Ar-Rasyid: Jurnal Publikasi Penelitian Ilmiah - ISSN:3109-6220
https://e-journal.sahariset.com/index.php/ar-rasyid
Volume 2 Nomor 11, November 2026 - Halaman 1-10

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Nur Alisa[1], Shafiyah Azka[2], Syukriah[3], Ali Akbar[4]
UIN Sultan Syarif Kasim Riau[1,2,3,4]
Email: nrlysaa.23@gmail.com[1], shafiyahazka609@gmail.com[2], syukriahlubis25@gmail.com[3], aliakbarusmanhpai@gmail.com[4]

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of human life because it is closely related to a person's thoughts, emotions, and ability to deal with various life challenges. In Islam, mental health is not only viewed from a psychological perspective but is also closely connected to faith and one's relationship with Allah. The Qur'an provides guidance on the importance of maintaining inner peace, patience, gratitude, and trust in Allah when facing life's difficulties. This study aims to examine the concept of mental health from the perspective of the Qur'an and to understand how Qur'anic values can be applied to maintain psychological well-being. The method used in this study is library research by examining Qur'anic verses and various literature related to mental health. The findings indicate that the Qur'an provides guidance for achieving inner peace through faith, remembrance of Allah, patience, and trust in Him. Therefore, the Qur'an plays an important role as a spiritual guide in maintaining mental health and helping individuals face various challenges in life.

Keywords : *Mental health, Qur'an, faith, inner peace, Islam*

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan dengan kondisi pikiran, perasaan, dan kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dipandang dari sisi psikologis, tetapi juga memiliki hubungan erat dengan keimanan dan kedekatan manusia kepada Allah Swt. Al-Qur'an memberikan berbagai petunjuk mengenai pentingnya menjaga ketenangan jiwa, kesabaran, rasa syukur, serta sikap tawakal dalam menjalani kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an serta memahami bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dapat diterapkan dalam

menjaga kesehatan jiwa. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an dan berbagai literatur yang berkaitan dengan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan pedoman bagi manusia untuk memperoleh ketenangan batin melalui keimanan, zikir, kesabaran, dan tawakal kepada Allah Swt. Dengan demikian, Al-Qur'an memiliki peran penting sebagai pedoman spiritual dalam membangun kesehatan mental dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Kata Kunci : *Kesehatan mental, Al-Qur'an, keimanan, ketenangan jiwa, Islam*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang perlu mendapatkan perhatian. Di tengah perkembangan zaman yang semakin modern, manusia dihadapkan pada berbagai persoalan kehidupan, seperti tekanan sosial, tuntutan pendidikan, masalah ekonomi, hubungan antarmanusia, serta berbagai permasalahan pribadi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi keadaan psikologis seseorang, seperti munculnya rasa cemas, stres, takut, kehilangan kepercayaan diri, bahkan perasaan putus asa. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan terbebasnya seseorang dari gangguan kejiwaan, tetapi juga mencakup kemampuan dalam mengelola emosi, menghadapi masalah, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menjalani kehidupan secara produktif dan seimbang.

Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dipandang dari sisi psikologis dan fisik, tetapi juga memiliki hubungan erat dengan kondisi spiritual seseorang. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memberikan berbagai petunjuk mengenai cara menjaga ketenangan hati dan menghadapi persoalan kehidupan. Ajaran seperti keimanan, berdzikir, bersabar, dan melaksanakan salat merupakan beberapa bentuk pendekatan spiritual yang dapat membantu manusia memperoleh ketenangan batin. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenteram. Ayat tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang baik dengan Allah memiliki peran penting dalam membangun ketenangan jiwa.

