

Psikologi Dan Kesehatan Mental Dalam Pandangan Tafsir

Heru Bibisono ¹, M. Yahya Kamal ² Dr. Ahmad Sopian, MSI ³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Agama Islam Raudhatul Ulum

Email: habibiheru861@gmail.com, muhammadyahyakamal74@gmail.com,
Sopian11223344@gmail.com

Abstract

The rise of depressive and anxiety disorders worldwide has made mental health a significant global issue. Spirituality still plays a limited role in therapy, even though it has begun to be considered as an option in modern psychology. The Qur'an as the primary source of Islamic teachings, offers values such as dzikir, patience, trust in God (tawakku), and sincerity (ikhlas) which can be applied in psychological of Qur'anic principles with psychology to enhance mental health, conducted through a literature review using a descriptive analytical approach. The results indicate that the application of dzikir, patience, tawakkul, and ikhlas in psychological therapy improves emotional and mental well-being the findings are expected to provide new insights into the combined application of psychological and spiritual methods for addressing mental health problems.

Keywords: *Psychology and Mental Health.*

Abstrak

Peningkatan gangguan depresi dan kecemasan manusia di seluruh dunia menjadikan masalah kesehatan mental sebagai isu global yang penting. Spiritualitas masih terbatas perannya dalam terapi meski sudah menjadi opsi bagi psikologi modern, Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran tawakal, dan ikhlas yang dapat digunakan dalam terapi psikologis. Penelitian ini mengkaji integrasi prinsip Al-Qur'an dengan psikologi yang membantu meningkatkan kesehatan mental yang dilakukan melalui kajian literatur dengan pendekatan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan penerapan dzikir, sabar, tawakal dan ikhlas dalam terapi psikologi meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental. Hasil penelitian diharapkan memberi wawasan baru dalam penerapan metode psikologi dan spiritual secara bersama untuk menangani masalah kesehatan mental.

Kata Kunci: *Psikologi dan Kesehatan Mental.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan ketika seseorang mampu berpikir dengan baik, mengendalikan emosi, dan menjalani hidup dengan tenang. Dalam kehidupan modern, banyak orang mengalami tekanan seperti stres dan kecemasan, sehingga menjaga

kesehatan mental menjadi sangat penting. Islam sebenarnya telah membahas kesehatan mental sejak dahulu melalui ayat-ayat Al-Qur'an. Dalam pandangan para mufasir, kesehatan mental sangat berkaitan dengan hubungan manusia kepada Allah, sikap batin, serta pengendalian emosi. Al-Qur'an menjelaskan bahwa hati akan merasa tenang ketika seseorang mengingat Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd: 28. Para ulama tafsir menjelaskan bahwa ketenangan ini bukan hanya ketenangan spiritual, tetapi juga ketentraman psikologis.

Selain itu, Al-Qur'an mengajarkan pentingnya mengendalikan emosi seperti marah dan sedih. Orang yang mampu menahan amarah dan bersikap sabar dianggap memiliki jiwa yang lebih kuat dan sehat. Para mufasir juga menjelaskan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi penyembuh bagi penyakit hati seperti rasa gelisah, takut berlebihan, atau kesedihan mendalam. Kesehatan mental menurut tafsir tidak hanya berhubungan dengan batin, tetapi juga dengan hubungan sosial. Al-Qur'an memerintahkan umatnya untuk menjaga hubungan baik, tidak berprasangka buruk, dan berkata yang baik. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang menenangkan bagi diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, psikologi kesehatan mental dalam pandangan tafsir menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan pedoman lengkap untuk menjaga ketenangan jiwa, mengelola emosi, dan membentuk kehidupan sosial yang sehat. Pandangan ini sejalan dengan psikologi modern, namun lebih lengkap karena mencakup aspek spiritual yang menjadi dasar ketenangan hati.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Dalam rangka memahami kesehatan jiwa menurut Islam dan gangguannya, penelitian ini memanfaatkan berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk Al-Quran, Hadis, serta karya-karya para ahli psikologi Islam dan psikoterapi. Sumber-sumber ini akan dianalisis untuk mengekstrak konsep-konsep utama mengenai kesehatan jiwa dan metode penyembuhan yang dianjurkan dalam ajaran Islam.

