

Mental health dalam perspektif Islam

Safira Ramdhani Pertiwi

Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
e-mail: safira.rp.13@gmail.com

Kata Kunci:

mental sehat; al-quran;
psikologi; Islam; self-
healing; tawakkal; depresi

Keywords:

mental health; quran;
psychology; Islam; self-
healing; tawakkal;
depression

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi isu yang penting namun seringkali diabaikan dalam masyarakat modern. Tekanan kehidupan, tantangan sosial, dan kurangnya penguatan spiritual dapat menyebabkan gangguan mental seperti stres, depresi dan kecemasan. Dan dalam Al-Quran penyakit mental seperti riya', emosi, lalai, was-was, frustrasi, tamak, 'ujub, terpedaya dan iri hati. Melihat zaman sekarang banyak sekali dari kalangan anak-anak, remaja maupun dewasa yang memandang diri sendiri terlalu lemah dengan tekanan kehidupan. Penelitian ini mengeksplorasi pendekatan Al-Quran dalam media memperbaiki kesehatan mental. Dengan merujuk pada ayat-ayat Al-Quran, penelitian ini menawarkan perspektif Islam dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Study ini menganalisis konsep-konsep utama dalam Al-Quran yang berkaitan dengan kesehatan mental, seperti kesabaran (sabr), bersyukur (syukr), tawakkal (kepercayaan kepada Allah), taubat, dan zikir (mengingat Allah).

ABSTRACT

Mental health is an important yet often overlooked issue in modern society. The pressures of life, social challenges, and lack of spiritual strengthening can lead to mental disorders such as stress, depression, and anxiety. And in the Quran mental illnesses such as riya', emotion, negligence, anxiety, frustration, greed, 'ujub, delusion and envy. Looking at today, many children, teenagers and adults see themselves as too weak with the pressures of life. This study explores the Quranic approach to improving mental health. By referring to Quranic verses, this study offers an Islamic perspective in addressing mental health issues. The study analyzes key concepts in the Quran related to mental health, such as patience (sabr), gratitude (shukr), tawakkal (trust in Allah), repentance, and dhikr (remembrance of Allah).

Pendahuluan

Generasi emas penerus bangsa ada pada kalangan anak-anak, dan remaja. Tumbuh kembang remaja (fase terakhir dari fase anak) dan anak-anak, dipengaruhi oleh perubahan zaman. Estafet kepemimpinan bangsa kelak akan dilanjutkan oleh generasi muda yang sedang menghadapi berbagai persoalan di era kontemporer ini. Menurut berbagai referensi, remaja memerlukan pengendalian diri untuk berperilaku, berpikir, dan bertindak. Agama adalah salah satu bentuk pengendalian diri. Anak-anak dan remaja dapat dianggap memiliki integritas moral yang kuat dan menunjukkannya melalui perbuatan yang terpuji. Jika mereka dapat menunjukkan kebiasaan perilaku yang sesuai dengan aturan masyarakat, nilai dan norma. Sebaliknya, jika mereka menunjukkan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

kebiasaan perilaku yang bertentangan dengan aturan masyarakat, nilai dan norma, mereka dapat dikatakan melakukan tindakan amoral (Lubis et al., 2019).

Ketakutan berlebihan, depresi, dan kecemasan adalah gangguan kesehatan mental umum yang mempengaruhi kesehatan fisik. Self-healing atau penyembuhan mandiri menjadi metode populer untuk mengatasi gangguan mental dan trauma. Dalam psikologi, ini disebut sebagai cara memulihkan gangguan mental atau trauma. Islam menyebutnya sebagai syifa' atau penyembuhan diri, yang dapat membantu memulihkan sakit mental akibat trauma psikologis (qalb maradh) (Rahmatika & Rozaq, 2023).

Memahami akar penyakit mental penting untuk kesehatan mental yang baik. Penderita penyakit mental (psikosis) sulit memahami realitas dan berpartisipasi sosial. Psikologi membagi penyakit mental menjadi psikosis organik dan fungsional. Psikosis fungsional disebabkan faktor fisik, sedangkan psikosis organik akibat gangguan jiwa berkepanjangan (Salahudin, 2023).