Selain itu, Al-Qur'an juga mengajarkan bahwa setiap manusia pasti akan menghadapi ujian dalam kehidupannya. Melalui Q.S. Al-Baqarah ayat 153 dan 155, Allah memerintahkan manusia untuk menjadikan sabar dan salat sebagai penolong dalam menghadapi berbagai kesulitan. Sementara itu, Q.S. Yunus ayat 57 menjelaskan bahwa Al-Qur'an merupakan pelajaran, petunjuk, rahmat, sekaligus penyembuh bagi

penyakit yang terdapat di dalam hati manusia. Ayat-ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa Islam memiliki perhatian terhadap kesejahteraan jiwa manusia melalui pendekatan keimanan dan nilai-nilai spiritual.Berdasarkan hal tersebut, pembahasan mengenai kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an menjadi penting untuk dikaji, terutama dalam kehidupan masyarakat saat ini. Artikel ini bertujuan untuk memahami konsep kesehatan mental berdasarkan pandangan umum dan perspektif Al-Qur'an, serta menjelaskan bagaimana nilai-nilai keimanan, dzikir, salat, dan kesabaran dapat diterapkan sebagai upaya menjaga ketenangan hati dan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research). Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an. Sumber data yang digunakan terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental, khususnya Q.S. Ar-Ra'd ayat 28, Q.S. Al-Baqarah ayat 153 dan 155, serta Q.S. Yunus ayat 57. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel, dan literatur lain yang membahas konsep kesehatan mental, baik secara umum maupun dalam perspektif Islam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, pembacaan, dan pencatatan berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu dengan menjelaskan konsep kesehatan mental berdasarkan pendapat para ahli, kemudian menghubungkannya dengan kandungan ayat-ayat Al-Qur'an melalui kajian tafsir. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai hubungan antara nilai-nilai keimanan, dzikir, salat, dan kesabaran dengan upaya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental tidak memiliki makna tunggal untuk didefinisikan. Namun, secara garis besar dapat diartikan sebagai keadaan atau kondisi jiwa individu yang umum. Adapun yang dimaksud dengan keadaan atau kondisi jiwa adalah bisa normal maupun tidak normal.Dikutip dari pendapat David Mechanic bahwa istilah "mental health" tidak memiliki arti yang konsisten karena bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelainan, tetapi juga melibatkan harga diri dan kemampuan

untuk menjaga hubungan yang bermakna dengan yang lain.Pengertian yang luas ini dikarenakan kesehatan mental mencakup kondisi unsur pembentuk insan secara menyeluruh, yaitu meliputi jasad dan rohani manusia. Kutipan kalimat "Di dalam tubuh yang sehat, ada jiwa yang kuat (mens sana in corpore sano7)" menjadi slogan berkaitan dengan kesehatan mental. Tubuh sehat adalah cerminan jiwa yang sehat, begitu pula sebaliknya, jika jiwa sehat maka tubuh pun akan sehat.

Dari segi bahasa, kesehatan mental terdiri dari kata kesehatan dan kata mental. Kesehatan sendiri merupakan kata berimbuhan dari kata dasar sehat yang dalam KBBI memiliki arti baik seluruh badan beserta bagian-bagiannya (bebas dari sakit); waras, dan juga yang mendatangkan kebaikan pada badan maupun pikiran. Sedangkan mental memiliki arti bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga Jadi, pengertian kesehatan mental dari segi bahasa yaitu keadaan normal atau baik pada badan, pikiran, batin, dan watak manusia.

Kesehatan mental merupakan hal yang perlu dijaga agar potensi manusia juga tetap stabil. World Health Organization (WHO) memberikan definisi kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang membuat seseorang menyadari kesanggupan mengatasi tekanan hidup dan mampu mengelola stress agar bisa bekerja secara produktif sehingga mampu berperan di komunitasnyaUndang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan menyatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi yang membuat seseorang mampu berkembang baik secara fisik, mental, spiritual, bahkan sosial yang mana dengan kondisi tersebut seseorang menyadari kemampuan untuk mengatasi tekanan bisa bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi masyarakat. Kesehatan mental secara istilah adalah kondisi mental yang diikuti dengan kondisi fisik, spiritual, dan sosial sehingga mempengaruhi kesejahteraan seseorang dalam kemampuan mengelola berbagai masalah dan tekanan hidup agar menjadi insan yang bermanfaat dan produktif.

