

KESEHATAN MENTAL DALAM ALQURAN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Pensyaratan Menyelesaikan
Studi Strata Satu (S. 1) Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Agama (S.Ag)

Oleh:

AHMAD AZMI ASY-SYA'BANI

NIM: 151410479



PROGRAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN

INSTITUT PTIQ JAKARTA

TAHUN AKADEMIK

2020 M/1442 H

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Azmi Asy-Sya'bani
Nomor Pokok Mahasiswa : 151410479
Jurusan/Kosentrasi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Fakultas/Program : Ushuluddin
Judul Skripsi : Kesehatan Mental Dalam Alquran

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan (*plagiat*), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 23 November 2020

Yang membuat pernyataan,

Ahmad Azmi Asy-Sya'bani

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI
Kesehatan Mental dalam Alquran
Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin, Untuk Memenuhi Persyaratan Strata
Satu (S.1) memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Disusun oleh:

Ahmad Azmi Asy-Sya'bani

NIM:

151410479

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan dalam sidang munaqasyah

Jakarta, 23 November 2020

Mengetahui dan Menyetujui,

Pembimbing:



Lukman Hakim, MA.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ



Andi Rahman, MA.

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI
Kesehatan Mental dalam Alquran

Disusun Oleh:

Nama : Ahmad Azmi Asy-Sya'bani

Nomor Pokok Mahasiswa : 151410479

Jurusan/Kosentrasi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Fakultas/Program : Ushuluddin

Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal:

26 November 2020

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Lukman Hakim, MA.	Ketua/ Pembimbing	
2	Ansor Bahary, MA.	Penguji I	
3	Dr. Ahmad Husnul Hakim, MA.	Penguji II	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ



Dr. Andi Rahman, MA.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

***“Malaikat tidak pernah salah, setan tidak pernah benar.
Manusia bisa salah dan benar, maka kita dianjurkan saling
mengingatikan bukan menyalahkan”.***

-Gus Mus-

Karya tulis ini kami persembahkan untuk:

Kedua orang tua kami, Bapak Ajang dan Ibu Fatimah;

Istri tercinta, Khoirunnisa; adik saya, M. Fasya Ash-Shiddiqie;

Dan khusus kepada semua pengkaji Alquran. Semoga apa yang tertulis ini bisa bermanfaat dan menambah pengetahuan dalam khazanah ilmu Alquran dan tafsir.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi Arab-Indonesia pada skripsi ini didasarkan pada buku Panduan dan Penyusunan Thesis dan Disertasi Institut PTIQ Jakarta yang berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1988. Transliterasi ini mengharuskan adanya rincian transliterasi tersebut adalah sebagaimana pada tabel di bawah ini:

1. Huruf Abjad

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ا	-	ط	th
ب	B	ظ	zh
ت	T	ع	‘
ث	Ts	غ	gh
ج	J	ف	f
ح	<u>h</u>	ق	q
خ	Kh	ك	k
د	D	ل	l
ذ	Dz	م	m
ر	R	ن	n

ز	Z	و	w
س	S	هـ	h
ش	sy	ء	ء
ص	Sh	ي	y
ض	Dh		

2. Vocal Pendek

Penulisan Arab	Penulisan Latin
اَ	A
اِ	I
اُ	U

3. Vocal Panjang

Penulisan Arab	Penulisan Latin
آ	Â
إ	Î
أ	Û

4. Diftong

Penulisan Arab	Penulisan Latin
----------------	-----------------

أَوْ	Au
أَيَّ	Ai

5. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf yaitu ال, dialih aksarakan menjadi huruf /I/, baik diikuti dengan *syamsiyyah* maupun *qomariah*. Contoh: *al-rijâl*, *al-dîwân* bukan *ad-dîwân*.

6. Syaddah (Tasydîd)

Syaddah (Tasydîd) dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ˆ) sedangkan untuk alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan cara menggandakan huruf yang bertanda *tasydîd*. Aturan ini berlaku secara umum, baik *tasydîd* yang berada di tengah kata, di akhir kata ataupun yang terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf *syamsiyyah*.

Contoh: اٰمنا بالله - *Âmannâ billâhi*

7. Ta' Marbutah (ة)

Berkaitan dengan alih aksara ini, Apabila huruf *Ta' Marbutah (ة)* berdiri sendiri, waqaf atau diikuti oleh kata sifat (*na't*), maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf "h".

Contoh: الٰفئدة - *al-Af'idah*

Sedangkan *Ta' Marbutah (ة)* yang diikuti atau disambungkan (diwashal) dengan kata benda (*isim*), maka dialih aksarakan menjadi huruf "t".

Contoh: الاية الكبرى - *al-Âyat al-Kubrâ*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Tuhan semesta alam, Allah Swt. yang atas rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, penulisan skripsi ini bisa penulis selesaikan. Shalawat beserta salam semoga tetap terlimpah kepada Baginda Nabi Muhammad Saw. nabi yang kita harapkan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Alhamdulillah, rangkaian perjalanan penulis dalam belajar di jenjang strata satu fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta telah selesai. Banyak suka dan duka di dalamnya. Banyak perjuangan yang telah dicurahkan. Penulis sangat menyadari, banyak pihak yang telah membantu penulis dalam menjalani pendidikan ini dan juga dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Karena begitu banyaknya jumlah mereka, penulis tak mungkin menyebut namanya satu persatu. Namun, jika harus menyebutnya (tanpa menomorduakan yang tidak disebut), maka mereka adalah:

1. Orang tua kami, Bapak Ajang dan Ibu Fatimah yang selalu memberikan dukungan, do'a dan nasihat, serta dengan ikhlas membiayai penulis untuk terus belajar.
2. Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA, selaku Rektor Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) Jakarta.
3. Bapak Andi Rahman, MA, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) Jakarta.
4. Bapak Lukman Hakim, MA., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir yang juga pembimbing skripsi penulis yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasinya untuk menyusun karya tulis ini.
5. Tata Usaha Fakultas Ushuluddin, Bapak Amiril Ahmad, MA.

6. Segenap Dosen dan Karyawan Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) Jakarta yang telah memberikan bekal berbagai ilmu serta bantuannya.
7. Istriku tercinta, Khoirunnisa, yang senantiasa menemani dan mendampingi penulis, dan juga yang selalu memberikan dukungan, motivasi, serta do'a kepada penulis.
8. Mertua kami, Ibu Neni dan Bapak Nasrullah, yang telah memberikan dukungan, semangat, dan do'a.
9. M. Nurul Huda, teman dan juga senior saya, yang telah membantu mengarahkan dan memberikan masukan atas tersusunnya skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Ushuluddin angkatan 2014 dan 2015. Semoga persahabatan dan persaudaraan ini tetap terjalin, tidak saja di dunia namun juga di akhirat.
11. Pustakawan Umum Uhamka Jakarta, Pustakawan IPTIQ, yang telah banyak membantu sehingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga Allah Swt. membalas kebaikan beliau-beliau dengan sebaik-baiknya balasan.

Serta semua pihak yang tidak bisa untuk disebut satu persatu namun tidak mengurangi rasa terimakasih penulis kepadanya. Hanya harapan dan do'a, semoga Allah Swt. memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah Swt. jugalah penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat umum dan bagi penulis khususnya, serta generasi setelah penulis kelak.

Jakarta, 23 November 2020

Penulis

Ahmad Azmi Asy-Sya'bani

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan dan Perumusan Masalah.....	4
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka.....	5
F. Metode Penelitian.....	6
G. Sistematika Pembahasan.....	6
BAB II.....	8
PENGERTIAN KESEHATAN MENTAL.....	8
A. Pengertian Kesehatan Mental.....	8
B. Sejarah Kesehatan Mental.....	10
C. Ruang Lingkup Kesehatan Mental dan Klasifikasinya.....	15
D. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental.....	16
E. Kriteria Kesehatan Mental.....	18
F. Karakteristik Mental Yang Tidak Sehat.....	21
G. Gangguan Kesehatan Mental.....	21
BAB III.....	27

Kesehatan Mental Dalam Alquran.....	27
A. Pandangan Islam Tentang Kesehatan Mental.....	27
B. Pengertian Kesehatan Mental/Jiwa Dalam Islam.....	27
C. Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental.....	30
D. Macam-Macam Penyakit/Gangguan Mental dalam Islam.....	33
BAB IV	35
A. Tafsir Ayat-Ayat Tentang Kesehatan Mental.....	35
a. Tafsir Ayat-Ayat Tentang Gangguan Mental	35
b. Pengobatan Gangguan Mental Dalam Alquran.....	37
c. Metode Penyembuhan Gangguan Mental dalam Alquran	41
BAB V	52
PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peningkatan jumlah pasien dan korban meninggal dunia akibat dari gangguan mental pada setiap

tahunnya. Pada tahun 2020 kondisi tersebut semakin memprihatinkan dengan adanya pandemi Virus Corona (Covid-19). Banyaknya masyarakat yang terdampak (kehilangan keluarga, kehilangan pekerjaan, dan lainnya) sangat berpotensi menimbulkan pengaruh pada kesehatan mental. Tercatat pada tahun 2016 saja, prevalensi bunuh diri di Indonesia adalah 5 orang per hari, itu artinya satu orang bunuh diri setiap 4,8 jam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental dalam perspektif Alquran, macam gangguan mental dan cara mengatasinya dengan cara mempelajarinya dari perspektif Psikologi.

Ketika berbicara kesehatan mental, di dalam Alquran Allah menjelaskan agar manusia dapat menjadikan Alquran sebagai pedoman hidup, karena di dalam Alquran terdapat obat dari segala penyakit terutama penyakit mental. Dari segala manfaat yang diberikan oleh Allah swt. salah satunya dari kitab suci-Nya (Alquran) sehingga manusia lebih mudah untuk memperoleh manfaat terutama dalam memelihara kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan data *library research* atau metode kepustakaan yang bersifat kualitatif, adapun sumber data yang digunakan adalah data-data primer dan sekunder, yaitu mencari dan mengumpulkan dari berbagai kitab, buku-buku, jurnal, dan literatur yang berkaitan dengan objek penelitian. Objek penelitian ini adalah ayat-ayat Alquran yang berkaitan dengan kesehatan mental, dan pendekatan yang digunakan adalah tafsir tematik (*maudhu'i*).

Hasil penelitian yang dilakukan penulis, dapat disimpulkan bahwa Islam mengajarkan kesehatan mental yang tersebut dalam Alquran banyak membicarakan tentang penyakit hati (*fi qulûbihim maradh*). *Term* penyakit hati (*fi qulûbihim maradh*) di dalam Alquran disebut sebanyak 11 kali. Beberapa di antara penyakit hati seperti syirik, sombong, hawa nafsu, dengki (*iri*), *nifaq*, riya, dan marah. Alquran menawarkan solusi untuk mencegah dan mengobati penyakit hati melalui jalan ibadah. Di antara nya zikir, salat, puasa dan juga berdo'a kepada Allah Swt.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyaknya perubahan sosial yang terjadi akibat dari modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu dan teknologi, memiliki dampak yang sangat berpengaruh pada kehidupan masyarakat. Terlebih lagi dengan adanya pandemi Virus Corona (Covid-19) yang menyebabkan banyaknya perubahan terjadi, Beberapa dari kita harus kehilangan nyawa, keluarga, pekerjaan dan yang lainnya. Kita dituntut untuk mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Perubahan tersebut bisa saja menimbulkan ketegangan atau stres dan bisa menjadi penyebab menurunnya kesehatan fisik dan jiwa pada seseorang.¹

Di dalam Undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, dikemukakan bahwa “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup secara produktif secara sosial dan ekonomis”.² Istilah kesehatan jiwa selama ini lebih dikenal dengan istilah kesehatan mental yang merupakan terjemahan dari *mental health*.

Di Indonesia, kesehatan mental masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang paling signifikan. Keterbatasan pemahaman yang terjadi pada masyarakat tentang kesehatan mental, menyebabkan penderitanya sering mendapatkan reaksi negatif dari orang-orang yang berada di sekelilingnya. Sebagian masyarakat tidak terbuka dengan penjelasan-penjelasan yang lebih ilmiah dan memilih untuk menghindari perawatan medis dan psikiatris terhadap gangguan jiwa.

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut mampu menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.³ Kesehatan mental meliputi cara berpikir, cara bertindak terhadap sebuah masalah dihadapi sehari-hari, cara melihat diri sendiri,

¹ Dadang Hawari, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996). Hal. 1-2

² *Undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan*

³ *Undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa*

bagaimana kita mengatasi stres, bagaimana berhubungan dengan orang lain dan bagaimana mengambil keputusan.⁴

Kesehatan jiwa masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Di Indonesia ada banyak kasus tentang kesehatan mental hingga gangguan kejiwaan. Menurut Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan, Anung Sugihantono, mengungkapkan terjadi peningkatan masalah kesehatan mental di tahun 2018 dibandingkan tahun 2013. Merujuk pada Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada 2018,⁵ prevalensi orang gangguan jiwa berat (skizofrenia/psikosis) meningkat dari 0,15% menjadi 0,18%, sementara prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun keatas meningkat dari 6,1% pada tahun 2013 menjadi 9,8 persen pada 2018. "Prevalensi depresi pada penduduk usia 15 tahun keatas sebesar 6,1 persen atau sekitar 12 juta penduduk usia 15 tahun keatas menderita depresi," kata dia.

Merujuk pada Sistem Registrasi Sampel (SRS), suatu survey yang bertujuan untuk mengetahui angka dan penyebab kematian secara nasional, pada 2016 terjadi 1.800 kematian karena bunuh diri. "Atau terjadi 5 kematian karena bunuh diri setiap harinya," ujarnya dalam keterangan tertulis. Dia menambahkan, dalam kurun waktu 10 tahun terakhir perilaku bunuh diri karena depresi telah mencapai angka yang kritis. Secara global WHO menyebutkan lebih dari 800.000 orang meninggal setiap tahunnya atau sekitar 1 orang setiap 40 detik bunuh diri. Prevalensi bunuh diri di Indonesia adalah 5 orang per hari, itu artinya satu orang bunuh diri setiap 4,8 jam.⁶

Dampak dari modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, pola gaya hidup masyarakat yang sudah berubah, dimana nilai moral, etika, agama dan tradisi lama ditinggalkan karena dianggap kuno. Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat negara maju telah kehilangan aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Kekosongan spiritual kerohanian dan kehampaan keagamaan inilah yang menimbulkan permasalahan di bidang kesehatan mental.⁷

⁴ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa* (Semarang: CV Ghyyas Putra, 2019). Hal. 1

⁵ <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf> (diakses pada 1 Oktober 2020 pukul 17:15)

⁶ <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-49987127> (diakses pada 1 Oktober 2020 pukul 18:30)

⁷ Dadang Hawari, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Ilmu Kesehatan mental*. Hal.