Sumber ajaran utama idlam yaitu Al-Quran dan Hadits memberikan petunjuk dan arahan untuk menjaga fitrah agar mereka dapat mencapai kebahagiaan yang sejati. Seorang muslim di dalam fitrahnya haris memiliki ketenangan jiwa (an-nafsu al-mutgmainnah) dan Al-Quran dalam Al-hadits. Fitrah maupun akidah tauhid yang telah diberikan oleh Allah SWT, harus menjadi dasar untuk menjalani hidup dengan jiwa yang tenang (Fuad, 2016).

Penelitian ini akan melihat secara menyeluruh bagaimana Al-Quran membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental. Penelitian ini akan melakukannya dengan menganalisis ayat-ayat di dalam Al-Quran, perintah Nabi Muhammad SAW, dan metode integrasi psiko-spiritual. Tujuan daripada penelitian ini adalah sebagai memberikan pengetahuan baru dalam menangani masalah kesehatan mental secara menyeluruh dan berkelanjutan (Andini et al., 2021).

Pembahasan

Kesehatan dan Gangguan Mental

Frank L.K. mendefinisikan orang sehat mental sebagai individu yang bertanggung jawab, adaptif, dan berkembang tanpa merugikan diri atau masyarakat. Musthafa Fahmi menyajikan dua perspektif kesehatan mental: perspektif psikiatri yang melihat kesehatan mental sebagai tidak adanya gangguan jiwa, dan definisi yang lebih luas yang menekankan kemampuan beradaptasi. Definisi kedua memandang kesehatan mental sebagai konsep yang luas dan aktif, terkait dengan kapasitas individu dalam beradaptasi dengan diri dan lingkungannya, menghasilkan kehidupan yang tenteram dan bersemangat (Fuad, 2016).

Kesehatan mental, menurut Al-Qussi, didefinisikan sebagai keserasian ideal atau integrasi fungsi jiwa bersama dengan kemampuan untuk menangani gangguan jiwa manusia yang umum (Al-Qussi, 1974: 38). Menurut Zakiah Daradjat (1990: 12), kesehatan mental merupakan tindakan dan pengetahuan yang dilakukan guna meningkatkan potensi, bakat, dan pembawaan seseorang untuk kebahagiaan diri sendiri maupun orang lain serta mencegah penyakit jiwa juga gangguan mental (Lubis, 1973).

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi bebas dari masalah psikologi seperti psikosis atau neurosis, serta kemampuan menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial. Individu dengan kesehatan mental baik mampu mengatasi tekanan internal dan eksternal. Noto Soedirdjo menekankan kemampuan mengatasi tekanan lingkungan sebagai ciri kesehatan mental. Clausen Karentanan menjelaskan bahwa faktor genetik, proses belajar, dan budaya lingkungan mempengaruhi reaksi seseorang terhadap stresor, dengan intensitas yang berbeda-beda antar individu (Hamid, 2022).

Kesehatan Mental Dalam Islam

Al-Balkhi menyatakan jiwa dan tubuh bisa sehat atau sakit, menciptakan keseimbangan atau ketidakseimbangan. Al-Farabi berkontribusi pada pengobatan penyakit kejiwaan. Ketidakseimbangan fisik dapat menyebabkan gejala seperti demam dan nyeri, sementara ketidakseimbangan mental dapat memicu emosi negatif. Ibnu Zuhri (Avenzoar) berkontribusi pada pemahaman penyakit syaraf dan neurofarmakologi (Ariadi, 2019).

Dalam Islam, jiwa yang sehat adalah kemampuan mengendalikan fungsi jiwa dan beradaptasi dengan lingkungan, mencerminkan hubungan baik antara manusia dan pencipta. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai perkembangan optimal intelektual, fisik, dan emosional yang selaras dengan orang lain. Individu bermental sehat memahami kapasitas mereka, mengatasi tekanan, membantu orang lain, dan aktif sesuai kemampuan. Penyakit kejiwaan dalam Islam meliputi iri dengki, ghadab, sombong, dendam, pesimis, dan ujub (Dawami et al., 2023).