Pendapat yang tidak jauh berbeda dikemukakan oleh Zakiah Daradjat dengan empatdefinisinya tentang kesehatan mental. Pertama, disebutkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan maupun penyakit jiwa. Kedua, kemampuan menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri, orang lain atau masyarakat, dan juga lingkungan hidupnya. Ketiga, kesehatan mental merupakan pengetahuan dan juga sikap yang ditujukan dengan maksud mengembangkan potensi secara maksimal.Keempat,kesehatan mental yaitu keharmonisan yang terwujud dari fungsi-fungsi jiwa sehingga sanggup dan mampu menghadapi permasalahan serta merespon positif atas kebahagiaan dan potensinya. Terlihat bahwa inti dari kesehatan mental ini adalah terhindar dari gangguan atau penyakit jiwa, kemampuan menyesuaikan diri, mampu mengembangkan potensi secara maksimal, dan memiliki respon positif atas kebahagiaan.

Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an

Al qur'an yang merupakan kitab suci umat islam yang didalamnya terkandung ayat-ayat firman allah swt, dengan fungsi sebagai pedoman hidup umat. Pedoman-pedoman tersebut meliputi banyak pedoman dalam segala aspek kehidupan manusia, salah satunya yang mengandung tentang perihal kesehatan mental, berikut merupakan ayat-ayat al qur'an yang di dalamnya mengandung pembahasan terkait kesehatan mental.

1. Surah Al Ra'du ayat 28:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ ﴿٢٨﴾

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan tentram."

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa iman menjadikan seseorang senantiasa mengingat Allah yaitu dengan cara berdzikir. Dengan mengingat Allah akan menimbulkan rasa ketentraman dan kemudian menghilangkan segala macam kegelisahan, pikiran buruk, keputusasaan, ketakutan, keraguan dan semua yang berkaitan dengan gangguan mental. Hidup yang tentram merupakan inti dari kesehatan jasmani dan ruhani. Sedangkan kegelisahan dan keraguaan adalah pangkal dari sebuah penyakit. Selanjutnya jika hati telah ditumbuhi penyakit dan tidak segera diobati, maka akan terus berangsur sakit dan puncaknya timbul penyakit hati berupa kufur akan nikmat Allah swt. Ketentraman merupakan salahsatu ciri mental yang sehat. Deangan mengingat Allah merupakan sebagai jalan untuk mencapai ketenangan hati. Dzikir dapat dipahami dengan mengucapkan kalimat-klimat thayyibah. Kontek ayat ini tentang żikrullāh yang melahirkan ketentraman hati yang mencakup keangungan, larangan dan perintah, dan Allah sebagai penolong dan pelindung. Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". Sedangkan sebaliknya Ketika manusia melupakan Sang Maha Pencipta dan kehilangan God view-nya, kehidupan akan menjadi hampa.

2. Surah Al Baqarah Ayat 153:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗاِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

Artinya:" wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar".

Makna kata "ash-shabr" atau kesabaran melibatkan berbagai aspek, seperti sabar dalam menghadapi ejekan dan godaan, sabar dalam mematuhi perintah dan menjauhi larangan, ketahanan dalam menghadapi bencana dan kesulitan, serta kesabaran dalam berjuang untuk menegakkan kebenaran dan keadilan. Dalam konteks shalat, proses psikoterapi melibatkan membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai bentuk pengobatan yang tidak dapat ditemukan di apotik atau rumah sakit. Ahmad Al-Qadzi, ketua pusat informasi Yayasan Ilmu Kedokteran di Amerika, mencatat hasil dari percobaan yang menguji efektivitas bacaan Al-Qur'an terhadap

kesehatan, di mana 97% dari percobaan tersebut menunjukkan dampak positif. Al-Qur'an diakui mampu mengurangi ketegangan pada urat saraf dengan tingkat efektivitas mencapai 65%, sementara bacaan lain hanya mencapai 35%.

