

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah kondisi dimana kita dapat terhindar penyakit. Pencegahan lebih mudah dan murah daripada mengobati seseorang saat sakit. Salah satu cara untuk menghindarinya adalah dengan menjalani gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah tentang menerapkan kebiasaan baik untuk menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat membahayakan kesehatan (Nasihah et al., 2019).

Menjaga kesehatan sangat penting dalam hidup karena merupakan batu loncatan untuk melakukan segala aktivitas untuk mencapai tujuan hidup, jika kesehatan terganggu maka akan mempengaruhi semua hasil yang kita capai dalam tujuan hidup nantinya (Maulana, 2018).

Gaya hidup sehat dan bugar akan membantu kita menjadi lebih sehat, bebas dari penyakit. Kemajuan dunia, serta di negara-negara berkembang, telah menyebabkan banyak perubahan dalam gaya hidup masyarakat. Kekacauan yang dihadapi orang mengalihkan perhatian mereka dari gaya hidup mereka. Tapi seharusnya hidup sehat itu penting bagi kita semua. Beberapa orang menganggap enteng masalah membangun gaya hidup sehat sehingga banyak penyakit dapat menyerang mereka kapan saja (Lukman & Rahmanto, 2020).

Sehat adalah kondisi yang diinginkan setiap manusia, tidak ada manusia yang ingin sakit. Namun, keadaan sehat dan sakit adalah suatu kontinum pada manusia. Memang, menentukan batasan serta ukuran untuk kesehatan dan penyakit bukanlah hal yang mudah, terutama jika harus menilai keduanya. Oleh karena itu, kesehatan mental bukanlah ukuran statistik yang statis, melainkan kondisi yang relatif dan dinamis. Artinya, pada tingkat antarpribadi, itu bervariasi dari orang ke orang; dan antar individu, itu juga bervariasi dari waktu ke waktu. Meskipun kesehatan merupakan suatu kontinum, namun diyakini kesehatan dapat ditingkatkan dan

dimaksimalkan. Keyakinan mendasar inilah yang menjadi acuan untuk mempelajari kesehatan mental, dari zaman kuno hingga saat ini (Nurrohim, 2016).

Istilah "kesehatan mental" berasal dari konsep *mental hygiene*. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, *psyche* yang dalam bahasa latin berarti psikis, jiwa atau kejiwaan. Dengan demikian, istilah kesehatan mental didefinisikan sebagai kesehatan mental atau mental yang aktif, tidak statis karena merupakan upaya untuk meningkatkan (Ariadi, 2013).

Dalam pandangan psikologi, kesehatan mental dapat didefinisikan menjadi dua pola yaitu pola negatif yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi terhindarnya seseorang dari segala gangguan neurosis dan psikosis. Pola kedua adalah pola positif yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam penyesuaian diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya (Aziz & Zamroni, 2020).

Kesehatan mental adalah perlindungan seseorang dari keluhan dan gangguan mental berupa neurosis dan psikosis (penyesuaian diri dengan lingkungan sosial). Kesehatan mental merupakan pertahanan seseorang terhadap gangguan dan penyakit jiwa. Kesehatan mental yang baik tidak akan mudah terganggu oleh stresor (penyebab stres) (Hamid, 2017).

Keadaan mental yang sehat pada individu tidak dapat digeneralisasikan. Situasi ini membuat diskusi kesehatan mental semakin mendesak, mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga dan masyarakat untuk menemukan, memelihara dan mengoptimalkan kondisi kesehatan mental mereka dalam kehidupan sehari-hari (Zulkarnain & Fatimah, 2019).

Pada dasarnya setiap orang membutuhkan dan mendambakan hidup sehat, baik jasmani maupun rohani. Dalam hal kehidupan spiritual, meskipun hanya ada garis tipis antara dua konsep normal dan abnormal, masih ada perbedaan antara orang normal dengan kecerdasan yang sehat dan orang abnormal dengan pikiran yang sehat. Menurut teori kesehatan mental, orang normal sehat secara psikologis,

berperilaku lebih kuat (serasi, tepat) dan dapat diterima oleh masyarakat pada umumnya. Sikap hidupnya sesuai dengan norma dan cara hidup kelompok masyarakat, guna memperoleh hubungan interpersonal dan sosial yang memuaskan. Selain itu, kehidupan mental stabil, tidak banyak konflik internal, suasana hati stabil, tubuh selalu sehat (Indah et al., 2020).

