

## **KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ALQURAN**

Suwanda

### **Abstrak**

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang terdiri dari dua sisi, yaitu jasmani dan rohani. Kedua sisi ini wajib dipenuhi kebutuhannya bagi setiap individu untuk mencapai keseimbangan hidup, tapi manusia kadang melupakan kebutuhan sisi rohani dan selalu memenuhi kebutuhan jasmaninya, sehingga terjadilah ketimpangan. Ketimpangan ini menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri seseorang sehingga manusia tidak sadar bahwa dirinya sudah merasa sakit “sakit kejiwaan/mental”. Untuk mengenal dan memahami gejala itu semua, Alquran memberikan gambaran yang jelas bagaimana seseorang dihinggapi penyakit kejiwaan/mental dan Alquran juga memberikan solusi yang harus dijalani oleh setiap manusia untuk menyembuhkan penyakit mental.

Pembacaan ayat-ayat Alquran juga berfungsi sebagai pencegahan dan perlindungan, yakni sebagai permohonan (do'a) agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian yang berat. Yang mana hal itu dapat mengganggu kebutuhan dan eksistensi kejiwaan (mental). Karena dalam kehidupan nyata sehari-hari tidak sedikit orang menjadi stres, depresi dan frustrasi, karena keimanan dalam dada tidak kokoh, mental sangat rapuh dan lingkungan jauh dari perlindungan Allah, dan dari orang-orang shalih.

Kata Kunci: Alquran, Sehat, Mental

### **A. Pendahuluan**

Menurut *WHO (World Health Organization)* dikutip oleh Ahmad Syauki Al Fanjari, sehat adalah “memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, dan bukan semata-mata memberantas penyakit”.<sup>1</sup> Sementara Prof. Dr. Zakiah Daradjat mengatakan dalam

---

<sup>1</sup> Ahmad Syauki Al Fanjari, *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islami*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), p.4

bukunya *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, yaitu: dapat disaksikan betapa besar perbedaan antara orang yang beriman yang hidup menjalankan agamanya, dengan orang yang tidak beragama atau acuh tak acuh terhadapnya.<sup>2</sup>

Di Indonesia sendiri, khususnya di kota-kota besar, sebagaimana dikemukakan oleh Hanna Djumhana Bastaman, beban psikologis ini sudah mulai lazim dirasakan dalam kehidupan pribadi dan keluarga. Hal ini terungkap dalam berbagai keluhan seperti gelisah, serba tidak puas, prustasi, sengketa batin dan sengketa dengan orang lain, merasa hampa kehilangan semangat hidup, munculnya penyakit psikomotis dan lain-lain keluhan dan perilaku yang mencerminkan ketidak tenangan.<sup>3</sup>

## B. Ayat-Ayat Alquran yang Mengenai Kesehatan Mental

### 1. Cemas

Cemas adalah merasa sangat gelisah (takut, khawatir)<sup>4</sup>. Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap yang tidak jelas atau tidak diketahui. Gangguan kecemasan berbeda dari kecemasan sehari-hari yang mungkin kita alami: kecemasan ini tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan mengganggu kehidupan sehari-hari orang tersebut.<sup>5</sup>

Allah berfirman dalam QS. Al-Anbiyā ayat 90 :

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُرُ وَوَهَبْنَا لَهُرُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُرُ زَوْجَهُرُ إِنَّهُمْ كَانُوا  
يُسرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا  
خَاشِعِينَ

<sup>2</sup> Zakiah Darajat, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Massagung, 1994), p. 56

<sup>3</sup> Hanna Djumhana Bastama, *Integritas Psikologi dengan Islami: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1997), p. 155

<sup>4</sup> W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006). p. 225

<sup>5</sup> Laura A. King, *Psikologi Umum*,..., p. 301

*Artinya:*

*Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami berikan kepada nya Yahya serta Kami jadikan isterinya seorang dapat melahirkan anak; bahwasanya mereka adalah orang-orang yang bersegera mengerjakan kebajikan dan menyeru kami karena tamak kepada rahmat kami, dan karena takut kepada azab kami. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu kepada kami.<sup>6</sup>*

Imam Ja'far Shadiq, menyangkut makna kata-kata Alquran *raghban* dan *rahaban*, menyatakan *raghbah* (kerinduan) adalah jika anda menadahkan telapak tangan ke langit, dan *rahbah* (rasa takut) adalah jika anda menadahkan punggung telapak tangan anda ke langit oleh karena. Oleh karena itu, bersegera dalam berbuat baik dan melakukan kemurahan hati serta berdoa disertai dengan harapan dan rasa takut, dapat berpengaruh bagi diterimanya doanya.<sup>7</sup>