Berdasarkan prinsip Allah Yang Maha Esa menciptakan manusia dengan dibekali dengan naluri keagamaan yang mengenali tauhid. Seperti dinyatakan dalam Surah Ar Ruum 30:30. Dalam kandungan ayat dalam surat tersebut, ciptaan Allah merupakan fitrah Allah. Mental sehat memiliki beberapa karakteristik, yaitu (Ariadi, 2019):

1. Terhindar Dari Masalah Mental

Penyakit jiwa (psikose) dan gangguan jiwa (neurose) yang membedakan menurut Zakiah Daradjat (1985) yaitu, Neurose merasakan kesulitan namun masih mengetahui, sedangkan psikose tidak. Neurose memiliki kepribadian yang kuat (dorongan, perasaan dan tanggapan), tetapi psikose tidak sama sekali (Ahmad, 2015).

2. Beradaptasi

Adaptasi atau penyesuaian diri, juga dikenal sebagai self-adjustment, adalah proses memenuhi dan memperoleh kebutuhan (kebutuhan kepuasan) serta menangani konflik, masalah, frustrasi, dan masalah lainnya dengan cara tertentu. Jika seseorang memiliki kemampuan dalam menangani masalah dengan tepat dan memenuhi kebutuhannya, tanpa merugikan lingkungannya maupun dirinya sendiri, dan sesuai dengan nilai-nilai agama Islam, maka dia dianggap memiliki adaptasi yang normal (Suharsono & Anwar, 2020).

3. Pemanfaatan Maksimal Potensi

Orang yang sehat mental mampu memanfaatkan potensinya dalam hal-hal yang bermanfaat dan meningkatkan kualitas dirinya. Ini termasuk belajar (lingkungan

masyarakat, sekomah maupun di rumah), berorganisasi, bekerja, mengembangkan kebiasaan atau hobi, dan olahraga (Yustikasari et al., 2022).

4. Mencapai Kebahagiaan

Untuk mencapai kebahagiaan orang lain dan diri sendiri, orang yang memiliki mental sehat bertindak maupun menanggapi kondisi untuk kebutuhannya supaya terpenuhi, sehingga memberikan dampak positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dia berusaha demi menggapai kebahagiaan bersama (Muksin, 2019).

Gangguan Mental Dalam Pandangan Al-Quran

Stres

Di dalam Al-Qur'an menggambarkan stress merupakan ujian maupun cobaan dari Allah SWT. Muslimin akan diuji dengan kelaparan, kekurangan makanan, kelaparan, maupun jiwa yang tidak sehat (QS al Baqarah: 155).

Dengan ujian ini, Allah akan membuat kaum muslimin kuat secara mental, teguh dalam iman mereka, dan kuat secara fisik untuk menghadapi cobaan dan ujian. Mereka akan diakui sebagai orang yang sabar, dan merekalah yang akan menerima berita baik dari Allah (QS al Baqarah:155). Khalayak yang sabar mengucapkan, "Innalillahi wa inna ilaihi roji'un" (sungguh hanya kepada Allah kami kembali dan kami adalah milik Allah).

Ini menunjukkan bahwa rintangan dan kesulitan yang akan dihadapi terkait dengan cita-cita yang lebih tinggi. Untuk menggapai keridloaan Allah dan mendapatkan surga, harus melalui perjuangan penuh gigih serta menantang. Seperti halnya generasi sebelumnya. Mereka menghadapi kesengsaraan dan malapetaka; nabi dibunuh, dan pengikut nabi disiksa hingga beberapa dari mereka dibakar hidup-hidup dan digergaji kepalanya. Karna mereka percaya bahwa perlindungan Allah akan tiba kapan pun. Mereka pasti menang dan mengalahkan penganiaya, musuh, dan orang-orang dzalim pada saatnya nanti (Zahra, 2022).

Depresi

Seorang muslim tiada tempat untuk berputus asa karena mereka memiliki percaya tentang adanya Tuhan yang Maha Melihat, Maha Segalanya, Maha Pengasih, dan Maha Penyayang dan Maha Tau. Ini merupakan strategi untuk mengatasi pemikiran yang tidak sehat terkait dengan merasa tidak mampu dan putus asa dalam menghadapi kehidupan. Sesuai ajaran Al-Qur'an bahwa Siapa pun yang bertakwa kepada Allah, maka akan diberikan jalan keluar oleh-Nya. Allah akan memberikan rezeki dari sumber yang tak terduga. Dan siapa pun yang bertawakkal kepada Allah, akan dicukupi kebutuhannya oleh-Nya. Allah melakukan apa yang Dia kehendaki, dan segala sesuatu memiliki aturannya (At-Talaq, pasal 2) (Selviana, 2017).

Kecemasan

Kesalahan kognisi adalah penyebab utama kecemasan dan depresi, yang akan menyebabkan pasien mengalami pikiran yang tidak sehat misalnya seseorang berkata bahwa dirinya terlalu keberatan dalam menghadapi masalahnya, atau kehidupan yang dijalannya terlalu sulit, maupun merasa bahwa tiada seorang pun yang dapat merasakan apa yang dirinya rasakan. Sangat bermanfaat bagi pasien dalam situasi

seperti ini untuk diingat bahwasanya Allah akan selalu ada serta mendorong kita untuk mempercayai Tuhan sepanjang waktu. Seperti yang telah dinyatakan di dalam al Qur'an bahwa apabila kita telah mengambil keputusan yang kuat, kita harus bergantung kepada Allah. Karna sungguh, Allah mencintai seseorang yang berserah diri kepada Allah (Safiruddin & Sholihah, 2019).

Salah satu metode penyesuaian pemikiran kognitif yang bisa diterapkan pada pasien yang menderita depresi maupun kecemasan adalah dengan menekankan dan mengingat betapa banyaknya perkara yang diberikan Allah kepada kita daripada berkonsentrasi terhadap apa yang tidak kita punyai. Metode tambahan yaitu bisa dengan mengajarkan orang Muslim tentang ajaran Nabi Muhammad tentang kita tidak seharusnya menyesali masa lalu karena itu sudah tidak bisa diubah, dan juga tidak seharusnya terlalu cemas terhadap masa depan yang belum terungkap (Arifinsyah et al., 2022).

Istilah Gangguan Mental dalam Al-Qur'an

Beberapa tingkah laku tercela dan sifat atau karakter yang buruk, yang dikenal sebagai al-akhlaq al-mazmumah dalam perspektif Islam, sering dikaitkan dengan penyakit jiwa. Sifat-sifat ini termasuk emosional, arogan, tamak, iri hati, dan dengki. Dalam kitabnya yang berjudul Ilmiah Nafsi tahun 1970, Hasan Muhammad as-Syarqawi mengklasifikasikan gangguan mental terdapat sembilan kategori: dengki, iri hati, pamer (riya'), lalai dan lupa, frustrasi, was-was (al-was-wasah), rakus (tama'), sombong (al-ujub), dan marah (al-ghadhab). Jika dianggap sebagai gangguan jiwa, beberapa sifat negatif di atas relevan dalam domain kesehatan mental, karakteristik tersebut menunjukkan adanya gangguan jiwa pada manusia. Oleh karena itu, sifat-sifat buruk ini ditandai pada penderitanya dengan sakit jiwa (Lestari, 2019).

Riya'

Penyakit riya' menurut As-Sarqawi (1979:69) memiliki pengelabuan terhadap diri sendiri dan orang lain, karna pada dasarnya dia menyampaikan sesuatu yang tidak jujur. Di dalam jiwa seseorang terkadang ada penyakit riya' yang merayap yang tidak terasa dan secara halus, sehingga hampir tiada seorangpun yang terhindar darinya namun, orang-orang yang benar-benar bijaksana dan taat bisa saja terhindar dari sifat riya' tersebut. Sifat seperti itu dijelaskan pada Al-Qur'an surah at-Taubah ayat 67 dan an-Nisa ayat 142 (Hamidah, 2023).

Marah/Emosi

Marah adalah bentuk ketakutan berlebih yang sulit dikontrol, menyebar dari kepala ke pikiran dan perasaan. As-Syarqawi menyatakan kemarahan dapat memicu caci-maki, ucapan kotor, dan tindakan destruktif. Jika tidak tersalurkan, individu bisa melampiaskan pada diri sendiri atau benda sekitar, mirip tindakan orang gila. Faktor seperti iri hati, dengki, dan keinginan menyebarkan aib orang lain dapat mempengaruhi hati seseorang. Nabi sangat menghargai pengendalian emosi kemarahan. Al-Quran (Ali 'Imran [3]:134) menjelaskan orang bertakwa sebagai mereka yang bersedekah, menahan amarah, dan memaafkan orang lain (Hamidah, 2023).

Lalai/Lupa

Menurut beberapa pendapat ulama dan beberapa tafsiran al-Qur'an laiai dari shalatnya berarti melalaikan dan tidak disiplin dalam manajemen waktu sholat, misalnya diakhir waktu atau terlambat (Nashihah, 2019). Terdapat pada Q.S. al-Nür ayat 23, menggambarkan sisi baik, ketika perempuan beriman sudah menikah dengan suami yang laiai, (tidak memiliki keinginan atau tidak menduga untuk berbuat keji atau hina) (Septiarini, 2018).

Namun, dalam Q.S. al-A'raf ayat 156 dan ayat 172, terdapat penjelasan bahwa turunnya Al-Qur'an serta penekanan akan Allah Maha Tunggal, antara lain, dilakukan demi menghindari protes orang-orang dzalim di hari akhir yang mengklaim bahwa kitab suci diturunkan hanya kepada kaum Nasrani dan yahudi, serta mereka tidak mau membacanya dan memperhatikan isinya (Septiarini, 2018).

Was-Was

Beberapa ulama menganggap menganggap tentang was-was sebagai hasil dari bisikan angan-angan dan hati keduniaan berdasarkan kainginan dan kesenangan duniawi dan hawa nafsu. Mereka juga menganggap penyakit was-was sebagai hasil dari gangguan setan, yang menimbulkan hawa nafsu dan membuat seseorang mempertanyakan agamanya. Individu yang kehilangan pegangan sering kali cenderung melakukan tindakan yang jahat (As-Syarqawi: 95) (Farid et al., 2023).

Was-was, juga disebut waswasah, adalah bisikan atau keinginan setan jin atau setan manusia. Dalam Al-Qur'an, was-was digambarkan sebagai rasa takut yang berlebihan terhadap masa depan yang belum terjadi, kesempitan, dan keluhan. Ini ditemukan di Surat An-Nas, ayat 1-5. Indikator perasaan, bayangan kondisi, keburukan, keraguan dalam membuat keputusan yang salah, dan kecenderungan tindakan saat ini menunjukkan was-was dalam penelitian ini (Hamidah, 2023).

Frustasi

Terdapat pada Al-Qur'an, dengan tegas Allah melarang orang untuk kehilangan harapan akan kasih-Nya, dengan mengatakan dalam Qur'an Surah Yusuf ayat 87. Mengandung pesan bahwa manusia tidak boleh berputus asa dari rahmat Allah, karena rahmat-Nya meliputi segala sesuatu. Hanya orang-orang yang kafir yang tidak merasakan rahmat Allah.

Menurut ahli kesehatan jiwa, faktor-faktor yang menyebabkan perasaan frustrasi termasuk seseorang yang tidak terpenuhinya kebutuhan yang diinginkan, seseorang yang gagal ketika mencapai suatu tujuan, menghalangi upaya dan perjuangan seseorang untuk mencapai tujuan tersebut (Handayani, 2022).

Menurut as-Syarqawi, itu berarti putusnya cita-cita dan harapan. Ketika seseorang menghadapi berbagai tantangan dan masalah hidup yang bertentangan dengan keinginannya, perasaan ini biasanya muncul (Hamidah, 2023).

Tamak/Rakus

Rakus atau tamak merupakan keinginan seseorang yang berlebihan dan disebabkan oleh nafsu yang tidak dapat dikendalikan. Selama seseorang memenuhi

hawa nafsunya secara berlebihan, seseorang tidak merasa puas ketika apa yang diperolehnya kurang dengan apa yang diinginkannya selama ia serakah, dan ia akan terperangkap dalam impian dunia yang tak pernah terwujud (Farid et al., 2023).

Di dalam Al-Qur'an, seperti pada surat Al-Baqarah: 96, dijelaskan bahwasanya terdapat khalayak yang sangat tamak terhadap kehidupan mereka dalam berbagai kondisi yang positif maupun negatif sekalipun, dan mereka juga akan meminta umur mereka ditambah 1000 tahun agar mereka dapat hidup lama di dunia ini. Ayat 18 surah Al-Maarij mengatakan bahwa orang yang mengumpulkan dan menyimpan hartanya akan mempertimbangkan harta itu untuk masa tuanya. Dalam surat Al-Mudatsir ayat 15, dijelaskan bahwa dari apa yang diperolehnya selalu merasakan perasaan tidak puas dan selalu ingin menambahnya (Nisak, 2022).

Ujub (Rasa Bangga Diri)

Merasa bangga diri adalah perasaan yang sedikit berbeda dari rasa sombong. Perilaku "ujub" adalah gangguan jiwa yang menjerumuskan hati seseorang pada dingin terhadap kebaikan, mengabaikan dosa, dan terus-menerus menyembunyikan kesalahan (Farid et al., 2023). Menurut sabda Allah SWT pada surah Fusilat ayat 51 bahwa ketika Allah memberikan nikmat kepada manusia, manusia cenderung berpaling dan menjauh dari-Nya. Namun, ketika mereka ditimpa oleh kesulitan atau bencana, mereka banyak berdoa kepada Allah.

Seseorang yang memiliki rasa bangga terhadap dirinya sendiri, di sisi lain, sadar akan sifat dan kesalahannya, namun memiliki rasa tidak mau untuk berbuat kebenaran. Sebaliknya, mereka ingkar, putus asa, sehingga membuatnya tidak mau mengabdikan kepada Allah dan berbuat kebaikan (Al-Hasan, 2017).

Dengki dan Iri Hati

Umumnya, rasa iri timbul saat seseorang tidak berhasil mencapai tujuan mereka, sehingga emosi ini kompleks dengan elemen ingin memiliki, kemarahan, dan perasaan rendah diri. Secara umum rasa iri seringkali timbul ketika seseorang merasa gagal mencapai tujuannya, sehingga emosi ini kompleks dan melibatkan berbagai perasaan seperti marah, merasa rendah diri, dan memiliki rasa ingin memiliki segalanya (Farid et al., 2023).

Ajaran Islam Dalam Membina Mental

Taubat

Taubat adalah upaya untuk menjadi lebih sadar diri dan peduli dengan orang lain. Ia adalah proses perubahan psikologis yang terjadi ketika seseorang menyadari bahwa mereka telah melakukan kesalahan dan dosa. Taubat dapat menyembuhkan jiwa yang terganggu menjadi lebih sehat, tenang, dan sejahtera kembali. Seseorang harus mulai mengubah gaya hidupnya untuk bertaubat, terutama dengan berhenti melakukan hal-hal yang dianggap menyebabkan keresahan (Hasibuan, 2019).

Wara'

Wara adalah sikap menghindari perbuatan dosa serta menjaga diri dari gangguan internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi stabilitas mental dan jiwa. Ini

termasuk berusaha menghindari hal-hal yang dapat mengganggu ketenangan batin, seperti makan sesuatu yang haram atau syubhat. Dengan menerapkan wara, seseorang akan menjadi selektif dalam hal mengonsumsi makanan dan minuman, menggunakan uang, memilih pakaian, dan hal-hal lainnya (Setiawan & Mufaridah, 2021).

Zuhud

Zuhud berarti mengubah keinginan untuk kebaikan dan manfaat yang lebih besar. Menurut perspektif ini, kita harus mengontrol emosi seperti nafsu, amarah, dan syahwat serta mengubahnya dari yang negatif menjadi yang positif. Zuhud juga mendorong orang untuk menyeimbangkan pikiran mereka tentang hal-hal duniawi dan ukhrawi, memberi prioritas pada kehidupan akhirat. Seseorang yang zuhud akan belajar untuk berpikir positif dalam setiap aktivitasnya untuk menghindari sikap apatis dan perilaku serakah, terutama yang dapat menyakiti dan menzalimi orang lain (Ramadhani & Khotimah, 2023).

Sabar

Sabar adalah kemampuan untuk tetap teguh dan tidak goyah saat menghadapi berbagai tantangan, godaan, dan kesulitan untuk mencapai tujuan yang lebih mulia selama periode waktu tertentu. Salah satu rukun iman sabar adalah yang harus dipenuhi oleh seorang muslim. Untuk memiliki sikap sabar, berusaha menikmati segala kenikmatan yang diberikan Allah kepada kita, dan seseorang yang menerimanya harus menerima segala kebaikan dan keburukan dengan lapang dada. Untuk terus belajar dan berkembang secara spiritual, merenungkan diri sendiri dan merenungkan pengalaman hidup dapat membantu. Seorang muslim dapat meningkatkan imannya serta memperdekatkan dirinya kepada Allah SWT memadukan rasa syukur, kesabaran, dan ketabahan dalam menghadapi segala cobaan (Qasanah, 2023).

Tawakkal

Tawakkal adalah keyakinan kuat dalam hati seorang muslim untuk menyerahkan semua harapan kepada Allah SWT. Dengan bertawakkal, seseorang menyerahkan jiwa, raga, dan upayanya kepada kehendak Allah SWT, disertai dengan usaha terbaik. Mereka percaya bahwa orang yang bertawakkal selalu bersama Allah SWT, membawa optimisme dan semangat hidup yang kuat. Tawakkal ditunjukkan dengan menerima ketentuan Allah SWT dengan syukur, sabar atas ujian, dan selalu meminta bantuan-Nya. Tawakkal menjadi dasar kuat untuk menghadapi kesulitan hidup dan mendapatkan ridha Allah SWT (Setiawan & Mufaridah, 2021).

Kesimpulan dan Saran

Dalam Islam, kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan mengatur kejiwaan serta beradaptasi dengan lingkungan, diri sendiri maupun orang lain. Islam menekankan keseimbangan tubuh dan jiwa untuk Kesehatan mental optimal. Pengobatan agama dapat mengatasi masalah mental akibat ketidakseimbangan emosi. Al-Qur'an memberi petunjuk mengatasi stres dan depresi sebagai ujian dari Allah. QS Al-Baqarah:155 menjelaskan ujian akan membuat orang beriman lebih sabar. QS Yusuf:87 memperingatkan agar tidak berputus asa dari rahmat Allah.

Islam menawarkan psikoterapi untuk meningkatkan kesehatan mental. Sholat, jika dilakukan dengan benar, dapat mengatasi kesedihan dan membentuk karakter kuat. Berdzikir secara teratur menenangkan jiwa, seperti disebutkan dalam surat ar-Ra'ad:28. Membaca Qur'an dengan perenungan juga berdampak positif pada kesehatan mental, membantu menjalani hidup dengan lebih tenang dan ikhlas. Semua praktik ini bertujuan menenangkan jiwa dan mendekatkan diri pada Allah.

Selain itu, puasa dan haji adalah komponen penting dalam psikoterapi melalui ibadah. Selama puasa, orang dapat belajar mengendalikan diri dan merasa empati dengan penderitaan orang lain. Ini dapat meningkatkan rasa damai dan kelapangan jiwa. Ibadah haji mengajarkan kesabaran, menghilangkan keangkuhan, dan mendorong introspeksi diri. Individu dapat mencapai pengabdian yang tulus kepada Allah melalui ibadah ini, yang menghasilkan ketenangan dan kebersihan jiwa. Oleh karena itu, Islam tidak hanya menawarkan pedoman spiritual untuk menjaga kesehatan mental, tetapi juga menawarkan cara praktis untuk mengatasi gangguan mental melalui penguatan hubungan dengan Allah dan implementasi prinsip-prinsip agama dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Ahmad, N. (2015). Spiritual melalui pendekatan psikologi Islam. *Konseling Religi*, 6(2), 277–298.
- Al-Hasan, Y. M. (2017). Pendidikan anak dalam Islam. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 6(1), 51–66.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Arifinsyah, A., Fitriani, F., & Fauzi, I. I. (2022). Taubat dalam pandangan Islam dan Kristen. *Studia Sosia Religia*, 5(1), 37. <https://doi.org/10.51900/ssr.v5i1.12173>
- Darwati, Y. (2022). Coping stress dalam perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>
- Dawami, A., Rahman, I. K., Indra, H., & Lisnawati, S. (2023). Upaya meningkatkan intelegensi melalui pembentukan kepribadian. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 180–202. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i2.9345>
- Farid, A., Chanifa, S. D. M., Mardiyah, R., Murodli, N. N., Milatunnajiyah, M., Syaadah, K. M., & Sadiyah, S. (2023). Emosional dan penyakit kejiwaan dalam Al-Quran. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(3), 2116–2121. <http://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.463>
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Hamid, A. (2022). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>
- Hamidah, W. (2023). Dinamika suudzon dan was-was pada pekerja pabrik di Kota

- Demak dalam menghadapi quarter life crisis skirpsi.
- Handayani, E. S. (2022). Kesehatan mental: Mental hygiene. In *Journal of Canadian Studies*, 56(1).
- Hasibuan, A. (2019). Peranan ajaran tasawuf dalam pembinaan kesehatan mental. *Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam*, 8(1), 30–39.
- Lestari, M. D. (2019). Analisis hubungan faktor kepatuhan minum obat dengan tingkat kekambuhan (relapse) pada pasien rawat jalan Skizofrenia di Rumah Sakit Khusus Hayunanto Medical Center Malang periode 2016 dan 2017. *Etheses UIN Malang*, 8(5), 55.
- Lubis, A. (1973). Peran agama dalam kesehatan mental askolan. *Ihya Al-Arabiyah*, 21(July), 1154–1157.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Muksin, A. (2019). Shalat malam dalam Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3, 42–53.
https://jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/download/71/250
- Nashihah, D. (2019). Orang-orang yang lalai (gafilun) dalam Al-Quran. *Estuarine, Coastal and Shelf Science*, 2020(1), 473–484.
- Nisak, K. (2022). Penanganan sifat tamak menurut Al-Quran. *UIN Ar-Rainy Banda Aceh*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Qasanah, A. B. (2023). Konsep sabar dan shalat dalam prespektif tafsir al-misbah sebagai self-healing. *Undergraduate (S1) thesis, IAIN Ponorogo*.
- Rahmatika, S., & Rozaq, A. (2023). Konsep self-healing perspektif al-qur'an dan psikologi: Studi atas surah al-muzammil 1-10. *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 116-131.
- Ramadhani, F. E., & Khotimah, K. (2023). Memahami kecerdasan emosional dan spiritual melalui lensa Islam. *Merdeka: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 1-17.
<https://doi.org/10.62017/merdeka.v1i2.196>
- Safiruddin, A. B., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat shalat untuk kesehatan mental: Sebuah pendekatan psikoreligi terhadap pasien muslim. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 83–92.
- Salahudin, S. (2023). Kesehatan mental dalam Al-Quran. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Selviana, L. M. I. W. (2017). Human behavior in the new norma post-pandemic: Challenges and opportunities for psychology in the archipelago. In *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 6(1), Udayana Press.
- Septiarini, A. (2018). Lalai dalam perspektif Al- Qur ' an. *Repository Uin-Jkt*, 9.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/40601>
- Setiawan, D., & Mufarihah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta implikasinya dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Online Studi Al-Qur An*, 17(01), 1–18.
<https://doi.org/10.21009/jsq.017.1.01>
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Yustikasari, Y., Anisa, R., & Dewi, R. (2022). Pemanfaatan program implementasi promosi kesehatan: Promosi kesehatan mental pada remaja. *Joong-Ki: Jurnal*

Pengabdian Masyarakat, 1(3), 430-438. <https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.860>
Zahra, E. Y. (2022). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada remaja dengan orangtua bercerai. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.