

## ABSTRAK

Oleh: Muh. Idham Hamlar 1171030125

Keadaan sehat adalah keadaan di mana kita bebas dari penyakit. Gaya hidup sehat adalah salah satu cara untuk menghindarinya. Dari sini, kesehatan mental adalah kondisi yang relatif dan dinamis daripada ukuran statistik yang stabil. Kesehatan mental seseorang didefinisikan sebagai tidak adanya keluhan dan penyakit jiwa seperti *neurosis* dan *psikose* (penyesuaian diri dengan lingkungan sosial). Menurut Islam, kesehatan mental adalah suatu keadaan yang memungkinkan seseorang untuk berkembang secara optimal dari segi perkembangan fisik, intelektual, emosional, dan spiritual, dan perkembangan itu berjalan sesuai dengan keadaan orang lain. Pengertian kesehatan jiwa mengandung ciri-ciri yang harmonis dan mempertimbangkan seluruh aspek kehidupan manusia dalam hubungannya dengan Tuhan, manusia lain dan alam. Sumber utama ajaran Islam, al-Qur'an dan al-Hadits, memberikan nasehat dan pedoman bagi umat manusia dalam mempertahankan fitrahnya untuk memperoleh kebahagiaan yang hakiki. Istilah "*an-nafs al-muthmainnah*" atau jiwa yang tenang diperkenalkan dalam al-Qur'an, sedangkan istilah "*al-fitrah*" disebutkan dalam hadits, yang keduanya menyatakan kesehatan mental yang harus dimiliki seorang Muslim. Hidup dengan jiwa yang tenang harus dibangun di atas fitrah Allah Swt., khususnya keyakinan tauhid.

Penelitian ini berusaha untuk mengetahui prinsip-prinsip al-Qur'an tentang kesehatan mental, yang terdapat di dalam al-Qur'an itu sendiri.

Dalam proses penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan bersifat studi kepustakaan (*library research*). Sumber primer dalam penelitian ini merujuk ke al-Qur'an, hadits Nabi Saw., dan tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Prinsip-prinsip al-Qur'an tentang kesehatan mental adalah bentuk pengembangan dari praktik kesehatan mental itu sendiri. Adapun prinsip-prinsipnya, 1) Beriman kepada Allah Swt., dan juga beriman kepada apa-apa yang telah ditetapkan oleh-Nya. 2) Senantiasa mengingat Allah Swt., dimanapun, kapanpun, dan dalam kondisi apapun, sehingga dirinya menjadi tenang dan tentram. 3) Senantiasa berbuat kebajikan atau melakukan amal soleh, 4) Istiqomah dalam berbuat. 5) Al-Qur'an sebagai tuntunan hidup umat manusia merupakan landasan pokok terhadap penanganan penyakit-penyakit ruhani (mental) seperti keragu-raguan, gelisah, cemas, emosi yang berlebihan, dan lain sebagainya. Sehingga al-Qur'an menjadi obat ataupun penawar terhadap penyakit-penyakit mental.

**Kata kunci:** Kesehatan mental, *nafs*, *al-muthmainnah*.