Menurut Islam, kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biologis), intelektual (akal/kognitif), emosional (emosional) dan spiritual (religius) seseorang secara optimal dan perkembangan itu berlangsung selaras dengan keadaan lingkungan. yang lain. Makna kesehatan mental ditandai dengan keserasian (*harmony*) dan perhatian terhadap seluruh aspek kehidupan manusia dalam hubungannya dengan Tuhan (vertikal), dan sesama (horizontal) serta lingkungan alam (Suhaimi, 2015).

Al-Ghazali mengatakan bahwa seseorang yang mengalami gangguan jiwa berarti dalam keadaan sakit (gangguan mental) kecuali orang-orang yang dikehendaki oleh Allah SWT agar terbebas dari penyakit mental seperti para nabi dan rasul Allah. Orang dengan psikosis memiliki ciri-ciri seperti nifak, hawa nafsu yang berlebihan, berlebihan dalam berbicara, marah, cemburu/iri hati, cinta dunia, cinta harta benda, ria, takabbur, sombong dan ghurur. Gangguan moral ini dianggap sebagai gangguan jiwa karena akhlak tersebut dapat mempengaruhi ketenangan serta kedamaian mental (jiwa) (Apipudin, 2016).

Pandangan Fakhruddin ar-Razi tentang psikiatri dan kesehatan mental menyatakan bahwa jiwa juga dapat dibuktikan secara empiris, yang berbeda dari tubuh dan organ karena beberapa alasan: Pertama, jiwa bukanlah kumpulan bagian-bagian dari tubuh karena penglihatan tidak mengumpulkan semua pekerjaan tubuh. Kedua, jiwa juga tidak sama dengan tubuh karena tidak ada bagian tubuh yang menutupi seluruh pekerjaan tubuh. Ketiga, jika kita melihat sesuatu, kita mengetahuinya, kemudian kita menyukainya atau membencinya, kita mendekatinya atau menjauh darinya. Jika penglihatan adalah satu hal, dan pengetahuan adalah sesuatu yang lain, orang yang melihatnya tidak akan

mengetahuinya. Namun, ketika saya melihatnya, saya tahu. Jadi, esensi dari penglihatan dan pengetahuan adalah satu. Keempat, semua bagian tubuh adalah alat untuk jiwa. Jiwa melihat dengan mata, berfikir dengan otak, berbuat dengan hati, merasa dengan kulit, dan seterusnya (Arif, 2019).

Sumber utama ajaran Islam, Al-Qur'an dan Al-Hadits, memberikan nasehat dan petunjuk bagi umat manusia dalam mempertahankan fitrahnya untuk memperoleh kebahagiaan yang hakiki. Istilah jiwa damai (*an-nafs al-muthmainnah*) diperkenalkan dalam Al-Qur'an, sedangkan kata "*al-fitrah*" disebutkan dalam hadits, yang keduanya merupakan ciri kesehatan mental yang harus dimiliki seorang Muslim. Hidup dengan jiwa yang tenang harus dibangun di atas fitrah Allah Swt., khususnya keyakinan tauhid. Tentu saja, alam ini membutuhkan sesuatu untuk memeliharanya dan membantunya berkembang. Sesuatu yang dapat melestarikan dan memperbaiki alam tidak lain adalah aturan agama yang diberikan oleh Allah Ta'ala (Fuad, 2016).