Ritual shalat memiliki dampak luar biasa untuk terapi perasaan cemas dan gelisah. Melakukan shalat dengan khusyuk dapat membawa ketenangan, kedamaian, dan kedamaian batin. Rasulullah SAW selalu menunaikan shalat ketika menghadapi masalah yang membuatnya tegang. Selain manfaat psikoterapi tersebut, shalat juga bermanfaat dalam pembentukan mental seseorang, mengajarkan nilai-nilai seperti menghargai waktu, disiplin, dan ketekunan dalam menjalankan aktivitas. Kekuatan spiritual juga mampu membangkitkan harapan, menguatkan tujuan, memperkuat semangat, dan memberikan kekuatan untuk menerima ilmu pengetahuan dan hikmah.

3. Surah Yunus ayat 57:

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاۤءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَاۤءٌ لِّمَا فِى الصُّدُوْرِ ۙ وَهُدًى وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ﴿٥٧﴾

Artinya:" Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin".

Dalam konteks ini, hubungan dengan agama dianggap sebagai penyembuh bagi gangguan mental. Hal ini disebabkan oleh nilai-nilai luhur yang terkandung dalam ajaran agama yang dapat digunakan untuk beradaptasi dan mengendalikan konflik internal agar tidak terjadi. Dalam Surat Yunus [10]:57,dijelaskan bahwa kepada seluruh manusia, kapan pun dan di mana pun, disadari bahwa telah datang ajaran yang sangat agung dan bermanfaat dari Tuhan sebagai pemelihara dan pembimbing, yaitu Alquran Alkrim. AlQuran dianggap sebagai obat yang sangat efektif untuk menyembuhkan penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam hati manusia, serta memberikan petunjuk yang jelas menujukebenaran dan kebajikan, beserta rahmat yang melimpah bagi orang-orang yang beriman. Ayat ini menegaskan bahwa Al-Quran berperan sebagai obat untuk penyakit-penyakit yang ada dalam hati manusia. Penyebutan kata "dada" yang diartikan sebagai hati menunjukkan bahwa wahyu ilahi berfungsi untuk menyembuhkan gangguan ruhani seperti keraguan, iri hati, kesombongan, dan sejenisnya. Al-Quran dianggap sebagai sarana untuk menenangkan hati, menanggulangi kegelisahan, serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.

4. Q.S. al-Baqarah 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٥﴾

Artinya:"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar".

Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa kehidupan manusia memang

dihadapkan pada berbagai cobaan. Namun, Allah menguji hamba-Nya untuk mengukur kualitas keimanan seseorang melalui situasi-situasi yang menimbulkan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kesulitan jiwa, dan kehilangan hasil usaha. Dalam menghadapi semua itu, disarankan untuk bersabar. Nabi Muhammad diwahyukan untuk menyampaikan berita gembira kepada orang-orang yang sabar dan tegar menghadapi ujian kehidupan. Mereka adalah individu yang, ketika mengalami musibah dalam berbagai bentuknya, baik besar maupun kecil, mengucapkan kalimat, "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali). Ungkapan ini mencerminkan keserahan total kepada Allah, pengakuan bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah milik Allah, dan kepercayaan akan adanya hari kiamat. Mereka yang mengungkapkan kalimat tersebut akan memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhan mereka, serta menjadi orang-orang yang mendapat petunjuk untuk memahami kebenaran.