## 2. Takut

Takut adalah merasa tidak berani (ngeri, gentar) melihat sesuatu yang perasaannya akan mendatangkan bencana bagi dirinya<sup>8</sup>. ketakutan adalah *state anxiety* yaitu suatu keadaan/kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang di hati secara sadar serta bersifat subjektif. Perasaan takutnya dan kekhawatirannya dalam kenyataannya tidak sesuai dengan kenyataan yang ada . karena itu, bisa terjadi bahwa rasa takut terhadap situasi baru dan orang yang tak dikenal begitu besar daripada yang normal.<sup>9</sup>

Allah berfirman dalam QS. Saba 23

<sup>6</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddiqy, *Tafsir Alquranul Majid An Nur, Cet. Ke : II*, (Jakarta: Pustaka Rizki Putra Semarang, 1995), p. 2556

<sup>7</sup> Alamah Kamal Faqih , *Nūr Alquran: An Enlightening Commentari into The Light Of The Holy Quran, terj. Ahsin Muhammad, Tafsir Nurul Quran*, (Jakarta: Al-Huda, 2006), p. 141

<sup>8</sup> W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,..., p. 1186

<sup>9</sup> Arga Paternotte dan Jan Buitelaar, *ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas) Gejala, Diagnosis, Terapi Serta Penanganannya di Rumah dan di Sekolah*, (Jakarta: Prenada, 2010), p. 13

وَلَا تَنْفَعُ الشَّفَعَةُ عِنْدَهُ إِلَّا لِمَنْ أذِنَ لَهُ حَتَّىٰ إِذَا فُزِعَ عَن قُلُوبِهِمْ  
 قَالُوا مَاذَا قَالَ رَبُّكُمْ قَالُوا الْحَقُّ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْكَبِيرُ

dan Tiadalah berguna syafa'at di sisinya melainkan bagi yang telah diizinkan (olehnya) sehingga apabila telah dihilangkan ketakutan dari hati mereka, mereka berkata: "Apakah yang telah difirmankan oleh Tuhan kamu?" mereka menjawab: "yang haq", dan Dia-lah yang Maha Tinggi lagi Maha Besar.<sup>10</sup>

Kata (فزع) yang berarti takut, patron kata yang digunakan mengandung makna hilangnya rasa takut.

Ayat di atas menunjukkan betapa mencekam keadaan ketika itu, mereka yang mengajukan permohonan syfa'at lebih lebih-lebih yang mengharapakan untuk dianugerahi pengampunan dan syfa'at, diliputi oleh rasa takut selama menanti putusan Allah. Penantian itu cukup lama dan, setelah berlalu sekian lama, barulah mereka dapat bertanya tentang putusan Allah swt. Apakah diizinkan mengajukan permohonan atau tidak diizinkan.<sup>11</sup>

Fuzzi'a (فزع) kata dasarnya adalah faza'a- yafza'u, faz'an yang berarti gempar atau takut karena ketakutan. Tetapi fazza'a berarti menghilangkan kegemparan atau ketakutan. Fuzzi'a berarti "dihilangkan ketakutannya."<sup>12</sup>

Secara tersirat dikatakan bahwa pada hari itu akan muncul kecemasan dan ketakutan pada hati para pemberi syafaat maupun yang diberi syafaat sehingga keduanya merasa sangat cemas dan takut dan mereka berharap untuk menyaksikan kepada siapa Allah akan memberi izin untuk mengajukan pemberian syafaat, dan untuk siapa syafaat

<sup>10</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*,..., p. 602

<sup>11</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, volume 10,...., p.604

<sup>12</sup> Kementerian Agama, *Alquran dan Tafsirnya*, (Jakarta Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), p. 89

tersebut. (rasa cemas akan terus berlanjut sampai perasaan itu dihilangkan dari hati dan sampai keluar perintah dari sisi Allah.<sup>13</sup>

### 3. Gelisah

Gelisah adalah tidak tenteram hatinya (selalu merasa khawatir dan sebagainya) tidak dapat tenang (ditidurnya) tidak sabar lagi menanti dan sebagainya<sup>14</sup>. Gelisah yang berarti, tidak tenteram hatinya, selalu merasa khawatir, tidak tenang, tidak sabar, cemas. Sehingga kegelisahan merupakan hal yang menggambarkan seseorang tidak tenteram hatinya maupun perbuatannya, merasa khawatir, tidak tenang dalam tingkah lakunya, tidak sabar ataupun dalam kecemasan. Firman Allah dalam QS. Al-Isrā 76,