Ketenangan batin, menurut Zakiah Darajat, bisa dicapai melalui penyesuaian. Menyerah adalah mempercayakan semua masalah hidup kepada Allah Swt., dan Yang Maha Kuasa. Zakiah Dardjat juga berpendapat bahwa tanpa Tuhan, jiwa manusia tidak dapat memiliki ketenangan dan kepuasan. Berdasarkan dalil-dalil yang dikemukakan di atas, jelaslah bahwa keyakinan kepada Allah dan agama dapat membantu manusia dalam mengisi kekosongan mental atau psikologis. Agama dianggap sebagai aspek kehidupan yang paling penting, dan agama memainkan peran penting dalam pertumbuhan psikologis, mental, dan mental individu. Dalam konteks ini, Ramayulis, seorang ahli psikologi agama, berpendapat bahwa agama memiliki empat fungsi dalam upaya menghilangkan masalah psikologis yang dihadapi manusia: pertama, agama berfungsi sebagai sarana pemeliharaan moralitas, kedua, agama berfungsi sebagai sarana mengatasi rasa takut, ketiga, agama berfungsi sebagai sarana mengatasi frustrasi, dan keempat, agama berfungsi sebagai sarana kepuasan intelektual. Seorang psikoterapis dari Amerika Serikat, di sisi lain, percaya bahwa percaya kepada Tuhan adalah obat terbaik untuk kecemasan. Iman kepada Allah Swt., adalah salah satu sifat yang harus dipenuhi

untuk membimbing seseorang menjalani hidup ini, yang penuh dengan tantangan yang datang dan pergi tanpa jeda (Masrur & Salsabila, 2020).

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa, yang berkembang pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M pada abad ke-1. Namun demikian, sebenarnya para nabi sejak nabi Adam AS. sampai Nabi Muhammad SAW. telah terlebih dahulu berbicara hakikat jiwa, penyakit jiwa, dan kesehatan jiwa yang terkandung dalam al-Qur'an yang di wahyukan Allah SWT. Firman Allah Swt., dalam Q.S. al-Baqarah (2): 37 (Samain, 2020).

فَتَلَقَّى آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

Artinya: *Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, lalu Dia pun menerima tobatnya. Sungguh, Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.* (Depag, 1998)

Dalam meneliti al-Qur'an menurut sebagian mufassir adalah ucapan untuk memohon ampun (taubat). Hal ini berkaitan dengan hakikat jiwa secara etimologi, di dalam bahasa Yunani dalam kata hygiene, berarti ilmu kesehatan. Sedangkan kata "mental" berasal dari latin, yaitu "mens" atau "metis" artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari hygiene (Samain, 2020).

Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental, seperti:

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ
الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ

"Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang

membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab dan Al Hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata” (Q.S. ali-Imran [3]: 164) (Depag, 1998).

Dalam hadits Rasulullah dijelaskan juga yaitu:

Artinya: Sesungguhnya aku diutus oleh Allah adalah bertugas untuk menyempurnakan kemuliaan Akhlak manusia.

Dengan kejelasan ayat Al-Qur'an dan hadits di atas, dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental (*shihiyat al nafs*) dalam arti luas merupakan tujuan risalah Nabi Muhammad SAW diangkat sebagai rasul Allah SWT, karena prinsip, karakteristik, dan sifat orang yang mengalami gangguan mental. Hal itu tertuang dalam misi dan tujuan risalah (Fitrianah, 2018). Dalam situasi ini, Al-Qur'an juga berfungsi sebagai pedoman, obat, rahmat, dan mukjizat (petunjuk) bagi kehidupan jiwa manusia, mengarahkannya menuju kebahagiaan dan meningkatkan kualitasnya sebagaimana yang ditegaskan dalam ayat berikut:

وَأَنْتُمْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.” (Q.S. ali-Imran [4]: 104) (Depag, 1998).

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah kepada yang mungkar. Keimanan, katqwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan mungkar faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental (Fitrianah, 2018).

Dalam Islam, ada tiga strategi untuk mewujudkan kesehatan mental: metode peningkatan dimensi spiritual, metode penguasaan dimensi biologis, dan metode

mempelajari topik-topik yang urgen bagi kesehatan jiwa. Islam sejak awal menyeru manusia untuk bertakwa dan bertakwa kepada Allah agar tercapai kedamaian dan ketentraman jiwa yang hakiki. Jika cara ini diikuti, akan berdampak signifikan pada perubahan kepribadian orang, dan pengalaman itu dapat dirasakan dengan baik dalam pengalaman spiritual. Bisa juga dibuktikan jika otak dipindai dengan alat-alat untuk ketenangan dan kesehatan mental, sehingga menjadi jiwa yang tidak lagi memikirkan hal-hal. sesuatu yang sangat mereka khawatirkan, seperti ketakutan akan kematian, ketakutan akan kemiskinan, ketakutan akan bencana, dan ketakutan terhadap sesama manusia. Mereka benar-benar mengalami perlindungan jiwa dengan iman dan tauhid (Pasiska et al., 2020).

Jiwa merupakan wadah kepribadian dan karakter manusia. Oleh karena itu, kesehatan mental harus diperhatikan dan diupayakan dalam rangka pengembangan pola perilaku dan karakter manusia yang positif. Untuk mencapai kesehatan tersebut, diperlukan kegiatan empiris tertentu berdasarkan nilai-nilai agama Islam untuk melindungi manusia dari berbagai masalah mental, seperti pelestarian, pencegahan, dan pengobatan gejala kejiwaan. Kegiatan empiris ini menghasilkan lahirnya manusia yang sehat mentalnya (Nurrohimi, 2016).

Dialektika al-Qur'an dengan realitas sosial selalu melahirkan pemahaman dan interpretasi baru, yang akan terus berkembang. Hal ini mengandaikan keniscayaan metode penafsiran mutakhir untuk menghadirkan aspek hida'i — meminjam istilah Muhammad Abduh — al-Qur'an sepanjang zaman (Junaedi, 2016).

Tafsir Maudlu'i adalah metode penafsiran yang mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan spesifik dalam Al-Qur'an; Oleh karena itu, interpretasi ini disebut juga interpretasi tematik. Menurut M. Quraish Shihab, metode maudlu'i adalah metode yang mengarahkan pandangan pada suatu tema tertentu, kemudian mencari pandangan al-Qur'an terhadap tema tersebut dengan mengumpulkan semua ayat yang membahasnya, menganalisis dan memahami ayat tersebut dengan ayat, dan kemudian mengumpulkannya. dalam pikiran ayat umum dikaitkan dengan khusus, muthlaq digabungkan dengan muqayyad, dan sebagainya, sambil

memperkaya uraian dengan hadits terkait untuk disimpulkan dalam tampilan tertulis yang komprehensif dan lengkap dari tema yang sedang dibahas (Junaedi, 2016).

Dalam al-Qur'an, terkandung begitu banyak tuntunan bagaimana seharusnya manusia hidup di dunia termasuk bagaimana menghadapi persoalan dan kesulitan dalam hidup. Dalam perspektif al-Qur'an juga disebutkan bahwa manusia hidup pasti akan diberi ujian oleh Allah. Dengan demikian menjadi penting untuk mengeksplorasi tentang bagaimanakah rumusan al-Qur'an tentang prinsip kesehatan mental. Maka penulis mengajukan judul "PRINSIP-PRINSIP AL-QUR'AN TENTANG KESEHATAN MENTAL (Studi Tematik)."

B. Rumusan Masalah

Bagaimana prinsip-prinsip al-Qur'an tentang kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui prinsip-prinsip al-Qur'an tentang kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

A. Teoritis

Secara teoritis, bahwa Penelitian ini dapat memberikan manfaat dan digunakan sebagai tinjauan dan reorientasi pengembangan pendidikan kesehatan mental yang terkandung secara teoritis dan praktis dalam akademisi, intelektual, guru, dosen untuk menafsirkan harta karun teks-pemikiran Islam.

B. Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat membantu dalam penyembuhan Kesehatan mental dan terapi *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT).

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan pencarian studi yang ada, penulis menemukan beberapa karya ilmiah yang berkaitan dengan penelitian, yaitu:

Asep Muksin dari jurnalnya yang berjudul *“Shalat Malam Dalam Al-qur’an dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental.”* Menjelaskan bahwa Orang Islam meyakini dengan sepenuh hati bahwa kenyamanan dan ketenangan dalam hidup hanya bisa diraih dengan ber- Dzikirullah, mengingat Allah secara istiqamah di dalam kehidupannya. Kondisi seseorang yang senantiasa melaksanakan shalat malam secara continuo (istiqomah) di dalam hidupnya dengan ikhlas, dengan disertai rasa cinta terhadap Allah akan memiliki ketahanan tubuh dan kesehatan mental yang kuat dan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan stabil. Shalat tahajud (qiyām al-Laīl) yang dilaksanakan yang dilaksanakan secara istiqomah akan membentuk kesehatan mental yang baik, perasaan senang yang ada dan hadir di dalam diri sendiri, pengendalian pikiran dan tingkah laku, perasaan dan emosi yang positif dan sehat, juga akan hadir ketenangan dan kedamaian pikiran (Ramponi, 2013).

Muhammad Arif dari jurnalnya yang berjudul *“Pendidikan Kejiwaan dan Kesehatan Mental (Perspektif Fakhruddin ar-Razi).”* Menjelaskan bahwa Fakhruddin ar-Razi adalah seorang yang besar dan tidak tertandingi di zamannya (setelah al-Ghazali). Ar-Razi mendefinisikan jiwa sebagai substansi yang berbeda dengan badan, terpisah secara esensial dan bergantung dengannya, secara pengaliran dan instruksi jiwa mempunyai tabiat, daya (daya tumbuhan, daya hewani, daya insani). Kenikmatan hanya usaha untuk mencegah penderitaan. Kebahagiaan adalah jika manusia mampu mencapai cahaya akal dan memahami alam gaib serta cahaya ilahi. Jadi kebahagiaan manusia terletak pada mengarahnya ruh memuja alam yang paling tinggi dan menghindarinya dari alam yang paling rendah (Arif, 2019).

Muhammad Shodiq Masrur dan Azka Salsabila dari jurnalnya yang berjudul *“Peran Agama dalam Kesehatan Mental (Kajian Psikologis atas Kisah Maryam Binti Imran dalam QS Maryam: 18-22).”* Menjelaskan bahwa manusia akan merasa dalam perlindungan dan penjagaan Allah serta mendapatkan bimbingan hidup ketika manusia berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah sehingga membuatnya menjadi tenang dan tentram. Pada intinya usaha dalam penguatan

dimensi spiritual dapat dilakukan dengan tahapan ibadah untuk menanamkan iman dan tauhid seperti melaksanakan ajaran-ajaran agama. Jika tahapan ini dapat dilaksanakan dengan baik maka kepribadian yang kuat akan terbentuk. Pada akhirnya akan mengantarkan manusia kepada kebahagiaan dan kesehatan mental bahkan mampu mengembangkan potensi diri secara sempurna. Sementara Mahmud Yusuf mengutip pendapat Norma Vincent Peale bahwa agama yang dapat memberikan rasa keimanan dan rasa keyakinan kepada manusia dalam bentuk sikap pasrah dan memohon pertolongan kepada Allah dari segala hal yang tidak menyenangkan dan dari problematika hidup yang dihadapi (Masrur & Salsabila, 2020).

Heni Yulianti dari skripsinya yang berjudul "*Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental.*" Menjelaskan bahwa Kontribusi agama Islam sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat mental sekaligus dapat menyembuhkan mereka yang mengalami gangguan mental. Pengalaman keagamaan sehari-hari dapat membentengi manusia dari gejala-gejala sakit dan dapat mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang-orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Allah dan semakin banyak ibadah yang dilakukan, maka semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh seorang dari agama akan semakin susahlah baginya untuk mendapat ketentraman jiwa (Yulianti, 2019).

Kharisma Nasihatul Magfiroh dari skripsinya yang berjudul "*Religiusitas Dan Kesehatan Mental Pada Remaja.*" Menjelaskan bahwa Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa religiusitas yang ada pada diri seseorang turut memberi kontribusi pada kesehatan mental orang tersebut. Sehingga hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pemikiran guna menambah wawasan baru bagi remaja khususnya serta masyarakat pada umumnya, bahwa kehidupan modern yang seringkali mengantarkan remaja pada perasaan tertekan bisa diminimalisir salah satunya dengan menjaga nilai-nilai agama pada diri yang dapat terlihat dari religiusitas yang dimiliki (Magfiroh, 2020).