Ayat tersebut, dengan menggunakan ungkapan "walanabluwannakum," menyiratkan kesungguhan Allah, yang dengan tegas menyatakan bahwa manusia pasti akan diuji oleh-Nya. Ujian yang diberikan kepada manusia seringkali muncul dalam bentuk keterbatasan, kesulitan, dan cobaan, sebagaimana diungkapkan dalam ayat tersebut, bahwa ujian yang diberikan Allah mencakup ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, danhasil bumi. Semua ujian ini mencakup kebutuhanmanusia yang dapat menimbulkan kesulitan dan perasaan putus asa. Hubungan antara kesabaran dan kesejahteraan psikologis ditekankan dalam ayat ini. Relevansi konsep kesabaran dalam pendidikan Islam dapat dihubungkan dengan konsep Adversity Quotient, yang menekankan perlunya kesabaran dalam menghadapi ujian dan mengatasi kesulitan. sebagaiman firman Allah:

> "*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orangorang yang sabar.*" (Q.S. al Baqarah (2): 153).

Pada umumnya sabar sering diartikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan menghadapi cita-cita.

Berdasarkan uraian tersebut, menunjukan bahwa terdapat beberapa ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya iman, dzikir, sabar, dan penghayatan ajaran agama sebagai upaya untuk mencapai ketenangan hati dan kesejahteraan psikologis. Ayat-ayat tersebut memberikan petunjuk bahwa iman yang kuat dan konsisten dalam mengingat Allah melalui dzikir dapat membawa ketenangan dan menghilangkan gangguan mental. Selain itu, ayat juga menyoroti peran sabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan hidup. Selain itu terdapat ayat yangmenunjukkan bahwa shalat, sebagai bentuk ibadah, bukan hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memiliki efek positif dalam psikoterapi. Ritual shalat dapat memberikan rasa tentram, damai, dan mengurangi ketegangan urat saraf. Kemudian, anjuran untuk selalu sabar dalam menghadapi cobaan dianggap sebagai bentuk keimanan dan kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukan bahwa ayat-ayat di atas menekankan

hubungan antara iman, dzikir, sabar, dan ajaran agama sebagai fondasi untuk mencapai ketenangan hati dan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi berbagai cobaan kehidupan.

Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental

Kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda. Setiap individu memiliki pengalaman hidup yang unik, sehingga tingkat kesehatan mental mereka juga akan bervariasi. Perbedaan dalam pola asuh dan lingkungan sosial juga dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang.

Dalam studi yang dilakukan oleh Mulyadi (2017) disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup faktor biologis dan faktor psikologis, sementara faktor eksternal mencakup faktor keluarga, faktor lingkungan sosial, dan lingkungan sekolah.

Pengaruh terhadap Kesehatan mental dapat timbul dari Faktor Internal dan Eksternal. Faktor internal merujuk pada hal-hal yang terkait dengan individu itu sendiri, seperti faktor genetik atau riwayat keluarga yang memiliki gangguan mental, kekerasan dalam keluarga, atau pelecehan lainnya. Selain itu, faktor internal juga mencakup ketidaksiapan dalam bersaing karena kurangnya dukungan dari orang terdekat, serta ketidakbiasaan atau ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

Di sisi lain, faktor eksternal juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Faktor-faktor eksternal ini meliputi kesenjangan sosial, kemiskinan, dan pengaruh negatif dari lingkungan sosial. Kesimpulannya, baik faktor internal maupun faktor eksternal dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Faktor internal utama yang memengaruhi kesehatan mental adalah faktor biologis. Otak, misalnya, berperan penting dalam mengekspresikan seluruh pengalaman yang pernah dialami seseorang. Gangguan pada sistem endokrin juga dapat berdampak buruk, ditandai dengan emosi yang tidak stabil, agresif, dan sering merasa cemas. Faktor genetik, seperti kecenderungan psikosis (skizofrenia), dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, begitu pula dengan kondisi yang bermasalah seperti buta, tuli, atau cacat bawaan lainnya. Kondisi ibu selama masa kehamilan juga berpengaruh, di mana kekurangan nutrisi dan stres pada ibu hamil dapat berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental pada anak. Faktor psikologis, yang erat kaitannya dengan faktor biologis, juga mempengaruhi kesehatan mental, termasuk keimanan dan kepatuhan dalam menjalankan tuntutan agama.

Di samping faktor internal, faktor eksternal juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Keluarga adalah lingkungan terdekat yang pertama kali memberikan pembinaan mental. Keluarga dapat menciptakan dan membangun

kesehatan mental yang baik atau sebaliknya, tergantung pada dinamika dalam keluarga itu sendiri. Masyarakat dan lingkungan juga merupakan tempat yang menjadi sumber pembinaan kesehatan mental anak. Lingkungan yang kurang memberikan kesempatan berinteraksi dapat menyebabkan anak kesulitan beradaptasi dengan masyarakat atau teman-temannya, sehingga dapat menghambat perkembangan kesehatan mentalnya. Selain itu, lingkungan sekolah juga sangat penting karena di sekolah, anak dapat melatih rasa percaya diri dan tanggung jawab dalam menghadapi berbagai masalah yang dihadapinya. Sekolah merupakan salah satu komponen pendidikan terpenting yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Dengan demikian, baik faktor internal maupun eksternal memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan dan pemeliharaan kesehatan mental individu. Memahami dan mengelola kedua faktor ini adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan seseorang yang mencakup aspek fisik, psikologis, spiritual, dan sosial. Kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan kejiwaan, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengenali potensi dirinya, mengendalikan emosi, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menghadapi berbagai permasalahan kehidupan dengan baik.

Dalam perspektif Al-Qur'an, kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan keimanan dan kedekatan manusia kepada Allah SWT. Hal ini dapat dilihat melalui beberapa ayat, yaitu Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa dzikir dapat memberikan ketenangan hati, Q.S. Al-Baqarah ayat 153 yang mengajarkan pentingnya sabar dan salat dalam menghadapi kesulitan, Q.S. Yunus ayat 57 yang menerangkan bahwa Al-Qur'an merupakan penyembuh bagi penyakit yang terdapat dalam hati, serta Q.S. Al-Baqarah ayat 155 yang mengingatkan bahwa setiap manusia akan menghadapi ujian sehingga diperlukan kesabaran dan keteguhan iman.

Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan landasan spiritual bagi manusia dalam menjaga kesehatan mental. Keimanan, dzikir, salat, dan kesabaran dapat menjadi bekal dalam menghadapi tekanan serta berbagai persoalan kehidupan. Namun, menjaga kesehatan mental juga perlu dilakukan melalui usaha nyata, seperti menjaga kesehatan fisik, membangun hubungan sosial yang baik, dan mencari bantuan profesional apabila mengalami gangguan psikologis. Oleh karena itu, keseimbangan antara kesehatan jasmani, kondisi psikologis, dan kekuatan spiritual menjadi hal penting untuk mewujudkan kehidupan yang sehat, tenang, dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qadzi, A. (2005). The Effect of Holy Qur'an Recitation on Human Physiological Responses. American Journal of Islamic Medicine.

Al-Qur'an al-Karim. (2019). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Kementerian Agama RI.

Daradjat, Z. (1976). Kesehatan Mental. Jakarta: Bulan Bintang.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.

Mechanic, D. (1999). Mental Health and Social Policy: Beyond Managed Care. Boston: Allyn & Bacon.

Mulyadi. (2017). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental. (Studi literatur yang dikutip dalam artikel).

Nahar, E. A., & Saefudin, A. (2024). Peran pendidikan Islam dalam membina kesehatan mental perspektif Al-Qur'an. PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction, 8(1), 1-13. doi.org

Notosoedirdjo, M., & Latipun. (2005). Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan. Malang: UMM Press.

Rochman, K. L. (2010). Kesehatan Mental. Purwokerto: STAIN Press.

Sholekhawati. (2024). Perspektif Al-Qur'an tentang kesehatan mental terhadap trauma psikis dalam praktik poligini (Tesis Magister, Universitas PTIQ Jakarta).

World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO.