

Kesehatan Mental Dalam Islam

Yudha Hafidh Pratama

Universitas Lambung Mangkurat

Email: yudhainforeal@gmail.com

Ahmad Raihan Anargya

Universitas Lambung Mangkurat

Email: ahmadraihananargya@gmail.com

Athila Shofia Rosidah

Universitas Lambung Mangkurat

Email: rosidahshofia@gmail.com

Korespondensi penulis : yudhainforeal@gmail.com

Abstract. *Mental health is a vital aspect of deep human life, and religious views play a crucial role in understanding it. This research aims to explore and understand the relationship between mental health and religious perspectives on individual quality of life. The research method used was a systematic review by searching for articles on Google Scholar using the keywords "Health," "Mental," "Al-Qur'an," and "Islam." Inclusion criteria include research articles in the last 10 years, Indonesian, in journal form, and publicly accessible. The research results show that mental health plays an important role in the Islamic view, which provides comprehensive guidelines for maintaining mental health. In the Islamic view, several important aspects include tawakkal (submission of oneself to Allah), dhikr and prayer to relieve stress and anxiety, maintaining balance in life, supporting healthy social relationships, providing social support, forgiveness, patience, and when needed, seeking help professionals such as psychotherapy or counseling. The Islamic view of mental health involves spiritual, psychological, and social dimensions, and by combining religious teachings with appropriate medical care and social support, individuals can achieve optimal mental health in accordance with the principles of their religion. Mental health in the Islamic view is an integral component of efforts to achieve holistic well-being in an individual's life.*

Keywords: *Mental Health, Islam, Al-Qur'an*

Abstrak. Kesehatan mental adalah aspek vital dalam kehidupan manusia yang mendalam, dan pandangan agama memainkan peran krusial dalam memahaminya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi dan memahami hubungan antara kesehatan mental dan perspektif agama terhadap kualitas hidup individu. Metode penelitian yang digunakan adalah systematic review dengan pencarian artikel di Google Scholar menggunakan kata kunci "Kesehatan," "Mental," "Al-Qur'an," dan "Islam." Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian dalam 10 tahun terakhir, bahasa Indonesia, berbentuk jurnal, dan dapat diakses secara publik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental memainkan peran penting dalam pandangan Islam, yang memberikan pedoman komprehensif untuk menjaga kesehatan mental. Dalam pandangan Islam, beberapa aspek penting termasuk tawakkal (penyerahan diri kepada Allah), berdzikir dan berdoa untuk meredakan stres dan kecemasan, menjaga keseimbangan dalam kehidupan, mendukung hubungan sosial yang sehat, memberikan dukungan sosial, memaafkan, bersabar, dan ketika diperlukan, mencari bantuan profesional seperti psikoterapi atau konseling. Pandangan Islam tentang kesehatan mental melibatkan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial, dan dengan menggabungkan ajaran agama dengan perawatan medis dan dukungan sosial yang sesuai, individu dapat mencapai kesehatan mental yang optimal sesuai dengan prinsip-prinsip agamanya. Kesehatan mental dalam pandangan Islam adalah komponen integral dari usaha untuk mencapai kesejahteraan holistik dalam kehidupan individu.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Islam, Al-Qur'an

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental adalah topik yang semakin mendapatkan perhatian dalam masyarakat saat ini. Kesehatan mental sendiri merupakan dua kata yang diterjemahkan dari istilah "Mental Hygiene," yang merupakan disiplin ilmu yang meneliti kesehatan jiwa dengan fokus utamanya pada manusia, karena manusia menjadi objek materi dan masalah-masalah yang dihadapi menjadi objek formalnya (Fajrussalam, 2022). Kesehatan mental adalah aspek kunci dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan bahagia.

Istilah ini mengacu pada kondisi jiwa yang dinamis, bukan statis, yang menunjukkan adanya usaha peningkatan (Ariadi, 2019). Mental yang sehat memiliki kemampuan untuk tidak mudah terganggu oleh stres dan tekanan dari lingkungan. Orang yang memiliki mental sehat mampu menahan diri dari tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan dari lingkungannya (Arifin, 2019). Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah fondasi yang penting untuk menjalani kehidupan yang produktif dan bahagia.

Undang-undang nomor 23 tahun 1992 (pasal 24, 25, 26, dan 27) mendefinisikan kesehatan jiwa atau mental health sebagai kondisi mental jiwa yang sejahtera yang memberikan dampak kepada kehidupan yang harmonis dan produktif (Lubis, 2019). Ini menggarisbawahi pentingnya perlindungan hukum terhadap kesehatan mental individu dalam masyarakat. Kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain, berperan dalam lingkungan sosial sesuai budayanya, serta mengatur pikiran, tindakan, dan emosi dengan positif (Yasipin, 2020).

Kitab Al-Qur'an memberikan solusi untuk meningkatkan kesehatan mental, yang telah mendorong banyak orang untuk mencari terapi yang berkaitan dengan agama, terutama dalam Islam (Andini, 2021). Agama dapat memainkan peran penting dalam membantu individu menjaga kesehatan mental mereka.

Kualitas kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan, baik fisik maupun mental. Kesehatan mental yang baik merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup (Winurini, 2019).

Kesehatan mental juga bisa dilihat sebagai kontrapositif dari gangguan mental. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik tidak mengalami gangguan mental, yang sering kali mengarah pada perilaku maladaptif dan masalah perilaku (Hamidah, 2021).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental dalam Islam mengajarkan remaja agar dapat mengontrol diri dalam berpikir, berperilaku, dan bersikap sesuai dengan yang diharapkan (Siregar, 2020). Pandangan mengenai stigma gangguan jiwa

dalam konsep kesehatan mental Islam tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya (Rahayu, 2023).

Dari berbagai definisi kesehatan mental tersebut, dapat dipahami bahwa definisi kesehatan mental adalah wujud keserasian antara fungsi-fungsi jiwa dengan manusia itu sendiri yang berlandaskan agama agar membuat hidup menjadi tenang dan bahagia (Sa'diyah, 2022). Ini menunjukkan bahwa agama dapat menjadi landasan penting dalam menjaga kesehatan mental.

Ketidakehatan mental yang terjadi di era modern saat ini banyak dipengaruhi oleh pola pikir manusia yang hanya mengedepankan kebutuhan badani yang bersifat materialistik semata dan seringkali mengabaikan aspek spiritualitas (Alang, 2021).

Pembinaan mental tidak dimulai dari sekolah, melainkan dari rumah tangga. Sejak seseorang dilahirkan ke dunia, ia mulai menerima didikan-didikan dan perlakuan-perlakuan, mulai dari perlakuan ibu-bapaknya hingga anggota keluarga lain (Indah, 2020).

Al-Qur'an, sebagai kitab sempurna, memuat banyak nilai-nilai petunjuk bagi manusia tentang bagaimana bersikap menghadapi kesulitan dan pengobatan terhadap gangguan kesehatan mental (Muchsalmi, 2017).

Dalam studi mengenai kesehatan mental, ada dua perspektif. Pertama, kesehatan mental negatif, yang mengacu pada kondisi ketiadaan penyakit mental. Kedua, pandangan lebih positif yang mengenai kesehatan mental, yang mencakup konsep emosi dan afek positif, ciri kepribadian positif, dan kapasitas serta potensi positif dalam diri individu (Trimulyaningsih, 2019).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental meliputi iman, ilmu, dan amal saleh. Ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan mental melibatkan pengembangan potensi intelektual, emosional, dan motivasional dengan sebaik-baiknya (Pakungwati, 2023).

TUJUAN PENELITIAN

Pembuatan laporan ini bertujuan untuk menggali dan memahami hubungan kesehatan mental dan pandangan agama terhadap kualitas hidup individu.

METODE PENELITIAN

Penulisan makalah ini menggunakan metode systematic review. Pencarian systematic review menggunakan data base Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "Kesehatan", "Mental", "Al-Qur'an" dan "Islam".

Pencarian artikel harus memenuhi kriteria inklusi yaitu: artikel penelitian yang dipublikasikan 10 tahun terakhir (2013 - 2023); menggunakan bahasa Indonesia; merupakan artikel jurnal dan open access, artikel full text, systematic review, literature review dan meta analysis. Kriteria eksklusi yaitu artikel dalam bentuk ensiklopedia, bookchapter, conference, correspondence, editorial dan practice guideline.

HASIL

Hasil penelitian mengungkap beragam perspektif tentang kesehatan mental. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa pemahaman tentang kesehatan mental bervariasi, mulai dari konsep Mental Hygiene yang menekankan dinamika jiwa dan perlunya usaha peningkatan terus-menerus hingga definisi yang lebih kontemporer yang menggambarkan kesehatan mental sebagai kondisi jiwa yang sejahtera, memengaruhi kehidupan yang harmonis dan produktif. Implikasinya adalah bahwa berbagai pandangan ini harus dipertimbangkan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat (Fajrussalam, 2022).

Penelitian ini juga menyoroti peran agama, khususnya Islam, dalam pemahaman kesehatan mental. Konsep kesehatan mental dalam konteks agama menekankan pentingnya iman dan amal saleh dalam menjaga kesehatan mental. Implikasinya adalah bahwa agama dapat menjadi sumber dukungan penting dalam pemeliharaan kesehatan mental bagi sebagian besar masyarakat (Pakungwati, 2023).

Selanjutnya, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup individu. Kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan sumber daya psikologis dan sosial mereka, yang pada gilirannya berkontribusi pada perilaku adaptif dan mencegah masalah perilaku. Implikasi pentingnya kesehatan mental terhadap kualitas hidup adalah bahwa upaya untuk memahami dan merawat kesehatan mental harus diberikan perhatian serius (Trimulyaningsih, 2019).

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa kesehatan mental sangat terkait dengan tuntutan, masalah hidup, dan peran individu dalam lingkungan mereka. Ketidakehatan mental dalam era modern sering kali dipengaruhi oleh orientasi materialistik yang mengabaikan aspek spiritualitas dalam kehidupan. Implikasinya adalah perlunya memperhatikan pengaruh lingkungan fisik, sosial, dan budaya dalam memahami dan merawat kesehatan mental masyarakat (Trimulyaningsih, 2019).

KESIMPULAN

Kesehatan mental memiliki beragam perspektif yang berkaitan dengan pemahaman, agama, kualitas hidup, dan lingkungan individu. Penelitian mengungkapkan perbedaan konsep kesehatan mental, mulai dari fokus pada dinamika jiwa hingga definisi yang lebih kontemporer yang menekankan kesejahteraan jiwa yang berdampak pada kehidupan yang harmonis dan produktif. Agama, khususnya Islam, juga memiliki peran penting dalam pemahaman kesehatan mental dengan menekankan iman dan amal saleh sebagai faktor yang menjaga kesehatan mental. Kesehatan mental juga memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup individu dengan menciptakan kemampuan untuk mengembangkan sumber daya psikologis dan sosial yang mencegah masalah perilaku. Terakhir, lingkungan fisik, sosial, dan budaya juga berperan dalam memahami dan merawat kesehatan mental masyarakat. Kesimpulannya, pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan mental harus mempertimbangkan semua perspektif ini dan mengakui pentingnya merawat kesehatan mental untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat.

REFERENSI

- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188-194.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- 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.
- 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.
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*, 5(1), 25-31.
- Winurini, S. (2019). Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 139-153.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26-33.
- Siregar, R. (2020). Pendekatan-pendekatan islam untuk mencapai kesehatan mental. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 251-264.

- Muchsalmi, M. (2017). Pembinaan kesehatan mental dalam pendidikan islam (studi tentang perspektif zakiah daradjat). *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora*, 1(2), 1-14.
- Rahayu, T. N., Tami, A. D., & Husnaini, R. (2023). PERAWATAN KESEHATAN MENTAL MENGGUNAKAN METODE IMAN ISLAM DAN IHSAN. *Sosiologis: Kajian Sosiologi Klasik, Modern dan Kontemporer*, 1(01), 63-69.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730.
- Alang, H. S. (2021). Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam. *AL-IRSYAD AL-NAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM*, 8(2), 151-161.
- Sam, S. (2020). KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'ĀN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP ADVERSITY QUOTIENT PERSPEKTIF TAFSIR ALMISBAH. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 18-29.
- Indah, S. (2020). Pemikiran Zakiah Daradjat antara kesehatan mental dan pendidikan karakter. *el-HIKMAH Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, 4(1), 42-80.
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental: Sebuah studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43-56.
- Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93-101.