Sumber nilai bagi kehidupan manusia yang paling dasar adalah agama. Agama yang mempunyai sumber nilai yang paling tinggi karena berasal langsung dari yang Maha Agung, yaitu Allah Swt. adalah agama Islam. Agama Islam memiliki pedoman hidup yang paling utama, yaitu Alquran, kemudian ada hadis Nabi sebagai penjelas dari isi kandungan Alquran. Alquran merupakan perkataan Allah yang terjaga kesuciannya, di dalamnya banyak terkandung pesan-pesan untuk umat manusia sebagai petunjuk untuk menjalani kehidupan dunia ini agar selamat di akhirat kelak.⁸

Alquran senantiasa menjadi *way of life* yang shalih *fi al-makan wa al-zaman* (sesuai dalam kondisi apapun dan dimana pun), oleh karena itu, seiring berkembang dan beragamnya problematika yang dihadapi oleh masyarakat, Alquran juga hadir untuk memberikan solusi bagi setiap permasalahan yang dihadapi.⁹ Masalah-masalah yang dihadapi oleh masyarakat, seperti masalah keuangan, asmara/percintaan, masalah yang terjadi dengan kerabat atau keluarga, beban biaya hidup yang semakin meningkat, beban biaya kesehatan maupun pendidikan yang belum memadai, serta belum adanya kepastian di masa depan, ditambah lagi munculnya masalah-masalah yang ditimbulkan semenjak adanya pandemi Virus Corona (Covid-19) ini.

Dalam kondisi tersebut kita memerlukan pegangan untuk tidak hanyut dalam perasaan galau, cemas, dan hati yang tidak menentu. Alquran hadir untuk menjawab hal tersebut, ia berfungsi sebagai obat penawar dan rahmat bagi orang-orang Mukmin yang mau menyelami makna dari isi kandungan Alquran, sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Al-Isra ayat 82:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (QS. al-Isra: 82)¹⁰

Kemudian dalam ayat yang lain, Allah Swt. berfirman di dalam surat Yunus ayat 57,

⁸ Ahsin Sakho Muhammad, *Keberkahan Alquran Memahami Tema-Tema penting Kehidupan Dalam Terang Kitab Suci*, (Jakarta: Qaf Media, 2017). Hal. 13

⁹ Ahmad Husnul Hakim, *Kaidah-Kaidah Penafsiran Pedoman Bagi Pengkaji Alquran*, (Depok: Lingkar Studi Alquran, 2017). Hal. iii-iv

¹⁰ Ismal Muntaha, *Sehat Cara Alquran*, (Jakarta Timur: Al-Maghfirah, 2012). Hal.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتُكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (QS. Yunus: 57)

Penjelasan yang lengkap mengenai kesehatan mental banyak dijumpai dalam kajian psikologi, sementara Alquran hanya membahasnya secara umum. Diperlukan penafsiran yang lebih mendalam untuk menyelami makna-makna tersirat dari isi kandungan Alquran. Dari pemaparan di atas penulis tertarik untuk membahas masalah tersebut dalam skripsi yang berjudul **“KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QURAN”**.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan dalam penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Adanya peningkatan jumlah pasien dan korban meninggal dunia karena gangguan mental (bunuh diri) pada setiap tahunnya.
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental.
3. Bagaimana Alquran menjelaskan ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental.

C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

Agar pembahasan pada skripsi ini fokus dan tidak melebar, maka penulis hanya membatasi pada ayat-ayat dan penafsiran yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penjelasan beberapa mufasir tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Untuk mengetahui kesehatan mental dalam pandangan psikologi dan Alquran.
- b. Untuk meneliti dan menganalisa ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental.

2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat atau kegunaan, sebagai berikut:

1. Diharapkan memberikan kontribusi ilmiah dalam khazanah tafsir.
2. Diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan bagi kalangan akademis dan masyarakat khususnya tentang kesehatan mental.

E. Tinjauan Pustaka

Sejauh pengetahuan penulis, kajian pada tema ini pada dasarnya bukan merupakan kajian yang pertama dalam bidang kesehatan mental. Artinya ada beberapa penelitian sebelumnya yang membahas tema serupa, akan tetapi tidak menggunakan arah dan fokus kepada pembahasan yang sama. Berikut ini adalah beberapa hasil tinjauan pustaka yang penulis lakukan terkait kesehatan mental, yaitu:

1. Buku dengan judul *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, ditulis oleh Syamsu Yusuf LN. Fokus dari buku ini adalah membahas kesehatan mental perspektif psikologi dan agama secara umum, tanpa adanya pendalaman ataupun analisis tentang tafsir dari ayat ayat yang berkaitan.
2. Skripsi dengan judul *Mental Disorder Dalam Alquran (Tafsir Maudhu'I Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)* oleh Rahmi Meldayanti. Fokus dari kajian skripsi ini adalah ragam dari gangguan kejiwaan dan penanggulangannya menurut psikologi dan Alquran.¹¹
3. Skripsi dengan judul *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat* oleh Nur Heni, Jurusan PAI, IAIN Salatiga 2017. Fokus dari kajian

¹¹ Rahmi Meldayanti, Skripsi: *Mental Disorder Dalam Alquran (Tafsir Maudhu'I Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)* (Jakarta: UIN Jakarta, 2010)

skripsi ini adalah perspektif atau pemikiran dari Zakiah Daradjat sebagai seorang Psikolog tentang kesehatan mental.¹²

F. Metode Penelitian

Penulis memilih *library research* atau penelitian kepustakaan yang bersifat kualitatif, yakni mengumpulkan data-data dari berbagai literatur/sumber, terdiri dari buku-buku, jurnal, kitab tafsir, dan lain sebagainya. Karena penulisan ini berkaitan dengan Alquran, maka pendekatan yang digunakan oleh penulis adalah metode tafsir tematik (*maudhu'i*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yang merupakan penelitian pustaka, maka pengumpulan datanya dengan cara menelusuri dan menelaah bahan-bahan pustaka terutama dalam kitab-kitab tafsir sebagai sumber primernya dan literatur-literatur lain yang dianggap berkaitan dengan tema penelitian ini.

G. Sistematika Pembahasan

Secara garis besarnya, penulis memberikan gambaran secara umum untuk mencapai pembahasan yang komprehensif dan sistematis serta mudah dipahami penjabarannya, maka dalam penulisan skripsi ini akan digunakan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama, berisi tentang pendahuluan sebagai gambaran umum yang menjelaskan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

Bab kedua, merupakan pembahasan tentang pengertian kesehatan mental, sejarah, ruang lingkup dan klasifikasi, prinsip-prinsip, kriteria, dan gangguan kesehatan mental dalam perspektif psikologi.

Bab ketiga, membahas tentang pandangan Islam tentang kesehatan mental, pengertian kesehatan mental dalam Islam, pengaruh agama terhadap kesehatan mental, macam-macam penyakit/gangguan mental dalam Islam, serta tafsir ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Bab Keempat, merupakan bagian penutup, yang berisi kesimpulan atas apa yang penulis bahas dan menjawab rumusan masalah, serta dilengkapi

¹² Nur Heni, Skripsi: *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat* (Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2017)

dengan saran untuk menyempurnakan penelitian ini dan penelitian-penelitian selanjutnya.

BAB II

PENGERTIAN KESEHATAN MENTAL

A. Pengertian Kesehatan Mental

Dari segi bahasa kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu: kesehatan dan mental. Kesehatan yang kata dasarnya sehat mendapat awalan ke dan akhiran an, menyatakan hal atau keadaan, sedangkan sehat berarti bebas dari rasa sakit, jadi kesehatan memiliki arti keadaan badan seseorang yang tidak sakit.¹ Sedangkan kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh, dan semangat.²

Istilah kesehatan jiwa selama ini lebih dikenal dengan istilah kesehatan mental yang merupakan terjemahan dari *mental health*. Istilah kesehatan mental diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata “mental” berasal dari bahasa Yunani yang pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa, atau kejiwaan. Sementara kata “*hygiene*” berasal dari kata *hygea* yaitu nama seorang dewi yang bertugas mengurus kesehatan manusia di dunia. Dari kata *hygea* tersebut kemudian muncul kata *hygiene* untuk menunjukkan suatu kegiatan yang bertugas mencapai kesehatan.³

Di kalangan ahli kesehatan mental, istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental berbeda-beda, kriteria yang dibuat pun tidak sama secara tekstual, meskipun memiliki maksud yang sama. Diantaranya, Maslow menyebut kondisi optimum itu dengan *self-actualization*, Rodgers menyebut dengan *fully functioning*, Allport menyebutnya dengan *mature personality*, dan banyak yang menyebutnya dengan *mental health*.⁴

Sebagaimana kesehatan fisik, kesehatan mental juga merupakan bagian penting dalam kehidupan seseorang. Kesehatan mental mencakup usaha-usaha untuk menangani stres, interaksi dengan orang lain dan juga cara seseorang dalam mengambil keputusan.⁵

Menurut beberapa ahli mendefinisikan kesehatan mental, sebagai berikut:

¹ Departemen Pendidikan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1999). Hal. 890

² Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (Bandung: Pustaka Setia, 1998). Hal. 9

³ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa*, (Semarang: CV Ghyas Putra, 2019). Hal. 4

⁴ Moeljono Notoosoedirjo, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2016). Hal. 27

⁵ Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018). Hal. 26

1. Undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa

Kesehatan mental merupakan adanya perkembangan secara fisik, mental, spiritual, dan sosial terhadap seseorang, sehingga ia dapat menyadari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitarnya.⁶

2. Hadfield

Kesehatan mental adalah upaya memelihara jiwa yang sehat dan mencegah jiwa yang tidak sehat.

3. Alexander Schneiders

Kesehatan jiwa merupakan suatu seni yang praktis dalam mengembangkan dan menggunakan prinsip-prinsip yang berhubungan dengan kesehatan jiwa dan penyesuaian diri serta pencegahan dari gangguan gangguan psikologis.⁷

4. Carl Witherington

Kesehatan jiwa merupakan ilmu pemeliharaan kesehatan jiwa atau sistem tentang prinsip, metode, dan teknik dalam mengembangkan atau meningkatkan jiwa yang sehat.⁸

5. J.P. Chaplin

“The investigation and application of those measures which prevent mental disorders and promote mental health” (Penyelidikan dan pengukuran untuk mencegah gangguan jiwa dan meningkatkan kesehatan jiwa).

6. Isaac Ray

“The art of preserving the mind against all incidents and influences calculated to deteriorate its qualities, impair its energies, or derange its movements” (Seni memelihara akal atau pikiran dalam menghadapi semua peristiwa yang diperhitungkan dapat memperburuk kualitas dirinya, mengurangi energi, atau menghambat gerakannya/aktivitasnya).⁹

7. Frank, L.K.

⁶ Undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa

⁷ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa*. Hal. 5

⁸ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019). hal, 10-11

⁹ Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*. Hal. 10

Kesehatan jiwa merupakan orang yang terus-menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggungjawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi untuk memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.¹⁰

8. Karl Menninger, seorang psikiater

Sehat mental sebagai penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan orang-orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang optimal. Tidak sekedar efisiensi dan kegembiraan atau ketaatan atas aturan permainan. Dalam mental yang sehat terdapat kemampuan untuk memelihara watak intelegensi yang siap untuk digunakan, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial dan disposisi yang bahagia.

9. *World Federation for Mental Health*, pada tahun 1948 dalam konvensinya di London

Kesehatan jiwa sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain.¹¹

10. *World Health Organization*

Kesehatan sebagai keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.¹²

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat dikemukakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan psikologis seseorang yang ditandai dengan kemampuan mengelola emosi dan pikiran, mengembangkan potensi diri, berinteraksi dengan orang lain secara konstruktif, bekerja (belajar) secara produktif, dan berkontribusi bagi kesejahteraan bersama.¹³

B. Sejarah Kesehatan Mental

Kesehatan mental bukanlah sesuatu yang baru bagi peradaban manusia, perhatian masyarakat terhadap kesehatan mental sebenarnya telah lama terjadi. Pepatah Yunani tentang *mens sana incorpore sano* merupakan suatu indikasi

¹⁰ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa*. Hal. 5-6

¹¹ Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Hal. 27

¹² Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007). Hal. 15

¹³ Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Hal. 29

bahwa masyarakat di zaman sebelum masehi pun sudah memperhatikan betapa pentingnya aspek kesehatan mental.¹⁴

Sejarah kesehatan mental tidaklah sejelas sejarah ilmu kedokteran. Ini terutama karena masalah mental bukan merupakan masalah fisik yang dengan mudah dapat diamati dan terlihat. Berbeda dengan gangguan fisik yang dapat dengan relatif mudah dideteksi, orang yang mengalami gangguan kesehatan mental sering kali tidak terdeteksi. Sekalipun oleh anggota keluarganya sendiri.

Hal ini lebih karena mereka sehari-hari hidup bersama, sehingga tingkah laku yang mengindikasikan gangguan mental dianggap hal yang biasa, bukan sebagai gangguan. Berikut adalah sejarah mengenai perkembangan kesehatan mental terutama di Amerika dan Eropa:

A. Tahun 1600 dan sebelumnya

Pandangan masyarakat pada saat itu menganggap bahwa orang yang mengalami gangguan jiwa adalah mereka yang dimasuki oleh roh-roh halus yang ada disekitarnya. Mereka dianggap telah melakukan kesalahan kepada roh-roh tersebut, oleh karena itu, mereka seringkali tidak dianggap sakit. Dengan demikian, mereka tidak disingkirkan maupun dibuang dan mereka masih mendapatkan tempat dalam masyarakat.

B. Tahun 1692

Orang yang bergangguan jiwa saat itu sering dianggap terkena sihir atau guna-guna dan dirasuki oleh setan. Hal ini merupakan penjelasan yang diterima secara umum sehingga masyarakat takut dan membenci mereka yang dianggap memiliki kekuatan sihir kemungkinan besar mengalami gangguan jiwa sehingga hidup mereka kelihatan aneh dan berbeda dari kebanyakan orang.

C. Tahun 1724

Pendeta Cotton Mather mematahkan takhayul yang hidup di masyarakat berkaitan dengan jiwa dengan memajukan penjelasan secara fisik mengenai sakit jiwa itu sendiri. Pada masa ini benih-benih pendekatan secara medis mulai dikenalkan, yaitu dengan memberikan penjelasan masalah kejiwaan sebagai akibat gangguan yang terjadi di tubuh.

D. Tahun 1830-1860

¹⁴ Moeliono Notoedirjo, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Hal. 134.

Di Inggris timbul optimisme dalam menangani pasien sakit jiwa. Hal ini disebabkan berkembangnya teori dan teknik dalam menangani orang sakit jiwa di rumah sakit. Pada masa ini juga tumbuh kepercayaan bahwa penanganan di rumah sakit jiwa merupakan hal yang benar dan cara ilmiah untuk menyembuhkan kegilaan. Kemudian pada tahun 1842 psikiater mulai masuk dan mendapatkan peranan penting di rumah sakit, menggantikan ahli hukum yang selama ini berperan. Namun karena penanganan pada masa ini ternyata banyak membuahkan kegagalan maka tidak lama kemudian muncul masa terapi pesimisme. Hal ini terutama dipengaruhi oleh sosialisme Darwin yang menyatakan bahwa gangguan jiwa adalah perkembangan evolusi sehingga merupakan bawaan dan tidak mungkin diubah lagi.

