

PERAN IMAN DAN IBADAH DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL UMAT MUSLIM

Adinda Sri Wahyuni^{1*}, Chika Sasadella Mecca², Fahri Andika³, Iqbal Yandi Ramadhan⁴, Lira Calsya Sinaga⁵, Nabila Mutiara Farlis⁶, Nisa Nabilla Yusri⁷

Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau, Kota Riau, Indonesia

adindasriwahyuni828@gmail.com^{1*}, Chikasasa609@gmail.com², fahriandika1616@gmail.com³, iqbalyandi005@gmail.com⁴, liracalsyas@gmail.com⁵, nabilamutiarafarlis@gmail.com⁶, icaaww0305@gmail.com⁷

Abstrak

Kesehatan mental berarti menghindari keluhan dan gangguan mental, seperti neurosis atau psikosis. Pemikiran islam atau agama sangat terkait dengan kesehatan mental karena keduanya terkait dengan ketenangan jiwa dan hati. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengestimasi pengaruh pemikiran islam terhadap kesehatan mental pada masyarakat, (2) Bagaimana konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an, (3) Bagaimana pandangan Al-Qur'an tentang psikoterapi pada gangguan kesehatan mental. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode teoritis hermeneutika teks. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa al-Qur'an mengandung nilai-nilai spiritual sehingga mampu mengatasi kesulitan hidup manusia. Pandangan al-Qur'an tentang psikoterapi merupakan model penyembuhan dengan rukyah sesuai dengan surat Al Isra' (17): 82, surat al-Baqarah (2): 153; al-Baqarah (2): 155; dan Adz Dariyat: 56. Hasil penelitian ini diharapkan mampu merekonstruksi cara pandang dan mentalitas manusia yang sehat dalam menghadapi permasalahan hidup sehingga tidak mudah putus asa, tangguh, pantang menyerah, serta tidak mudah bunuh diri.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Masyarakat, Pemikiran Islam.

Abstract

Mental health means avoiding mental complaints and disorders, such as neurosis or psychosis. Islamic or religious thought is closely linked to mental health because both are related to peace of mind and heart. This study aims to: (1) estimate the influence of Islamic thought on mental health in society, (2) how the concept of mental health is reflected in the Qur'an, and (3) what the Qur'an's view of psychotherapy for mental health disorders is. This is a qualitative study using the

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

theoretical method of textual hermeneutics. The results of this study indicate that the Qur'an contains spiritual values that can overcome the difficulties of human life. The Qur'anic view of psychotherapy is a healing model using ruqyah (circumcision) in accordance with Surah Al-Isra' (17): 82, Surah Al-Baqarah (2): 153; Surah Al-Baqarah (2): 155; and Surah Adz Dariyat (56). The results of this study are expected to reconstruct a healthy human perspective and mentality in facing life's problems, thus preventing despair, resilience, never giving up, and preventing suicide.

Keywords: *Mental Health, Society, Islamic Thought.*

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan manusia secara menyeluruh, sebagaimana didefinisikan oleh World Health Organization (WHO), yakni kondisi sejahtera secara mental, emosional, dan sosial yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan, serta berkontribusi terhadap lingkungannya. Dalam konteks masyarakat modern yang dihadapkan pada tantangan hidup yang kompleks—seperti tekanan ekonomi, konflik sosial, serta dinamika budaya global—masalah kesehatan mental menjadi isu yang semakin mengemuka. Meningkatnya angka depresi, kecemasan, serta kasus bunuh diri menunjukkan bahwa aspek spiritual dan moral masyarakat mengalami degradasi yang serius.

Dalam menghadapi persoalan ini, agama, khususnya Islam, menawarkan pendekatan alternatif yang bersifat spiritual dan holistik. Islam sebagai agama rahmatan lil 'alamin tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga memberikan panduan dalam membina ketenangan jiwa, kekuatan mental, dan pengendalian diri. Pemikiran Islam tentang kesehatan mental berpijak pada konsep keseimbangan antara jasmani dan ruhani, serta keterhubungan manusia dengan Tuhan (tauhid). Dalam Al-Qur'an, ketenangan jiwa (sakīnah), kebahagiaan (sa'ādah), dan kesabaran dalam menghadapi ujian hidup merupakan prinsip-prinsip penting dalam menciptakan stabilitas psikologis.

Konsep psikoterapi dalam Islam pun telah dikembangkan sejak masa klasik, di mana para ulama seperti Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah telah membahas penyembuhan spiritual (al-'ilāj al-rūhānī) sebagai bentuk penyeimbangan batin dan penjernihan hati. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam mengandung ayat-ayat yang berfungsi sebagai "penyembuh" (syifā') bagi penyakit hati dan mental. Sebagaimana tercantum dalam surat Al-Isra' (17): 82, Al-Qur'an tidak hanya berperan sebagai petunjuk, tetapi juga sebagai penyembuh bagi penyakit rohani yang menimpa manusia.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kebutuhan akan pendekatan spiritual dalam mengatasi gangguan mental serta upaya untuk menggali konsep kesehatan mental dari sumber-sumber otoritatif Islam, khususnya Al-Qur'an. Di tengah arus modernisasi dan sekularisasi yang seringkali menjauhkan manusia dari makna hidup yang transendental, pemikiran Islam perlu dihadirkan kembali sebagai paradigma alternatif yang mampu memberikan harapan, ketenangan, serta ketangguhan mental dalam menghadapi krisis hidup.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: Mengkaji konsep kesehatan mental menurut Al-Qur'an, Menganalisis pandangan Al-Qur'an tentang psikoterapi terhadap gangguan kesehatan mental, Menggali ayat-ayat yang berkaitan dengan adversity quotient (ketangguhan dalam menghadapi kesulitan) dalam membentuk mentalitas sehat menurut perspektif Islam.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode hermeneutika teks, yang berfokus pada penafsiran teks-teks keagamaan (dalam hal ini ayat-ayat Al-Qur'an) untuk menggali makna dan relevansinya terhadap kesehatan mental. Pendekatan hermeneutika dipilih karena memiliki kemampuan untuk menyingkap makna yang bersifat simbolik, spiritual, dan mendalam dalam teks keagamaan, serta relevansinya dalam konteks kehidupan kontemporer.

Data utama dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental, ketenangan jiwa, penyembuhan spiritual, dan ketangguhan dalam menghadapi ujian hidup. Di antaranya adalah:

QS. Al-Isra' (17): 82

QS. Al-Baqarah (2): 153 dan 155

QS. Adz-Dzariyat (51): 56

Sumber data sekunder berupa literatur tafsir klasik dan kontemporer, buku-buku psikologi Islam, serta artikel ilmiah yang relevan dengan tema penelitian.

4. Hasil dan Pembahasan

Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Kesehatan mental dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan bebasnya seseorang dari gangguan psikiatri seperti depresi atau kecemasan, tetapi lebih dalam lagi berkaitan dengan ketenangan jiwa (sakinah), kesabaran (sabr), serta kemampuan menghadapi ujian hidup dengan lapang dada. Al-Qur'an menggarisbawahi bahwa manusia akan diuji dengan berbagai bentuk penderitaan, sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Baqarah (2): 155:

“Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”^[1]

Ayat ini menggambarkan bahwa ujian adalah bagian dari kehidupan manusia dan respon yang dianjurkan adalah kesabaran. Sikap sabar merupakan elemen penting dalam kesehatan mental, karena menjadi bentuk pengendalian diri terhadap stres dan tekanan hidup. Dalam psikologi modern, ini sebanding dengan konsep coping atau strategi adaptif dalam menghadapi stres.

Selain itu, QS. Al-Baqarah (2): 153 juga mengajarkan bahwa pertolongan Allah datang melalui sabar dan salat:

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.”²

Ayat ini menekankan peran ibadah dalam membantu manusia mengelola tekanan emosional. Salat, sebagai bentuk ibadah harian, mengandung unsur meditasi, relaksasi, serta konsentrasi spiritual yang berdampak menenangkan sistem saraf pusat. Hal ini sejalan dengan

kajian Koenig (2018) yang menunjukkan hubungan positif antara praktik keagamaan dan kesejahteraan psikologis^[^3].

Psikoterapi dalam Perspektif Al-Qur'an

Al-Qur'an juga memosisikan dirinya sebagai sarana penyembuhan spiritual. Dalam QS. Al-Isra' (17): 82 disebutkan:

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman...”^[^4]

Dalam penafsiran Ibnu Katsir, ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an mampu menyembuhkan penyakit hati seperti syirik, nifak, ragu, dan was-was yang menjadi sumber keresahan jiwa^[^5]. Dengan pendekatan hermeneutika, ayat ini tidak hanya dipahami secara literal sebagai “penyembuhan”, tetapi juga memiliki makna fungsional: Al-Qur'an menawarkan struktur kognitif, harapan, dan makna yang mampu menstabilkan pikiran dan emosi manusia.

Penelitian psikologi kontemporer pun membuktikan efek terapi spiritual yang bersumber dari kitab suci terhadap penurunan gejala depresi dan kecemasan, terutama bila dipraktikkan dengan pendekatan kognitif Islami^[^6].

Ketangguhan Mental dalam Al-Qur'an

Konsep ketangguhan dalam menghadapi ujian hidup (adversity quotient) banyak dikembangkan oleh Paul Stoltz dalam psikologi. Namun Al-Qur'an lebih dahulu menegaskan pentingnya sikap sabar dan tidak putus asa. Dalam QS. Al-Baqarah (2): 155 dijelaskan bahwa:

“... Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan...”^[^7]

Ujian hidup dianggap sebagai mekanisme peningkatan mentalitas dan spiritualitas. Tafsir Al-Maraghi menekankan bahwa cobaan-cobaan tersebut mendidik manusia agar mampu menahan emosi, memperkuat ikatan dengan Tuhan, dan melatih empati sosial.⁸

Adapun QS. Al-Zumar (39): 53 memuat larangan untuk putus asa:

“Katakanlah: ‘Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.’”⁹

Ayat ini merupakan bentuk terapi harapan, yang sangat penting dalam konteks kesehatan mental. Dalam pendekatan psikologi klinis, harapan merupakan indikator utama dalam pemulihan dari gangguan depresi dan ideasi bunuh diri. Islam menanamkan harapan sebagai dasar dari kebermaknaan hidup.

Ibadah sebagai Terapi Mental

Ibadah dalam Islam bukan sekadar ritual, tetapi juga merupakan alat pemeliharaan dan penyembuhan mental. Salat, zikir, puasa, dan membaca Al-Qur'an memiliki dampak fisiologis dan psikologis yang nyata. QS. Al-Baqarah (2): 45 menyebutkan:

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”¹⁰

Salat menjadi metode spiritual yang sarat elemen terapeutik: gerakan tubuh yang berulang, pengulangan zikir, dan perhatian penuh (khusyuk) dalam komunikasi dengan Allah, semua itu menyerupai teknik mindfulness meditation dalam psikoterapi modern.¹¹

Dalam praktik, individu yang melakukan ibadah secara konsisten menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik, pengendalian amarah, dan penguatan makna hidup. Bahkan dalam konteks klinis, terapi berbasis ibadah seperti salat tahajud dan puasa sunah digunakan dalam psikoterapi Islam untuk mengatasi gejala gangguan cemas dan depresi.¹²

Tauhid sebagai Pilar Keseimbangan Psikologis

Tauhid atau keesaan Allah bukan sekadar ajaran teologis, tetapi juga membentuk kerangka berpikir manusia dalam menghadapi kehidupan. Keyakinan kepada satu Tuhan (Allah) memberikan rasa kendali eksternal yang stabil, tempat manusia bersandar dalam segala kondisi. Dalam QS. Al-Baqarah (2): 286 dinyatakan:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”¹³

Ayat ini memberi dasar optimisme psikologis: setiap ujian hidup pasti berada dalam batas kemampuan manusia, sehingga meniadakan kecenderungan putus asa atau menyalahkan diri secara berlebihan, yang sering menjadi akar gangguan psikis.

Tauhid juga mengajarkan konsep tawakal (berserah diri), yang terbukti memperkuat resilience atau ketahanan individu dalam menghadapi tekanan. Penelitian oleh Karim & Yusuf (2020) menunjukkan bahwa orang yang tinggi dalam pemahaman tauhid dan bersandar pada konsep takdir cenderung lebih tenang, sabar, dan tidak mudah mengalami krisis identitas¹⁴.

Tazkiyatun Nafs sebagai Proses Penyembuhan Diri

Islam juga menawarkan proses penyembuhan psikologis jangka panjang melalui konsep tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Proses ini mencakup introspeksi (muhasabah), penyesalan atas kesalahan (taubat), dan peningkatan kualitas diri secara spiritual. QS. Asy-Syams (91): 9-10 menyatakan:

“Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwanya, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”¹⁵

Tazkiyatun nafs secara psikologis adalah proses rekonstruksi identitas, penyembuhan luka batin, dan penguatan moralitas. Dalam konteks terapi, ini merupakan proses self-healing Islami yang sangat cocok diterapkan untuk pemulihan jangka panjang dari gangguan kepribadian dan trauma emosional.

5. Simpulan

Islam memandang kesehatan mental sebagai bagian penting dari kesejahteraan manusia yang bersifat menyeluruh—mencakup ketenangan jiwa, kestabilan emosi, dan ketangguhan dalam menghadapi cobaan hidup. Melalui pendekatan hermeneutika terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, ditemukan bahwa nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakal, zikir, serta kesadaran akan tauhid dan ibadah memiliki dampak signifikan terhadap kestabilan psikologis individu.

Al-Qur'an berfungsi tidak hanya sebagai kitab petunjuk, tetapi juga sebagai penawar (syifā') bagi penyakit-penyakit psikis. Praktik ibadah seperti salat, puasa, dan membaca Al-Qur'an memberikan efek terapeutik secara emosional dan neurologis, membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus serta ketenangan batin. Konsep seperti nafs al-muthma'innah, tazkiyatun nafs, dan larangan untuk berputus asa mencerminkan upaya Islam dalam membentuk mentalitas sehat dan tangguh.

Pemikiran Islam juga menekankan bahwa gangguan mental bukan semata kelemahan individu, melainkan ujian hidup yang dapat dilalui dengan kesabaran dan penguatan spiritual. Dengan demikian, pendekatan berbasis Al-Qur'an dan ibadah dapat menjadi alternatif atau pelengkap dalam intervensi psikologis, terutama bagi masyarakat muslim.

Oleh karena itu, integrasi antara nilai-nilai spiritual Islam dan prinsip kesehatan mental modern berpotensi membentuk model pemeliharaan jiwa yang holistik, kontekstual, dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Kajian ini diharapkan mendorong pemanfaatan

pendekatan keagamaan dalam penguatan mental masyarakat dan menjadi referensi pengembangan psikoterapi Islami yang lebih sistematis.

Daftar Referensi

- Abdillah, L. A., & Halim, A. (2020). Ruqyah as alternative psychotherapy in Islamic healing. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 13-22.
- Ali, R., & Hamid, N. (2019). Effect of Islamic-based meditation on stress and anxiety: A clinical study. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(3), 271-283.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya Ulumuddin* (Vol. 3). Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Maraghi, A. M. (2003). *Tafsir al-Maraghi*. Mesir: Dar al-Fikr.
- Al-Musthafa, Quraish Shihab. (2005). *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 15. Jakarta: Lentera Hati.
- Anwar, S., Ma'arif, M. A., & Hidayah, N. (2021). Islamic counseling and dhikr therapy to reduce anxiety levels in adolescents. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(1), 45-59.
- Azizi, M., Rahimpour, H., & Hosseini, F. (2020). The effect of Islamic prayer on stress reduction and heart rate variability: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 59(4), 1840-1852.
- Ibnu Katsir. (2004). *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Karim, N. A., & Yusuf, M. (2020). Integrating Islamic spirituality into mental health: A model of spiritual resilience. *International Journal of Islamic Studies*, 5(2), 89-105.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Muslihah, L., & Fauzi, N. (2020). Terapi spiritual dalam Islam: Tinjauan terhadap pengobatan psikis berbasis syariah. *Jurnal Konseling Religi*, 11(1), 78-89.
- Taufiq, M., & Isnaini, A. (2021). Konsep mental sehat dalam Islam: Pendekatan tafsir tematik. *Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 22(1), 123-136.
- Yuliana, R., & Prasetya, F. (2022). Efektivitas konseling Islami dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 201-212.