وَإِنْ كَادُوا لَيَسْتَفِزُّوكَ مِنَ الْأَرْضِ لِيُخْرِجُوكَ مِنْهَا وَإِذَا لَا يَلْبِثُونَ خَلْفَكَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٧٦﴾

Artinya:

dan Sesungguhnya (dengan permusuhan, penganiayaan dan rencana jahat), mereka hampir membuatmu (Nabi Muhammad saw) gelisah di negeri (Mekah) untuk mengusirmu darinya dan (apabila demikian terjadi), niscaya sepeninggalmu mereka tidak tinggal (bertahan), melainkan sebentar saja.<sup>15</sup>

Allah menganjurkan supaya orang-orang yang berbahagia itu jangan tertipu dengan perbuatan kaum-kaum yang sesat. Dan pada akhirnya Allah menerangkan bahwa sunnahnya yang telah berlaku ialah membinasakan segala umat, yang memaksa Rasul-rasulnya keluar dari kampung halamannya.<sup>16</sup>

### 4. Menyerah

<sup>13</sup> Alamah Kamal Faqih, *Nūr Alquran: An Enlightening Commentari into The Light Of The Holy Quran*, terj. Ahsin Muhammad, Tafsir Nurul Quran, ..., p. 93

<sup>14</sup> W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ..., 362

<sup>15</sup> M. Quraish Shihab, *Alquran dan Maknanya*, (Jakarta: Lentera Hati, 2010), p. 290

<sup>16</sup> Teungku M. Hasbi Ash-Shiddiqy, *Tafsir Quranul Majid An Nur*, Jilid, 3, ..., p. 2279

Menyerah adalah kita tidak mampu berbuat apa-apa selain dari yang maha kuasa. Menurut saja (kehendak orang) tidak menentang, tidak melawan, pendek kata<sup>17</sup>.

Firman Allah dalam QS. Ali-Imran 146

وَكَايِنٍ مِّن نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ  
 اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ﴿١٤٦﴾

*Beberapa banyaknya nabi, yang berperang bersamanya kaum yang banyak. Mereka itu tidak pengecut, karena (bahaya) yang menimpa mereka pada jalan Allah dan tiada lemah dan tiada pula tunduk; dan Allah mengasihani orang-orang yang sabar.*<sup>18</sup>

Kata (وهن) dalam arti *melemahkan tekad guncangnya kalbu*, sedang yang kedua adalah kelemahan yang dihasilkan oleh *wahn*, dan yang ketiga adalah penyerahan diri kepada musuh, tunduk menerima kehinaan dari mereka. Betapapun masing-masing dapat dibenarkan karena kata (وهن) *wahn* dan (ضعف) *dhu'f* memiliki makna yang sangat mirip. Alquran juga menggunakan keduanya sekali untuk kelemahan jasmani dan kedua untuk kelemahan mental.<sup>19</sup>

#### 5. Was was

Was was adalah ingatan buruk yang timbul dalam hati (pikiran), godaan batin<sup>20</sup>.

QS. Al a' rāf 201

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَٰئِفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ  
 مُبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾

*Artinya:*

<sup>17</sup> W.J.S. Poerwadarminta, Kamus Besar Bahasa Indonesia,...., p. 1095

<sup>18</sup> Mahmud Yunus, *Tafsir Quran Karim*, (Jakarta: Hidakarya Agung, 2004), p.

<sup>19</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, volume 2*,...., p. 291

<sup>20</sup> W.J.S. Poerwadarminta, Kamus Besar Bahasa Indonesia,...., 1365

*Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa bila mereka ditimpa waswas dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, Maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya.*<sup>21</sup>

(مسهم طائف) mereka ditimpa sesuatu yang selalu mengepung mereka, artinya waswas kepada apa saja. (تذكروا) ingatlah azab Allah dan pahala darinya. (قبادا هم مبصرون) mana yang benar dan mana yang salah, lalu mereka pun kembali kepada yang benar. (واخوانهم) setan-setan dalam bentuk manusia yang kafir (يمدهم في الغي) setan-setan itu membantu mereka dalam kesesatan. (ثم لا يقصرون) mereka tidak akan berhenti untuk terus menggoda manusia dengan sangat terencana sebagaimana halnya orang-orang yang bertakwa.<sup>22</sup>

#### 6. Putus asa

Putus asa adalah hilang atau putusnya sebuah harapan-harapan<sup>23</sup>. Putus asa adalah sikap menyerah total. Merasa sama sekali tidak ada harapan. Merasa tidak ada solusi lagi. Semua jalan dianggap jalan buntu. Tak ada usaha sama sekali.

