



## Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam

**Meydita Dwi Putri\***

Universitas Garut, Indonesia

\*Korespondensi: email: [meydita816@gmail.com](mailto:meydita816@gmail.com)

**Ahmad Syauqi Munjaji**

Universitas Garut, Indonesia

Email: [saokimunjaji757@gmail.com](mailto:saokimunjaji757@gmail.com)

**Elisa Harisah**

Universitas Garut, Indonesia

Email: [elisaharisah29@gmail.com](mailto:elisaharisah29@gmail.com)

**Fiqra Muhamad Nazib**

Universitas Garut, Indonesia

Email: [fiqra@uniga.ac.id](mailto:fiqra@uniga.ac.id)

### Abstrak

**History Artikel:**

Diterima 26 Des 2024

Direvisi 28 Des 2024

Diterima 30 Des 2024

Tersedia online 04 Jan 2025

This study examines mental health from an Islamic perspective, focusing on how Islamic values, particularly those derived from the Qur'an and Hadith, offer holistic solutions to various mental health challenges. The research employs a systematic literature review method, analyzing 25 relevant articles. The findings reveal that mental health in Islam encompasses physical, mental, and spiritual dimensions, emphasizing a strong connection with Allah, worship practices, and values such as patience, gratitude, trust in Allah (tawakkul), and self-purification (tazkiyatun nafs). Islamic mental therapy models, such as remembrance (dhikr), night prayers, and repentance (taubah), positively influence individuals' mental and spiritual balance. However, challenges arise from the lack of public understanding of this approach and the stigma surrounding mental health disorders. Therefore, integrating Islamic values into modern mental health programs is a strategic solution to comprehensively enhance community mental well-being.

**Kata kunci:**

Islam, Mental Health, Mental Therapy

### Pendahuluan/ مقدمة

Pada era globalisasi ini, kehidupan manusia telah mengalami transformasi yang mendalam. Globalisasi merujuk pada situasi di mana individu dapat berinteraksi dan bertukar informasi tanpa terhalang oleh batasan geografis, kapan saja dan di mana saja. Kemajuan pesat dalam teknologi informasi selama proses globalisasi ini telah memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan, terutama dalam budaya masyarakat dan nilai-nilai sosial yang berkembang. Persaingan global dalam industri barang dan jasa juga

mempengaruhi aspek psikologis masyarakat, seperti peningkatan agresivitas, kesulitan dalam mengelola emosi, ketidakmatangan kepribadian, depresi akibat tekanan hidup, meningkatnya kecurigaan, serta persaingan yang tidak sehat, yang akhirnya dapat memicu tingginya angka bunuh diri. (Aryansyach and Muhajarah 2024)

Di era modern saat ini, kesadaran yang semakin meningkat mengenai pentingnya kesehatan mental menjadi faktor krusial dalam membentuk individu yang seimbang dan produktif. Kesehatan mental merupakan dimensi kehidupan yang sangat vital, karena dengan kesehatan mental yang baik, kehidupan seseorang dapat berjalan lancar dan seimbang. Secara umum, kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi mental yang sehat, di mana seseorang memiliki motivasi untuk menjalani hidup dengan kualitas tinggi, baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya (Putri and Ridlwan 2024). Kesehatan mental juga menjadi isu yang semakin relevan di tengah perkembangan zaman dan dinamika kehidupan modern yang kian kompleks. Tingginya tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan masyarakat, baik remaja maupun dewasa, menunjukkan adanya kebutuhan yang mendesak untuk pendekatan holistik dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Harahap et al. 2024).

Kesehatan mental sendiri merupakan dua kata yang diterjemahkan dari istilah "Mental Hygiene," yang merupakan disiplin ilmu yang meneliti kesehatan jiwa dengan fokus utamanya pada manusia, karena manusia menjadi objek materi dan masalah-masalah yang dihadapi menjadi objek formalnya (Fajrussalam et al. 2022). Pengertian mental dalam ilmu psikiatri dan psikoterapi mencakup semua unsur jiwa, seperti pikiran, emosi, sikap, dan perasaan, yang secara menyeluruh akan mempengaruhi perilaku seseorang saat menghadapi situasi, baik yang menyenangkan maupun yang mengecewakan. Dengan demikian, berbicara tentang mental adalah membahas aspek atau dimensi batin manusia melalui gejala-gejala lahiriah. Hal ini telah banyak diteliti oleh para ahli keperawatan jiwa yang menghubungkan antara perilaku dan kondisi mental, di mana tindakan seseorang menjadi fenomena atau gejala konkret yang mencerminkan kondisi batinnya.

Para ahli memiliki berbagai definisi tentang kesehatan mental. Salah satunya menurut Zakiah Daradjat (1968:11), yang menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang terbebas dari gejala gangguan jiwa (neurose) maupun penyakit jiwa (psikosis). Kesehatan mental juga mencakup kemampuan individu untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungannya. Selain itu, Kesehatan mental melibatkan pemahaman dan upaya untuk mengembangkan serta memaksimalkan potensi, bakat, dan kemampuan individu secara optimal. Hal ini bertujuan untuk menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri maupun orang lain, sekaligus mencegah munculnya gangguan atau penyakit mental. Pada intinya, kesehatan mental tercermin dalam keselarasan fungsi-fungsi kejiwaan serta kemampuan menghadapi tantangan hidup sehari-hari, dengan tetap merasakan kebahagiaan dan memiliki rasa percaya diri yang positif. (Arifin et al. 2022)

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa ketenangan batin dapat diraih melalui sikap pasrah, yaitu menyerahkan segala urusan hidup kepada Allah Yang Maha Kuasa. Menurutnya, manusia tidak akan mampu mencapai kebahagiaan dan ketenangan sejati tanpa kehadiran Allah. Dari pandangan ini, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan kepada Allah dan agama memiliki peran penting dalam mengisi kekosongan batin atau psikologis. Agama dipandang sebagai elemen esensial dalam kehidupan, yang memiliki pengaruh besar terhadap pembangunan aspek psikis, batin, dan mental manusia. Dalam hal ini, Ramayulis, seorang ahli psikologi agama, menyatakan bahwa agama memiliki empat fungsi utama dalam mengatasi persoalan psikologis manusia. Pertama, agama berperan sebagai penjaga

moralitas; kedua, sebagai solusi untuk menghadapi ketakutan; ketiga, sebagai cara untuk mengatasi frustrasi; dan keempat, sebagai pemenuh kebutuhan intelektual. Selaras dengan pandangan tersebut, seorang psikolog dari Amerika Serikat mengungkapkan bahwa keimanan kepada Allah adalah terapi terbaik untuk mengatasi kegelisahan batin. Keimanan ini menjadi kekuatan utama yang dapat menuntun seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan dan cobaan hidup. (Masrur and Salsabila 2021).

Sedangkan menurut Merriam-Webster, kesehatan mental adalah suatu keadaan emosional dan psikologis yang positif di mana seseorang mampu menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya, berfungsi dalam lingkungan sosial, serta memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kesehatan mental setiap individu bersifat unik dan tidak dapat disamaratakan. Hal ini menunjukkan pentingnya pembahasan mengenai kesehatan mental yang bertujuan untuk memberdayakan individu, keluarga, dan komunitas dalam menemukan, menjaga, serta mengoptimalkan kondisi mental yang sehat guna menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari (Zulkarnain 2019). Konsep kesehatan mental tidak hanya penting bagi individu tetapi juga berdampak pada keluarga dan komunitasnya. Keluarga dengan anggota yang memiliki mental yang sehat cenderung menciptakan lingkungan yang harmonis, sehingga mendukung kesehatan mental anggota keluarga lainnya, karena faktor genetik, riwayat keluarga, dan kondisi kesehatan fisik berperan dalam menentukan kecenderungan gangguan kesehatan mental. Stres, baik dari aspek emosional, fisik, atau mental, juga menjadi pemicu gangguan tersebut. Pengalaman traumatik, dukungan sosial, dan ketidakseimbangan dalam perkembangan emosional dan kognitif turut memengaruhi (Supini et al. 2024).

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, pemahaman ini menjadi tidak relevan lagi, sebab setiap individu dalam kehidupannya memerlukan kesehatan mental untuk mencapai ketentraman dan kebahagiaan. Dalam konteks ini, agama berperan penting sebagai sumber dukungan psikologis, karena Islam menyediakan nilai-nilai dan prinsip yang dapat membantu menjaga dan mendukung kesehatan mental. (Berfokus, Kesejahteraan, and Siswa 2023). Al-Qur'an, sebagai kitab yang sempurna, mengandung berbagai petunjuk dan nilai yang mengajarkan manusia cara menghadapi kesulitan serta memberikan panduan dalam mengatasi gangguan kesehatan mental (Yudha Hafidh Pratama, Ahmad Raihan Anargya, and Athila Shofia Rosidah 2023). Al-Qur'an merupakan sumber petunjuk hidup yang sangat komprehensif, termasuk dalam hal kesehatan mental. Di dalamnya terdapat ajaran yang mengajarkan kita untuk sabar, tawakal, dan menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, yang kesemuanya berkontribusi pada kesejahteraan mental. Misalnya, ajaran tentang tawakkul (berserah diri kepada Allah) bisa membantu seseorang merasa lebih tenang dan tidak terlalu terbebani oleh stres dan kecemasan.

Selain itu, konsep seperti bersyukur, sabar, dan menjaga hubungan baik dengan sesama juga memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental, karena dapat menciptakan kedamaian batin dan mengurangi perasaan terisolasi atau tertekan. Al-Qur'an juga sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya mengajarkan aspek spiritual tetapi juga menyentuh sisi emosional dan mental manusia. Ayat-ayat yang menganjurkan kesabaran, ketenangan, dan tawakal menawarkan bimbingan yang dapat meredakan kecemasan dan tekanan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengintegrasikan prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam kesehatan mental mampu memberikan efek terapeutik. Misalnya, jurnal *Psychiatry and Behavioral Sciences* (Ali et al., 2020) menunjukkan bahwa penghayatan spiritualitas Islam berperan dalam peningkatan kesejahteraan mental individu dengan mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Al-Qur'an dan Al-Hadits berperan sebagai sumber utama dan pedoman bagi umat Muslim. Keduanya memberikan arahan dan panduan untuk menjaga kesehatan mental (Aryansyach and Muhajarah 2024). Dalam Al-Qur'an, dikenal konsep jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*), sedangkan dalam Al-Hadits terdapat istilah *al-fithrah*. Kedua konsep ini menjadi syarat utama bagi kesehatan mental yang perlu dimiliki oleh seorang Muslim. Hidup dengan jiwa yang tenang harus berlandaskan pada fitrah yang diberikan oleh Allah SWT, yaitu keyakinan akan tauhid. Fitrah ini perlu dijaga dan dikembangkan melalui syariat agama yang diturunkan oleh Allah SWT untuk menjaga keseimbangan mental dan spiritual individu. (Aryansyach and Muhajarah 2024). Memahami perspektif Al-Qur'an tentang kesehatan mental memberikan perspektif unik untuk mengintegrasikan mekanisme penanggulangan, ketahanan, dan teknik praktis berbasis agama ke dalam intervensi kesehatan mental (Ramadhani, Andini, and Maulida 2023). Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental dalam Islam melibatkan proses yang mendalam, yang mencakup penguatan hubungan dengan Allah, penerapan nilai-nilai tauhid, dan pelaksanaan ibadah sebagai bentuk pendekatan spiritual. Kombinasi antara ketenangan jiwa (*an-nafsu al-muthmainnah*) dan keteguhan pada fitrah manusia (*al-fithrah*) memberikan landasan yang kokoh bagi kesehatan mental seorang Muslim, membantu mereka menjalani hidup dengan lebih seimbang dan bahagia.

Namun, meskipun bukti-bukti akademis yang ada mendukung manfaat integrasi nilai-nilai Islam terhadap kesehatan mental, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari seringkali masih kurang optimal. Ini karena kurangnya pengetahuan mendalam tentang bagaimana prinsip-prinsip Al-Qur'an tersebut dapat diterapkan secara efektif dalam manajemen kesehatan mental. Padahal, nilai-nilai Al-Qur'an dapat menjadi landasan yang kuat untuk membentuk mental yang sehat dan stabil jika diterapkan dengan pendekatan yang sesuai. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dapat mendukung kesehatan mental masyarakat. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru untuk mengembangkan program kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam yang relevan dan praktis bagi masyarakat luas.

### Metode/ منهجية البحث

Systematic literature review (SLR) digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk memperoleh gambaran dan data mengenai suatu variabel yang dikaji secara eksplisit, akuntabel dan dapat dipertanggungjawabkan (Gough, Oliver, & Thomas, 2017). Kajian literatur dilaksanakan dengan tahapan 1) Klasifikasi dan Penentuan pendekatan, 2) pencarian artikel, 3) Penyeleksian artikel, 4) analisis dan interpretasi data, 5) draf artikel, dan 6) diseminasi hasil. Pada tahap awal ditentukan fokus kajian pada tema digitalisasi pembelajaran PAI di SMA yang meliputi tiga hal, yaitu implementasi, evaluasi, dan dampak implementasi.

Hasil pencarian artikel pada berbagai laman (google scholar, sinta, dan sumber lain) diperoleh 42 artikel yang selanjutnya diseleksi berdasarkan kriteria tahun terbit dan indexing artikel. Hasil screening dan seleksi diperoleh 22 artikel yang menjadi bahan kajian literatur. Artikel yang sudah dipilih ditindak lanjuti dengan dianalisis dan datanya diinterpretasi sehingga diperoleh gambaran kesimpulan mengenai tema yang dikaji.

**Hasil / نتائج البحث**

Hasil dan pembahasan penelitian ini didasarkan pada hasil kajian literatur secara sistematis dengan fokus kajian pada tiga tema utama, yaitu kesehatan mental dalam islam, faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental, implementasi kesehatan mental dalam islam. Berikut penjelasan mengenai ketiga hal tersebut :

## 1. Kesehatan Mental Dalam Islam

Dalam islam, Kesehatan mental sangat penting dan merupakan bagian dari konsep keselamatan yang mencakup Kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Islam juga menawarkan konsep Kesehatan mental yang komprehensif melalui ajaran-ajaran Al-Qur'an dan Hadits. Islam mengajarkan bahwa ketenangan hati dan pikiran dapat dicapai melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT, Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd: 28 :

اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اِلَّا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ۗ

” (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Tabel 1. Kesehatan Mental dalam Islam

Tahun	Penulis dan Judul	Hasil Penelitian
2023	Yudha Hafidh Pratama  Kesehatan Mental Dalam Islam	Al-Qur'an menawarkan solusi untuk meningkatkan kesehatan mental, yang mendorong banyak individu mencari terapi berbasis agama, khususnya dalam ajaran Islam.  Secara keseluruhan, Al-Qur'an memang dapat menjadi sumber utama dalam mencari solusi kesehatan mental, terutama bagi mereka yang merasakan kebutuhan untuk menyalurkan kesejahteraan batin dengan ajaran agama.
2020	Samain, Budihardjo  Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah	Al-Qur'an sebagai kitab sempurna mempunyai banyak kandungan nilai-nilai petunjuk bagi manusia bagaimana bersikap menghadapi kesulitan dan pengobatan terhadap gangguan kesehatan mental  Dengan demikian, pendekatan yang menggabungkan prinsip-prinsip Al-Qur'an dan psikologi Islam dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengatasi gangguan kesehatan mental, menawarkan solusi holistik yang melibatkan tubuh, pikiran, dan roh.

2023	Nurun Nufus  Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an	Kalimat terwujudnya kesamaan dan keseimbangan antara fungsi kejiwaan adalah berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatan lahir dan batin, kesehatan jasmani dan rohani dan terhindar dari pertentangan batin, jiwa, keraguan serta tekanan pertahanan  Secara lebih spesifik, dalam perspektif Islam, keseimbangan antara jasmani dan rohani juga diutamakan.
2020	Jani Sanjari T dan Pratiwi Nurlita  Konsep Kesehatan Mental perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin	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 akherat.  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 akherat.

Berdasarkan Tabel 1, Al-Qur'an menawarkan solusi untuk meningkatkan kesehatan mental, yang mendorong banyak individu mencari terapi berbasis agama, khususnya dalam ajaran Islam (Andini, Aprilia, and Distina 2021). Al-Qur'an, sebagai kitab sempurna, memuat banyak nilai-nilai petunjuk bagi manusia tentang bagaimana bersikap menghadapi kesulitan dan pengobatan terhadap gangguan kesehatan mental (Lubis, Khadijah, and Muchsalmina 2017). Dalam kajian kesehatan mental, terdapat dua sudut pandang utama. Pertama, perspektif kesehatan mental negatif, yang berfokus pada tidak adanya gangguan atau penyakit mental. Kedua, perspektif positif, yang menekankan aspek emosi dan perasaan positif, karakteristik kepribadian yang baik, serta kemampuan dan potensi positif yang dimiliki individu (Yudha Hafidh Pratama et al. 2023).

Penelitian itu menghasilkan tinjauan Kesehatan mental dipahami dari berbagai sudut pandang, termasuk agama, kualitas hidup, dan lingkungan individu. Beragam penelitian menunjukkan adanya perbedaan dalam konsep kesehatan mental, mulai dari pendekatan yang berfokus pada aspek psikologis hingga definisi modern yang menekankan

kesejahteraan jiwa sebagai kunci kehidupan yang harmonis dan produktif. Dalam Islam, kesehatan mental memiliki dimensi penting yang menekankan iman dan amal saleh sebagai elemen utama untuk menjaganya. Kesehatan mental juga berpengaruh besar terhadap kualitas hidup individu, terutama melalui kemampuan untuk membangun sumber daya psikologis dan sosial yang dapat mencegah masalah perilaku. Selain itu, lingkungan fisik, sosial, dan budaya turut memberikan kontribusi penting dalam memahami dan menjaga kesehatan mental masyarakat. Dengan demikian, pemahaman yang holistik tentang kesehatan mental perlu melibatkan berbagai perspektif ini, serta menegaskan pentingnya menjaga kesehatan mental demi meningkatkan kualitas hidup baik secara individu maupun kolektif.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Pada bagian ini akan dijabarkan mengenai faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental. Berikut representasi artikel faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental.

Tabel 2. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Faktor yang Mempengaruhi	Penulis
Faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental adalah pola asuh orang tua, kondisi kesehatan lingkungan, dan faktor sosial ekonomi.	(Reza et al. 2022)
Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan teman sebaya.	(Jayuputri 2024)
Pola asuh otoriter, pola asuh permisif dan pengaruh teman sebaya dapat memicu terjadinya masalahnya kesehatan mental pada remaja. Rasa syukur juga dapat mempengaruhi Kesehatan mental remaja dan fungsi positif diri.	(Supini et al., 2024)

Berdasarkan Tabel 2, terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Faktor-faktor tersebut meliputi pola asuh, kondisi kesehatan lingkungan, dan faktor sosial ekonomi. Secara keseluruhan, pola asuh, baik yang bersifat otoriter maupun permisif, memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Pola asuh otoriter sering memicu tekanan emosional, sedangkan pola asuh permisif dapat menyebabkan kurangnya batasan yang jelas, yang pada akhirnya mempengaruhi stabilitas emosional individu.

Selain itu, lingkungan keluarga, tempat kerja atau pendidikan, serta hubungan sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan mental. Lingkungan keluarga yang harmonis menciptakan rasa aman dan mendukung kesejahteraan emosional, sementara konflik dalam keluarga dapat memicu gangguan seperti kecemasan dan depresi. Keluarga juga berperan untuk membimbing seorang anak. Bimbingan adalah tuntunan dan arahan dari orang dewasa kepada orang yang belum dewasa. Bimbingan tidak hanya mengenai aspek pembelajaran tapi seluruh aspek kehidupan (Agung and Nazib 2023). Lingkungan kerja atau pendidikan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi dan produktivitas, sedangkan tekanan atau konflik di tempat yang sudah disebutkan dapat menghasilkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Hubungan sosial dengan teman atau kolega juga sangat

signifikan, baik dalam memberikan dukungan emosional maupun, dalam beberapa kasus, memicu perilaku yang berisiko.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Syukur mampu mendorong tindakan positif yang memungkinkan orang untuk memperkuat karakter pribadi, syukur juga berhubungan positif dengan kepuasan hidup, kesejahteraan dan fungsi sosial, serta persepsi dukungan sosial (Supini et al., 2024). Individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung lebih optimis, memiliki fungsi positif diri yang lebih baik, serta mampu mengelola stres dengan lebih efektif. Rasa syukur juga dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional.

Namun, ada tantangan yang harus diatasi. Pola asuh yang tidak konsisten, lingkungan yang tidak mendukung, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya rasa syukur seringkali menjadi hambatan dalam menciptakan kondisi mental yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan semua pihak, termasuk keluarga, lembaga pendidikan atau kerja, dan masyarakat, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Semua pihak dapat bekerja sama dalam memberikan bimbingan yang positif, membangun komunikasi yang baik, serta memberikan contoh nyata dari sikap rasa syukur dan empati.

### 3. Model-model Terapi Mental dalam Islam

Terapi mental dalam Islam adalah pendekatan holistik yang memadukan prinsip-prinsip keimanan, seperti dzikir, tawakal, dan sabar, untuk membantu individu mengatasi gangguan mental sekaligus memperkuat hubungan dengan Allah. Dalam praktiknya, terapi ini memberikan perhatian khusus pada kesehatan spiritual, emosional, dan psikologis seseorang, dengan landasan utama ajaran Al-Qur'an dan Hadis.

Masalah yang sering muncul dalam kesehatan mental meliputi kecemasan, stres, depresi, dan gangguan emosional, seperti amarah dan iri hati. Dalam pandangan Islam, kondisi-kondisi ini sering disebabkan oleh lemahnya iman, ketidakmampuan menerima takdir, atau hilangnya kesadaran akan tujuan hidup. Selain itu, putus asa dianggap sebagai bentuk kelemahan iman yang bertentangan dengan ajaran untuk selalu berharap kepada rahmat Allah.

Untuk mengatasi masalah-masalah ini, Islam menawarkan berbagai solusi, seperti memperkuat hubungan dengan Allah melalui dzikir dan shalat, yang mampu menenangkan hati dan memberikan ketenangan batin. Tawakal menjadi prinsip penting dalam menghadapi tekanan hidup, di mana individu diajarkan untuk berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal. Selain itu, pemurnian jiwa atau tazkiyatun nafs melalui introspeksi dan refleksi diri membantu membersihkan hati dari penyakit emosional.

Syukur dan ikhlas juga menjadi kunci dalam terapi mental Islam, di mana individu diajarkan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang dimiliki dan menerima segala keadaan dengan lapang dada. Dengan pendekatan ini, terapi mental dalam Islam tidak hanya mengatasi gangguan psikologis tetapi juga membangun ketahanan spiritual untuk menjalani hidup dengan lebih baik.

Pada bagian ini akan dijabarkan mengenai pengaruh atau dampak dari penggunaan terapi mental dalam Islam di kalangan individu yang menghidupkannya. Pengaruh yang dijabarkan merupakan hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan. Berikut representasi hasil penelitian mengenai pengaruh terapi mental dalam Islam pada individu yang menggunakannya.

Tabel 3. Hasil Penelitian Mengenai Terapi Mental Dalam Islam

Model-model Terapi Mental	Penulis
<p>Terapi mental dalam Islam menggabungkan praktik-praktik spiritual seperti membaca Al-Qur'an, shalat malam, bergaul dengan orang shalih, puasa, dan dzikir untuk menyembuhkan gangguan jiwa. Pendekatan ini menyentuh aspek fisik, mental, dan spiritual, serta memperkuat keimanan dan moralitas, membantu individu mencapai keseimbangan jiwa dan hidup lebih damai</p>	(Mukhlis and Syahrul Munir 2023)
<p>Model terapi taqwa dalam psikoterapi Islam mencakup aspek preventif, kuratif, dan konstruktif. Terapi ini mengajarkan individu untuk menjaga diri dari perbuatan buruk, seperti menghindari alkohol, serta melakukan taubatan nasuha untuk memperbaiki kebiasaan buruk.</p> <p>Selain itu, terapi taqwa mendorong individu untuk istiqamah dalam ibadah dan menjaga keseimbangan antara akal, qalbu, dan nafsu. Dengan pemeliharaan diri, pengendalian emosi, dan motivasi diri yang positif, terapi taqwa membantu individu hidup lebih baik secara mental dan spiritual.</p>	(Dwinanda, Shofiah, and Rajab 2023)
<p>Tazkiyatun Nafs Sebagai Model Terapi Psikospiritual dalam mengobati penyakit Jiwa</p>	(Istiqomah, Mujtaba, and ... 2024)
<p>Konseling Islam dengan pembersihan hati juga bisa mengikuti cara yang dilakukan oleh tasawuf amali model Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah (TQN)</p>	(Sholihah, Maarif, and Romadhan 2021)
<p>Dalam psikoterapi Islam, taubat adalah susunan yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya, di mana individu menyadari, melupakan, mengimbangi kesalahan dan peribadatan kepada Sang Pemilik Ampunan; Al-Ghafur Allah Ta'ala.</p>	(Tito 2023)
<p>Para ulama tasawuf seperti al-Makki, al-Muhasibi, dan al-Ghazali telah menyusun panduan kerohanian yang sistematis melalui maqamat (peringkat) dan ahwal (keadaan). Proses ini melibatkan usaha penyucian jiwa, termasuk amalan seperti muḥāsabah al-nafs (menilai diri), mujāhadah al-nafs (melawan nafsu), riyāḍah al-nafs (latihan jiwa), dan tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa). Amalan ini disertai sifat-sifat utama seperti</p>	(Basirah et al. 2022)

---

taubat, sabar, syukur, reda, dan tawakal, yang menjadi asas bagi memperbaiki hati dan amal. Muḥāsabah al-nafs, khususnya, berperan memastikan keteguhan hati dalam menuju Allah SWT, membawa kebahagiaan dunia dan akhirat.

---

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa Terapi mental dalam Islam adalah pendekatan holistik yang menggabungkan berbagai praktik spiritual, seperti membaca Al-Qur'an, dzikir, shalat malam, taubat, dan puasa, untuk menyembuhkan gangguan jiwa. Pendekatan ini menyentuh aspek fisik, mental, dan spiritual, membantu individu memperkuat keimanan, meningkatkan moralitas, dan mencapai keseimbangan hidup. Model terapi taqwa berfokus pada aspek preventif, kuratif, dan konstruktif, yang mengajarkan individu untuk menghindari perbuatan buruk, seperti menjauhi alkohol, serta melakukan taubat nasuha untuk memperbaiki kebiasaan negatif. Terapi ini juga mendorong istiqomah dalam ibadah, pengendalian emosi, dan pemeliharaan keseimbangan antara akal, qalbu, dan nafsu. Selain itu, konsep tazkiyatun nafs sebagai bentuk terapi psikospiritual menjadi solusi efektif dalam mengobati penyakit jiwa melalui proses pembersihan hati dari sifat buruk seperti iri, dengki, dan sombong, menggantikannya dengan sifat terpuji seperti sabar, syukur, dan tawakal. Pendekatan ini sering kali mengikuti praktik tasawuf amali yang diajarkan dalam tarekat seperti Qadiriyyah Naqsyabandiyah (TQN), yang mengintegrasikan ibadah dengan perbaikan spiritual.

Namun, terdapat beberapa tantangan dalam mengimplementasikan terapi mental berbasis Islam ini. Salah satunya adalah kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya pendekatan spiritual dalam kesehatan mental, terutama di era modern yang cenderung sekuler. Lingkungan sosial yang tidak mendukung, seperti pergaulan yang buruk dan minimnya komunitas religius, juga menjadi hambatan. Selain itu, krisis spiritual yang dihadapi individu akibat tekanan hidup modern sering kali menciptakan dualisme antara kebutuhan spiritual dan tuntutan materialistik. Stigma terhadap gangguan mental sebagai kelemahan iman juga memperparah masalah ini, sehingga banyak individu enggan mencari bantuan.

Untuk menghadapi tantangan tersebut, diperlukan beberapa solusi strategis. Pertama, edukasi dan sosialisasi tentang pentingnya pendekatan spiritual dalam terapi mental harus ditingkatkan, dengan menyediakan program-program yang relevan dan mudah diakses masyarakat. Kedua, membangun dan memperkuat komunitas yang mendukung pengembangan spiritual, seperti lingkungan yang dikelilingi oleh orang-orang shalih. Ketiga, mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi Islam dengan ilmu terapi modern untuk menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif. Keempat, mendorong kolaborasi antara ulama dan psikolog profesional dalam memberikan konseling yang menggabungkan nilai-nilai spiritual dan solusi ilmiah. Kelima, memotivasi individu untuk terus istiqomah dalam ibadah, melakukan muhasabah diri secara rutin, dan memperbaiki kebiasaan buruk melalui bimbingan yang terstruktur. Dengan pendekatan ini, terapi mental berbasis Islam dapat menjadi metode yang efektif dalam mencapai kesehatan jiwa dan kebahagiaan hidup yang seimbang antara dunia dan akhirat.

## Diskusi / مناقشتها

Penerapan pendekatan kesehatan mental dalam perspektif Islam berjalan dengan baik dan memberikan hasil positif. Berdasarkan hasil analisis, praktik spiritual seperti dzikir, shalat malam, dan taubat terbukti efektif dalam mengatasi stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. Hal ini selaras dengan prinsip Al-Qur'an yang menegaskan bahwa ketenangan hati dapat dicapai melalui mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28). Selain mempengaruhi keseimbangan mental, penerapan terapi Islam seperti tazkiyatun nafs membantu individu dalam memurnikan jiwa dari sifat negatif seperti iri, dengki, dan amarah. Sikap syukur dan tawakal yang diajarkan dalam Islam juga membentuk kemampuan seseorang untuk lebih tenang menghadapi tekanan hidup.

Proses ini tidak hanya berdampak pada diri individu, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi sosial. Praktik seperti muhasabah al-nafs (introspeksi diri) membantu individu lebih terkendali secara emosional, sehingga hubungan dengan keluarga, teman, dan lingkungan menjadi lebih harmonis. Namun, terdapat tantangan dalam implementasinya, seperti stigma sosial terhadap gangguan mental dan kurangnya pemahaman tentang pendekatan spiritual dalam penyembuhan. Meskipun demikian, pendekatan ini terbukti mampu memberikan solusi holistik yang tidak hanya menyembuhkan gangguan mental tetapi juga membangun ketahanan spiritual untuk menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

## Kesimpulan/ الخلاصة

Kesehatan mental dalam Islam mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual yang berfokus pada hubungan dengan Allah dan pengamalan nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal. Pendekatan Islam, melalui terapi berbasis spiritual seperti dzikir, shalat malam, dan taubat, terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan jiwa. Namun, untuk mengoptimalkan manfaatnya, diperlukan integrasi nilai-nilai Islam dalam program kesehatan mental modern dan peningkatan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya pendekatan holistik ini.

## Referensi/ المصادر والمراجع

- Agung, Rizki, and Fiqra Nazib. 2023. "Pengaruh Bimbingan Santri Senior Terhadap Efektivitas Belajar Santri (Penelitian Di Pondok Pesantren Darunnajah Karangpawitan Garut)." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2(2):131. doi: 10.52434/jpai.v2i2.3163.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. 2021. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3(2):165–87. doi: 10.32923/psc.v3i2.2093.
- Arifin, Zaenal, Masykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, and Umar Mukhtar. 2022. "Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam." *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 5(2):188–94. doi: 10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918.
- Aryansyach, Fikri Haikal, and Kurnia Muhajarah. 2024. "Menjaga Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an Dalam Perspektif Islam." (June).
- Basirah, Sharifah, Syed Mohsin, Jabatan Akidah, and Islam Akademi. 2022. "Muḥāsabah Al - Nafs ( Self-Reflection ) Dalam Menangani Keresahan Spiritual ( Spiritual Distress ) Self-Reflection ( Muḥāsabah Al -Nafs ) in Dealing with Spiritual Distress Pengenalan Dunia

Hari Ini Menuntut Manusia Untuk Pantas Dalam Mengejar Dan Mencapai Pelbagai Kejayaan Agar Dapat Memberi Saingan Hebat Seiring Dengan Perkembangan Dunia Dalam Pelbagai Bidang . Tidak Dapat Dinafikan Apabila Satu Aspek Sahaja Diberi Tumpuan Lebih Akan Menyebabkan Aspek Lain Mundur Ke Belakang . Masa Yang Suntuk Membuatkan Individu Sering Mengabaikan Tanggungjawab Pada Diri.” 50(1):43–72.

- Berfokus, Yang, Pada Kesejahteraan, and Psikologis Siswa. 2023. “Pendidikan Islam Dan Kesehatan Mental: Strategi Pengajaran Yang Berfokus Pada Kesejahteraan Psikologis Siswa.” 8(2).
- Dwinanda, Poppy, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. 2023. “Psikoterapi Islam: Model Psikoterapi Taqwa.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4(3):222. doi: 10.24014/pib.v4i3.21830.
- Fajrussalam, Hisny, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, and Nur Adilla Anaureta. 2022. “Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa.” *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam* 5(1):22. doi: 10.30659/jspi.v5i1.21041.
- Harahap, Aprilinda, Juita, Sharmila, and Yohana Mariska. 2024. “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam.” *Innovative: Journal of Social Science Research* 4(4):7836–7848.
- Istiqomah, I., M. S. Mujtaba, and ... 2024. “Model Terapi Psikospiritual: Implementasi Konsep Tazkiyatun Nafs Hamka Dalam Mengatasi Penyakit Jiwa.” ... , *Jurnal Pendidikan Dan ...* 10(1):397–408.
- Jayuputri, Sadira Reiko. 2024. “Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di SMAN 2 Tuban.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10(6):795–802.
- Lubis, Saiful Akhyar, Khadijah, and Muchsalmina Muchsalmina. 2017. “Pembinaan Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat).” *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora* 1(2):1–14.
- Masrur, Muhammad Shodiq, and Azka Salsabila. 2021. “Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQuran Pada Kisah Maryam Binti Imran.” *Islamika* 3(1):38–56. doi: 10.36088/islamika.v3i1.951.
- Mukhlis, Imam, and Muhammad Syahrul Munir. 2023. “Konsep Tasawuf Dan Psikoterapi Dalam Islam.” *Spiritualita* 7(1):62–74. doi: 10.30762/spiritualita.v7i1.1017.
- Putri, Nadia Ayu, and Burhanuddin Ridlwan. 2024. “Kesehatan Mental Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam Perspektif Pemikiran Zakiah Darajat.” *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa* 2(3):99–107. doi: <https://doi.org/10.59059/perspektif.v2i3.1458>.
- Ramadhani, Adinda Riska, Azmithania Andini, and Noor Hana Maulida. 2023. “Kesehatan Mental Pada Remaja Dalam Pandangan Islam.” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1(6):871–80.
- Reza, Widya, Serly Tri Ananda, Tiara Ivanca, Alya Fadilah, and Steven Jonathan. 2022. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam.” *Jurnal Sintak* 1(1):1–7.
- Sholihah, M., M. A. Maarif, and M. S. Romadhan. 2021. “Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin.” *Al-Afkar, Journal For Islamic ...* 4(2):299–317.

- Supini, Pipin, Anne Ryoga Putri Gandakusumah, Nasyyatul Asyifa, Zahwatun Nadzifah Auliya, and Dzakki Risqullah Ismail. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja." *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary* 2(1):166–72. doi: 10.57235/jerumi.v2i1.1760.
- Tito, Prayoga Restu. 2023. "Terapi Sufistik Metode Taubat Dalam Pembentukan Kepribadian Sehat." *Gunung Djati Conference Series* 23:795–808.
- Yudha Hafidh Pratama, Ahmad Raihan Anargya, and Athila Shofia Rosidah. 2023. "Kesehatan Mental Dalam Islam." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran* 2(2):192–97. doi: 10.55606/jurrike.v2i2.2026.
- Zulkarnain, Zulkarnain. 2019. "Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan." *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10(1):18–38. doi: 10.32923/maw.v10i1.715.