Langkah pertama dalam metode penelitian ini adalah pengumpulan data. Data dikumpulkan dari buku-buku, jurnal, artikel ilmiah, dan tafsir Al-Quran yang membahas

psikologi Islam dan kesehatan mental. Langkah kedua adalah analisis data. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif-analitik, yaitu dengan mendeskripsikan konsep-konsep yang ditemukan dan kemudian menganalisisnya untuk menemukan hubungan dan pola-pola yang relevan. Misalnya, penafsiran ayat-ayat Al-Quran terkait kesehatan jiwa akan dibandingkan dengan teori-teori psikologi modern untuk menemukan kesamaan dan perbedaannya. Analisis ini bertujuan untuk mengintegrasikan perspektif Islam dalam kesehatan jiwa dengan pendekatan psikologi modern, serta untuk mengidentifikasi metode-metode spesifik yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan mental berdasarkan ajaran Al-Quran dan Hadis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Psikologi dan Kesehatan Mental

Psikologi adalah ilmu yang mengkaji perilaku, pemikiran, dan cara berpikir orang dengan cara yang ilmiah. Kata "psikologi" berasal dari bahasa Yunani, di mana kata *psyche* berarti roh dan *logos* berarti ilmu. Jadi, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang menyelidiki dan mempelajari tentang tingkah laku atau aktivitas, serta tingkah laku dan aktivitas tersebut sebagai wujud dari kehidupan kejiwaan. Psikologi tidak hanya mempelajari jiwa, tetapi juga memperhatikan berbagai faktor seperti biologis, pemikiran, perasaan, hubungan sosial, dan lain-lain. Secara definisi, kesehatan mental atau kebersihan mental adalah kondisi di mana seseorang terhindar dari keluhan dan gangguan yang berhubungan dengan pikiran, baik neurosis maupun psikosis. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat beradaptasi dengan baik, baik dengan dirinya sendiri, orang-orang di sekitarnya, maupun lingkungannya, dan dapat mengatasi berbagai masalah dalam hidup, yang berujung pada kesejahteraan di masa mendatang.

Kesehatan mental adalah situasi di mana seseorang merasa baik-baik saja, mengenali kemampuan diri, mampu menghadapi stres, berfungsi secara efektif dalam pekerjaan, dan memberikan dampak positif bagi orang di sekitarnya. Menurut penjelasan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Kesehatan mental bukan hanya

tentang tidak memiliki gangguan. mental, tetapi juga mencakup kondisi yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, memahami potensi dirinya, belajar dan berfungsi dengan baik, serta memberikan kontribusi kepada lingkungan dan masyarakatnya.

Masalah kesehatan mental cukup kompleks karena setiap orang mengalaminya dengan cara yang unik, memiliki tingkat tekanan dan tantangan yang berbeda, yang berujung pada hasil dan keadaan klinis yang bervariasi bagi setiap orang. Dalam konteks kesehatan mental, ada dua istilah untuk orang yang mengalami masalah jiwa. Pertama, Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) adalah individu yang memiliki tantangan fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, serta/atau kualitas hidup yang dapat meningkatkan kemungkinan mereka mengalami gangguan jiwa. Kedua, Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami masalah pada pikiran, tindakan, dan perasaan mereka, yang terlihat melalui berbagai gejala atau perubahan perilaku yang signifikan, serta dapat menyebabkan kesakitan dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sebagai manusia. Berdasarkan kategori gangguan jiwa yang dianalisa dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2013, terdapat gangguan mental emosional seperti depresi dan kecemasan, serta gangguan jiwa berat seperti psikosis. Selain itu, ada juga jenis gangguan jiwa lain seperti depresi pascapersalinan dan bunuh diri. Gangguan mental emosional atau distress psikologis mengacu pada keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami perubahan pada aspek psikologisnya. Risiko gangguan ini bisa meningkat jika tidak ditangani dengan baik.

Kesehatan mental adalah keselarasan dalam hidup yang terbentuk dari fungsi-fungsi pikiran, kemampuan untuk menghadapi masalah yang terjadi, serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan percaya diri dengan cara yang positif (Daradjat, 1988). Menurut Daradjat, memiliki kesehatan mental yang baik merupakan tanda bahwa seseorang tidak mengalami gejala gangguan jiwa (neurose) atau penyakit jiwa (psychose). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan kesehatan mental sebagai keadaan di mana seseorang merasa sejahtera, menyadari

kemampuannya, mampu menghadapi stres dalam hidup dengan baik, bisa bekerja dengan produktif, dan mampu memberikan sumbangsih kepada masyarakat. WHO mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti kemiskinan, jenis kelamin, usia, bencana konflik, penyakit serius, serta kondisi keluarga dan lingkungan sosial (WHO, 2001). Beragam faktor ini bisa menyebabkan masalah kesehatan mental pada seseorang. Oleh karena itu, penting untuk tidak menganggap remeh kesehatan mental, sebab dampaknya sangat signifikan dalam kehidupan dan angka kasus yang ada masih cukup mengkhawatirkan.

Kesehatan mental menurut psikologi Islam ditandai dengan adanya:

1. Memiliki rasa aman, bukan berarti tidak memiliki rasa takut. Akan tetap aman mengatikan aman dengan keberadaan, dan kapasitas diri di suatu lingkungan. Tidak takut terhadap kekerasan dan tidak pula takut terhadap ketidakpastian, dan tidak dukungan orang lain terhadap diri sendiri.
2. Mampu menilai diri sendiri, tidak merasa diri lebih baik dari pada orang lain dan tidak merasa rendah di hadapan orang lain. Memahami akan kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan dapat menerimanya dengan Ikhlas dan rasa Syukur terhadap apa rezeki yang telah Allah SWT berikan.
3. Mampu menghadapi situasi, seperti kekecewaan dan kesedihan serta amarah. Mengelola emosi dengan baik dengan cara bersabar dan mudah memaafkan agar tidak memiliki dampak negative terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya (Khasan, 2017).
4. Dapat menghargai orang lain, mulai dari sebuah ucapan, pola pikir dan pendapat. Karena tidak semua pendapat dan ucapan dapat diterima oleh seseorang. Tapi seseorang mampu untuk menghargai perbedaan yang ada disetiap insannya.
5. Mampu mengambil tanggung jawab, bertanggung jawab terhadap kepercayaan atau hal yang telah diberikan kepada seseorang merupakan tanda kesehatan mental. Karena dengan menerima tanggung jawab berarti seseorang tidak takut terhadap apa yang telah diputuskan oleh diri sendiri dan orang lain

dalam lingkungannya. Daan merasa diri sendiri mampu dalam menyelesaikan tugas.

6. Mampu merancang masa depan, mengambil keputusan dan membuat rencana untuk kedepan merupakan persiapan yang penting dalam menjalani hidup. Dengan adanya rancangan seseorang diyakinkan telah memiliki jalan dan alur yang harus ia lewati kedepannya untuk menggapai tujuan yang ingin diraih.

Pandangan Ulama Tentang Kesehatan Mental Para ulama klasik, seperti Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah, menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari keselamatan jiwa. Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa manusia terdiri dari unsur qalb (hati), nafs (jiwa), aql (akal), dan ruh (spiritual), yang harus terjaga keseimbangannya. Penyakit jiwa menurut Al-Ghazali muncul akibat dominasi nafsu yang tidak terkontrol dan kurangnya hubungan dengan Allah (Sulaeman, A., 2022). Paradigma kesehatan mental bisa didekati melewati beberapa tinjauan multifactorial diantaranya;

- a. Pendekatan Biologis

Pendekatan biologis menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh faktor genetik, kondisi ibu saat hamil, radiasi, pola makan, serta komplikasi penyakit dan usia. Ini karena pendekatan biologis mengajarkan kita tentang fungsi otak, sensorik, dan endokrin.

- b. Pendekatan Psikologis

Faktor internal biologis sangat berpengaruh secara cepat pada mental seseorang antara lain otak, genetik, sistem sensorik dan ibu saat hamil. Faktor internal psikologis biasanya mempengaruhi kesehatan mental di saat awal kehidupan dan proses pembelajaran.

B. Ruang lingkup Psikologi Kesehatan Mental dalam Pandangan Tafsir

Dalam perspektif tafsir, kesehatan mental dipahami sebagai upaya untuk

menjaga, membina, dan menyempurnakan kondisi jiwa (nafs) agar tetap berada pada fitrah yang suci. Al- Qur'an menggambarkan bahwa jiwa manusia memiliki potensi untuk berkembang menuju kesempurnaan apabila dibina dengan nilai-nilai ketuhanan, sebagaimana firman Allah dalam QS. Asy-Syams ayat 9–10 yang menjelaskan bahwa jiwa dapat menjadi tenang (nafs al- muthmainnah) atau sebaliknya menjadi rusak apabila tidak dijaga.

Ruang lingkup psikologi kesehatan mental dalam pandangan tafsir berorientasi pada pembentukan jiwa yang stabil, tenang, dan bersih dari gangguan batin. Kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai keadaan bebas dari penyakit psikologis, tetapi juga sebagai keadaan jiwa yang selaras dengan tuntunan Allah dan mampu menjalankan fungsi-fungsi kehidupan secara seimbang—baik secara spiritual, emosional, sosial, maupun moral.

Al-Qur'an menekankan bahwa proses pembinaan jiwa tidak dapat dilakukan secara terpisah, melainkan memerlukan lingkungan yang terorganisir dan mendukung. Tafsir menjelaskan bahwa keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peran penting dalam menciptakan suasana psikologis yang positif. Lingkungan yang baik (bi'ah shalihah) berperan sebagai faktor eksternal yang membantu mengokohkan kesehatan mental seseorang, karena kondisi lingkungan sangat memengaruhi kemantapan hati, perilaku, dan akhlak individu.

Oleh sebab itu, dalam pandangan tafsir, pemetaan ruang lingkup kesehatan mental bertujuan agar upaya pembinaan jiwa dapat diterapkan secara efektif. Ketika seseorang memahami faktor- faktor pendukung seperti lingkungan spiritual, interaksi sosial, pendidikan, dan nilai ketauhidan, maka proses peningkatan kesehatan mental dapat berjalan lebih terarah. Keberhasilan kesehatan mental dalam perspektif ini bukan hanya diukur dari ketenangan batin, tetapi juga dari kemampuan seseorang menjalani kehidupan sesuai petunjuk Allah serta mampu menjaga keseimbangan diri dalam menghadapi berbagai ujian psikologis dan spiritual.

C. Konsep Kesehatan Mental dalam Al – Qur'an

Kesehatan mental menurut Islam adalah proses menggunakan dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki dengan niat yang tulus untuk beribadah hanya kepada Allah. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah individu yang berusaha memanfaatkan kemampuan yang ada secara maksimal dengan cara yang disetujui oleh Allah, dengan tujuan untuk beribadah kepada-Nya. Zakiah Daradjat menyatakan bahwa kesehatan mental berarti seseorang tidak mengalami masalah atau penyakit yang berkaitan dengan jiwa, dapat menyesuaikan diri dengan baik, mampu menghadapi permasalahan dan guncangan-guncangan biasa, memiliki keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwa (tanpa konflik), merasa berharga, bermanfaat, dan bahagia, serta mampu memanfaatkan semua potensi yang dimiliki dengan semaksimal mungkin.

Dalam Al-Qur'an, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi di mana fisik, jiwa, dan emosi berada dalam harmoni. Kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari masalah mental, tetapi juga mencakup ketenangan batin, kestabilan emosi, dan kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Seseorang yang memiliki kesehatan mental adalah orang yang merasa bahagia, beruntung, dan damai. Ia tidak memikirkan hal lain selain mendapatkan ridho dari Allah. Ini adalah sumber kebahagiaannya yang mencerminkan hati yang tidak terlibat dalam perbuatan buruk yang dilarang oleh agama dan selalu berfokus pada hal-hal yang positif. Berikut ini adalah penjelasan lebih rinci mengenai konsep – konsep tersebut:

1. Dzikir (mengiat allah)

Dzikir adalah cara paling penting untuk menenangkan hati dan mendapatkan ketenangan jiwa menurut Al-Qur'an. Ketika seseorang berdzikir, ia tidak hanya mengucapkan kata-kata tertentu, tetapi juga mengingat Allah dalam setiap bagian hidupnya. Saat seseorang berzikir, mereka akan merasakan ketenangan dari hubungan dekat dengan-Nya, yang membantu mengurangi rasa cemas. Dalam hal kesehatan mental, mengingat Allah menjadi salah satu metode yang efektif untuk menurunkan rasa khawatir atau depresi. Penelitian

psikologi modern juga mendukung gagasan ini, di mana praktik meditasi atau dzikir dengan fokus penuh dapat mengurangi tingkat hormon stres (kortisol) dalam tubuh dan memperbesar rasa damai di dalam diri.

2. Sabar (Kesabaran)

Sabar sering dipahami sebagai ketahanan mental saat menghadapi kesulitan dan tantangan, serta semangat untuk mencapai tujuan. Dengan berusaha menanamkan sikap sabar dalam diri dan menjalankan shalat dengan baik dan penuh fokus, setiap orang akan bisa menghadapi bencana dengan pikiran yang tenang dan merasa diberi kemudahan dalam mengatasi masalah hidupnya.

3. Tawakal (Berserah Diri kepada Allah)

Tawakal mengajarkan umat untuk berusaha dengan sebaik-baiknya dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dalam surah Al-Imran/3:159, Allah berfirman: "Dan ketika kamu telah memutuskan (sesuatu), maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal." Tawak

4. Ikhlas (Ketulusan Hati)

Dalam ajaran Islam, terdapat konsep hidup di mana seseorang melakukan segala sesuatu dengan niat karena Allah SWT. Konsen tersebut adalah ikhlas. Definisi ikhlas secara etimologis ialah tulus, rela dan jujur.

5. Keseimbangan Fisik dan Spiritual

Merealisasikan keseimbangan antara raga dan jiwa merupakan syarat mutlak untuk menjadi pribadi normal yang dapat menikmati kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa yang dimaksud di sini ialah jiwa yang diistilahkan dalam Al-Qur'an sebagai an-nafs mutmainah (jiwa yang tenang). Manusia yang normal adalah seorang yang memiliki an-nafs mutmainah tersebut. Al-Qur'an mengajarkan bahwa keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan total.

D. Tafsiran Ayat- Ayat Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental

Maksud dalam gangguan kesehatan mental menurut perspektif Al-Quran tidak jauh berbeda dengan kesehatan mental Islam. Dalam Al-Quran sudah dijelaskan dari beberapa ayat berkenaan tentang penyakit jiwa atau hati. Antaranya seperti :

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

Artinya : Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. Dalam Surat Al-Baqarah, ayat 10.

Di dalam surat tersebut terdapat kata-kata *Al- Marad* yang sebenarnya merupakan arti dari penyakit fisik atau tubuh. Namun, dalam surah Al-Baqarah tersebut mengartikan *Al- Marad* sebagai kemunafikan atau tanda sebuah kedustaan dan keingkaran. Dapat diartikan dalam ayat tersebut makna *Al- Marad* adalah hati seseorang yang sakit karena tidak dipelihara tidak atau tidak dijaga serta tidak didukung. Makna tersebut dapat diperdalam dengan seseorang yang lebih mencintai dunia, namun lalai dalam pandangan akhirat

Sedangkan arti dari *lalu ditambah Allah penyakitnya*, yakni Allah SWT memberikan mereka kegelisahan, karena kelalaian mereka terhadap agama. Menurut pandangan Thahir Ibn Asyur *ditambah Allah penyakitnya* mengartikan sifat manusia yang buruk selalu melekat kepada manusia yang Dimana setiap hati bertambah bula keburukan itu. Dikarenakan manusia selalu menutupi keburukan tersebut tanpa adanya evaluasi dan perbaikan.

Kata *Al- Marad* diulang untuk kedua kalinya merupakan *Taukid* atau penekanan. Dimana maknanya berbeda dengan *Al- Marad* yang pertama. Tidak lain penyakit yang walnya diperbuat menimbulkan penyakit-penyakit baru lainnya. Menurut tafsir Al-Badaidhawi mengatakan penyakit di sini merupakan majas. Yakni penyakit menurutnya bermakna kebodohan, akhlak yang buruk, sifat dengki dan dendam. Yang pada akhirnya sifat tersebutlah yang menjadi penutup jiwa yang menciptakan penyakit hati dan jiwa.

KESIMPULAN

Psikologi adalah ilmu yang mengkaji perilaku, pemikiran, dan cara berpikir orang dengan cara yang ilmiah. Kata "psikologi" berasal dari bahasa Yunani, di mana kata *psyche* berarti roh dan *logos* berarti ilmu. Jadi, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang menyelidiki dan mempelajari tentang tingkah laku atau aktivitas, serta tingkah laku dan aktivitas tersebut sebagai wujud dari kehidupan kejiwaan. Psikologi tidak hanya mempelajari jiwa, tetapi juga memperhatikan berbagai faktor seperti biologis, pemikiran, perasaan, hubungan sosial, dan Secara definisi, kesehatan mental atau kebersihan mental adalah kondisi di mana seseorang terhindar dari keluhan dan gangguan yang berhubungan dengan pikiran, baik *neurosis* maupun *psikosis*. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat beradaptasi dengan baik, baik dengan dirinya sendiri, orang-orang di sekitarnya, maupun lingkungannya, dan dapat mengatasi berbagai masalah dalam hidup, yang berujung pada kesejahteraan di masa mendatang.

Ruang lingkup psikologi kesehatan mental dalam pandangan tafsir berorientasi pada pembentukan jiwa yang stabil, tenang, dan bersih dari gangguan batin. Kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai keadaan bebas dari penyakit psikologis, tetapi juga sebagai keadaan jiwa yang selaras dengan tuntunan Allah dan mampu menjalankan fungsi-fungsi kehidupan secara seimbang baik secara spiritual, emosional, sosial, maupun moral.

Dalam Al-Qur'an, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi di mana fisik, jiwa, dan emosi berada dalam harmoni. Kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari masalah mental, tetapi juga mencakup ketenangan batin, kestabilan emosi, dan kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Seseorang yang memiliki kesehatan mental adalah orang yang merasa bahagia, beruntung, dan damai. Ia tidak memikirkan hal lain selain mendapatkan ridho dari Allah. Ini adalah sumber kebahagiaannya yang mencerminkan hati yang tidak terlibat dalam perbuatan buruk yang dilarang oleh agama dan selalu berfokus pada hal-hal yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

R Aryani, S. A. (2018). Psikologi Islam, sejarah, corak, dan model. Yogyakarta: Suka Press.

Dr. Halim Purnomo, M. P. (2022). Psikologi Islam. Yogyakarta: K-Media.

Saleh, A. A. (2018). Pengantar Psikologi . Makasar: Aksara Timur.

Samir, A. H. (2015). Ensiklopedia Sains Islam 5. Kamil Pustaka.

Suparlan. (2011). Humanika. Yogyakarta: Unit MKU Universitas Negeri Yogyakarta.

Wahid, A. (2006). Islamku, Islam Anda, Islam Kita. Jakarta: The Wahid Institute.

Chizanah, L. & Hadjam, M. N. R. (2011). Validitas konstruk ikhlas: analisis faktor eksploratori terhadap instrumen skala ikhlas. Jurnal Psikologi. 38

Yusrani, Khoirunnisa Ghefira, et. al. — Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. || dalam jurnal Medika Nusantara. Vol. 1 No. 2 Mei 2023

Kusumu A.B. (2017) Pendekatan Psychotherapy Al – Qur‘an dalam gangguan mental. jurnal komunikasi dan pendidikan islam vol 5 no 1, 131.

Ariandi, Purmansyah. — Kesehatan Mental dalam perspektif Islam || Jurnal Syifa Medika, Maret 2013, Vol. 3

Fuad, Ikhwan. — Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur‘an dan Hadis ||, dalam Jurnal an-Nafs