisi yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi kondisi kejiwaannya. Pada umumnya penderita gangguan jiwa terlihat seperti orang yang tidak normal sehingga orang zaman dahulu mengira terkena gangguan oleh makhluk halus. Dengan bertambahnya ilmu pengetahuan saat ini kita dapat membuktikan bahwa pernyataan orang pada zaman dahulu mengenai suatu penyakit yang selalu dikaitkan dengan penyebab makhluk halus merupakan suatu penyakit yang menyerang kejiwaan dan disebabkan oleh kondisi kejiwaan yang terganggu. Dengan berkembangnya teknologi yang semakin canggih dapat membantu dalam menyembuhkan penyakit tersebut secara lebih mudah dan juga dapat disembuhkan dengan berbagai metode dan penyembuhan alternative lainnya.

3. Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab suci umat islam yang diwahyukan oleh Allah melalui perantara malaikat jibril kepada Nabi Muhammad yang kemudian disebarluaskan kepada umatnya (Syukran, 2019). Al-Qur'an diturunkan oleh Allah kepada umat manusia dengan tujuan untuk dibaca dan diamalkan, karena seorang manusia tidak akan bisa mengerti isi dari sebuah tulisan tanpa mereka membacanya (Safliana, 2020).

Al-Qur'an diturunkan kepada Nabi Muhammad karena Allah membimbing umat-Nya dari jalan jahat dan kebodohan mereka menuju cahaya Islam dan menjadikan mereka orang-orang terbaik dan terhebat yang pernah ada di muka bumi ini (Mawaddah, 2017). Al-Qur'an mengandung keutamaan dan ajaran yang sangat besar bagi orang-orang yang beriman, serta aturan-aturan bagi manusia di dunia mengenai keintiman dengan Tuhan dan keintiman dengan sesama manusia (Ula et al., 2019).

4. Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an

Al Qur'an merupakan sumber ajaran yang berfungsi sebagai pedoman umat islam (Fuad, 2016). Diantara ayat – ayat yang terkandung didalamnya selalu ada jawaban mengenai masalah masalah yang telah dialami, sedang dialami, maupun yang akan dialami oleh umat manusia. Didalamnya telah terkandung perintah perintah dan larangan larangan bagi umat islam yang harus dikerjakan. Adapaun perintah dan larangan yang diberikan semata bukan hanya untuk menggugurkan kewajiban sebagai orang islam, melainkan ada makna besar dibalik perintah dan larangan yang telah diberikan.

Saat ini sedang marak terjadinya kasus gangguan mental yang mengakibatkan banyak orang memiliki akal fikiran yang jernih untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapinya. Bahkan banyak orang yang memilih untuk bunuh diri untuk mengakhiri masalah yang ia alami di dunia, padahal bunuh diri dalam Islam sangat dilarang. Penyakit kesehatan mental ini disebabkan karena banyak orang yang jauh dari Al – Qur'an seperti yang sudah dijelaskan seperti riya', hasad, rakus, was - was, ghibah, ghadab, sombong, pelit, dan lain sebagainya.

Di dalam Al-Qur'an, Allah telah memberikan salah satu perintah untuk bersabar. Pada kata bersabar ini orang yang sedang mengalami ujian atau yang sedang ditimpa masalah akan semakin dekat dengan berserah diri kepada Allah dan tidak mudah untuk putus asa dalam hal apapun sehingga selalu berpikiran positif dengan ditemukannya jalan yang terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut (Samain & Budihardjo, 2020).

Konsep kesehatan mental sudah tertuang kedalam ayat ayat Al-Qur'an yang meliputi:

a. Berbuat Baik dan Meninggalkan Perbuatan Buruk

Berbuat baik dan meninggalkan perbuatan buruk merupakan salah satu pokok terpenting dalam ajaran islam. Perbuatan tersebut merupakan penyeimbang dalam kehidupan beragama (Hidayatullah, 2020). Dengan berbuat baik kita dapat mengontrol emosi kita untuk menahan berbuat keburukan sehingga kita bisa mengurangi hal - hal buruk yang suatu saat terjadi akibat masalah mental. Berbicara tentang dalam menjalankan sikap berbuat baik dan meninggalkan keburukan kita perlu memperhatikan prinsip – prinsip toleransi dan penghargaan terhadap sesama agar tidak terjadi muncul efek efek negatif (Badarussyamsi et al., 2020). Berikut telah dijelaskan pada QS. Ali-Imran ayat 110 :

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

“Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.”

Konsep pendidikan mental yang pertama yaitu pada QS. Ali-Imran ayat 110 yang membahas tentang bentuk amr ma'ruf nahi munkar. Kita diperintahkan untuk membuat seseorang berbuat baik dan melarang seseorang untuk berbuat buruk. Dengan membuat seseorang berbuat baik, maka kita akan selalu ingat perintah - perintah tentang kebaikan sehingga kita senantiasa selalu berbuat baik. Dan dengan melarang seseorang untuk berbuat buruk akan membuat kita menjadi selalu ingat dengan keburukan yang seharusnya tidak dilakukan sehingga kita selalu waspada untuk menghindari hal hal buruk tersebut. Dan dapat kita ketahui bersama bahwa perbuatan tersebut akan melatih mental kita untuk selalu mengingat Allah sehingga kita tidak akan memiliki pikiran negatif yang akan membawa kita kedalam keburukan.

b. Sabar

Sabar merupakan suatu perilaku yang sangat identik dengan perannya dalam menahan emosi yang dapat mendorong seseorang berbuat kesalahan dan kemungkarannya yang dipandang salah menurut ajaran Islam (Mutaqin, 2022). Kunci dalam menghadapi dan menyikapi segala permasalahan yaitu hati dan pikiran (Sukino, 2018). Sabar secara umum itu ditujukan hanya kepada manusia dan secara khusus yang menjadi sasarannya yaitu orang yang beriman (Syofrianisda, 2017). Bersabar dapat menjadi sebuah kekuatan bagi kita dalam memancarkan daya positif yang mendorong jiwa kita untuk menunaikan suatu kewajiban (Raihanah, 2016). Kesabaran memiliki buah hasil yang bisa kita dapatkan di dunia dan akhirat (Hadi, 2018). Salah satunya buah hasil kesabaran di dunia yaitu mendapatkan apa yang mereka inginkan, dapat menjadi pemimpin kaum, memperoleh pertolongan Allah. Sedangkan buah hasil kesabaran di akhirat yaitu mendapat derajat tertinggi di surga dan mendapatkan pahala tanpa batas. Berikut ayat yang menjelaskan tentang perilaku sabar pada QS. Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Konsep kesehatan mental yang kedua yaitu pada QS. Al Baqarah ayat 155 yang membahas tentang menerapkan kesabaran dalam menghadapi sebuah cobaan. Kita telah diberitahu bahwa Allah sudah pasti akan menurunkan sebuah ujian dan cobaan kepada manusia berupa sebuah ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa serta buah – buahan. Semua ujian tersebut akan membuat kita yang nantinya akan merasakan bahwa diri kita menjadi berada di posisi yang sulit dan putus asa. Namun dalam hal ini Allah telah memerintahkan untuk memberikan kabar gembira pada orang-orang yang sabar karena Allah mencintai hambanya yang bersabar. Dalam kehidupan pasti akan ada permasalahan yang muncul namun banyak yang belum bisa mengatasi dengan baik.

Banyak di luar sana orang-orang ketika mendapat masalah mereka adanya yang menghindari dari masalah, ada yang menutupi masalah, ada yang memilih mati demi masalah. Seharusnya langkah yang betul yaitu dengan menerapkan sikap bersabar dengan meminta petunjuk dan pertolongan kepada Allah agar hati kita senantiasa diberi ketenangan dan diberikan kemudahan dalam mengatasi permasalahan tersebut tanpa menghindari ataupun meninggalkan masalah tersebut. Jadi ketika kita mendapatkan masalah, kita harus yakin bahwa kita akan bisa menghadapinya dengan bersabar dan meminta pertolongan melalui perantara Allah. Dengan banyaknya orang yang paham mengenai konsep kedua ini maka akan semakin berkurang terjadinya kasus dengan penyebab gangguan mental. Dan juga dijelaskan bahwa kesabaran membantu kita dalam segala cobaan dan ujian yang menghadang. Dengan bersabar kita tidak mudah menyerah dan selalu berserah diri kepada Tuhan.

c. Beribadah

Ibadah adalah sebuah konsep yang mencakup cinta, ketaatan, dan kasih sayang yang sempurna. Dalam ibadah, kita mengungkapkan cinta seutuhnya kepada Pencipta kita, diikuti dengan ketaatan dan kepedulian. Berikut ayat yang menjelaskan tentang beribadah pada QS. Adz-Zariyat ayat 56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan diri kepada-Ku.”

Konsep kesehatan mental yang ketiga yaitu pada QS Adz-Zariyat ayat 56 yang telah dijelaskan bahwa Allah tidak hanya semata-mata menciptakan makhluk tanpa tujuan, dan telah dijelaskan bahwa jin dan manusia diciptakan untuk melakukan ibadah kepada-Nya. Karena jin adalah lebih dulu diciptakan, maka dalam ayat tersebut Allah menyebutkan jin terlebih dahulu kemudian manusia. Allah memerintahkan kita untuk cenderung mengembangkan ibadah kita kepada Allah, karena dengan beribadah kita

akan bisa lebih merasa tenang hatinya, jiwanya, pikirannya, dan menjadi lebih mudah dalam menghadapi suatu cobaan yang berat sekalipun setelah beribadah.

d. Menghadapi Cobaan

Cobaan merupakan segala sesuatu yang berbentuk kemalangan yang menimpa manusia yang seringkali dikaitkan dengan bencana atau kemalangan (Afandi & Mahmud, 2020). Sebuah kemalangan atau musibah biasanya diberikan kepada orang – orang yang telah melakukan kesalahan dan dosa dengan tujuan sebagai peringatan atas sebuah kesalahan yang mereka perbuat selama ini. Namun kita harus bisa memahami dan introspeksi diri tentang cobaan yang menimpa kita, sehingga kita dapat mengetahui kesalahan tersebut dan mencoba untuk tidak mengulangi kesalahan untuk yang kesekian kalinya. Dengan adanya cobaan yang kita dapatkan maka harus kita bisa menghadapinya dengan cara yang baik dengan pikiran yang jernih. Salah satu cara agar kita yakin untuk bisa melewati semua cobaan yang ada yaitu tertera pada QS. Al-Insyirah ayat 6 :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Konsep kesehatan mental yang keempat yaitu pada QS. Al-Insyirah ayat 6 telah dijelaskan bahwa setelah ada sesuatu yang sulit seperti sebuah masalah, ujian, cobaan, ataupun apa yang telah diberikan oleh Allah kepada hambanya pasti akan ada kemudahan yang diberikan oleh Allah untuk membantu hambanya dalam menyelesaikan permasalahan, ujian maupun cobaan. Allah tidak akan pernah memberikan suatu cobaan tanpa adanya jalan keluar menghadapi masalah tersebut, semua tergantung pada proses bagaimana seorang manusia tersebut mendekatkan diri kepada Allah agar selalu mendapatkan pertolongan dan kemudahan dalam setiap kesulitan yang dialami. Seperti penderitaan yang dialami Nabi akibat gangguan orang – orang musyrik yang kemudian berubah menjadi kemudahan dan pertolongan kepada mereka. Terkadang suatu kesulitan muncul menghampiri kita hingga menyebabkan kita menangis sampai menitipkan rasa sakit yang mendalam, namun dengan ayat tersebut kita dapat lebih kuat dan yakin dalam menghadapi masalah tersebut. Dengan ayat tersebut kita mendapatkan ketenangan yang sempurna, bahkan kepada permasalahan yang sangat berat pun mereka masih bisa tersenyum, karena mereka yakin bahwa setelah kesulitan itu akan ada kemudahan yang lebih banyak.

e. Dzikir

Dzikir merupakan suatu bentuk ikhtiar dengan sungguh – sungguh untuk mengalihkan kehidupan gagasan, pikiran serta perhatian dunia menuju tuhan dan akhirat (Jamaludin et al., 2020). Dalam diri seorang manusia terdapat dua hal yang sangat berpengaruh terhadap perilaku manusia yaitu nafsu dan kalbu (Khakim, 2019). Jika seorang manusia tidak berdzikir untuk mengingat Allah, maka akan terjadi suatu kedzoliman, kemaksiatan, dan sebagainya karena disebabkan oleh manusia yang selalu mengikuti keinginan nafsunya dengan berlebihan. Adapun dengan berdzikir kita mendapat banyak sekali keutamaan yang kita dapatkan. Berikut beberapa keutamaan yang didapatkan dengan melalui QS. Ar-Ra’ad ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Konsep kesehatan mental yang kelima yaitu pada QS. Al-Ra’d ayat 28 telah dijelaskan bahwa dengan berdzikir kita akan selalu mengingat Allah yang telah menciptakan sebuah ketentraman hati mencakup keagungan, larangan dan perintah, dan Allah sebagai penolong dan pelindung. Jika kita selalu mengingat Allah maka akan dijamin hati kita akan menjadi lebih tenang, namun jika kita melupakan-Nya sudah dipastikan hati akan menjadi lebih suram dan hampa.

Banyak ayat Al-Qur'an ada model terapi yang jika perintahnya kita lakukan dengan sungguh sungguh dapat menjaga diri kita dari penyakit gangguan mental. Segala bentuk terapi yang menggunakan media atau diambil dari Al-Qur'an misalnya seperti ruqyah, dzikir, doa, sholat, puasa dan zakat (Kusuma, 2016). Ruqyah merupakan proses penyembuhan atau pengobatan suatu penyakit fisik maupun kejiwaan yang dilakukan dengan membacakan ayat ayat Al-Qur'an dan do'a do'a Rasulullah saw. Dzikir merupakan penyembuhan suatu penyakit dengan cara membaca amalan amalan dzikir untuk mengingat dan mendekat kepada Allah agar terhindar dari kecemasan.

Do'a merupakan proses penyembuhan dengan cara meminta kepada Allah melalui ayat - ayat berupa do'a qur'ani yang dapat memberikan sebuah kekuatan spiritual sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri serta sikap optimisme. Sholat merupakan salah satu cara membersihkan jiwa dan raga manusia, tanpa disadari sholat yang salah satu rukun islam dapat membuat kita menjaga kesehatan jiwa dan raga. Banyak diantara para umat islam yang hanya melakukan sholat sebatas menggugurkan kewajiban, padahal disamping itu banyak sekali manfaat yang terkandung di dalamnya jika dilakukan dengan baik dan benar. Puasa disini dapat menumbuhkan kemampuan mengontrol diri kita terhadap hawa nafsu, sehingga kita akan merasa berempati terhadap kondisi prihatin terhadap orang orang fakir, miskin, dan munculnya rasa solidaritas untuk saling membantu. Zakat dapat menerapkan sikap bersyukur akan nikmat yang diberikan Allah kepada kita sehingga kita dapat menzakatkan harta kita kepada orang orang yang berhak menerima zakat dengan segala kondisi. Dengan mengamalkan dzikir secara tidak langsung, kita akan menumbuhkan keyakinan yang sangat kuat bahwa hanya Allah SWT yang mampu memberikan solusi dan Maha Kuasa yang mengatur segala sesuatu.

f. Bersyukur

Bersyukur merupakan rasa berterimakasih dan selalu mengingat kepada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya. Dengan menunjukkan rasa bersyukur, secara tidak langsung emosi dalam diri kita akan menjadi sedikit berkurang dan muncul sebuah ketenangan (Akmal & Masyhuri, 2018). Saat ini tidak banyak orang yang mengetahui tentang bersyukur tetapi tidak mereka terapkan dalam diri mereka. Sehingga banyak orang yang mengaku telah bersyukur namun rezeki dan kenikmatannya berkurang. Berikut ayat yang menjelaskan tentang bersyukur pada QS. Ibrahim ayat 7 :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”

Konsep kesehatan mental yang keenam yaitu pada QS. Ibrahim ayat 6, telah dijelaskan bahwa sebagai umat islam harus selalu mengingat dan mensyukuri akan semua nikmat rezeki yang telah diberikan oleh Allah kepada kita. Namun jika kita sebagai hamba yang telah diberikan nikmat tetapi tidak selalu bersyukur dan selalu merasa kurang, maka mereka akan mendapatkan sesuatu keburukan yang akan selalu menimpa mereka hingga mereka sadar akan apa yang mereka lakukan. Karena Allah telah mengatakan bahwa siapa saja yang mengingkari nikmat yang telah diberi maka mereka akan mendapatkan balasan azab dari Allah dengan sangat pedih.

Telah dijelaskan juga oleh Imam Ar-Razi bahwa dengan bertambahnya nikmat bagi orang yang bersyukur itu terdiri beberapa macam, seperti nikmat ruhaniyah dan nikmat jasmaniyah (Karimulloh et al., 2021). Dengan mendapatnya nikmat ruhaniah ini yang akan menyebabkan seorang hamba menjadi semakin mencintai Allah swt. Sehingga kedudukan mereka yang mencintai Allah terletak di tempat yang lebih tinggi daripada kedudukan para shiddiqin. Sedangkan bertambahnya nikmat jasmaniyah akan menyebabkan kita akan mendapat sebuah kebahagiaan bagi agama dan dunianya. Dengan ini kesehatan mental kita akan tetap terjaga dengan adanya kenikmatan yang

akan semakin bertambah ketika kita selalu bersyukur dan mengingat kepada Allah (Mahfud, 2014).

Tabel 1. Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Dari Al Quran

No.	Sikap	Al-Qur'an
1.	Berbuat baik dan meninggalkan perbuatan buruk	QS. Al-Imran ayat 110
2.	Sabar	QS. Al-Baqarah ayat 155
3.	Beribadah	QS. Adz-Zariyat ayat 56
4.	Menghadapi cobaan	QS. Al-Insyirah ayat 6
5.	Dzikir	QS. Ar-Ra'ad ayat 28
6.	Bersyukur	QS. Ibrahim ayat 7

D. KESIMPULAN

Berdasarkan artikel yang telah saya tulis dapat disimpulkan bahwa konsep pendidikan kesehatan mental menurut Al'-Qur'an terdapat 6 konsep yang dapat diimplementasikan di dalam kehidupan sehari-hari. Yang pertama yaitu pertama pada QS. Ali Imran ayat 110 tentang menyuruh berbuat baik dan melarang berbuat buruk. Kedua pada QS. Al Baqarah ayat 155 tentang menerapkan sikap sabar dalam menghadapi ujian. Ketiga pada QS. Adz-Zariyat ayat 56 tentang melaksanakan beribadah kepada Allah. Keempat pada QS. Al Insyirah ayat 6 tentang setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Kelima pada QS. Al-Ra'ad ayat 28 tentang selalu berdzikir untuk mengingat Allah, dan yang keenam pada QS Ibrahim ayat 7 tentang perilaku selalu bersyukur. Dengan beberapa konsep yang dikuatkan dengan ayat – ayat Al-Qur'an dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari – hari. Sehingga kita bisa menerapkan dan membantu jika suatu saat ada yang mengalami masalah mental.

REFERENCES

- Afandi, I., & Mahmud, M. A. (2020). Strategi Menghadapi Cobaan Dalam Al-Qur'an (Pemaknaan Tekstual dan Kontekstual terhadap Qs. Al-Baqarah : 155). *Ar-Risalah*, 18.
- Akmal, & Masyhuri. (2018). KONSEP SYUKUR (GRATEFULNES) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau). *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 7.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118.
- Badarussyamsi, Ridwan, M., & Aiman, N. (2020). AMAR MA'RUF NAHI MUNKAR: SEBUAH KAJIAN ONTOLOGIS. *Tajdid*, 19.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue Desember 2019). Duta Media. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf)
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50.
- Hadi, S. (2018). Konsep Sabar dalam al-Qur'an. *JURNAL MADANI: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora*, 1.
- Hamid, A. (2017). Editorial Healthy Tadulako Journal. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1–14.
- Hidayatullah, M. G. (2020). KONSEP 'AMAR MAKRUH NAHI MUNGKAR DALAM AL-QUR'AN PERSPECTIVE MUFASSIRIN DAN FUQAHA.' *Al'Adalah*, 23.
- Jamaludin, A., EQ, N. A., & SUHARTINI, A. (2020). KONSEP ZIKIR (STUDI ANALISIS AL-QURAN). *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7.
- Karimulloh, Grasiawaty, N., & Caninsti, R. (2021). Tiga Tema Konsep Kebersyukuran dalam Perspektif Al-Qur'an: Sebuah Literatur Review. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 17.
- Khakim, S. Y. & A. (2019). KONSEP DZIKIR MENURUT AMIN SYUKUR DAN RELEVANSINYA

- DENGAN TUJUAN PENDIDIKAN ISLAM. *JURNAL LISAN AL-HAL*, 13.
- Kusuma, A. B. (2016). PENDEKATAN PSYCHOTHERAPY ALQURAN DALAM GANGGUAN KESEHATAN MENTAL (Suatu Kajian Psikologi Agama). *Jurnal KOMunikasi Dan Pendidikan Islam*, 5(June).
- Mahfud, C. (2014). THE POWER OF SYUKUR Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an. *Episteme*, 9.
- Mawaddah, S. (2017). "BEUT BA'DA MAGRIB" SUATU PEMBIASAAN BAGI ANAK-ANAK BELAJAR AL-QUR'AN. *TAKAMMUL: Jurnal Studi Gender Dan Islam Serta Perlindungan Anak*, 6.
- Muhamad, N. (2023). *Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah*. Databoks.Katadata.Co.Id.
<https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/d46526aff6a2134/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Mutaqin, M. Z. (2022). KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM. *Journal of Islamic Education: The Teacher of Civilization*, 3.
- Raihanah. (2016). KONSEP SABAR DALAM ALQURAN. *TARBIYAH ISLAMIYAH*, 6.
- Safliana, E. (2020). Al-Qur'an Sebagai Pedoman Hidup Manusia. *JIMAFAS*, 3.
- Samain, & Budihardjo. (2020). Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 18–29. <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>
- Sukino. (2018). KONSEP SABAR DALAM AL-QURAN DAN KONTEKSTUALISASINYA DALAM TUJUAN HIDUP MANUSIA MELALUI PENDIDIKAN. *Jurnal RUHAMA*, 1.
- Syofrianisda. (2017). KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6.
- Syukran, A. S. (2019). FUNGSI AL-QUR'AN BAGI MANUSIA. *Al-I'jaz*, 1.
- Ula, M., Risawandi, & Rosdian. (2019). SISTEM PENGENALAN DAN PENERJEMAHAN AL - QUR'AN SURAH AL - WAQI'AH MELALUI SUARA MENGGUNAKAN TRANSFORMASI SUMUDU. *TECHSI*, 11.