Samain dari skripsinya yang berjudul “*Konsep Kesehatan Mental dalam al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.*” Menjelaskan bahwa Konsep al-Qur'an tentang kesehatan mental dan implikasinya terhadap adversity quotient perspektif tafsir al-misbah adalah konsep sabar yang terkandung dalam al-Qur'an dan aspek-aspek Adversity quotient yang meliputi: control (pengendalian diri), origin dan ownership (asal dan penguasaan diri), reach (jangkauan) serta endurance (daya tahan) yang dalam al-Qur'an juga diajarkan dengan konsep sabar yang di implementasikan dalam unsur pengendalian diri, tenang, tidak gelisah, tabah, gigih dalam usaha, ikhtiar, optimis, bergantung dan bertaqwa kepada Allah SWT. Terdapat karakteristik khusus dari konsep kesabaran dalam al-Qur'an, yaitu pada adanya dimensi ketuhanan. Dimana dalam sikap sabar manusia bergantung harapannya hanya kepada Allah. Substansi dan implikasi konsep al-Qur'an terhadap adversity Quotient dan kesehatan mental terdapat dalam Q.S. al-Baqarah (2):153, Q.S. al-Baqarah (2) 155, Q.S. A- Zariyat 56.

Dari beberapa penelitian di atas, sebagian besar meneliti pengaruh ibadah terhadap kesehatan mental. Peneliti tidak menemukan bagaimana prinsip-prinsip al-Qur'an mengenai kesehatan mental. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengkaji prinsip-prinsip al-Qur'an tentang kesehatan mental melalui ayat-ayat tentang kesehatan mental.

F. Kerangka Pemikiran

1. Pengertian Kesehatan

Definisi sehat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah 1). dalam keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), 2). yang mendatangkan kebaikan pada badan, 3). sembuh dari sakit (Bahasa, 1988).

Pengertian sehat menurut WHO adalah “*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity*”. Hak seseorang untuk hidup tergantung pada kesehatannya. Kesehatan berkaitan dengan hukum alam yang menggunakan udara segar, sinar

matahari, relaksasi, kebersihan dan pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik untuk mengendalikan tubuh, jiwa, dan lingkungan, atau kesehatan dapat meningkatkan kondisi fisik, mental, atau spiritual individu, sosial, bukan hanya menghilangkan penyakit (Al-Fajari, 1999).

Di dalam UU RI nomor 23 tahun 1992 kesehatan juga mengandung dimensi mental dan sosial: kesehatan adalah keadaan kebahagiaan bagi tubuh, jiwa dan masyarakat, yang memungkinkan setiap orang untuk menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomi (Shihab, 1998).

Menurut Ade Hashman dalam bukunya yang berjudul “Kenapa Rasulullah Tidak pernah Sakit?”, mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan keseimbangan dinamis yang dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan pola kehidupan sehari-hari (seperti pola makan, kehidupan seks, pekerjaan, istirahat, dan pengelolaan kehidupan emosional) (Hashman, 2009a).

2. Pengertian Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah menyebabkan kendala yang berlebihan, membuat kesehatan mental individu lebih rentan dan akhirnya mengakibatkan gangguan kesehatan mental (Putri et al., 2015).

Istilah "kesehatan mental" berasal dari ide kebersihan mental. Arti kata mental yang berasal dari bahasa Yunani ini sama dengan mental dalam bahasa Latin, yang berarti psikis, mental, atau psikiater. Akibatnya, istilah mental hygiene atau kesehatan mental dipahami sebagai kesehatan mental atau mental yang dinamis, bukan kesehatan mental atau mental yang statis, karena menunjukkan upaya untuk meningkatkan (Ariadi, 2013).

Undang-undang Republik Indonesia No. 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Mental menyatakan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang

menunjukkan individu, mental, spiritual dan sosial sehingga individu menyadari kapasitasnya sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi pada masyarakat. Oleh karena itu, upaya kesehatan mental di Indonesia mencakup semua kegiatan untuk melakukan tingkat kesehatan mental yang optimal untuk setiap individu, keluarga dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, penyembuhan dan rehabilitasi yang tetap, terintegrasi dan berkelanjutan, berkelanjutan, pemerintah daerah, dan / atau masyarakat (HIMPSI, 2020).

Individu yang sehat mentalnya, menurut Zakiah Daradjat, bebas dari segala gangguan dan penyakit mental/jiwa. Yang dimaksud dengan gangguan jiwa/mental seperti: merasa cemas tanpa sebab yang jelas, kurang semangat dalam bekerja, merasa lesu secara umum, dan sebagainya. Konsep kedua, menurut Zakiah Daradjat, adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan masyarakat serta lingkungan tempat tinggalnya. Konsep ketiga, kesehatan mental, adalah pengetahuan dan tindakan yang ditujukan untuk mengembangkan dan memanfaatkan semua potensi, bakat, dan sifat yang ada semaksimal mungkin guna mendatangkan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa (Indah et al., 2020).

Al-Qur'an telah menjelaskan metode yang jelas dalam menentukan tanda-tanda kesehatan jiwa manusia. Allah berfirman:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةًۭ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan Kami beri Balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (QS an-Nahl: 97) (Thaib & Thaib, 2015)

Ibnu Katsir berkomentar: “Ayat ini merupakan janji dari Allah kepada orang-orang yang melakukan amal saleh, yaitu amalan yang baik yang sesuai dengan perintah Allah dalam al-Qur’an dan hadits, baik laki-laki maupun perempuan, dan hatinya dalam keadaan beriman kepada Allah dan rasul-Nya, maka apa yang dilaksanakannya itu dari amal saleh, akan membuat hidupnya di dunia menjadi hidup yang baik, begitu juga di akhirat ia akan mendapatkan balasan pahala dari Allah. Kehidupan yang baik mencakup pula ketenangan jiwa.” (Thaib & Thaib, 2015).

Imam al-Qurthubi mengatakan: “Siapa saja yang berbuat saleh, sedangkan ia dalam keadaan beriman, baik dalam keadaan kelapangan rezeki ataupun kesempitan rezeki, hidupnya akan tetap baik, sedangkan orang yang berpaling dari mengingat Allah, tidak beriman kepada-Nya, tidak pula berbuat amal saleh, maka kehidupannya kehidupan yang sempit, tidak ada kebaikan di dalamnya. Kehidupan yang baik artinya kebahagiaan hidup.” (Thaib & Thaib, 2015).

Dr. Usman Najati, Psikolog muslim asal Mesir pernah mengatakan: “tanda-tanda kesehatan jiwa yang diletakkan para ahli ilmu kejiwaan, khususnya dari Barat dan Arab, semuanya hanya terfokus pada adaptasi individu atau keharmonisannya dengan dirinya dan masyarakatnya, kadar kemampuannya dan keaktifannya dalam melaksanakan realitas kehidupannya, dan memenuhi kebutuhan materiil keduniaannya.” (Thaib & Thaib, 2015).

3. Pengertian Al-Qur’an

Menurut Imam Jalaluddin al-Suyuthy seorang ahli Tafsir dan Ilmu Tafsir di dalam bukunya “Itmam al-Dirayah” menjelaskan: “Al-Qur’an ialah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. untuk melemahkan pihak-pihak yang menantanginya, walaupun hanya dengan satu surat saja dari padanya” (Muhammad Yasir, 2019).

Sebagai mana yang disebutkan Muhammad Ali al-Shabuni: “Al-Qur’an adalah Kalam Allah yang tiada tandingannya, diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. penutup para Nabi dan Rasul, dengan perantaraan malaikat Jibril a.s dan ditulis pada mushaf mushaf yang kemudian disampaikan kepada kita secara mutawatir, serta membaca dan mempelajarinya merupakan suatu ibadah, yang dimulai dengan surat al-Fatihah dan ditutup dengan surat an-Nas.” (Muhammad Yasir, 2019).

As-Syekh Muhammad al-Khudhary Beik dalam bukunya “Ushul al-Fiqh” “Al-Kitab itu ialah al-Qur’an, yaitu firman Allah Swt. yang berbahasa Arab, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. untuk dipahami isinya, untuk diingat selalu, yang disampaikan kepada kita dengan jalan mutawatir, dan telah tertulis didalam suatu mushaf antara kedua kulitnya dimulai dengan surat al-Fatihah dan diakhiri dengan surat an-Nas” (Muhammad Yasir, 2019).

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Apabila dilihat dan ditinjau berdasarkan penelitian, maka penelitian pada skripsi ini akan memakai penelitian dengan pendekatan kualitatif dan bersifat studi kepustakaan (*Library Research*) yang merupakan sebuah penelitian yang mempunyai tujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan menggunakan bantuan dari berbagai macam perangkat yang ada di dalam atau di ruang perpustakaan, seperti buku – buku yang berhubungan dengan penelitian ini, majalah, majalah, naskah – naskah, kumpulan catatan, dokumen – dokumen dan masih banyak lagi (Kartono, 1996).

Oleh sebab itu, ketika sedang dalam proses memperoleh data dalam penelitian ini, penulis mengkaji, mempelajari dan menyelidiki literatur – literatur ilmiah dari perpustakaan yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, yaitu dengan menggunakan cara atau langkah – langkah identifikasi melalui pembacaan, pengamatan, pengumpulan, pengolahan dan juga pengkajian atas data – data yang didapat dan membahas konsep al-Qur’an dalam menjelaskan

tentang kesehatan mental baik data tersebut merupakan data primer atau pun data yang sifatnya sekunder.

2. Sumber Data

Dalam hal ini, peneliti menggunakan dua sumber atau rujukan data penelitian, yaitu sumber data primer dan sumber data yang sifatnya sekunder atau biasa disebut dengan sumber pendukung (Anwar, 1974).

- Sumber primer

Nafs di dalam al-Qur'an, hadits dan tafsir al-Misbah yang berkaitan dengan kesehatan mental.

- Sumber sekunder

Sumber kedua setelah sumber primer dalam penelitian ini yang berkaitan dengan dampak kesehatan mental yaitu, dari berbagai sumber yang telah ada (peneliti sebagai tangan kedua), seperti Biro Pusat Statistik (BPS), buku, laporan, jurnal, dan lain-lain (Siyoto & Sodik, 2015).

3. Teknik Pengumpulan Data

Penulis menggunakan Teknik Dokumentasi. Dengan mencari data mengenai hal-hal atau variabel-variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya. Metode dokumentasi ini merupakan sumber non manusia, yang cukup bermanfaat karena telah tersedia, sehingga akan relatif murah pengeluaran biaya untuk memperolehnya; merupakan sumber yang stabil dan akurat sebagai cerminan situasi atau kondisi yang sebenarnya, serta dapat dianalisis secara berulang-ulang tanpa mengalami perubahan (Samsu, 2017).

4. Teknik Analisis Data

Dianalisis dengan menggunakan metode Analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah analisis yang dilakukan tentang fenomena yang terjadi

pada masa sekarang. Prosesnya berupa pengumpulan/penyusunan data, serta penafsiran data tersebut secara deskriptif. Analisis deskriptif dapat bersifat memberi gambaran reflektif atau komparatif dengan membandingkan persamaan dan perbedaan kasus/fenomena tertentu (Samsu, 2017).

5. Tahap Penelitian

- a. Menemukan dan mengumpulkan ayat tentang kesehatan mental.
- b. Mencari dan menelaah penafsiran yang terkait dengan kesehatan mental.
- c. Melakukan identifikasi. Setelah terkumpulnya data kemudian akan diabstraksikan melalui metode deskriptif.
- d. Langkah akhir, melakukan analisis terhadap beberapa asumsi dasar tentang konsep al-Qur'an tentang kesehatan mental. Kemudian membuat kesimpulan komprehensif sebagai jawaban dari rumusan masalah yang telah di jelaskan sebelumnya.

6. Sistematika Penulisan

Agar mendapat hasil yang maksimal, maka pembahasan penelitian ini dibagi menjadi empat bab, yaitu:

BAB I: merupakan pendahuluan yang mencakup; latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan masalah penelitian, kegunaan penelitian, kerangka pemikiran, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II: memaparkan pandangan umum terkait kesehatan, kesehatan mental, dan al-Qur'an.

BAB III: adalah bab inti pembahasan mengenai analisis prinsip-prinsip al-Qur'an tentang kesehatan mental.

BAB IV: merupakan bab penutup, berupa kesimpulan dan saran.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG