

KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN

Nurun Nufus *¹

Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati, Indonesia
nurunnufus.19@gmail.com

Kambali

Universitas Wiralodra, Indonesia
kambaliibnu@gmail.com

Abstract

Mental health is an important part of human life, both from a psychological, social and religious perspective. Islam as a religion has discussed mental health in the verses of the Koran. Writing this article uses a literature study approach. The primary source for this writing is a book on religious psychology written by Prof. Dr. Ramayulis, and secondary sources come from tafsir Al-Misbah, Ibn Katsir and tafsir from ministries of religion, supporters and journals that have similar themes. The purpose of writing this article is to find out and describe the concept of mental health in Islam and the Koran. The benefit of this article is as a forum for increasing understanding of mental health in Islam and helping readers to apply Islamic teachings in everyday life. As a result, the Qur'an consists of verses about human potential in forming mental health.

Keywords: Mental Health; Al-Qur'an

Abstrak

Kesehatan mental merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan manusia, baik dalam segi psikologi, sosial maupun dalam segi agama. Islam sebagai salah satu agama telah membicarakan kesehatan mental didalam ayat-ayat Al-Qur'an. Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan. Sumber primer pada penulisan ini adalah buku psikologi agama yang ditulis oleh Prof Dr. Ramayulis, dan sumber sekunder berasal dari tafsir Al-misbah, Ibnu katsir dan tafsir dari kementerian agama, pendukung serta jurnal yang memiliki tema sejenis. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang konsep kesehatan mental dalam Islam dan Al-Qur'an. Manfaat dari artikel ini adalah sebagai salah satu wadah untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dalam Islam serta membantu para pembaca untuk menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Hasilnya Al-Qur'an terdiri dari ayat-ayat tentang potensi manusia dalam pembentukan kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Al-Qur'an.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan manusia, baik dalam segi psikologi, sosial maupun dalam segi agama. Menurut penelitian (Ayuningtyas et al., 2018) terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia dan berdasarkan kajian data Riskesdas diketahui prevalensi gangguan mental berat pada penduduk Indonesia 1,7%, terbanyak di Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan. Adapun gangguan mental

¹ Korespondensi Penulis

emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sekitar 6%. Pada umumnya pengertian kesehatan mental dibatasi pengertiannya pada seseorang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa, namun menurut Musthafa Fahmi dalam (Ramayulis, 2004) bahwa kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.

Islam sebagai salah satu agama telah membicarakan kesehatan mental didalam ayat-ayat Al-Qur'an. Allah S.W.T berfirman dalam Qs.Al-Baqarah ayat 286 "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya". Ayat ini menunjukkan bahwa Allah tidak akan membebani umatnya dengan sesuatu yang melebihi batas kemampuannya. Namun, seiring berkembangnya zaman kehidupan manusia menjadi semakin kompleks, sehingga menimbulkan berbagai macam tekanan yang dapat berdampak pada kesehatan mental, misalnya tuntutan dan tekanan pekerjaan, keluarga dan persaingan hidup.

Dalam (Ramayulis, 2004) menyebutkan bahwa penemuan yang dilakukan oleh Muhammad Mahmud Abd Al-Qadir seorang uama dan ahli biokimia mengatakan bahwa adanya bukti hubungan keyakinan beragama dengan kesehatan mental serta pengobatan penyakit batin dengan melalui bantuan agama telah banyak dipraktekkan.

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai kesehatan jiwa adalah terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap sesuatu kekuasaan Yang Maha Tinggi, hal yang dimaksud disini adalah Allah sebagai Tuhan seluruh alam. Sehingga, sikap pasrah yang serupa tersebut akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif, seperti rasa senang, bahagia atau merasa dicintai dan rasa aman.

Berkaitan dengan kesehatan mental dalam Islam (Mawangir, 2015) telah melakukan penelitian dengan berjudul "Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental" penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pemikiran Zakiah Daradjat tentang peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental pendidikan Islam bagi Zakiah Daradjat untuk membawa manusia memiliki kepribadian yang kokoh dan kuat dalam menjalani kehidupan di dunia yang penuh dengan problema, maka kesehatan mental adalah untuk membawa manusia untuk mencapai tingkat rohani yang sehat mental dan sehat jiwa untuk menetralkan batin. Adapun peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental, menurut Zakiah Daradjat, yaitu dapat memberikan bimbingan dalam kehidupan, menolong dalam menghadapi kesukaran menetralkan batin, mengendalikan moral, dan memberikan terapi terhadap gangguan mental.

Artikel lain ditulis oleh (Ariadi, 2019) berjudul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam" Artikel tersebut berisi tentang peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental serta mengulas beberapa bentuk ibadah yakni shalat, zakat, puasa, haji dan zikir.

Serupa dengan penelitian sebelumnya, (Hamidah & Rosidah, 2021) dengan judul "Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam". Artikel ini berisi tentang konsep kesehatan mental pada anak usia remaja, hasil dari penelitian tersebut adalah kesehatan mental pada anak usia remaja dalam perspektif Islam minimal mereka sudah dapat mengetahui dan mengimplementasikan praktek-praktek ibadah sesuai syariat ajaran Islam, mampu menghadapi berbagai permasalahan

dalam kehidupan, dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan baru, menjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitar dan mempererat hubungan dengan Tuhan.

Berdasarkan tiga penelitian tersebut, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dan penelitian terdahulu. Persamaan antara ketiga penelitian tersebut adalah membahas tentang kesehatan mental. Perbedaannya dalam artikel (Mawangir, 2015) membahas tentang pemikiran zakiah daradjat tentang pendidikan Islam dalam kesehatan mental, sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang konsep kesehatan mental dalam Islam dan Al-Qur'an, pada artikel (Ariadi, 2019) membahas tentang peranan agama Islam dalam mengobati dan mencegah dari kasus kejiwaan dalam bentuk beberapa ibadah, pada penelitian ini model penanganan kesehatan mental dengan ayat-ayat Al-Qur'an. Pada penelitian (Hamidah & Rosidah, 2021), hal yang dibahas kesehatan mental pada anak usia remaja dalam perspektif Islam, pada penelitian ini yang dibahas tidak berdasarkan golongan usia.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang konsep kesehatan mental dalam Islam dan Al-Qur'an. Manfaat dari artikel ini adalah sebagai salah satu wadah untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dalam Islam serta membantu para pembaca untuk menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan. Studi kepustakaan merupakan pengumpulan informasi dan data melalui berbagai sumber diantaranya buku, jurnal dokumen dan sebagainya. Langkah yang dilakukan dalam penulisan artikel ini adalah mengumpulkan data dari berbagai sumber. Sumber primer pada penulisan ini adalah buku psikologi agama yang ditulis oleh Prof Dr. Ramayulis, dan sumber sekunder berasal dari tafsir Al-misbah, Ibnu katsir dan tafsir dari kementerian agama, pendukung serta jurnal yang memiliki tema sejenis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kesehatan Mental

Menurut WHO, kesehatan mental *Mental health is more than the absence of mental disorders*. Kesehatan mental lebih dari sekedar tidak adanya gangguan mental melainkan keadaan yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik serta berkontribusi pada lingkungan dan komunitasnya. Penyakit merupakan suatu hal yang kompleks karena dialami secara berbeda setiap individu dengan tingkat tekanan dan kesulitan yang berbeda sehingga menghasilkan potensi hasil dan klinis yang berbeda dari masing individu. (World Health Organization, 2023)

Yusuf dalam Modul Kesehatan mental mengatakan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan tiga hal, diantaranya 1) tentang bagaimana seseorang memikirkan, merasakan, dan menjalani kesehariannya dalam kehidupan, 2) tentang bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dengan orang lain, dan 3) tentang seseorang mengevaluasi berbagai alternatif dan solusi serta mengambil keputusan dalam keadaan yang dia hadapi.

Sedangkan dalam Islam Konsep kesehatan mental *Al-Tiib AL Rubani* pertama kali diperkenalkan oleh dunia kedokteran Islam oleh Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl dalam kitabnya berjudul *Masalih Al-Abdan Wa Al-Anfus*, menurut beliau adanya hubungan antara penyakit tubuh dengan jiwa (Ariadi, 2019).

Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental merupakan terwujudnya kesamaan dan keseimbangan antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat (Ramayulis, 2004).

Kalimat terwujudnya kesamaan dan keseimbangan antara fungsi kejiwaan adalah berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatan lahir dan batin, kesehatan jasmani dan rohani dan terhindar dari pertentangan batin, jiwa, keraguan serta tekanan pertahanan (Ramayulis, 2004). Menurut Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidak seimbangan. Ketidak seimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan munculnya penyakit fisik seperti demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan, ketidak seimbangan dalam jiwa dapat menciptakan munculnya penyakit batin seperti kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya (Ariadi, 2019).

Kalimat pengertian tentang terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya adalah usaha seseorang untuk melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya sendiri yang mencakup pengembangan seluruh potensi dan berkemampuan untuk memanfaatkan seluruh potensinya tersebut seoptimal mungkin sehingga mampu menyesuaikan diri, membawa dirinya kepada kebahagiaan diri dan orang lain (Ramayulis, 2004)

Adapun penyesuaian diri yang sehat dengan lingkungan atau dalam hal ini komunitas dan masyarakat mempunyai art bahwa adanya tuntutan kepada individu untuk meningkatkan keadaan masyarakat dan keadaan dirinya sendiri didalam masyarakat sehingga terciptanya keserasian antara dirinya dengan masyarakat. Hal tersebut bisa tercapai apabila masing-masing individu dan masyarakat berusaha dengan bersama-sama meningkatkan diri secara terus menerus dalam batas yang diridhai Allah. (Ramayulis, 2004)

Kalimat berlandaskan keimanan dan ketakwaan adalah adanya keseimbangan dan kesamaan antara fungsi kejiwaan dan diri antara manusia dengan dirinya dan masyarakat apabila usaha tersebut berlandaskan dengan keimanan dan ketakwaan. (Ramayulis, 2004)

Diakhir kalimat dengan bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat adalah tujuan dari ilmu kesehatan mental untuk mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera dan bahagia bagi manusia secara lahir ataupun batin, secara jasmani ataupun rohani. (Ramayulis, 2004)

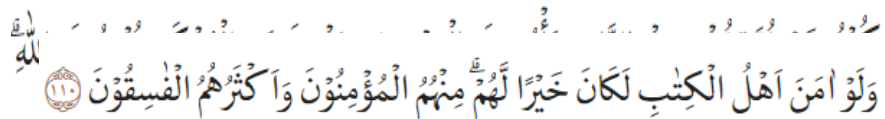
Maka dapat disimpulkan kesehatan mental merupakan kondisi seseorang yang meliputi jasmani dan rohaninya untuk mengarahkan seluruh potensi yang ada dalam menjalani kehidupannya baik untuk dirinya sendiri maupun dilingkungan dan masyarakat dengan tujuan mencapai kehidupan yang bermakna secara bahagia di dunia maupun di akhirat.

Kesehatan Mental Dalam Al Qur'an

Al-Qur'an sebagai kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelas banyak ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam hal ini terdapat tiga pembagian yakni ayat yang berhubungan dengan manusia dengan lingkungannya, ayat yang berhubungan manusia dengan Allah dan ayat yang mengandung kebahagiaan dan ketenangan jiwa.

1. Ayat yang Berkaitan dengan Hubungan Manusia

a. Hubungan Manusia dengan Dirinya

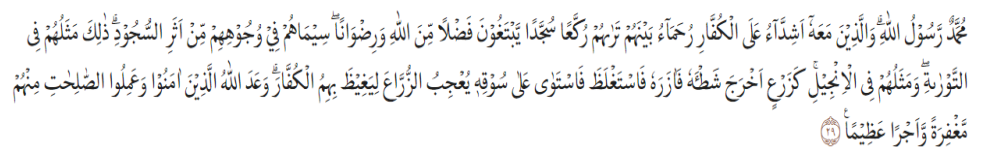


“Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia (selama) kamu menyuruh (berbuat) yang makruf, mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Seandainya Ahlul kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman dan kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik.” (Qs. Ali-Imran:110)

Menurut Ibnu Katsir dalam tafsirnya bahwa kita sebagai umat Nabi Muhammad S.A.W merupakan umat yang terbaik. Pada ayat ini bersifat umum mencakup seluruh generasi berdasarkan tingkatannya, dan sebaik-baiknya generasi adalah para sahabat Nabi Muhammad, kemudian setelahnya lalu ke generasi berikutnya hingga akhir. (Mubarakfuri, 2005)

Hal ini dikuatkan menurut Quraish Shihab didalam tafsir al misbah dalam (Mubarak, 2022) seluruh umat Nabi Muhammad dari generasi ke generasi berikutnya, adalah umat yang terbaik karena adanya sifat-sifat yang menghiasi didalam diri kalian. Hal ini dikarenakan umat Nabi Muhammad merupakan umat yang terus-menerus tanpa bosan menyuruh kepada yang makruf, yakni apa yang dinilai baik oleh masyarakat selama sejalan dengan nilai-nilai *Ilahi* dan mencegah yang munkar, yakni yang bertentangan dengan nilai-nilai luhur. Beriman kepada Allah, dengan iman yang benar sehingga atas dasarnya kalian percaya dan mengamalkan tuntunan-Nya dan tuntunan Rasul-Nya, serta melakukan amr makruf dan nahi munkar itu sesuai dengan cara dan kandungan yang diajarkan.

b. Hubungan Manusia dengan Sesama Manusia



“Nabi Muhammad adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengannya bersikap keras terhadap orang-orang kafir (yang bersikap memusuhi), tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu melihat mereka rukuk dan sujud mencari karunia Allah dan keridaan-Nya. Pada wajah mereka tampak tanda-tanda bekas sujud (bercahaya). Itu adalah sifat-sifat mereka (yang diungkapkan) dalam Taurat dan Injil, yaitu seperti benih yang mengeluarkan tunasnya, kemudian tunas itu makin kuat, lalu menjadi besar dan tumbuh di atas batangnya.

Tanaman itu menyenangkan hati orang yang menanamnya. (Keadaan mereka diumpamakan seperti itu) karena Allah hendak membuat marah orang-orang kafir. Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan di antara mereka ampunan dan pahala yang besar” (Qs. Al Fath : 29)

Tafsir (Mubarakfuri, 2005) mengatakan bahwa sifat orang-orang mukmin, seseorang dari mereka bersikap keras terhadap orang-orang kafir, tetapi lemah lembut terhadap sesamanya lagi kasih sayang, bersikap pemaarah dan bermuka masam di hadapan orang-orang kafir, tetapi murah senyum dan murah tertawa di hadapan orang-orang mukmin saudara seimannya. Namun tafsir tersebut sering disalah artikan dalam kehidupan sehari-hari.

Konteks ayat di atas adalah suasana ketegangan terkait perjanjian hudaibiyah, bukan ayat di masa tenang atau damai. Ketika ayat di atas turun, justru Rasulullah sedang bersikap ‘lunak’ kepada orang kafir dalam perjanjian hudaibiyah bukan sedang memerangi mereka, lalu ketika peristiwa Fathu Makkah terjadi, Rasulullah juga bersikap lemah lembut kepada penduduk Makkah, bahkan Abu Sufyan pun mendapatkan perlindungan dari Rasulullah. (Nahdatul Ulama, 2022)

Ayat tersebut menjelaskan kepada kita sebagai seorang muslim harus mempunyai, mengembangkan potensinya dalam bentuk menjalin persaudaaan, sikap yang lemah lembut kepada sesama manusia baik kepada sesama muslim maupun yang berbeda baik agama ataupun suku, dengan catatan bahwa kaum yang berbeda dengan kita tidak sedang memerangi atau memusuhi umat muslim.

c. Hubungan Manusia dengan Lingkungan

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ

بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾

“Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan perbuatan tangan manusia. Allah membuat mereka merasakan sebagian dari perbuatan mereka agar mereka kembali (ke jalan yang benar)”. (Qs. Ar-Rum : 41).

Mengutip dari tafsir Al-Misbah dalam (Mubarok, 2022) dijelaskan bahwa kerusakan kelestarian lingkungan terjadi karena faktor eksternal yang disebabkan akibat perilaku manusia berupa fisik, contohnya: pemanasan global dikarenakan banyak gedung-gedung berkaca, pencemaran air, banjir, longsor dan lain-lain. Dalam penafsiran lain diterangkan bahwa telah terjadi *Al-Fasad* di daratan dan lautan. *Al-Fasad* diartikan sebagai bentuk pelanggaran atas sistem atau hukum yang dibuat Allah, dalam hal ini disebut dengan "perusakan". Di daratan, misalnya, hancurnya flora dan fauna, dan di laut seperti rusaknya biota laut. *Al-fasad* juga termasuk perampokan, perompakan, pembunuhan, pemberontakan, dan sebagainya. Perusakan itu terjadi akibat perilaku manusia, misalnya eksploitasi alam yang berlebihan, peperangan, percobaan senjata, dan sebagainya.

Perilaku tersebut tidak mungkin dilakukan oleh orang-orang beriman dikarenakan mereka mengetahui bahwa segala bentuk perbuatan yang dilakukan selama hidup didunia akan di pertanggungjawabkan dihadapan Allah. Pada ayat tersebut berkaitan hubungannya manusia dengan alam lingkungan, sehingga diharapkan manusia mampu mempunyai dan mengembangkan potensinya dalam bentuk kelestarian dan memanfaatkan alam dan seisinya.

d. Ayat Berhubungan Manusia dengan Allah

وَيَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَمْلِكُ لَهُمْ رِزْقًا مِنَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ شَيْئًا

وَلَا يَسْتَطِيعُونَ ﴿٧٣﴾

“Dan mereka menyembah selain Allah, sesuatu yang sama sekali tidak dapat memberikan rezeki kepada mereka, dari langit dan bumi, dan tidak akan sanggup (berbuat apa pun)”. (QS. An-Nahl : 73).

(Mubarakfuri, 2005) mengatakan dan mereka menyembah selain Allah, sesuatu yang tidak dapat memberikan rezeki kepada mereka sedikit pun dari langit dan bumi, dan tidak berkuasa (sedikit pun). Maka janganlah kalian mengadakan sekutu-sekutu bagi Allah. Sesungguhnya Allah mengetahui, sedangkan kalian tidak mengetahui. Allah berfirman perihal orang-orang musyrik yang menyembah selain Allah bersama-Nya, padahal Allah-lah yang memberikan nikmat. Pemberi karunia. Yang Menciptakan. Yang memberi rezeki, hanya Dia semata, tiada sekutu bagi-Nya. Tetapi selain dari itu mereka menyembah selain Allah, yaitu berhala-berhala, sekutu-sekutu, dan tandingan-tandingan yang tidak memiliki rezeki barang sedikit pun bagi mereka dari langit dan bumi. Dengan kata lain, sekutu-sekutu itu tidak dapat menurunkan hujan dan tidak dapat menumbuhkan tanam-tanaman dan pohon-pohonan. Dan sembah-sembahan itu tidaklah memiliki hal tersebut bagi diri mereka. Dengan kata lain, tiadalah bagi mereka hal tersebut dan mereka tidak akan mampu melakukannya walaupun mereka memiliki kehendak.

Pada ayat tersebut manusia mempunyai kewajiban untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk beribadah kepada Allah. Ayat ini juga menjadi acuan bahwa dalam keadaan kesulitan apapun hanya Allah yang dapat memberikan pertolongan dan hanya kepada-Nya tempat untuk meminta.

e. Ayat Berhubungan dengan Kebahagiaan dan Ketenangan Jiwa

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ
مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي
الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

“Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di

bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”. (Qs. Al-Qasas:77)

Pada ayat ini, Allah menerangkan empat macam nasihat dan petunjuk yang ditujukan kepada oleh kaumnya. Orang yang mengamalkan nasihat dan petunjuk akan memperoleh kesejahteraan di dunia dan akhirat. Pertama; Orang yang dianugerahi oleh Allah kekayaan yang berlimpah ruah, perbendaharaan harta yang bertumpuk-tumpuk, serta nikmat yang banyak, hendaklah ia memanfaatkan di jalan Allah, patuh dan taat pada perintah-Nya, mendekatkan diri kepada-Nya untuk memperoleh pahala sebanyak-banyaknya di dunia dan akhirat. Kedua; orang dipersilakan untuk tidak meninggalkan kesenangan dunia baik berupa makanan, minuman, pakaian, serta kesenangan-kesenangan yang lain sepanjang tidak bertentangan dengan ajaran yang telah digariskan oleh Allah. Baik Allah, diri sendiri, maupun keluarga, mempunyai hak atas seseorang yang harus dilaksanakannya. Ketiga; Setiap orang harus berbuat baik sebagaimana Allah berbuat baik kepadanya, misalnya membantu orang-orang yang memerlukan, menyambung tali silaturahmi, dan lain sebagainya. Keempat; Setiap orang dilarang berbuat kerusakan di atas bumi, dan berbuat jahat kepada sesama makhluk, karena Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (Nahdatul Ulama, 2022)

Dalam surah An-Nahl ayat 97 Allah S.W.T berfirman

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا
يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.

Pada (Mubarakfuri, 2005), janji Allah ini ditujukan kepada orang yang beramal sholeh. Yang dimaksud dengan amal sholeh adalah amal perbuatan yang mengikuti petunjuk *Kitabullah* dan Sunnah Nabi-Nya, baik dia laki-laki ataupun perempuan dari kalangan anak Adam, sedangkan hatinya dalam keadaan beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, bahwa amal yang dilakukannya itu merupakan amal yang diperintahkan serta disyariatkan dari sisi Allah. Maka Allah berjanji memberinya kehidupan yang baik di dunia, dan akan memberinya pahala yang jauh lebih baik daripada amalnya kelak di akhirat.

Pengertian kehidupan yang baik adalah kehidupan yang mengandung semua segi kebahagiaan dari berbagai aspek. Diriwayatkan dari Ibnu Abbas dan sejumlah ulama, bahwa mereka menafsirkannya dengan pengertian rezeki yang halal lagi baik. Dalam suatu riwayat Ali

ibnu Abu Talib, disebutkan bahwa dia menafsirkannya dengan pengertian *al-qana'ah* (puas dengan sesuatu yang diberikan kepadanya).

Ad-Dahhak mengatakan, makna yang dimaksud ialah rezeki yang halal dan kemampuan beribadah dalam kehidupan di dunia. Ad-Dahhak mengatakan bahwa yang dimaksud ialah mengamalkan ketaatan, dan hati merasa lapang dalam mengerjakannya.

Dalam Qs. Ali-Imron ayat 94 menyebutkan

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar.

Prof. Dr. M. Quraish Shihab, dijelaskan bahwa umat yang disinggung dalam ayat ini adalah orang-orang beriman yang perilakunya dapat dijadikan teladan serta nasihatnya bisa didengarkan. Pada tafsir (Shihab, 2005) menjelaskan, jika tidak semua anggota masyarakat dapat melaksanakan fungsi dakwah, maka seyogyanya ada di antara orang-orang yang beriman, yakni kelompok yang mempunyai pandangan mengarah kepadanya untuk diteladani dan didengar nasihatnya yang mengajak orang lain secara terus-menerus tanpa bosan dan lelah kepada kebajikan, yakni petunjuk-petunjuk *Ilahi*, menyuruh masyarakat kepada yang *makruf* yakni nilai-nilai luhur serta adat istiadat yang diakui baik oleh masyarakat mereka, selama hal itu tidak bertentangan dengan nilai-nilai *Ilahiyah* dan mencegah mereka dari yang *munkar*, yakni yang dinilai buruk lagi diingkari oleh akal sehat masyarakat. Mereka yang melaksanakan tuntunan ini dan yang sungguh tinggi lagi jauh martabat kedudukannya itulah orang-orang yang beruntung, mendapatkan sesuatu hal yang mereka inginkan dalam kehidupan dunia dan akhirat.

Pada Al-Qur'an surat Al-Qasas ayat 77 Allah memerintahkan orang-orang Islam untuk mengejar dan berebut kebahagiaan akhirat serta kenikmatan dunia dengan cara berbuat baik dan menjauhi perbuatan buruk atau *munkar*, lalu pada Qs. An-Nahl ayat 97 Allah menjanjikan kehidupan yang baik kepada orang-orang yang beriman serta berbuat amal sholeh, lalu terakhir Qs. Ali-Imron ayat 94 Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kebaikan, menyuruh kepada yang *makruf* dan mencegah dari yang *munkar*. Keimanan, ketakwaan dan amal perbuatan yang makruf adalah faktor penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

Al-Qur'an sebagai kitab suci berisi ayat-ayat ketenangan jiwa diantaranya Qs. Al- Rad ayat

28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram”

Ayat ini menjelaskan dengan mengingat Allah, disaat kondisi dan hati kita sedang kacau maka hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

Hal serupa dijelaskan dalam Qs. Al-A'raf ayat 35

يَبْنَیْءَ آدَمَ إِمَّا یَأْتِیَنَّکُمْ رُسُلٌ مِّنْکُمْ یَقْضُونَ عَلَیْکُمْ ءَایَاتِیَ فَمَنِ اتَّقَىٰ
وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَلَا هُمْ یَحْزَنُونَ ﴿٣٥﴾

“Wahai anak cucu Adam! Jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan ayat-ayat-Ku kepadamu, maka barangsiapa bertakwa dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati”

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٢﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (Qs. Al-Baqarah:153)

Pada ayat ini dalam tafsir (Mubarakfuri, 2005) Allah menjelaskan perihal sabar dan hikmah yang terkandung di dalam masalah menjadikan sabar dan salat sebagai penolong serta pembimbing. Karena sesungguhnya seorang hamba itu adakalanya berada dalam kenikmatan, lalu ia mensyukurinya; atau berada dalam cobaan, lalu ia bersabar menanggungnya.

Di bagian terakhir dijelaskan Qs. Al-Fath ayat 4

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ
وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana”

Allah yang telah menurunkan yakni mewujudkan dan memantapkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin sehingga mereka tidak gentar menghadapi dan memerangi musuh untuk menambah keimanan atas keimanan mereka tentang kebesaran Allah. Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, yang senantiasa patuh melaksanakan perintah-Nya untuk dan

memberikan pertolongan kepada orang beriman. Dan Allah Maha Mengetahui keadaan makhluk-Nya, Mahabijaksana dalam pengaturan dan perbuatan-Nya. (Nahdatul Ulama, 2022)

Pada ayat Qs. Al- Rad ayat 28 bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh dengan berdzikir kepada Allah, lalu kuatkan kembali Qs. Al-A'raf ayat 35 bahwa rasa takwa dan perbuatan baik adalah salah satu metode pencegahan dari rasa-rasa takut dan sedih. Qs. Al-Baqarah ayat 153 Allah memberikan solusi bagaimana cara menghadapi rasa kesulitan dan *problem* dalam kehidupan sehari-hari, yakni dengan sabar dan shalat, dan diayat terakhir Qs. Al-Fath ayat 4 Allah mensifati diri-Nya bahwa Allah merupakan satu-satunya Tuhan yang maha mengetahui dan bijaksana, sehingga dapat memberikan ketenangan jiwa kedalam hati orang-orang yang beriman.

KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan kondisi seseorang yang meliputi jasmani dan rohaninya untuk mengarahkan seluruh potensi yang ada dalam menjalani kehidupannya baik untuk dirinya sendiri maupun dilingkungan dan masyarakat dengan tujuan mencapai kehidupan yang bermakna secara bahagia di dunia maupun di akhirat. Al-Qur'an sebagai kitab suci dan pedoman hidup manusia didalamnya terdiri dari ayat-ayat tentang potensi manusia dalam pembetulan kesehatan mental, diantaranya ayat yang berisi hubungan antara dirinya dengan dirinya sendiri, hubungan antara manusia dengan sesama manusia, serta hubungan manusia dengan lingkungannya, selain itu Al-Qur'an juga menjelaskan bagaimana hubungan manusia dengan Allah dan berisi tentang ayat-ayat yang menjelaskan metode dan konsep dalam menghadapi persoalan dan permasalahan hidup. Artikel ini bisa memberikan pengetahuan baru tentang konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an dengan berisi ayat-ayat yang menjelaskan tentang penguatan secara *ruhani*. Kelemahan pada artikel ini adalah kurangnya sumber informasi dari segi berbagai tafsir dan ayat-ayat yang masih belum dijelaskan secara detail, maka kedepan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk bisa mengkaji lebih banyak referensi ataupun sumber yang berkaitan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental Oleh: Muh. Mawangir 1. *Jurnal Ilmu Agama*, Vol. 16 No, 1–15.
- Mubarakfuri, Syaikh shafiyyurrahman al. (2005). *Tafsir Ibnu Katsir 2.2.pdf* (pp. 110–116).
- Mubarak, A. (2022). *Kelestarian Lingkungan Dalam Al- Qur'an: Analisis Pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah*. 227–237.
- Nahdatul Ulama. (2022). *Al-Quran Online Terjemah dan Tafsir Bahasa Indonesia*. NU Online.

- Ramayulis. (2004). *Psikologi Agama*. Kalam Mulia.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Misbah, Volume 1, Cetakan V*.
- World Health Organization. (2023). *Mental Health*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>