E. Tahun 1908

Clifford Beers menderita depresi pada tahun 1900, setelah mengalami sakit dan saudara laki-lakinya meninggal. Setelah mencoba bunuh diri, dia dimasukkan ke rumah sakit jiwa swasta di Connecticut. Dia menjadi subjek penanganan yang tidak manusiawi dan mengalami penyiksaan fisik dan jiwa di bawah kekuasaan orang yang tidak terlatih dan tidak kompeten di rumah sakit.

Setelah sembuh, dia menulis sebuah buku *A Mind That Found Itself* pada tahun 1908. Buku tersebut merupakan laporan pengalamannya ketika menjadi pasien sakit jiwa. Beers kemudian mendirikan masyarakat Connecticut untuk kesehatan mental yang kemudian pada tahun berikutnya berubah menjadi Komite Nasional untuk mental hygiene (*the national committee for mental hygiene*), yang merupakan pendahulu asosiasi kesehatan mental nasional (*Nasional Mental Health Association*) saat ini. Adapun tujuan asosiasi ini adalah untuk memperbaiki sikap masyarakat terhadap penyakit jiwa, dan bekerja untuk pencegahan penyakit jiwa dan mempromosikan kesehatan jiwa.

F. Tahun 1909

Sigmund Freud mengunjungi Amerika dan mengajar psiko-analisis di Universitas Clark di Worcestes, Massachusetts.

G. Tahun 1910

Penyakit alzheimer pertama kali digambarkan oleh Emil Kraepelin. Selain itu, dia juga mengembangkan alat tes yang dapat digunakan untuk mendeteksi adanya gangguan epilepsi.

H. Tahun 1918

Hanya orang yang telah lulus dari sekolah kedokteran dan menjalankan praktek psikiatri yang dapat menjadi calon untuk pelatihan psikoanalisis. Hal tersebut merupakan aturan yang dibuat oleh Asosiasi Psikoanalisis Amerika.

I. Tahun 1920-an

Komite nasional untuk mental hygiene menghasilkan satu set modal undang-undang komitmen yang dimasukkan kedalam aturan pada beberapa negara bagian. Komite juga membantu penelitian-penelitian yang berpengaruh pada kesehatan jiwa, penyakit jiwa, dan perawatan yang membawa perubahan nyata pada sistem perawatan kesehatan jiwa.

Pada tahun 1920-1930 di Eropa terjadi perubahan perawatan dalam menangani gangguan jiwa. Perubahan ini berkat teori Freud yang pada masa itu menjadi terkenal. Perubahan perawatan tersebut meliputi, perawatan di dalam rumah sakit kurang diminati dan diganti dengan perawatan yang dilakukan di luar rumah sakit, perawatan dilakukan tidak memerlukan sertifikasi, dan perawatan dilakukan di rumah pasien.

J. Tahun 1930-an

Psikiater mulai menginjeksikan insulin yang menyebabkan shok dan sementara sebagai suatu perawatan untuk penderita skizofrenia.

K. Tahun 1936

Pembublikasian suatu laporan mengenai lobotomi frontal manusia yang pertama oleh Agan Moniz. Akibatnya sekitar 20.000 prosedur pembedahan digunakan terhadap pasien jiwa Amerika antara tahun 1936 hingga pertengahan 1950-an.

L. Tahun 1940-an

Penggunaan pertama kali elektroterapi, yang merupakan terapi dengan cara mengaplikasi listrik ke otak di rumah sakit Amerika untuk menangani penyakit jiwa.

M. Tahun 1947

Rehabilitasi psikiatrik untuk orang yang mengalami sakit jiwa sudah dimulai oleh Fountain House di New York City.

N. Tahun 1950

Dibentuknya National Association of Mental Health. Lembaga ini melanjutkan misi Beers dengan lebih jelas. Melalui program televisi, distribusi literatur dan media lainnya. Lembaga ini melanjutkan mendidik publik

Amerika pada isu-isu kesehatan jiwa dan mempromosikan kesadaran akan kesehatan jiwa.

O. Tahun 1952

Diperkenalkannya obat antipsikotik konvensional untuk pertama kalinya. Obat tersebut adalah chlorpromazine yang digunakan untuk menangani skizofrenia dan gangguan jiwa utama lainnya.

P. Tahun 1960-an

Obat-obatan seperti haloperidol digunakan untuk pertama kalinya sebagai pengontrol simptom-simtom yang positif (nyata) pada penderita psikosis yang memberikan ukuran yang nyata dan penting karena membuat pasien tenang. Hal ini kemudian menjadi satu keharusan untuk digunakan pada permulaan bagi pasien yang gaduh dan kacau. Selanjutnya obat lithium ditemukan dan menjadi obat yang merevolusi perawatan bagi penderita depresi.

Q. Tahun 1961

Tulisan dengan judul *The Myth Of Mental Illness* dibuat oleh Thomas Szasz yang mengemukakan teori yang menyatakan bahwa sakit jiwa sebenarnya tidaklah betul-betul “sakit”, tapi merupakan tindakan orang yang secara jiwa tertekan karena harus bereaksi terhadap lingkungan.

R. Tahun 1962

Terdapat 422.000 orang yang tinggal di rumah sakit untuk perawatan psikiatrik di Amerika Serikat.

S. Tahun 1970

Mulainya deinstitutionalisasi massal. Pasien dan keluarga mereka kembali pada sumber-sumber mereka sendiri sebagai akibat kurangnya program-program bagi pasien yang telah keluar dari rumah sakit untuk rehabilitasi dan reintegrasi kembali ke masyarakat.

T. Tahun 1980

Munculnya perawatan yang terencana, yaitu dengan opname di rumah sakit dalam jangka waktu yang pendek dan perawatan masyarakat menjadi standar bagi perawatan penyakit jiwa. Hal ini tidak terlepas dari peranan *National Mental Health Association* yang menghasilkan *The Mental Health Systems Act of 1980*.

U. Tahun 1990

Munculnya Disabilities oleh *National Mental Health Association* yang melindungi warga Amerika yang sejarah jiwa dan fisik disable dari diskriminasi pada beberapa wilayah, seperti pekerjaan, akomodasi publik, transportasi, telekomunikasi dan pelayanan pemerintah pusat dan lokal. Sementara itu teknologi penggambaran otak digunakan untuk mempelajari perkembangan penyakit jiwa utama dan lebih baik lagi.

V. Tahun 1994

Pengenalan obat antipsikotik atipikal pertama setelah selama 20 tahun menggunakan obat-obatan konvensional.

W. Tahun 1997

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa adanya kaitan genetik pada gangguan bipolar yang menunjukkan bahwa ini diturunkan.

Berdasarkan sejarah kesehatan jiwa di atas, dapat disimpulkan bahwa ternyata pandangan masyarakat dapat yang disebut sebagai penyakit jiwa ternyata berbeda-beda dan mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Makna gangguan jiwa yang berbeda-beda tersebut membawa implikasi yang berbeda juga dalam menangani individu yang terkena gangguan jiwa.¹⁵

C. Ruang Lingkup Kesehatan Mental dan Klasifikasinya

Kalangan ahli-ahli kesehatan mental memberikan batasan bahwa ruang lingkup kesehatan mental itu adalah:

1. Perlindungan dan peningkatan kesehatan perseorangan dan masyarakat.
2. Prevensi¹⁶ dan pemeliharaan terhadap penyakit dan kerusakan mental.

Secara garis besar ruang lingkup kerja kesehatan mental itu mencakup hal-hal berikut:

1. Promosi Kesehatan Mental

Promosi kesehatan mental yaitu usaha-usaha peningkatan kesehatan mental. Usaha ini dilakukan berdasarkan pandangan bahwa kesehatan mental itu bersifat kualitatif dan dapat ditingkatkan sampai batas maksimum.

2. Prevensi Primer

¹⁵ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa, Hal. 8-14*

¹⁶ Prevensi: Upaya yang secara sengaja dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan, kerusakan, atau kerugian bagi seseorang atau masyarakat.

Prevensi Primer adalah usaha-usaha kesehatan mental untuk mencegah adanya gangguan dan sakit mental. Usaha ini dilakukan sebagai perlindungan terhadap kesehatan mental masyarakat.¹⁷

3. Prevensi Sekunder

Prevensi sekunder adalah usaha-usaha kesehatan mental untuk menemukan kasus dini (*early case detection*) dan penyembuhan secara tepat (*prompt treatment*) terhadap gangguan dan sakit mental. Usaha ini dilakukan untuk mengurangi durasi gangguan dan mencegah agar tidak terjadi cacat pada seseorang atau masyarakat.

4. Prevensi Tersier

Prevensi tersier merupakan usaha-usaha rehabilitasi awal yang dapat dilakukan terhadap orang yang mengalami gangguan kesehatan mental. Usaha ini dilakukan untuk mencegah disabilitas atau ketidakmampuan, agar tidak mengalami kecacatan yaitu kecacatan permanen.

Ruang lingkup mempelajari kesehatan mental tidak saja diperuntukkan untuk perseorangan dalam rangka mengembangkan jiwanya yang sehat dan memperbaiki masalah kesehatan mental atau penyesuaian diri.¹⁸

D. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip kesehatan mental merupakan dasar yang harus diterapkan oleh seseorang di dalam dirinya untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik serta terhindar dari gangguan mental. Prinsip ini berguna dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental. Prinsip-prinsip tersebut diantaranya:

1. Prinsip yang didasarkan atas sifat manusia, meliputi:
 - a. Kesehatan Mental dan penyesuaian diri (*penyesuaian*) menghendaki adanya kesehatan badan dan integritas (kesatuan) organisme.
 - b. Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan hakikat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religius, emosional dan sosial.
 - c. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.

¹⁷ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa*, Hal. 15

¹⁸ Moeliono Notoedirdjo, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Hal. 18

- d. Dalam pencapaian dan khususnya memelihara kesehatan dan penyesuaian mental, merupakan sebuah keharusan bagi seseorang untuk memperluas pengetahuan tentang diri sendiri.
 - e. Kesehatan mental dan *penyesuaian* menghendaki suatu pengertian yang sehat tentang diri sendiri yang mencakup penerimaan diri sendiri (*self acceptance*) dan penilaian yang nyata terhadap status dan harga dirinya.
 - f. Untuk mencapai kesehatan mental dan *penyesuaian* diperlukan suatu usaha terus-menerus untuk mengembangkan diri atau mengingatkan diri (*self-improvement*) dan merealisasikan diri (*self-realization*).
 - g. Stabilitas mental dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan terus-menerus dalam diri seseorang mengenai kebaikan moral yang tertinggi, yaitu: hukum, kebijaksanaan, ketabahan, keteguhan hati, penolakan diri, kerendahan hati, dan moral.
 - h. Mencapai dan memelihara kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada penanaman dan perkembangan kebiasaan yang baik.
 - i. Stabilitas dan penyesuaian mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas untuk mengubah, meliputi, mengubah situasi dan mengubah kepribadian.
 - j. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan perjuangan yang terus-menerus untuk kematangan dalam pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku.
 - k. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental dan kegagalan dan ketegangan yang ditimbulkannya.¹⁹
2. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya, meliputi:
 - a. Kesehatan mental dan penyesuaian bergantung pada hubungan manusiawi yang sehat, terutama hubungan dalam kehidupan keluarga.
 - b. Kebahagiaan dan penyesuaian bergantung pada pekerjaan yang sesuai dan memuaskan.
 - c. Kesehatan dan penyesuaian memerlukan sikap yang realistik yaitu menerima realitas tanpa penyimpangan dan objektif.
 3. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan, meliputi:

¹⁹ Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* Hal. 31-32

- a. Kesehatan dan kemandirian mental menghendaki agar setiap orang mempunyai kesadaran yang semakin berkembang tentang suatu realitas yang lebih besar dan luhur daripada dirinya sendiri, di mana ia sangat bergantung padanya dengan cara yang sangat fundamental.
- b. Kesehatan mental dan ketenangan batin menghendaki hubungan aktif dan konsisten dengan Tuhan melalui penerimaan dan pelaksanaan perintah-Nya serta meninggalkan larangan-Nya.²⁰

E. Kriteria Kesehatan Mental

Menetapkan suatu ukuran dalam menentukan dan menafsirkan kesehatan mental ialah sangat sulit. Alexander Aloysius Schneiders dalam bukunya yang berjudul *Personality Dynamic and Mental Health*, mengemukakan beberapa kriteria yang sangat penting dan dapat digunakan untuk menilai kesehatan mental seseorang. Kriteria-kriteria tersebut ialah:²¹

1. Efisiensi Mental

Efisiensi dapat digunakan untuk menilai kesehatan mental, tentu saja kepribadian yang mengalami gangguan emosional, neurotik, atau tidak adekuat sama sekali tidak memiliki efisiensi.

2. Pengendalian dan Integrasi Pikiran dan Tingkah Laku

Salah satu tanda yang sangat pasti dari kepribadian yang sehat ialah pengendalian yang efektif. Ini berlaku terutama bagi proses-proses mental. Berkhayal secara berlebihan, misalnya, merusak kesehatan mental karena melemahkan hubungan antara pikiran dan kenyataan. Tanpa pengendalian itu, maka obsesif, ide yang melekat (pikiran yang tidak hilang-hilang), fobia, delusif, dan simptom-simptom lainnya yang mungkin berkembang.

Hal lain yang juga penting bagi kesehatan mental adalah integrasi pikiran dan tingkah laku, suatu kualitas yang biasa diidentifikasi sebagai integritas pribadi. Pembohong yang patologik, , dan penipu mengalami kekurangan dalam integritas pribadi dan seringkali cirinya adalah bermental patologik.

3. Integrasi Motif-Motif Serta Pengendalian Konflik dan Frustrasi

Hal lain yang juga penting ialah kemampuan untuk mengintegrasikan motivasi-motivasi pribadi dan tetap mengendalikan konflik-konflik dan

²⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), hal 157-159

²¹ Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 1*, Hal. 52-55

frustrasi-frustrasi. Konflik yang hebat bisa muncul apabila motif-motif tidak terintegrasi. Kebutuhan akan afeksi dan keamanan bisa bertentangan dengan otonomi; dorongan seks bisa bertentangan dengan cita-cita atau prinsip-prinsip moral. Kecenderungan-kecenderungan yang bertentangan ini harus diintegrasikan antara satu dengan yang lainnya jika konflik-konflik dan prestasi-prestasi itu dikendalikan.

4. Perasaan Perasaan dan Emosi Emosi yang Positif dan Sehat

Perasaan-perasaan positif dapat menunjang integrasi yang dibutuhkan bagi kesehatan mental begitu juga sebaliknya perasaan-perasaan negatif dapat mengganggu atau bahkan merusak kestabilan emosi. Perasaan-perasaan tidak aman yang dalam, tidak memadai, bersalah, rendah diri, bermusuhan, benci, cemburu, dan iri hati adalah tanda-tanda gangguan emosi dan dapat menyebabkan mental tidak sehat. Sebaliknya, perasaan-perasaan diterima, cinta, memiliki, aman, dan harga diri masing-masing memberi sumbangan pada kestabilan mental dan dilihat sebagai tanda kesehatan mental. Dari perasaan-perasaan ini, perasaan aman mungkin sangat dominan karena pengaruhnya sampai kepada hubungan antara individu dan tuntutan-tuntunan kenyataan.

5. Ketenangan atau kedamaian pikiran

Banyak kriteria penyesuaian diri dan kesehatan mental berorientasi kepada ketenangan pikiran atau mental yang seringkali disinggung dalam pembicaraan mengenai kesehatan mental. Apabila ada keharmonisan emosi, perasaan positif, pengendalian pikiran dan tingkah laku, integrasi motif-motif maka akan muncul ketenangan mental. Kita tidak dapat memiliki yang satu tanpa yang lain-lainnya. Ini berarti kesehatan mental, seperti penyesuaian diri dan tidak diizinkan adanya simtom-simtom yang melumpuhkan titik respons-respons yang simtomatik, seperti delusi-delusi, lamunan, atau halusinasi, langsung bertentangan dengan kestabilan mental. Hubungan-hubungan ini akan menjadi lebih jelas apabila kita menguraikan kuadrat dan fungsi dari respon-respon simtomatik pada bab yang lain.

6. Sikap-Sikap yang Sehat

Sikap-sikap mempunyai kesamaan dengan perasaan-perasaan dalam hubungannya dalam dengan kesehatan mental. Dalam perjumpaan kita dengan kepribadian-kepribadian yang tidak dapat menyesuaikan diri atau kalut, kita selalu teringat betapa pentingnya mempertahankan pandangan yang sehat terhadap hidup, orang-orang, pekerjaan, atau kenyataan. Tidak mungkin kesehatan mental terjadi dalam konteks kebencian dan prasangka, pesimisme dan sinisme atau keputusasaan dan kehilangan harapan. Sikap-sikap ini

terhadap kesehatan mental sama seperti bakteri dan racun terhadap kesehatan fisik.

7. Konsep Diri (*Self Concept*) yang Sehat

Perasaan-perasaan diri yang tidak adekuat, tidak berdaya, rendah diri, tidak aman, atau tidak berharga akan mengurangi konsep diri yang adekuat. Kondisi ini akan mengganggu hubungan antara diri dan kenyataan sehingga akan menjadi lebih sulit menemukan kriteria lain dalam kesehatan mental. Ide ini dapat disamakan dengan penerimaan diri dalam uraian sebelumnya.

8. Identitas Ego yang Memadai

Menurut White, "identitas ego adalah diri atau orang dimana ia merasa menjadi dirinya sendiri". Dalam perjuangan yang tak henti-hentinya untuk menanggulangi tuntunan-tuntunan dari diri dan kenyataan dan untuk menangani secara tegas ancaman-ancaman, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik, maka kita harus berpegang teguh pada identitas kita sendiri. Kita harus mengetahui kita ini siapa dan apa.

Pada beberapa orang, identitas ego rupanya tidak tumbuh menjadi lebih stabil ketika mereka mendekati masa remaja atau masa dewasa, melainkan akan terjadi fiksasi-fiksasi pada tingkat-tingkat perkembangan yang tidak matang atau regresi pada cara-cara bertingkah laku yang lebih awal, serta akan terhambat kemampuan untuk bertindak secara efektif. Menurut White, "Apabila identitas ego tumbuh menjadi stabil dan otonom, maka orang tersebut akan mampu bertingkah laku lebih konsisten dan bertahan lama terhadap lingkungannya. Semakin ia yakin akan kodrat dan sifat-sifat yang khas dari dirinya sendiri, maka semakin kuat juga inti yang menjadi sumber kegiatannya".

9. Hubungan yang Memadai dengan Kenyataan

Dalam menilai kesehatan mental, kita menemukan sesuatu yang sangat serupa dengan orientasi, yakni konsep kontak meskipun kedua istilah tersebut tidak memiliki arti yang persis sama. Orientasi mengacu secara khusus pada sikap seseorang terhadap kenyataan, sedangkan kontak mengacu pada cara bagaimana atau sejauh mana seseorang menerima kenyataan, menolaknya atau melarikan diri daripadanya. Dengan demikian, seseorang yang terlalu menekankan masa lampau adalah orang yang tidak berorientasi kepada kenyataan, sedangkan seseorang yang menggantikan kenyataan dengan fantasi atau khayalan adalah orang yang telah menolak kenyataan. Orientasi yang kurang sangat mungkin berhubungan dengan ketidakmampuan menyesuaikan diri dan gangguan-gangguan neurotik; sedangkan kontak yang tidak memadai dengan kenyataan secara khas ditemukan pada pasien yang sangat kalut,

seperti pasien skizofrenia. Garis garis batas antara keduanya tidak tajam dan perbedaan tidak boleh dilukiskan terlalu berlebihan. Lebih baik kita harus berpikir bahwa hubungan antara organisme dengan kenyataan berada dalam satu rangkaian kesatuan dengan kontak atau orientasi yang sangat baik pada ujung yang satu dan disorientasi yang sempurna atau komplit atau lari dari kenyataan pada ujung yang lain. Hal yang penting di sini adalah baik penyesuaian diri maupun kesehatan mental membutuhkan hubungan yang sehat dengan dunia benda-benda, rumah, orang-orang dan peristiwa-peristiwa di mana seseorang mengadakan kontak setiap hari.

F. Karakteristik Mental Yang Tidak Sehat

- a. Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*).
- b. Perasaan tidak aman (*insecurity*).
- c. Kurang memiliki rasa percaya diri (self-confidence).
- d. Kurang memahami diri (self-understanding).
- e. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial.
- f. Ketidakmatangan emosi.
- g. Kepribadiannya terganggu
- h. Mengalami patologi dalam struktur sistem saraf.

Orang yang mentalnya sehat, hidupnya akan produktif dan kontributif. Maksud produktif di sini adalah kemampuan untuk membangun dirinya sendiri ke arah pencapaian sosok pribadi yang matang, mandiri, atau dewasa. Sementara kontributif adalah kemampuan memberikan nilai manfaat bagi kepentingan atau kesejahteraan orang lain. Adapun orang yang mentalnya tidak sehat akan berlaku sebaliknya, yakni akan menjadi beban bagi dirinya sendiri dan juga orang lain.²²

G. Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kejiwaan adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental, titik ke abnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota tubuh, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik.²³

Pendapat lain menyatakan, pribadi yang abnormal itu mempunyai atribut secara relatif, mereka itu jauh dari status integrasi. Ada tingkat atribut *inferior* dan *superior*. Kompleks-kompleks *inferior* ini misalnya terdapat pada penderita *psikopat*, *neurosa* dan *psikosa* dan kompleks-kompleks *superior*

²² Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Hal. 34

²³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1995) Hal. 33

terdapat pada kelompok kaum idiot sarant (kaum ilmuwan/cerdik pandai yang bersifat idiot). Mereka ini mempunyai IQ yang tinggi dan memiliki bakat-bakat khusus yang luar biasa; misalnya di bidang musik, matematik, teknik dan sebagainya, akan tetapi mereka menderita defisiensi mental secara total, sehingga tingkah lakunya aneh-aneh, kejam, sadis atau sangat abnormal. Pribadi yang abnormal ini selalu diliputi konflik batin, miskin jiwanya, dan tidak stabil, tanpa perhatian pada lingkungannya, terpisah hidupnya dari masyarakat, selalu gelisah dan takut, dan jasmaninya sering sakit-sakitan.²⁴

Seseorang yang sedang sakit fisiknya lebih mudah diketahui dibandingkan dengan seseorang yang sakit mentalnya. Untuk mengetahui ada tidaknya suatu gangguan mental pada seseorang, tidaklah semudah seperti mengetahui pada gangguan fisik.²⁵

Secara global, WHO menyebutkan lebih dari 800.000 orang meninggal setiap tahunnya atau sekitar 1 orang setiap 40 detik bunuh diri. Prevalensi bunuh diri di Indonesia adalah 5 orang per hari, itu artinya satu orang bunuh diri setiap 4,8 jam.²⁶

Dengan melihat data-data tersebut, kita menyadari bahwa sesungguhnya gangguan mental itu diakui adanya di masyarakat. Sama seperti halnya dengan yang terjadi pada gangguan fisik, gangguan mental ini pada dasarnya juga hadir di semua kalangan masyarakat.

Dalam beberapa hal, gangguan mental bisa disebut juga sebagai perilaku abnormal (*abnormal behavior*), yang juga dianggap sama dengan sakit mental (*mental illness*) dan sakit jiwa (*insanity, lunacy, madness*). Selain itu terdapat pula istilah-istilah yang serupa, seperti *distress, discontrol, disadvantage, disability, inflexibility, irrationality, syndromal pattern, dan distrubance*. Ada juga yang menyebutnya sebagai “*mental disorder*” yang artinya gangguan jiwa, sebagaimana yang dikemukakan oleh *International Classification of Diseases (ICD)* dan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*. Berbagai istilah ini dalam beberapa hal dianggap sama, namun di lain pihak digunakan secara berbeda.

Jika disederhanakan, maka pengertian gangguan mental yaitu tidak adanya gangguan atau kekurangan dalam hal kesehatan mental pada diri seseorang. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Kaplan dan Sadock, yang menyatakan bahwa gangguan mental itu “*as any significant deviation from an ideal state*

²⁴ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal* (Bandung, Alumni, 1995) Hal. 2

²⁵ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa*, Hal. 25

²⁶ <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-49987127> (diakses pada 1 Maret 2020 pukul 18:30)

of positive mental health” yang artinya “penyimpangan atas keadaan ideal dari suatu kesehatan mental merupakan indikasi adanya gangguan mental”.

Sementara itu, pengertian lain, dari gangguan mental dimaknakan sebagai adanya penyimpangan dari norma-norma perilaku yang mencakup pikiran, perasaan, dan tindakan. Orang yang depresi dan alkoholik, adalah orang yang mengalami gangguan mental karena terjadi penyimpangan perilaku.

DSM-IV merumuskan gangguan jiwa sebagai sindrom atau pola perilaku atau psikologis yang terjadi pada seseorang dan sindrom itu dihubungkan dengan adanya *distress*, dan *disability* artinya ketidakmampuan dan peningkatan risiko sakit, ketidakmampuan, kehilangan kebebasan, dan kematian.

Selanjutnya, *Group for Advancement of Pshyciatry* (GAP) mendefinisikan gangguan jiwa sebagai suatu kesakitan yang mengurangi kapasitas seseorang untuk menggunakan atau memelihara pertimbangan-pertimbangannya, kebijaksanaannya dan pengendaliannya dalam melakukan urusan-urusannya dan hubungan sosial sebagai jaminan keterikatannya pada institusi jiwa.²⁷

Adapun jenis-jenis gangguan dan penyakit jiwa:

A. Psikosomatik

Psikosomatik adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan dan sosial. Seseorang yang emosinya menumpuk dan memuncak dapat menyebabkan terjadinya guncangan dan kekacauan dalam dirinya. Jika faktor-faktor yang menyebabkan memuncaknya emosi itu secara berkepanjangan tidak dapat dijauhkan maka seseorang tersebut dipaksa untuk selalu berjuang menekan perasaannya. Perasaannya tertekan, cemas, kesepian, dan kebosanan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya.

Dengan demikian, psikosomatik dapat disebut sebagai penyakit gabungan antara fisik dan jiwa. Yang sakit sesungguhnya ialah jiwanya, akan tetapi menjelma dalam bentuk sakit fisik.

Penyembuhan akibat gangguan psikosomatik ini tidak hanya berupa obat-obatan yang disesuaikan dengan gejala yang timbul, tapi juga dengan menganjurkan pola hidup yang baik, olahraga, menyalurkan hobi, dan yang juga sangat penting adalah meningkatkan ibadah. Dengan peningkatan motivasi beribadah dan sikap beribadah maka pasien akan memperkuat jiwa dan psikisnya dan mendapatkan ketenangan.

²⁷ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa*, Hal. 25-26

B. Kelainan kepribadian atau psikopat

Psikopat adalah suatu gejala kelainan kepribadian yang sejak dulu dianggap berbahaya dan mengganggu masyarakat. Seorang psikopat dapat melakukan apa saja yang diinginkan dan yakini bahwa yang dilakukannya itu benar. Sifatnya yang pembohong, manipulatif, tanpa rasa kasihan atau rasa bersalah setelah menyakiti orang lain, tanpa ekspresi, sulit berempati dengan orang lain dan mudah mengancam siapa saja, bahkan kadang-kadang ia dapat bertindak kejam tanpa pandang bulu.

Penyebab psikopat tidak dapat diketahui secara jelas. Namun beberapa ahli ada yang berpendapat bahwa penyebab psikopat adalah sebagai berikut:

1. Kelainan di otak

Adanya hubungan antara gejala psikopat dengan kelainan sistem serotonin, kelainan struktural, dan kelainan fungsional otak.

2. Lingkungan

Mereka yang berkepribadian psikopat memiliki latar belakang masa kecil yang tidak memberi peluang untuk perkembangan emosinya secara optimal.

3. Kepribadian sendiri

Adanya korelasi antara perilaku orang-orang dengan sindrom psikopat dengan skor yang tinggi dalam tes kepribadian.

Sebagai kelainan kepribadian yang belum dapat dipastikan penyebabnya, psikopat belum dapat dipastikan kesembuhannya. Perawatan terhadap psikopat bukan saja tidak menyembuhkan, melainkan justru menambah parah gejalanya karena pelaku psikopat dapat semakin mahir dalam memanipulasi perilakunya yang merugikan orang lain.

Walaupun pada kenyataannya bahwa psikopat belum dapat disembuhkan, tidak berarti bahwa psikopat tidak perlu dirawat sama sekali. Keadaan ini justru harus memacu para pakar karena merupakan tantangan yang harus dipecahkan. Menurut para ahli beberapa hal akan membaik sendiri dengan bertambahnya usia.

C. Retardasi mental

Retardasi mental disebut juga dengan keterbelakangan mental merupakan suatu keadaan di mana keadaan dengan intelegensia yang kurang (subnormal) sejak masa perkembangan (sejak lahir atau sejak masa anak-anak). Biasanya terdapat perkembangan mental yang kurang secara

keseluruhan, tetapi gejala utamanya ialah intelegensia yang terbelakang. Retardasi mental disebut juga oligofrenia (oligo artinya kurang atau sedikit dan fren artinya jiwa atau tuna mental). Keadaan tersebut ditandai dengan fungsi kecerdasan umum yang berada dibawah rata-rata dan disertai dengan berkurangnya kemampuan untuk menyesuaikan diri atau berperilaku adaptif. Retardasi mental ini dapat terjadi dengan atau tanpa gangguan jiwa maupun gangguan fisik lainnya

Penyebab kelainan jiwa ini adalah faktor keturunan (genetik) ataupun tak jelas sebabnya, yang keduanya disebut sebagai retardasi jiwa primer. Sementara faktor sekunder disebabkan oleh faktor luar yang berpengaruh terhadap otak bayi dalam kandungan setelah lahir, ataupun terhadap anak.

D. Rasionalisasi

Rasionalisasi dalam ilmu kejiwaan adalah proses di mana individu membangun logika yang benar (sistematis) untuk digunakan pada keputusan, tindakan atau keteledoran di mana hal tersebut berawal, lewat sebuah proses jiwa yang berbeda. Proses ini dapat dijangkau penuh dalam keadaan sadar (ketika seseorang mengelak dari ejekan teman) sampai dalam alam bawah sadar (menciptakan sekat pada perasaan bersalah). Penderitaan rasionalisasi sering memutarbalikkan fakta yang bersangkutan dengan ego individunya sendiri atau dalam arti lain memutarbalikkan hati nuraninya sendiri yang mengakibatkan kepercayaan diri hilang.

Rasionalisasi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud dan kemudian dikembangkan oleh anak perempuannya Anna Freud.

E. Neurosis

Neurosis disebut juga dengan psikoneurosis ataupun gangguan jiwa (bukan penyakit jiwa). Neurosis merupakan gangguan jiwa pada tahap ringan, terjadi pada sebagian kecil aspek kepribadian, dapat dikenali berdasarkan gejala yang paling menonjol, yaitu cemas, penderita mampu menyesuaikan diri dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari serta penderita tidak perlu dirawat di rumah sakit jiwa.

F. Psikosis

Psikosis merupakan sebuah keadaan di mana seseorang kehilangan kontak dengan kenyataan, termasuk didalamnya delusi (percaya terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataannya) dan halusinasi (melihat atau mendengar hal-hal yang tidak ada dalam keadaan nyata). Ada beberapa sebab yang memungkinkan terjadinya psikosis, diantaranya adalah alkohol dan obat-

obatan, tumor otak, demensia (penurunan kemampuan kognitif akibat gangguan otak), epilepsi (ayan), gangguan bipolar (gangguan parah yang sifatnya berkelanjutan), depresi psikotik, skizofrenia, stroke, dan lain-lain.

Gejala-gejala dari psikosis adalah kehilangan kontak dengan kenyataan, halusinasi, pikiran atau kata-kata yang tidak terorganisir, emosi diekspresikan dengan cara yang tidak normal, gairah berlebihan, kebingungan, depresi dan biasanya dibarengi dengan pikiran akan bunuh diri, ketakutan, kecurigaan tak beralasan, ilusi dan delusi.

Perawatan psikosis tergantung dari penyebabnya. Perawatan di rumah sakit terkadang dibutuhkan untuk mengamankan pasien yang dalam keadaan sangat parah. Selain itu dapat juga diberikan obat-obatan yang termasuk antipsychotic drugs (menstabilkan pikiran dan perilaku) dan obat yang dapat menghilangkan halusinasi auditory juga bermanfaat. Terapi individual ataupun grup dapat juga digunakan.²⁸

²⁸ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa*, Hal. 32-47

BAB III

Kesihatan Mental Dalam Alquran

A. Pandangan Islam Tentang Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa, yang tumbuh dan berkembang pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M pada abad ke-19.²⁹ 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 ajaran agama yang di wahyukan Allah Swt.³⁰

Psikologi barat memandang pengendali perilaku berpusat pada diri (*self/ego*) manusia. Paradigma Islam justru meniadakan *self* (diri) untuk diserahkan kepada Allah. Pilar Islam adalah kalimat *Lâilâha illallâh*, tiada Tuhan selain Allah, menyuruh manusia meniadakan semua keterikatan kecuali hanya kepada Allah. Berdasarkan kajian Alquran dan hadist, kesehatan jiwa mengandung arti kecenderungan jiwa kepada kebaikan yang mengarahkan ketaatan kepada Allah, kecintaan kepada akhirat, menyebabkan sifat rendah hati dan jauh dari kesombongan, sehingga akan diraih ketenangan jiwa yang berbuah kebahagiaan dunia dan akhirat.

Keselamatan (kebahagiaan) dunia dan akhirat sebagai hal yang sangat penting untuk dijadikan visi dan tujuan hidup manusia. Hal ini menjadi harapan manusia, yang ditunjukkan dalam QS. Al Baqarah: 201

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“Dan di antara mereka ada yang berdo’a, "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan lindungilah kami dari azab neraka.”³¹

B. Pengertian Kesehatan Mental/Jiwa Dalam Islam

Istilah kesehatan mental sudah familier di bidang psikologi yang selama ini diterjemahkan dari kata *mental health*. Sedangkan dalam pembahasan ini lebih memilih menggunakan istilah kesehatan jiwa, karena istilah *nafs* dalam Alquran dan hadist diterjemahkan dalam bahasa Indonesia

²⁹ Hamdani dan Afifuddin, *Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2012). Hal. 237

³⁰ AF Jaelani, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2001). Hal. 79

³¹ Phil. Qurotul Uyun, 'KESEHATAN JIWA MENURUT PARADIGMA ISLAM (KAJIAN BERDASARKAN AL QURAN DAN HADIST)'. Disampaikan dalam *International Conference of Nusantara Philosophy*

sebagai jiwa. Berkaitan dengan penggunaan istilah jiwa, referensi Islam juga lebih memilih istilah tersebut seperti dalam buku yang berjudul Ensiklopedia Tasawuf Imam Al Ghazali.³²

Istilah yang digunakan dalam Alquran untuk menjelaskan mengenai jiwa adalah *nafs*. Kata (النفس) *nafs* yang berasal dari bahasa arab yang memiliki banyak makna (*lafazh al-Musytarraq*) dan dipahami sesuai penggunaannya.³³ Dalam Alquran pun pembicaraan pada kata *nafs* berulang-ulang disebutkan. Alquran menyebutkan kata *nafs* merupakan *masdar* dari kata *nafasa*, *yunafisu*, *nafsun* yang berarti diri, jiwa, nafsu. Kata *nafs* dalam bentuk *mufrad* (tunggal) disebut 143 kali dalam Alquran dan dalam bentuk jamak, baik dalam bentuk kata benda maupun kata kerja seperti *nufus*, *anfus*, *tanaffasa*, *yatanaffasu*, dan *almutanaffisun* sebanyak 303 kali.³⁴ Kata *nafs* dalam khazanah islam dapat berarti jiwa, ruh,³⁵ nyawa, keinginan hati, kekuatan, kemampuan yang kadang-kadang membawa keburukan.³⁶

Berikut ini adalah beberapa pengertian kesehatan mental menurut para ahli, diantaranya:

1. Abdul Aziz El-Quusy

Kesehatan mental itu adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang biasa terjadi pada manusia. di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.³⁷

2. Zakiah Daradjat (w. 1434 H./2013 M.)

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri sendiri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandasan

³² M. Abdul Mujib, Ahmad Ismail M, Syafi'ah, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009). Hal. 326

³³ Masganti, *Psikologi Agama* (Medan: Perdana Publishing, 2011). Hal. 106

³⁴ Muhammad Fuad 'Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Quran* (Mesir: Dar alKutub, 1987) Hal. 710-714

³⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Progresif, 1984). Hal. 1446

³⁶ Mochtar effendi, *Ensiklopedi Agama dan Filsafat* (Palembang: Universitas Sriwijaya, 2001) Hal. 163

³⁷ Abdul Aziz El-Quusy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1974). Hal. 38

keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna bahagia dunia dan akhirat.³⁸

3. Jalaluddin Rakhmat

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).³⁹

4. Hasan Langgulung

Kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai akhlak yang mulia. Oleh sebab itu, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela dan ikhlas serta tentram, ketika ia melaksanakan akhlak yang mulia. Bahwa kesehatan mental menurut Islam, yaitu identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia, dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan *an-nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan bahagia) dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya.⁴⁰

Kesehatan mental ditandai dengan ketenangan jiwa, akhlak mulia, kesehatan dan kekuatan badan, memenuhi kebutuhan dasar dengan cara yang halal, memenuhi kebutuhan spiritual dengan berpegangan teguh pada akidah, mendekatkan diri kepada Allah Swt. dengan menjalankan ibadah dan melakukan amal shaleh, dan menjauhkan diri dari keburukan yang dapat menyebabkan Allah Swt. murka.⁴¹

Islam mengajarkan kesehatan mental yang tersebut dalam Alquran banyak membicarakan tentang penyakit jiwa. Mereka yang lemah iman dinilai oleh Alquran sebagai orang yang memiliki penyakit di dalam dadanya. Dan Islam juga merupakan suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah tentu dalam ajaran-ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan Nabi Muhammad Saw. adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak. Sebagaimana yang terdapat dalam Firman Allah.

³⁸ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*. Hal. 11

³⁹ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama Sebuah Pengantar* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2003). Hal. 197

⁴⁰ Hamdani dan Afifuddin, *Bimbingan Dan Konseling*. Hal. 238

⁴¹ Masganti, *Psikologi Agama*. Hal. 165

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَزَكَّيَهُمْ
وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

“*Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara 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 (keadaan nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.*” (QS. Ali-Imran: 164)

Diterangkan pula Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.⁴²

Tuntunan ajaran Islam mewajibkan bagi manusia mengadakan hubungan yang baik kepada Allah Swt. orang lain, maupun hubungan dengan, alam dan lingkungan. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akhirat.⁴³

C. Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental

Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan istilah “psikosomatik” (kejiwabadanan). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa, terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang normal seperti susah, cemas, gelisah, dan sebagainya, maka badan turut menderita.⁴⁴

Berbagai aliran dikalangan ahli ilmu jiwa mengatakan tentang pentingnya agama dalam kesehatan mental. “Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan luar biasa dalam membekali manusia yang religius. Dengan kekuatan rohaniah akan menopang seseorang dalam menanggung beratnya beban kehidupan, menghindarkannya dari keresahan yang menimpa

⁴² Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Semarang: PT Karya Toha Putra, 1992). Hal. 214

⁴³ Purmansyah Ariadi, ‘Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam’, *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*, 3 (2013). Hal. 124

⁴⁴ Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2002). Hal. 132

banyak manusia yang hidup pada zaman modern ini yang didominasi oleh kehidupan materi”.⁴⁵

Menurut Zakiah Daradjat (w. 1434 H./2013 M.) salah satu peranan agama adalah sebagai terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Pengalaman agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteramlah jiwanya, serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketenteraman batin.⁴⁶

Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan, dan kestabilan hidup umat manusia. Kehidupan yang efektif menuntut adanya tuntunan hidup yang mutlak. Salat dan do'a merupakan medium dalam agama untuk menuju ke arah kehidupan yang berarti.⁴⁷

Pada uraian berikut dikemukakan pendapat para ahli lainnya . tentang pengaruh agama terhadap kesehatan mental, yaitu sebagai berikut:

1. Dadang Hawari

Mengemukakan, bahwa dari sejumlah penelitian para ahli, ternyata bisa disimpulkan bahwa:

- a. Komitmen agama dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit, meningkatkan kemampuan mengatasi penyakit, dan mempercepat pemulihan penyakit,
- b. Agama lebih bersifat protektif daripada *problem producing*, dan
- c. Komitmen agama mempunyai hubungan signifikan dan positif dengan keuntungan klinis.⁴⁸

2. Zakiah Daradjat (w. 1434 H./2013 M.)

“Keimanan adalah suatu proses kejiwaan yang tercakup di dalamnya semua fungsi jiwa, perasaan dan pikiran sama-sama meyakinkannya . Apabila

⁴⁵ Usman Najati, *Al-Quran Dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Pustaka, 1985). Hal. 287

⁴⁶ Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018). Hal. 162

⁴⁷ Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*. Hal. 163

⁴⁸ Dadang Hawari, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Hal. 24

iman tidak sempurna, maka manfaat bagi kesehatan mentalnya kurang sempurna pula.⁴⁹

Apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan, dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tenteram, bahagia dan dapat membahagiakan orang lain, maka hendaklah manusia percaya kepada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dogma, tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu dipenuhi.⁵⁰

3. William James (seorang filsuf dan ahli ilmu jiwa Amerika) (w. 1910 M)

Berpendapat sebagai berikut:

- a. Tidak diragukan lagi bahwa terapi terbaik bagi keresahan adalah keimanan kepada Tuhan.
- b. Keimanan kepada Tuhan merupakan salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak, harus terpenuhi untuk menopang seseorang dalam hidup ini.
- c. Antara kita dengan Tuhan terdapat suatu ikatan yang tidak terputus apabila kita menundukkan diri di bawah pengarahannya, maka cita-cita dan harapan kita akan tercapai.
- d. Gelombang lautan yang menggelora, sama sekali tidak membuat keruh ketenangan relung hati yang dalam dan tidak membuatnya resah. Demikian halnya dengan individu yang keimanannya mendalam, ketenangannya tidak akan terkeruhkan oleh gejala superfisial yang sementara sifatnya. Sebab individu yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya, dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi.

4. A.A. Briel (Psikoanalisis)

Individu yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa.

5. Larson

“In navigating the complexities of human health and relationship, religious commitment is a force to consider” (Untuk mengemudikan atau mengendalikan kompleksitas hubungan dan kesehatan manusia, maka

⁴⁹ Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental*. Hal. 29

⁵⁰ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982). Hal. 85

komitmen terhadap agama merupakan suatu kekuatan yang patut diperhatikan).⁵¹

6. Henry Link (seorang ahli jiwa Amerika)

Berdasarkan pengalamannya yang lama dalam menerapkan percobaan-percobaan kejiwaan atas kaum buruh, dalam proses pemilihan dan pengarahan profesi yang hasilnya ialah bahwa pribadi yang religius dan sering mendatangi rumah ibadah mempunyai kepribadian yang lebih kuat dan baik ketimbang pribadi-pribadi yang tidak taat menjalankan agamanya.⁵²

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu akan mencapai atau memiliki mental yang sehat apabila taat melaksanakan ajaran agama.⁵³

Orang yang hidup beragama akan terlihat dari wajahnya serta terlihat tenteram batinnya, sikapnya selalu tenang. Mereka tidak merasa gelisah, kelakuan dan perbuatannya tidak akan ada yang menyengsarakan orang lain. Lain halnya dengan orang yang hidupnya terlepas dari agama, mereka biasanya mudah terganggu oleh kegoncangan suasana. Beberapa fungsi agama yaitu sebagai berikut :

1. Agama memberikan bimbingan dalam hidup.
2. Agama adalah penolong dalam kesukaran.
3. Agama menentramkan batin.⁵⁴

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan yang Maha Tinggi (Allah Swt.).⁵⁵

D. Macam-Macam Penyakit/Gangguan Mental dalam Islam

Penyakit mental di dalam bahasa agama Islam sangat jarang disebutkan, Islam lebih sering menyebutnya dengan penyakit hati (*fi qulubihim maradh*). Term penyakit hati (*fi qulubihim maradh*) di dalam Alquran disebut sebanyak 11 kali. Diantaranya: QS. Al-Baqarah: 10, QS. Al-Maidah: 52, QS. Al-Anfal: 49, QS. At-Taubah: 125, QS. Al-Hajj: 53, QS. An-

⁵¹ Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*. Hal. 163

⁵² Yusuf Al-Qardhawi, *Al-Iman Wa Al-Hayah* (Mesir: Wabbah, 1978). Hal. 343

⁵³ Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*. Hal. 164-165

⁵⁴ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Hal. 50

⁵⁵ Ramayulis. *Psikologi Agama*. Hal. 132

Nur: 50, QS. Al-Ahzab: 12, QS. Al-Ahzab: 60, QS. Muhammad: 20, QS. Muhammad: 29, QS. Al-Muddatstsir: 31.⁵⁶

Dalam perspektif Islam, penyakit hati sering diidentikkan dengan beberapa sifat buruk atau tingkah laku tercela (*al-akhlaq al-mazmumah*), seperti dengki, iri hati, arogan, emosional dan seterusnya.

Hasan Muhammad As-Syarqawi (w. 1227 H./1812 M.) dalam kitabnya *Nahw 'Ilmiah Nafsi*, membagi penyakit hati dalam sembilan bagian, yaitu: pamer (*riya'*), marah (*al-ghadhab*), lalai dan lupa (*al-ghaflah wan nisyah*), was-was (*al-was-wasah*), frustrasi (*al-ya's*), rakus (*tama'*), terperdaya (*al-ghurur*), sombong (*al-ujub*), dengki dan iri hati (*al-hasd wal hiqd*).⁵⁷

Menurut M. Quraish Shihab, Penyakit-penyakit kejiwaan itu beraneka ragam dan bertingkat-tingkat. Sikap angkuh, benci, dendam, fanatisme, loba, dan kikir yang antara lain disebabkan karena bentuk keberlebihan seseorang. Sedangkan rasa takut, cemas, pesimisme, rendah diri dan lain-lain adalah karena kekurangannya.⁵⁸

Kemudian, menurut Ahmad Musthafa al-Maraghi (w. 1952 M./1371 H.), penyakit yang ada di dalam dada itu berupa penyakit hati, seperti sombong, syirik, nifak, kedurhakaan, permusuhan, kezhaliman, rasa was-was, gelisah, hawa nafsu, keserakahan, dan hasad.⁵⁹

⁵⁶ Ahmad Mubarak, "*Psikologi Islam Kearifan Dan Kecerdasan Hidup*". Hal. 187

⁵⁷ As-Syarqawi, *Nahwa Ilm An-Nafsi Al-Islami* (Mesir: al-Hai'ah al-Misriyah, 1979). Hal. 69

⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Penerbit Mizan, 1996). Hal. 188

⁵⁹ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jilid 11 (Semarang: PT Karya Toha Putra, 1993). Hal. 235

BAB IV

A. Tafsir Ayat-Ayat Tentang Kesehatan Mental

a. Tafsir Ayat-Ayat Tentang Gangguan Mental

Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental.⁶⁰

Salah satu dari *term* penyakit mental/hati (*fī qulūbihim maradh*) yaitu ada pada surat al-Baqarah ayat 10, yaitu:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۖ وَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”. (QS. Al-Baqarah: 10)

Firman-Nya: فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ “Dalam hati mereka ada penyakit,” adalah gabungan *mubtada’* dan *khobar*. *Al-Maradh* adalah kata pinjaman. Sebab *al maradh* bisa terjadi pada tubuh, dan terkadang digunakan untuk mengungkapkan kemunafikan, karena *al-Maradh* adalah gangguan pada fisik, sedangkan kemunafikan adalah gangguan pada hati. Untuk kerusakan pada segi akidah mereka, berupa keragu-raguan atau kemunafikan, atau berupa pengingkaran dan pendustaan. Sedangkan makna ayat: Hati mereka sakit karena tidak terpelihara, tidak mendapat taufik, penjagaan dan dukungan.⁶¹

Maknanya yakni dengan condong dan cinta mereka kepada dunia serta kelalaian dan berpalingnya mereka dari akhirat.⁶² Junaid berkata “Penyakit-penyakit hati muncul akibat mengikuti hawa nafsu, sebagaimana penyakit-penyakit fisik muncul akibat ada penyakit pada tubuh.”⁶³

Kemudian firman Allah Swt. فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا “Lalu ditambah Allah penyakitnya,” yakni Dia menyerahkan mereka kepada diri mereka sendiri dan menimpakan segala kegelisahan dunia pada mereka, maka mereka pun tidak ada waktu lagi untuk memperhatikan agama.⁶⁴

⁶⁰ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*. Hal. 198

⁶¹ Al-Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007). Hal. 470

⁶² Al-Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi* Jilid 1. Hal. 471

⁶³ Al-Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi* Jilid 1. Hal. 471

⁶⁴ Al-Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi* Jilid 1. Hal. 471

Menurut M. Quraish Shihab, *fi qulûbihim maradhun/dalam hati mereka ada penyakit*, yakni gangguan yang menjadikan sikap dan tindakan mereka tidak sesuai dengan kewajaran. Ini menjadikan mereka memiliki akhlak yang sangat buruk. Penyakit itulah lahir akibat kemunafikan mereka.

Kalimat *Allah menambah penyakit*, dipahami oleh Thâhir Ibn ‘Âsyûr dalam arti bahwa sifat-sifat buruk yang melekat pada diri mereka itu dari hari ke hari bertambah karena demikian itulah sunnatullah terhadap akhlak. Ia bertambah sedikit demi sedikit tanpa disadari oleh pelakunya. Bahwa kemunafikan menambah buruk sifat-sifat mereka karena seorang yang memilikinya selalu berusaha menutupi sifat-sifat buruk itu sehingga ia tidak pernah mendapat kritik atau nasihat.

Ayat di atas mengulangi kata *maradh*, dan keduanya dalam bentuk nakirah (*indefinite*). Ada kaidah yang menyatakan bahwa apabila dalam satu susunan kata terulang kata yang sama dalam bentuk nakirah, kandungan makna kata pertama berbeda dengan kandungan kata yang kedua. Ini berarti penyakit yang tadinya diderita oleh orang-orang munafik bertambah akibat kemunafikan mereka sehingga menimbulkan komplikasi dan penyakit-penyakit baru.

Penyakit tersebut lahir akibat ulah yang bersangkutan sendiri bukan oleh Allah. Namun, ayat ini menyatakan bahwa Allah yang menambahnya. Ini karena, seperti dikemukakan di atas, Allah yang menetapkan sunnatullâh, yakni hukum-hukum sebab dan akibat atau ketetapan-ketetapan yang berlaku umum, sehingga bagaikan Dia yang menambahnya. Hal itu sekaligus untuk mengisyaratkan murka Allah kepada kaum munafikin atas aneka penipuan mereka.⁶⁵

Kata *qalb* atau *qulub* dipahami dalam dua makna, yaitu akal dan hati. Sedangkan kata *maradh* biasa diartikan sebagai penyakit. Secara rinci pakar bahasa Ibnu Faris (w. 395 H./1004 M.) mendefinisikan kata berikut sebagai “segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan (kewajaran) dan mengantarkan kepada terganggunya fisik, mental, bahkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang.” Terlampauinya batas keseimbangan tersebut dapat berbentuk gerak ke arah berlebihan, dan dapat pula ke arah kekurangan.⁶⁶

Al-Baidhawi dalam tafsirnya, mengatakan bahwa penyakit di sini adalah majas atas penyakit moral yang mencederai kesempurnaan jiwa seperti

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran Vol. 1* (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2009). Hal. 124

⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tafsir Maudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Hal. 188

kebodohan, keburukan aqidah, kedengkian, dendam, serta kesenangan pada maksiat. Semua itu dapat mencegah seseorang untuk meraih keutamaan atau dapat mengantarkan pada hilangnya kehidupan hakiki yang abadi.⁶⁷

b. Pengobatan Gangguan Mental Dalam Alquran

Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam menginformasikan bahwa Alquran itu berisikan aspek penyembuhan gangguan mental. Islam beserta seluruh petunjuk yang ada di dalam Alquran merupakan obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani).⁶⁸

Allah Swt. yang menurunkan berbagai macam penyakit dan Allah jugalah yang menyembuhkannya. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw.

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

“Tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya.” (HR Bukhari)

Dalam hadits lainnya, Rasulullah Saw. bersabda:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ

“Semua penyakit ada obatnya. Apabila sesuai antara obat dan penyakitnya, maka (penyakit) akan sembuh dengan izin Allah Swt.” (HR. Muslim)

Berkaitan dengan kata hal tersebut, Allah Swt. berfirman dalam QS. Yunus: 57 dan juga QS. al-Isra: 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ، وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (QS. al-Isra: 82)

⁶⁷ Al-Baidhawi, *Anwarut Tanzil Wa Asrarut Ta'wil Juz 1* (Beirut: Darul Fikr). Hal. 81

⁶⁸ Sa'id bin Ali Al-Qohtoni, *Al-'Ilaj Bi Al-Ruqiy* (Jeddah: Maktabah Aulad, 2012). Hal. 48

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“*Hai seluruh manusia, sesungguhnya telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu dan obat bagi apa yang terdapat dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.*” (QS. Yunus: 57)

Menurut Al-Maraghi, kesehatan mental yang dimaksud dalam ayat ini adalah orang-orang yang mau menerima nasihat-nasihat yang baik. Dapat memperbaiki akhlak dan amal perbuatan dan merupakan obat dari berbagai penyakit bathiniyah, di samping merupakan petunjuk yang jelas kepada jalan yang lurus, yang dapat mengantarkan manusia kepada kebahagiaan dunia dan akhirat, juga merupakan rahmat khusus bagi orang-orang Mu'min, dari Tuhan semesta alam.⁶⁹

Menurut Muhammad Ali Ash-Shabuny, kesehatan mental yang dimaksud dalam ayat ini adalah orang-orang yang tidak menyibukan diri dengan dunia dan kesenangan yang fana. Orang yang berakal ialah yang lebih mementingkan yang kekal dari pada yang sirnah. Maka hendaklah manusia bersyukur kepada *rabb-nya*, karena Allah swt. telah memberikan karunia kepada manusia dengan menurunkan Alquran, yang di dalamnya terdapat petunjuk dan obat penawar dari segala penyakit, Ayat itu lebih jelas menjelaskan tentang obat yang menyembuhkan penyakit yang ada dalam dada manusia termasuk penyakit yang bersangkutan dengan kesehatan mental, yang apa bila tidak ditanggulangi akan menjadi bencana bagi manusia itu sendiri di akhirat nanti.⁷⁰

Menurut M. Quraish Shihab, kelompok ayat ini kembali kepada persoalan pertama yang disinggung oleh surat ini yang sekaligus menjadi salah satu topik utamanya. Yaitu, keheranan mereka atas turunnya wahyu kepada Nabi Muhammad Saw. Terhadap mereka, setelah bukti kebenaran Alquran dipaparkan bahkan ditantang, kini—kepada semua manusia—ayat ini menyampaikan fungsi wahyu yang mereka ingkari dan lecehkan itu. *Hai seluruh manusia*, di mana dan kapan pun sepanjang masa, sadarilah bahwa *sesungguhnya telah datang kepada kamu semua pengajaran* yang sangat agung dan bermanfaat dari *Tuhan* Pemelihara dan Pembimbing kamu yaitu Alquran al-Karim *dan obat* yang sangat ampuh *bagi apa*, yakni penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam dada, yakni hati manusia *dan petunjuk* yang sangat jelas menuju kebenaran dan kebajikan *serta rahmat* yang amat besar lagi melimpah *bagi orang-orang mukmin*.

⁶⁹ Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghiy Juz XI*, (Mesir: Mushthafa Al-Babi Al-Halabi, 1394 H/1974 M), 234

⁷⁰ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*, (Kairo: Akhbar al-Yaum), 363

Ayat ini menegaskan bahwa Alquran adalah *obat bagi apa yang terdapat dalam dada*. Penyebutan kata *dada*, yang diartikan dengan *hati*, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabur, dan semacamnya. Memang, oleh Alquran, hati ditunjuknya sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan, hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga yang mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.⁷¹

Sufi besar, al-Hasan al-Bashri (w. 110 H./728 M.), sebagaimana dikutip oleh Muhammad Sayyid Thanthâwi, dan berdasar riwayat Abû asy-Syaikh, berkata, “Allah menjadikan Alquran obat terhadap penyakit-penyakit hati dan tidak menjadikannya obat untuk penyakit jasmani.”⁷²

Ayat di atas menegaskan adanya empat fungsi Alquran: *pengajaran, obat, petunjuk, serta rahmat*. Thâhir Ibn ‘Âsyûr mengemukakan bahwa ayat ini memberi perumpamaan tentang jiwa manusia dalam kaitannya dengan kehadiran Alquran. Ulama itu memberi ilustrasi lebih kurang sebagai berikut. Seseorang yang sakit adalah yang tidak stabil kondisinya, timpang keadaannya, lagi lemah tubuhnya. Ia menanti kedatangan dokter yang dapat memberinya obat guna kesembuhannya. Sang dokter tentu saja perlu memberi peringatan kepada pasien ini menyangkut sebab-sebab penyakitnya dan dampak-dampak kelanjutan penyakit itu, lalu memberinya obat guna kesembuhannya, kemudian memberinya petunjuk dan saran tentang cara hidup sehat agar kesehatannya dapat terpelihara sehingga penyakit yang dideritanya tidak kambuh lagi. Nah, jika yang bersangkutan memenuhi tuntunan sang dokter, niscaya ia akan sehat sejahtera dan hidup bahagia serta terhindar dari segala penyakit. Dan itulah rahmat yang sungguh besar.

Kalau kita menerapkan secara berurutan keempat fungsi Alquran yang disebut di atas, dapat dikatakan bahwa pengajaran Alquran pertama kali menyentuh hati yang masih diselubungi oleh kabut keraguan dan kelengahan serta aneka sifat kekurangan. Dengan sentuhan pengajaran itu, keraguan berangsur sirna dan berubah menjadi keimanan, kelengahan beralih sedikit demi sedikit menjadi kewaspadaan. Demikian dari saat ke saat, sehingga ayat-ayat Alquran menjadi obat bagi aneka penyakit-penyakit ruhani. Dari sini, jiwa seseorang akan menjadi lebih siap meningkat dan meraih petunjuk tentang pengetahuan yang benar dan makrifat tentang Tuhan. Ini membawa kepada lahirnya akhlak luhur, amal-amal kebajikan yang mengantar seseorang meraih

⁷¹ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran*. Vol.5 Hal. 438-439

⁷² M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran*. Vol. 5. Hal. 439

kedekatan kepada Allah Swt. Dan ini, pada gilirannya nanti, mengundang aneka rahmat yang puncaknya adalah surga dan ridha Allah Swt.⁷³

Kemudian, Imam Al-Qurthubi (w. 671 H./1273 M.) megemukakan dalam kitab tafsirnya, pada kalimat *وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ* maksudnya adalah, penyembuh dari penyakit-penyakit yang berada di dada, seperti keraguan, kemunafikan, penentangan, dan perpecahan.⁷⁴

وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ “Dan penyembuh (penyakit-penyakit) yang ada dalam dada.”

Selanjutnya, Ahmad Musthafa Al-Maraghi (w. 1952 M./1371 H.) dalam kitab tafsirnya Tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa ayat ini menerangkan secara *ijmal*, bagaimana usaha Alquran dalam memperbaiki jiwa manusia, dalam empat perkara:

1. Nasehat yang baik, dengan cara memberi penggembiraan dan pertakut. Yakni, dengan menyebutkan kata-kata yang dapat melunakkan hati. Sehingga, dapat membangkitkan untuk melakukan atau meninggalkan suatu perkara.

Selaras dengan ayat ini, ada juga firman Allah yang lain yang semakna dengan ayat tersebut:

وَأذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمَا أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنَ الْكِتَابِ وَالْحِكْمَةِ يَعِظُكُمْ بِهِ

“Dan ingatlah nikmat Allah padamu, dan apa yang telah diturunkan Allah kepadamu yaitu Al-Kitab dan Al-Hikmah (As Sunnah). Allah memberi pengajaran kepadamu dengan apa yang diturunkan-Nya itu”. (QS.. Al-Baqarah: 231)

Dan firman-Nya pula:

هَذَا بَيَانٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ

“(Al Quran) ini adalah penerangan bagi seluruh manusia, dan petunjuk serta pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa”.

2. Obat bagi segala penyakit hati seperti syirik, nifaq dan semua penyakit lain, yang siapapun menyukainya. Maka akan terasa olehnya dada yang

⁷³ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran*. Vol. 5. Hal. 440

⁷⁴ Al-Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi Jilid 20*. Hal. 858

sesak, seperti keraguan untuk beriman, kedurhakaan, permusuhan dan menyukai kezaliman, serta membenci kebenaran dan kebaikan.

3. Petunjuk kepada jalan kebenaran dan keyakinan serta terhindar dari kesesatan dalam kepercayaan dan amal.
4. Rahmat bagi orang-orang yang beriman. Rahmat inilah hasil yang diperoleh oleh kaum mukminin dari petunjuk Alquran, yang memenuhi hati mereka, yang di antara pengaruh-pengaruhnya ialah, mereka kemudian senantiasa ingin melakukan hal-hal yang *ma'ruf*, membela orang yang sengsara, mencegah kezaliman dan menolak penganiayaan dan kedurhakaan.⁷⁵

c. Metode Penyembuhan Gangguan Mental dalam Alquran

1. Zikir

Secara etimologi, dzikir berasal dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, dan mengenal atau mengerti.⁷⁶

Secara terminologi, dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. dengan cara mengingat Allah dengan mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara memuji-Nya, membaca Firman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya.⁷⁷

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain yaitu:

- a. Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya siapa yang senantiasa berdzikir kepada Allah maka akan bisa mencapai derajat kekasih Tuhan.
- b. Dzikir merupakan kunci ibadah-ibadah yang lain.
- c. Dzikir akan membuka dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna.
- d. Dzikir akan menurunkan rahmat.

⁷⁵ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jilid 11 Hal. 235-236

⁷⁶ Afif Anshori, *Dzikir Dan Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003). Hal. 116

⁷⁷ Al-Islam, *Muamalah Dan Akhlak* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007). Hal. 187

- e. Menghilangkan kesusahan hati.
- f. Melunakkan hati.
- g. Memutuskan kehendak setan.
- h. Menolak bencana.⁷⁸

Dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun manakala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba tuhan akan muncul kembali.⁷⁹

Jiwa yang selalu tertekan, gundah gulana, selalu curiga, iri, sombong, riya', sedih, bisa menurunkan daya tahan tubuh akibatnya tubuh akan mudah diserang penyakit. Sehingga Rasulullah Saw. menyeru umatnya menjauhi kondisi kesehatan mental yang bisa mengandung penyakit. Cara yang paling baik adalah banyak-banyak mengingat Allah Swt. Sebab hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.⁸⁰

Allah Swt. berfirman dalam QS. Ar-Ra'd: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Menurut M. Quraish Shihab, Orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya, sebagaimana disebut pada ayat sebelumnya, adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman itu yang bersemi di dada mereka disebabkan karena *dzikrullâh*, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah, yakni Alquran, yang sangat memesona kandungan dan redaksinya. Sungguh! Camkanlah bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, seperti yang keadaannya seperti itu, yang tidak akan meminta bukti-bukti tambahan dan bagi mereka itulah kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan di dunia dan di akhirat dan bagi mereka juga tempat kembali yang baik, yaitu surga

⁷⁸ Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008). Hal. 87-92

⁷⁹ Afif Anshori, *Dzikir Dan Kedamaian Jiwa*. Hal. 33

⁸⁰ Brilliantono M Soenarwo, *Allah Sang Tabib Kesaksian Seorang Dokter Ahli Bedah* (Jakarta: Al Mawardi Prima, 2009). Hal. 133

Kata *dzikr/zikir* pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah. Walaupun makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”. Namun demikian, mengingat sesuatu sering kali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu. Kalau kata “menyebut” dikaitkan dengan sesuatu, apa yang disebut itu adalah namanya. Karena itu, ayat di atas dipahami dalam arti menyebut nama Allah. Selanjutnya, nama sesuatu terucapkan apabila ia teringat disebut sifat, perbuatan, maupun peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sini *dzikrullâh* dapat mencakup makna menyebut keagungan Allah, surga atau neraka-Nya, rahmat dan siksaNya, atau perintah dan larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya.⁸¹

Ada juga yang memahaminya dalam arti zikir secara umum, baik berupa ayat-ayat Alquran maupun selainnya. Bahwa zikir mengantar kepada ketenteraman jiwa tentu saja apabila zikir itu dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah Swt. Bukan sekadar ucapan dengan lidah.

Kata *alâ* digunakan untuk meminta perhatian mitra bicara menyangkut apa yang akan diucapkan. Dalam konteks ayat ini adalah tentang *dzikrullâh* yang melahirkan ketenteraman hati.

Thabâthabâ’i menggarisbawahi bahwa kata *tathma’innu*/menjadi tenteram adalah penjelasan tentang kata sebelumnya yakni beriman. Iman tentu saja bukan sekadar pengetahuan tentang objek iman karena pengetahuan tentang sesuatu belum mengantar kepada keyakinan dan ketenteraman hati.

Kata *tathma’innu* menggunakan bentuk kata kerja masa kini. Penggunaannya di sini bukan bertujuan menggambarkan terjadinya ketenteraman itu pada masa tertentu, tetapi yang dimaksud adalah kesinambungan dan kemantapannya.⁸²

Menurut Imam al-Qurthubi, kalimat “*Hanya dengan mengingat Allah-tah hati menjadi tenteram,*” maksudnya adalah, tenang dan tenteram dengan mentauhidkan Allah Swt. sehingga hati mereka tenang. Dia berkata, “Maksudnya hati mereka senantiasa merasa tenang dengan mengingat Allah dengan lisan”.

⁸¹ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran Vol. 6* (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2009). Hal. 271

⁸² M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran Vol. 6* (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2009). Hal. 272

Ada yang mengatakan, yang dimaksud dengan *بِذِكْرِ اللَّهِ* adalah, mereka mengingat Allah Swt. dan meneliti tanda-tanda-Nya sehingga mereka tahu kesempumaan kekuasaan-Nya secara yakin.⁸³

Alquran menjelaskan begitu penting melakukan *dzikrullah* untuk menentramkan hati hamba-Nya yang beriman. Rasulullah Saw. pernah bersabda: “*Tidaklah suatu kelompok yang duduk berzikir melainkan mereka akan dikelilingi oleh para malaikat. Mereka mendapat limpahan rahmat dan mencapai ketenangan. Dan Allah Swt akan mengingat mereka dari seseorang yang diterima di sisi-Nya*” (HR. Muslim dan Tirmidzi).

2. Salat

Dalam hukum syara’ bahwa salat akan sah jika muslim telah menunaikan wudhu. Air suci dan mensucikan menjadi media wajib untuk berwudhu. Seperti diketahui, air memiliki sifat jernih, mengalir dan menyegarkan. Sehingga dengan air kotoran-kotoran yang menempel pada tubuh dapat dibersihkan dengan sempurna. Secara maknawi, kotoran-kotoran baik secara fisik maupun psikis luntur dan mengalir mengikuti aliran air wudhu.

Wudhu disebut juga sebagai salah satu bentuk dari terapi air (*water of therapy*). Terapi air merupakan bentuk terapi dengan memanfaatkan air sebagai media terapis. Rafi’udin dan Alim Zainudin mengatakan selain dampak psikis, wudhu juga memiliki pengaruh fisiologis, sebab dengan dibasuhnya bagian tubuh sebanyak lima kali sehari, lebih-lebih ditambah, maka akan membantu mengistirahatkan organ-organ tubuh dan meredakan ketegangan fisik dan psikis.⁸⁴

Secara etimologi kata salat berarti do’a memohon kebaikan. Sholat memiliki pengaruh yang sangat efektif untuk mengobati rasa sedih dan gundah yang menghimpit manusia.⁸⁵

Saat sholat didirikan dengan menyempurnakan wudhu, niat yang ikhlas, adab-adab seperti *tuma’ninah* (tenang sejenak), gerakan tidak terlalu cepat, memahami bacaan sholat maka akan mendatangkan kekhusukan dan menjadi terapi tersendiri bagi jiwa. Dengan kata lain, jiwa akan tenang jika salat dilakukan sesuai dengan tuntunan Rasulullah Saw.

⁸³ Al-Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi Jilid 9*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007). Hal. 741

⁸⁴ Purmansyah Ariadi, ‘Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam’, *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*, 3 (2013). Hal. 126

⁸⁵ Usman Najati, *Al-Quran Dan Ilmu Jiwa*. Hal. 338

Melalui salat, kepribadian seseorang akan terbimbing dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan. Tidak mudah putus asa bila mengalami kegagalan.

Allah SWT. berfirman dalam QS. Al-Baqarah:45

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۖ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.”

Salat mengandung keutamaan yang sangat besar dalam menghibur kesedihan jiwa, membahagiakan hati, dan menguatkannya, serta melapangkan dada karena di dalamnya terbentuk hubungan kalbu dengan Allah Swt.

Salat adalah obat definitif bagi jiwa. Diriwayatkan, ketika bersedih karena suatu masalah, Rasulullah Saw. segera melaksanakan salat. Salat juga merupakan terapi pengobatan yang efektif bagi tubuh. Diriwayatkan oleh Ibnu Majah dengan sanad yang lemah, Dari Abu Hurairah ra., ia berkata: Rasulullah Saw. melihatku ketika aku sedang tidur sambil mengadu sakit perut. Beliau langsung berkata kepadaku, “Hai Abu Hurairah, kamu sakit perut?” aku jawab, “benar wahai Rasulullah.” Beliau berkata: “Berdiri dan salatlah, sesungguhnya salat adalah obat penyembuh.”⁸⁶

Salat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan rasa takut. Seperti yang tertulis dalam QS. Al-Baqoroh: 239

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا ۖ فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَدْكُرُوا اللَّهَ ۚ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

”Jika kamu takut (ada bahaya), salatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (salat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui”. (Al-Baqoroh: 239).

Dan banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stres maka dengan salat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stres dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.⁸⁷

⁸⁶ Samir Abdul Halim, *Ensiklopedia Sains Islami 5* (Kamil Pustaka, 2015). Hal. 65-66

⁸⁷ Safiruddin Al Baqi, ‘Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim’, *Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11 (2019). Hal. 89

Tafsir dari QS. al-Baqarah ayat 239 menurut M. Quraish Shihab, Boleh jadi perintah melaksanakan sholat dengan sempurna dan khushyuk menjadikan seseorang menduga bahwa salat tidak wajib di kala orang sedang takut, karena ketika itu khushyuk sulit diraih dan kesempurnaan salat tidak terpenuhi. Untuk menghilangkan dugaan keliru itu, ayat berikut menegaskan, Jika kamu dalam keadaan takut, baik dalam peperangan menghadapi musuh atau sebab apa pun yang mengkhawatirkan kamu dari segala macam bahaya, maka salatlah sambil berjalan atau berkendaraan atau dengan cara apa pun yang memungkinkan, walau hanya dalam bentuk syarat mata atau gerak pikir.

Ayat ini menjadi bukti bahwa inti salat adalah mengingat Allah Swt., dan ini adalah amalan hati. Adapun amalan-amalannya yang lain, yakni gerak dan bacaan, jika tidak dapat dipenuhi maka Allah menoleransi. Amalan-amalan salat pada hakikatnya adalah untuk membantu hati dan pikir menuju ke hadirat Allah Swt., tunduk, dan patuh kepada-Nya. Tentu saja rasa takut menghadapi musuh atau bahaya tidak akan atau tidak boleh berlanjut sehingga lanjutan ayat menegaskan, Kemudian apabila kamu telah merasa aman dari yang menakutkan kamu, maka sebutlah Allah, yakni salatlah, karena Allah telah mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui, antara lain ketentuan menyangkut salat pada saat merasa aman dan takut.⁸⁸

3. Puasa

Dalam Kamus bahasa Arab, puasa disebut “*shaum*” atau “*shiyam*”. Kata tersebut berasal dari kata “*shama – yashuumu – shauman wa shiyaaman*. Menurut arti bahasa, *Ash-shiyam* (puasa) artinya *Al-Imsak* yang berarti menahan, maksudnya menahan diri dari melakukan sesuatu.⁸⁹

Secara terminologis, *shaum* (puasa) diartikan sebagai suatu ibadah yang diperintahkan Allah untuk dilaksanakan dengan cara menahan makan dan minum, serta menahan hubungan seksual dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari.⁹⁰

Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 183

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

⁸⁸ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran Vol. 1* (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2009). Hal. 627-628

⁸⁹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*. Hal. 224

⁹⁰ Samir Abdul Halim, *Ensiklopedia Sains Islami 5*. Hal. 97-98

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.

Bila kita renungkan dengan saksama, maka inti dari perintah menjalankan ibadah puasa adalah pengendalian diri atau (*self control*). Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat. Dan manakala pengendalian pada diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi patologik (kelainan) baik dalam alam pikir, alam perasaan dan perilaku yang bersangkutan. Reaksi patologik yang ditimbulkan tidak saja menimbulkan keluhan subjektif pada dirinya, tetapi juga dapat mengganggu lingkungannya dan juga orang lain.⁹¹

Perintah menjalankan ibadah puasa, tidak lain merupakan latihan pengendalian diri agar kita memiliki jiwa yang sehat serta meningkatkan keimanan atau ketakwaan kepada Allah Swt. agar terhindar dari melakukan perbuatan yang sia-sia dan melanggar etika, moral maupun hukum. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi yang mengatakan:

”Puasa itu bukanlah sekedar menahan diri dari makan dan minum, akan tetapi sesungguhnya puasa itu adalah mencegah diri dari segala perbuatan sia-sia serta menjauhi perbuatan yang kotor dan keji.” (HR. Al-Hakim)⁹²

Ibadah puasa mengandung beberapa manfaat yang besar, di antaranya menguatkan kemauan dan menumbuhkan kemampuan jiwa manusia dalam mengontrol nafsu syahwatnya.⁹³

Selain itu, kesabaran menahan rasa lapar dan dahaga membuat seseorang yang berpuasa merasakan penderitaan orang lain yang serba kekurangan. Sehingga muncul rasa kasih sayang terhadap sesama dan mendorong untuk membantu fakir miskin.⁹⁴

Para dokter sepakat, puasa merupakan salah satu cara efektif membersihkan tubuh dari lemak-lemak penyakit maupun dari makanan yang tidak bermanfaat. Bahkan kegunaan berpuasa bagi mekanisme tubuh, hingga kini, belum tergantikan dengan teknologi medis sekalipun.

Dr. Alan Cott menulis buku berjudul *Fasting as a Way of Life* tentang manfaat puasa. Dia menceritakan bagaimana gangguan mental yang parah bisa

⁹¹ Dadang Hawari, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Hal. 251-252

⁹² Dadang Hawari, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Hal. 252-253

⁹³ Usman Najati, *Al-Quran Dan Ilmu Jiwa*. Hal. 344

⁹⁴ Usman Najati, *Al-Quran Dan Ilmu Jiwa*. Hal. 346

disembuhkan dengan berpuasa. Ancok menceritakan bahwa ada pasien disuruh berpuasa selama 30 hari (seperti jumlah puasa orang Islam). Dalam eksperimen yang dilakukan diperoleh hasil yang sangat memuaskan. Banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi medik ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu, kemungkinan pasien untuk tidak kambuh lagi setelah 6 tahun kemudian ternyata sangat tinggi. Lebih dari separuh pasien tetap sehat

Ditinjau dari penyembuhan kecemasan dilaporkan juga oleh Cott bahwa penyakit seperti susah tidur, merasa rendah diri, juga dapat disembuhkan dengan puasa. Bahkan berbagai penyakit seperti ginjal, kanker, hipertensi, depresi, diabetes, mag dan insomania dapat disembuhkan melalui puasa.⁹⁵

4. Berdo'a

Secara bahasa do'a dapat berarti memohon, meminta, memuji, menyeru dan lain-lain dari yang lebih rendah kepada yang lebih tinggi, dari yang kecil kepada Yang Maha Besar.

Sedangkan menurut istilah syar'i, do'a adalah, "Meminta pertolongan kepada Allah, berlindung kepada-Nya, dan memanggil-Nya demi mendapatkan manfaat atau kebaikan, dan menolak gangguan atau bala".⁹⁶

Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي
لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah) Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran".

Menurut M. Quraish Shihab, Pemilihan bentuk kata عِبَادِ serta penisbatannya kepada Allah (*hamba-hamba-Ku*) mengandung isyarat bahwa

⁹⁵ Jamaludin Ancok, 'Agama Dan Psikologi', *Jurnal Tarbiyah*, 1998. Hal. 72

⁹⁶ Ahmad bin Abdullah Isa, *Ensiklopedi Do'a Dan Wirid Shohih* (Pustaka Elba).

yang bertanya dan bermohon adalah hamba-hamba-Nya yang taat lagi menyadari kesalahannya itu.

Ulama Alquran menguraikan bahwa kata *jawablah* ditiadakan di sini untuk mengisyaratkan bahwa setiap orang—walau yang bergelimang dalam dosa—dapat langsung berdo'a kepada-Nya tanpa perantara. Ia juga mengisyaratkan bahwa Allah begitu dekat kepada manusia, dan manusia pun dekat kepada-Nya, karena pengetahuan tentang wujud Allah melekat pada fitrah manusia, bukti-bukti wujud dan keesaan-Nya pun terbentang luas.

Anak kalimat “*orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku,*” menunjukkan bahwa bisa jadi ada seseorang yang bermohon tetapi dia belum lagi dinilai berdo'a oleh-Nya. Yang dinilai-Nya berdo'a antara lain adalah yang tulus menghadapkan harapan hanya kepada-Nya, bukan kepada selain-Nya, bukan juga yang menghadapkan diri kepada-Nya bersama dengan selain-Nya. Ini dipahami dari penggunaan kata kepada-Ku.

Firman-Nya: “*Hendaklah mereka memenuhi (segala perintah) Ku*” mengisyaratkan bahwa yang pertama dan utama dituntut dari setiap yang berdo'a adalah memenuhi segala perintah-Nya.

Selanjutnya, ayat di atas memerintahkan agar percaya kepada-Nya. Ini bukan saja dalam arti mengakui keesaan-Nya, tetapi juga percaya bahwa Dia akan memilih yang terbaik untuk si pemohon. Dia tidak akan menyia-nyiaikan do'a itu, tetapi bisa jadi Allah memperlakukan si pemohon seperti seorang ayah kepada anaknya. Sekali memberi sesuai permintaannya, di kali lain diberi-Nya yang tidak dia mohonkan tetapi lebih baik untuknya, dan tidak jarang pula Allah menolak permintaannya namun memberi sesuatu yang lebih baik di masa mendatang. Kalau tidak di dunia maka di akhirat kelak. Bukankah ayah yang baik tidak memberi sesuatu yang merugikan anaknya walau sang anak mendesak? Karena itu, percayalah kepada Allah Swt.⁹⁷

Do'a dapat memberi dampak yang sangat besar dalam mewujudkan harapan seseorang. Dr. A. Carrel salah seorang ahli bedah Perancis (1873-1941 M), yang pernah meraih hadiah Nobel dalam bidang kedokteran, menulis dalam bukunya yang berjudul *Pray (Do'a)*, tentang pengalaman-pengalamannya dalam mengobati pasien. Katanya, “Banyak di antara mereka yang memperoleh kesembuhan dengan jalan berdo'a.” Menurutnya, do'a adalah “suatu gejala keagamaan yang paling agung bagi manusia karena, pada saat itu, jiwa manusia terbang, menuju Tuhannya.”

⁹⁷ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Kekeragaman Alquran Vol. 1*. Hal. 492-493

Kehidupan manusia, disukai atau tidak, mengandung penderitaan, kesedihan, dan kegagalan, di samping kegembiraan, prestasi, dan keberhasilan. Banyak kepedihan yang dapat dicegah melalui usaha yang sungguh-sungguh serta ketabahan dalam menanggulangnya. Tetapi, ada juga seperti misalnya kematian yang tidak dapat dicegah oleh upaya apa pun. Nah, di sinilah semakin akan terasa manfaatnya do'a. Harus diingat pula bahwa walaupun apa yang dimohonkan tidak sepenuhnya tercapai, dengan do'a tersebut seseorang telah hidup dalam suasana optimisme, harapan, dan hal ini tidak diragukan lagi mempunyai dampak yang sangat baik dalam kehidupannya.

Seorang yang beriman menyadari bahwa segala sesuatu berada dalam kekuasaan Allah. Jika ia bersikap dengan tepat, pasti Allah akan membuka baginya jalan-jalan lain, meskipun jalan tersebut pada mulanya terlihat mustahil. Jalan yang kelihatan mustahil inilah yang diperoleh melalui ketabahan dan salat (do'a).⁹⁸

Keyakinan terhadap Tuhan, akan memberikan rasa damai dalam batin. Kedamaian dan keselamatan merupakan bagian dari insting mempertahankan diri yang ada dalam diri manusia, oleh karena itu, kembali kepada Tuhan dengan memohon perlindungannya, merupakan saluran yang sejalan dengan dorongan instingtif manusia. Kecenderungan terhadap pertolongan ini tersirat dalam do'a.⁹⁹

Do'a berperan sebagai alat intervensi terhadap kondisi mental dalam membantu proses penyembuhan dalam diri seseorang. Do'a juga dapat mempengaruhi dua hal sekaligus yakni fisik dan sisi kejiwaan manusia. Do'a tidak dapat dilepaskan dari faktor psikologis manusia, yakni kebutuhan akan rasa aman dan rasa bebas. Do'a merupakan bagian dari upaya manusia untuk memperoleh rasa aman, bebas dari penderitaan, maupun tekanan batin. Dengan kata lain, do'a dapat berperan dalam kesehatan mental seseorang. Dalam sejarah agama maupun do'a telah terbukti membantu proses penyembuhan berbagai penyakit.

Jiwa setiap insan saat berdo'a dan memohon kepada Allah Swt. akan mengakui dengan pengakuan yang mendalam, bahwa dia adalah seorang makhluk yang sangat lemah dan sangat membutuhkan Dzat Yang Maha Kuasa dan Maha Pengasih, Pemilik kerajaan langit dan bumi yang Maha Kuasa berbuat segala sesuatu. Sehingga, setiap orang yang berdo'a kepada Allah dengan perasaan seperti itu, maka hati dan jiwanya menjadi bangkit kembali

⁹⁸ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran Vol. 1*. Hal. 493-494

⁹⁹ Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016). Hal. 159

karena adanya suatu harapan dan pencerahan. Ia tidak lagi berputus asa saat segala harapannya pupus.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Ahmad bin Abdullah Isa, *Ensiklopedi Do'a Dan Wirid Shohih*. Hal. 53-54

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada bagian akhir pembahasan ini, penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Kesehatan mental dalam perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.
- 2) Psikologi barat memandang pengendali perilaku berpusat pada diri (*self/ego*) manusia. Paradigma Islam justru meniadakan *self* (diri) untuk diserahkan kepada Allah.
- 3) Alquran menawarkan solusi untuk mencegah dan mengobati penyakit hati melalui jalan ibadah. Di antara nya zikir, salat, puasa dan juga berdo'a kepada Allah Swt.

B. Saran

Penulis sadar, bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Hal ini dikarenakan masih minimnya pengetahuan penulis, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya.

Penulis berharap agar kekurangan-kekurangan dari skripsi ini, bisa menjadi gagasan, untuk selanjutnya dapat disempurnakan atau digali lebih mendalam terkait tentang "kesehatan mental dalam Alquran".

DAFTAR PUSTAKA

- Abdu, Muhamad Yusuf, *Jangan Jadi Munafik Siapa Saja Bisa Jadi Munafik* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008)
- Al-Baghawi, *Tafsir Al-Baghawi* (Mesir: al-Halabi)
- Al-Baidhawi, *Anwarut Tanzil Wa Asrarut Ta'wil Juz 1* (Beirut: Darul Fikr)
- Al-Baqi, Muhammad Fuad 'Abd, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Quran* (Mesir: Dar alKutub, 1987)
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad, *Ihya 'Ulumuddin*, Vol. III (Jakarta: al-Haramain)
- Al-Islam, *Muamalah Dan Akhlak* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007)
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa, *Tafsir Al-Maraghi* (Semarang: PT Karya Toha Putra, 1992)
- , *Tafsir Al-Maraghi*, Jilid 5, 9, 11, 30 (Semarang: PT Karya Toha Putra, 1993)
- Al-Qardhawi, Yusuf, *Al-Iman Wa Al-Hayah* (Mesir: Wahbah, 1978)
- Al-Qohtoni, Sa'id bin Ali, *Al-'Ilaj Bi Al-Ruqiy* (Jeddah: Maktabah Aulad, 2012)
- Al-Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi* Jilid 1, 2, 9, 14, 20 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007)
- Ancok, Jamaludin, 'Agama Dan Psikologi', *Tarbiyah*, 1998
- Anshori, Afif, *Dzikir Dan Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)
- Ariadi, Purmansyah, Jurnal: 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*, 3 (2013)
- As-Syarqawi, *Nahwa Ilm An-Nafsi Al-Islami* (Mesir: al-Hai'ah al-Misriyah, 1979)
- Al-Baqi, Safiruddin, Jurnal: 'Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim', *Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11 (2019)
- Burhanuddin, Yusak, *Kesehatan Mental* (Bandung: Pustaka Setia, 1998)
- Daradjat, Zakiah, *Islam Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1983)

- , *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982)
- Departemen Pendidikan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1999)
- El-Quusy, Abdul Aziz, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1974)
- Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019)
- Halim, Samir Abdul, *Ensiklopedia Sains Islami 5* (Kamil Pustaka, 2015)
- Hamdani dan Afifuddin, *Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2012)
- Hawari, Dadang, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996)
- Heni, Nur, Skripsi: *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat* (Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2017)
- Isa, Ahmad bin Abdullah, *Ensiklopedi Do'a Dan Wirid Shohih* (Pustaka Elba)
- Jaelani, AF, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2001)
- Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016)
- Katsir, Ibnu, *Tafsir Ibnu Kasir*, Jilid 1 (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004)
- , *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8* (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004)
- Kusnanto, *Kesehatan Mental* (Semarang: CV Ghyyas Putra, 2019)
- LN, Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018)
- M. Abdul Mujib, Syafi'ah, Ahmad Ismail M., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009)
- Masganti, *Psikologi Agama* (Medan: Perdana Publishing, 2011)
- Meldayanti, Rahmi, Skripsi: *Mental Disorder Dalam Alquran (Tafsir Maudhu'I Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)* (Jakarta: UIN Jakarta, 2010)
- Munawwir, Ahmad Warson, *Kamus Arab-Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Progresif, 1984)

- Najati, Usman, *Al-Quran Dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Pustaka, 1985)
- Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Agama Sebuah Pengantar* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2003)
- Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2002)
- Shihab, M. Quraish, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007)
- , *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 1, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 15 (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2009)
- , *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Penerbit Mizan, 1996)
- Soenarwo, Briliantono M, *Allah Sang Tabib Kesaksian Seorang Dokter Ahli Bedah* (Jakarta: Al Mawardi Prima, 2009)
- Sya'rawi, Syekh Muhammad Mutawalli. *Tafsir Sya'rawi; Renungan Seputar Kitab Suci Al-Qur'an*. Cet. 1. Medan: Penerbit Duta Azhar, 2007.
- Umar, Ahmad Mukhtar Abdul Hamid, *Mu'jam Al-Lughah Al-'Arabiyyah Al-Mu'asirah Juz 1* (Alim al-Kutub, 2008)
- Uyun, Phil. Qurotul, Jurnal: 'KESEHATAN JIWA MENURUT PARADIGMA ISLAM (KAJIAN BERDASARKAN AI QURAN DAN HADIST)', 12
- Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008)
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: PT Mahmud Yunus Wa Dzurriyah)

Internet

<https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf> (diakses pada 1 Oktober 2020 pukul 17:15)

<https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-49987127> (diakses pada 1 Oktober 2020 pukul 18:30)