QS. Fushshilat 49

لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَسْأَلُ قَنُوطًا

*Artinya :*

*manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka Dia menjadi putus asa lagi putus harapan.*<sup>24</sup>

Yang menjelaskan sebab penolakan mereka yang demikian keras terhadap kebenaran yang disampaikan oleh Nabi Muhammad saw. Sebab tersebut adalah mereka sangat mengandalkan diri mereka sendiri serta angkuh sehingga kalau salah seorang di antara mereka ditimpa kesulitan yang tidak dapat ditanggulangnya dia berputus asa lalu mengarah pada

<sup>21</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddiqy, *Tafsir Alquranul Majid An Nur...*, p. 1483

<sup>22</sup> Mahmud Yunus, *Tafsir Quran Karim, Jilid 5...*, p. 91

<sup>23</sup> W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, p. 61

<sup>24</sup> Ahmad Mustafa Al Maragi, *Tafsir Al Maragi*, (Mesir: Mustafa Al-Babi Al-Halabi, 1974), p. 9

tuhan untuk mengarah kepadanya, sedang bila dia disentuh kebajikan, dia larut di dalamnya dan berbangga serta menjadikannya melupakan kebenaran.<sup>25</sup>

Ketika berputus asa janganlah meminta bantuan selain kepada Allah swt. Allah berfirman dalam QS.Mumtahanah 13

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَتَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللّٰهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَیْسُوْا مِنْ  
الْآخِرَةِ كَمَا يَیْسَ الْكٰفِرُ مِنْ اَصْحٰبِ الْقُبُوْرِ ﴿۱۳﴾

Artinya:

*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu jadikan penolongmu kaum yang di murkai Allah. Sesungguhnya mereka telah putus asa terhadap negeri akhirat sebagaimana orang-orang kafir yang telah berada dalam kubur berputus asa.*<sup>26</sup>

### C. Implementasi dan Fungsi Kesehatan Mental Dalam Alquran

Beberapa hal urgen bagi kesehatan mental yang menjadi perhatian Rasulullah dan selalu diajarkan kepada para sahabat antara lain:

#### 1. Perasaan aman

Allah berfirman dalam QS. Ad-Dukhan ayat 51

اِنَّ الْمَتَّقِيْنَ فِيْ مَقَامٍ اٰمِيْنَ ﴿۵۱﴾

Artinya :

*Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa berada dalam tempat yang aman.*<sup>27</sup>

Karena inilah Alquran dinamakan sebagai kitab *Matsani*. Maka Allah swt berfirman, “sesungguhnya orang-orang yang bertakwa”

<sup>25</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, volume 12*, p. 85

<sup>26</sup> Kementerian Agama RI, *Alquran dan Tafsirnya...*, p. 104

<sup>27</sup> Ahmad Mustafa Al Maragi, *Tafsir Al Maragi*, (Mesir: Mustafa Al-Babi Al-Halabi, 1974), p . 246

kepada Allah di dunia “berada di dalam tempat aman,” yaitu di akhirat nanti adalah surga.<sup>28</sup>

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ عَبْدِ رَبِّهِ بْنِ سَعِيدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ حَلْحَلَةَ حَدَّثَنِي ابْنُ كَعْبٍ عَنْ أَبِي قَتَادَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاخٌ مِنْهُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Musaddad, telah menceritakan kepada kami Yahya dari Abdurabbih bin Sa'id dari Muhammad bin Amru bin Halhalah, telah menceritakan kepadaku Ibnu Ka'b dari Abu Qatadah dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, bersabda: "telah tiba giliran seseorang memperoleh kenyamanan atau yang lain menjadi nyaman. Seorang mukmin, dialah yang memperoleh kenyamanan itu."(HR. Bukhari)<sup>29</sup>

## 2. Percaya diri dan teguh pendirian

Allah Berfirman dalam QS. An-Nisā ayat 175

فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَأَعْتَصَمُوا بِهِ فَسَيُدْخِلُهُمْ فِي رَحْمَةٍ مِّنْهُ وَفَضْلٍ وَيَهْدِيهِمْ إِلَىٰ صِرَاطًا مُّسْتَقِيمًا ﴿١٧٥﴾

Artinya:

Adapun orang-orang yang beriman kepada Allah dan berpegang teguh kepada (agama)-Nya niscaya Allah akan memasukkan mereka ke dalam rahmat yang besar dari-Nya (surga) dan limpahan karunia-Nya. dan menunjuki mereka kepada jalan yang Lurus (untuk sampai) kepada-Nya.<sup>30</sup>

(نور امبينا) cahaya yang terang, yaitu Alquran. (صراط امستقيما) jalan yang lurus, yaitu agama Islam.<sup>31</sup> Allah menghithabi seluruh manusia dan

<sup>28</sup> Ibnu Katsir, Taisiru al-Aliyyu Qadir Li Iktishari Tafsir Ibnu Katsir, Muhammad. Nasib Ar-Rifa'i, Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir, jilid 4,..., p. 305

<sup>29</sup> Imam bukhari, Shahih Bukhari, bab mati, No, Hadits : 6032

<sup>30</sup> Mahmud Yunus, Tafsir Quran Karim..., p. 143

<sup>31</sup> Wahbah az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir, Jilid 3,..., p. 382

memberitahukan bahwa dia telah mendatangkan alasan kepada mereka yang agung yaitu *dalil Qath'i* bagi suatu alasan serta hujjah yang melenyapkan keraguan.<sup>32</sup>

### 3. Ridha menerima takdir

Firman QS. At-Taubah 59

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ  
 مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولَهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

Artinya :

*Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan RasulNya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi Kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka).*<sup>33</sup>

Firman Allah swt, "jika kamu mendapat kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya" karena Allah swt memberitahukan kepada Rasulnya akan permusuhan mereka kepadanya dan karena kebaikan apapun yang diperoleh Rasulullah dan kaum muslimin adalah membuat mereka tidak senang.<sup>34</sup>

حَدَّثَنَا مُعَاذُ بْنُ أَسَدٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ أَخْبَرَنَا مَالِكُ بْنُ أَنَسٍ عَنِ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ عَطَاءِ  
 بْنِ يَسَارٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ  
 تَبَارَكَ وَتَعَالَى يَقُولُ لِأَهْلِ الْجَنَّةِ يَا أَهْلَ الْجَنَّةِ فَيَقُولُونَ لَبَّيْكَ رَبَّنَا وَسَعْدَيْكَ فَيَقُولُ هَلْ  
 رَضَيْتُمْ فَيَقُولُونَ وَمَا لَنَا لَا نَرْضَى وَقَدْ أُعْطِينَا مَا لَمْ نَعْطِ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ فَيَقُولُ أَنَا  
 أُعْطَيْتُمْ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ قَالُوا يَا رَبِّ وَآيُ شَيْءٍ أَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ فَيَقُولُ أَحِلُّ عَلَيْكُمْ  
 رِضْوَانِي فَلَا أَسْخَطُ عَلَيْكُمْ بَعْدَهُ أَبَدًا

Artinya:

<sup>32</sup> Ibnu Katsir, Taisiru al-Aliyyu Qadir Li Iktishari Tafsir Ibnu Katsir, Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir, jilid 1*,..., p. 863

<sup>33</sup> Mahmud Yunus, *Tafsir Quran Karim*..., p. 272

<sup>34</sup> Ibnu Katsir, Taisiru al-Aliyyu Qadir Li Iktishari Tafsir Ibnu Katsir, Muhammad. Nasib Ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir, jilid 2* ,..., p. 616

Telah menceritakan kepada kami Mu'adz bin Asad telah mengabarkan kepada kami Abdullah telah mengabarkan kepada kami Malik bin Anas dari Zaid bin Aslam dari 'Atho' bin yasar dari Abu Said Al Khudzri mengatakan, Rasulullah Shallallahu'alaihi wasalam bersabda: "Allah tabaraka wata'ala berfirman kepada penghuni surga; 'Wahai penghuni surga!' 'Baik, dan kami penuh panggilan-Mu,' Jawab penghuni surga. Allah berfirman; 'telah puasakah kalian?' mereka menjawab; 'Bagaimana mungkin kami tidak puas, sementara Engkau telah memberi kami yang belum pernah Engkau berikan kepada seorang pun dari makhluk-Mu.' Maka Allah berfirman; 'Sekarang Aku beri kalian suatu yang lebih utama daripada itu.' Penghuni surga bertanya; 'Wahai rabbi, apa yang lebih utama dari kesemuanya?' Allah berfirman; 'Kuhalalkan keridhaan-Ku untuk kalian, dan Aku tidak murka kepada kalian selama-lamanya.'"<sup>35</sup>

#### 4. Sifat Sabar serta semangat

Sifat sabar serta semangat dalam menghadapi cobaan tercantum dalam firman Allah QS. Al-Anfāl 66

الَّذِينَ خَفَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا فَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ صَابِرَةٌ يَغْلِبُوا مِائَتَيْنِ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ أَلْفٌ يَغْلِبُوا أَلْفَيْنِ بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿٦٦﴾

Artinya:

sekarang Allah telah meringankan kepadamu dan Dia telah mengetahui bahwa padamu ada kelemahan. Maka jika ada diantaramu seratus orang yang sabar, niscaya mereka akan dapat mengalahkan dua ratus orang kafir; dan jika diantaramu ada seribu orang (yang sabar), niscaya mereka akan dapat mengalahkan dua ribu orang, dengan seizin Allah. dan Allah beserta orang-orang yang sabar.<sup>36</sup>

<sup>35</sup> Imam Bukhari, Shahih Bukhari, kitab : melunakkan hati, bab : sifat surga, no hadits: 6067

<sup>36</sup> Hamka, Tafsir Al-Azhar..., p. 48

Di dalam ayat ini tuhan telah memberikan harapan yang pertama, yaitu satu melawan dua itu akan menang dengan izin Allah. Tetapi ujung ayat menjelaskan bahwa izin Allah atas kemenangan itu hanya akan didapat jika berperang dengan sabar. Sebab dalam perang, kita bukan saja menikam, bahkan kitapun akan ditikam, bukan saja menyerbu, kitapun akan diserbu. Hal inipun telah dijelaskan tuhan pada ayat 46 di atas. Maka pemimpin perang wajib sabar memimpin dan prajuritpun wajib sabar menjalankan perintah. Ringan ataupun berat, wajib dipikul dan dijalankan. Tidak boleh mengeluh.<sup>37</sup>

#### 5. Menunaikan pekerjaan secara efektif dan sempurna

Kesempurnaan dalam bekerja tercantum dalam QS. Al-Ahqāf 19

وَلِكُلِّ دَرَجَةٍ مِّمَّا عَمِلُوا<sup>ط</sup> وَلِيُوفِّيهِمْ أَعْمَلَهُمْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

*Artinya:*

*dan bagi masing-masing mereka derajat menurut apa yang telah mereka kerjakan dan agar Allah mencukupkan bagi mereka (balasan) pekerjaan-pekerjaan mereka sedang mereka tiada dirugikan.<sup>38</sup>*

Orang-orang yang diterima Allah amalan-amalan mereka, yang dipandang paling sempurna, karena keikhlasan mereka, dan merekalah orang-orang yang dimaafkan kesalahan-kesalahannya dan digolongkan ke dalam golongan ahli surga.<sup>39</sup>

#### 6. Memperhatikan hidup

Allah membahas tentang memperhatikan hidup tercantum dalam QS. Al-Anfāl ayat 24

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ<sup>ط</sup>  
وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ سَخُولٌ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ رَإِيَهُ تَحْشُرُونَ ﴿٢٤﴾

*Artinya:*

<sup>37</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, p. 51

<sup>38</sup> Mahmud Yunus, *Tafsir Quran Karim...*, p. 747

<sup>39</sup> Teungku M. Hasbi Ash-Shiddiqy, *Tafsir Quranul Majid An Nur...*, p. 3704

*Hai orang-orang yang beriman, penuhilah seruan Allah dan seruan Rasul apabila Rasul menyeru kamu kepada suatu yang memberi kehidupan kepada kamu, ketahuilah bahwa Sesungguhnya Allah membatasi antara manusia dan hatinya dan Sesungguhnya kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan.*

Oleh sebab itu, maka ayat ini memberikan ketegasan, kalau kamu mau hidup bernilai dan berarti, sambutlah seruan Allah dan Rasul. Kalau ini telah kamu sambut, berartilah hidupmu di dunia ini dan sampai di akhirat kelak. Kalau kamu sambut, kosonglah hidupmu, sebab hidupmu itu tidak mempunyai inti-cita.<sup>40</sup>

Untuk mendidik jiwa dengan sifat-sifat di atas, Rasulullah SAW memberikan kuncinya dengan menjelaskan tentang pentingnya membenahi “sisi dalam” dirinya, yaitu hati. Beliau bersabda: “ketahuilah, sesungguhnya di dalam jasad terdapat sekerat daging, jika sekerat daging itu baik, maka akan baik seluruh jasad. Namun jika sekerat daging itu rusak, maka seluruh jasad akan rusak. Ketahuilah, sekerat daging itu adalah hati.” (HR. Bukhari Muslim).<sup>41</sup>

#### **D. Pencegahan dan Penyembuhan Kesehatan Mental dalam Alquran**

Metode penguatan dimensi spiritual juga dilakukan Nabi dengan membimbing umatnya, ketika orang-orang yang mengalami tekanan, pengalaman emosional yang buruk, pertarungan batin yang menyebabkannya menderita penyakit jiwa, ibadah-ibadah di dalam Islam dapat berfungsi sebagai media psikoterapi yang mujarab.<sup>42</sup>

##### **1. Psikoterapi Melalui Shalat**

Allah memerintahkan hambanya untuk meminta pertolongan dengan sabar dan shalat dikarenakan Allah akan menguji mereka dengan

<sup>40</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, p. 280

<sup>41</sup> Ikhwan Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental”, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, (Vol. 1 No. 1 Juni 2016), p. 46

<sup>42</sup> Ikhwan Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental”..., p. 42

sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan kekurangan bahan pangan. Allah SWT berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ



Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar (QS. Al-Baqarah: 153).<sup>43</sup>

(الصبر) *ash-shabr/sabar* yang dimaksud mencakup banyak hal: sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar dalam petaka dan kesulitan, serta sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan.<sup>44</sup>

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَشِرِّ الصَّابِرِينَ

Artinya:

“Dan Kami pasti akan Menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”(Al-Baqarah : 155).<sup>45</sup>

Di antara proses psikoterapi dalam shalat adalah membaca atau mendengarkan ayat-ayat Alquran sebagai obat yang tidak didapatkan di apotik dan rumah sakit. Ahmad Al-Qadzi, ketua pusat informasi Yayasan Ilmu Kedokteran di Amerika mengemukakan hasil percobaan yang menguji keabsahan bacaan Alquran memiliki pengaruh terhadap kesehatan yaitu 97% Alquran memiliki pengaruh. Alquran menurunkan

<sup>43</sup> Mahmud Yunus, *Tafsir Quran Karim...*, p. 31

<sup>44</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, volume 1...*, p. 434

<sup>45</sup> Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, (Beirut : Darusy-Syuruq, 1992), p. 174

ketegangan urat saraf dengan keefektifan mencapai 65% dibandingkan dengan bacaan selainnya yang hanya mencapai 35%.<sup>46</sup>

## 2. Psikoterapi melalui Puasa

Dalam ibadah puasa terdapat unsur latihan bagi seseorang untuk bersabar menanggung beban berat kehidupan seperti menahan rasa haus dan lapar, menahan marah serta menahan untuk berbuat yang tidak baik. Dalam sudut sosial, ketika seseorang menahan lapar dan dahaga maka ia akan ikut merasakan penderitaan kaum fakir miskin yang sering kali tidak bisa mengkonsumsi makanan. Rasa empati yang timbul akan mendorong seseorang yang berpuasa mengasihi saudaranya yang bernasib kurang baik secara ekonomi. Dia akan memberikan pertolongan dan berbuat baik kepada orang-orang yang membutuhkan sehingga hubungan sosialnya menjadi lebih baik. Kepekaan dan tanggung jawab sosial cenderung mendorong seseorang untuk berbagi sehingga ia merasa sebagai anggota masyarakat yang bermanfaat bagi komunitasnya dan akhirnya ia merasa tenang.

## 3. Psikoterapi Melalui Ibadah Haji

Ritual ibadah haji seperti *thawaf*, *wukuf*, *sa'i* dan melempar *jumrah* merupakan kegiatan yang sarat makna. *Thawaf* dan *wukuf* di arafah menjadi media meditasi untuk merenungi perbuatan masa lampau yang menjauhkan diri dari Allah swt dan memahami lebih dalam hakikat tujuan hidup. Perjalanan Shafa dan Marwah bermakna perjuangan spiritualitas diri untuk bertarung melawan hawa nafsu. Melempar *Jumrah*, Aqabah mengisyaratkan melempar semua sifat kejahiliah seperti kemunafikan, kedustaan dan keduniawian. Hal itu adalah gambaran dari kisah perjuangan Nabi Ibrahim yang mengorbankan apa yang dicintai untuk meraih ridha dan kasih sayang-Nya.<sup>47</sup>

## 4. Psikoterapi Melalui Dzikir dan Doa

Dzikir dan doa adalah ibadah yang utama dalam Islam bahkan menjadi intinya. Dzikir yang dilakukan akan membuat hati dan jiwa menjadi tenang. Rasulullah mengajari para sahabat untuk senantiasa

---

<sup>46</sup> Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental"... , p. 43

<sup>47</sup> Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental"... , p. 44

berdzikir dan berdoa untuk memperkuat hubungannya dengan Allah, dan mendekatkan diri kepada-Nya setiap saat.<sup>48</sup> Allah berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي  
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Artinya:

“Dan Tuhan-mu Berfirman, ”Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku Perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang - orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.” (QS. Al Ghafir: 60).<sup>49</sup>

## E. Kesimpulan

Penting untuk diketahui beberapa dari kesehatan mental, baik kriteria mental yang sehat maupun yang tidak sehat, karena mengenali orang yang sehat secara fisik dan sosial lebih mudah mengenali orang yang sehat secara mental. Telah menjadi kesepakatan dunia bahwa yang disebut sehat adalah sehat fisik, mental, dan sosial. Ketiga aspek itu saling berkaitan. Apabila salah satunya mengalami gangguan, maka yang lainpun ikut terganggu meskipun gradasinya berbeda-beda pada setiap kasus atau setiap orang.

Ketiga, Pembacaan ayat-ayat Alquran juga berfungsi sebagai pencegahan dan perlindungan, yakni sebagai permohonan (do'a) agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian yang berat. Yang mana hal itu dapat mengganggu kebutuhan dan eksistensi kejiwaan (mental). Karena dalam kehidupan nyata sehari-hari tidak sedikit orang menjadi stres, depresi dan frustrasi bahkan hilang ingatan dan kesadaran-nya, karena keimanan dalam dada tidak kokoh, mental sangat rapuh dan lingkungan jauh dari perlindungan Allah, dan dari orang-orang shalih.<sup>50</sup>

<sup>48</sup> Ikhwan Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental”..., p. 45

<sup>49</sup> Mahmud Yunus, *Tafsir Quran Karim...*, p. 698

<sup>50</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), p. 408

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah 2010
- Al Maragi, Ahmad Mustafa, *Tafsir Al Maragi*, Mesir: Mustafa Al-Babi Al-Halabi, 1974.
- Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2002
- Arifin, Bambang Syamsul, *Psikologi Agama*, Bandung: Pustaka Setia, 2008
- Ash-Shiddiqy, Teungku M. Hasbi, *Tafsir Quranul Majid An Nur, cetakan ke II*, Jakarta: Pustaka Rizki Putra Semarang
- Atkinson, Rita L, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, *Pengantar Psikologi*, Batam, Interaksara.
- Az-Zuhaili, Wahbah, *Tafsir Al-Munir*, Jakarta: Gema Insani, 2005
- Azwar, Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2011.
- Badan Pendidikan Kristen Penabur, ” Jurnal Pendidikan Penabur (JPP) Dapat Dipakai Sebagai Medium Tukar Pikiran, Informasi Dan Penelitian Ilmiah Antar Para Pemerhati Masalah Pendidikan”, Nomor 21/Tahun ke-12/Desember 2013
- Bakar, Zaenudin, *Psikologi Dalam Pespektif Hadits*, Jakarta: Pustaka Al Husna Baru, 2004
- Djumhana, Bastaman Hanna, *integritas Psikologi dengan Islam: menuju psikologi islam, Cetakan V*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011

- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan jiwa. dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, Jakarta : Bulan Bintang, 1977
- Fauzi, H. Ahmad, *Psikologi Umum*, Jakarta: Pustaka Setia, 2004
- Gozby, Paul C, *Methods In Behavioral Research*, Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2009.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982
- Ibnu Katsir, Taisiru al-Aliyyu Qadir Li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir M. Nasib Ar-Rifa'i, *Terjemah Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir, jilid 2* , Jakarta: Gema Insani, 1999
- Jarvis, Matt, *Teori-teori Psikologi: pendekatan modern untuk memahami perilaku, perasaan, dan pikiran manusia*, Bandung: Nusa Media, 2000
- Kementerian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Alquran*, Jakarta: Lajnah Pentshihan Mushaf Alquran, 2009
- King, Laura A, *Psikologi Umum*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2002
- Paternotte, Arga dan Jan Buitelaar, *ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas) Gejala, Diagnosis, Terapi Serta Penanganannya di Rumah dan di Sekolah*, Jakarta: Prenada, 2010
- Perpin, Lawrence. A, Daniel Cervone, dan Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian*, Jakarta: Kencana, 2010
- Quthub, Sayyid, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, Beirut: Darusy-Syuruq, 1992

- Rahim, Mas Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa, cetakan keempat*, Bandung : Remaja Rosdakarta, 2005
- Richards, Graham, *Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Baca, 2010.
- Salahudin, Anas, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia, 2010
- Saughnessy, John J, Eugene B. Zechmeister, Jeanne S. Zechmeister, *Metodologi Penelitian Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2007.
- Shaleh, Qamaruddin, Dahlan M.D. Dahlan, *Asbabun Nuzul, Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Alquran*, (Bandung: cv diponegoro, 1984)
- Shiddiq, Abdul Rosyad, *Terjemah Kitab Ash, Shabr Wa Asy-Syur (Ihya Ulumuddin)*, Jaksel, Khtulistiwa.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2002
- Shihab, M. Quraish, *Al-Qur'an dan Maknanya, Cet. Ke I*, Jakarta: Lentera Hati, 2010
- Syukur, Amin dan Fatimah Usman, *Terapi Hati*, Jakarta, Erlangga, 2012.
- Yunus, H. Mahmud, *Tafsir Quran Karim*, Jakarta: Hidakarya Agung, 2004
- Yusuf, Syamsul dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.

