

Islam dan Kesehatan Mental: Menemukan Ketenangan dalam Iman

Sucitra[✉], Aris Fadillah², Mukhlissal Hasbi³

✉ SD Negeri 024 Labuhan Tangga Besar

² SD Negeri 03 Dosan kec. Pusako

³ SD Negeri 020 Rambah Samo

Corresponding Author: Sucitra, E-Mail: sucitra@guru.sd.belajar.id

received: June 19, 2024 And Accepted For Publication: September 05, 2024

Published: September 27, 2024

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya berfokus pada aspek medis tetapi juga mencakup aspek spiritual yang berhubungan erat dengan keimanan. Islam menawarkan berbagai konsep yang dapat membantu individu mencapai ketenangan jiwa, seperti tawakal (berserah diri kepada Allah), shalat (sembahyang), dzikir (mengingat Allah), dan doa. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara ajaran Islam dan kesehatan mental serta bagaimana praktik keagamaan dapat membantu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian literatur dari berbagai sumber akademik, kitab suci Al-Qur'an, dan hadis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan terhadap Islam dapat meningkatkan daya tahan psikologis, memberikan ketenangan batin, serta mengurangi risiko gangguan mental. Artikel ini menekankan pentingnya memperkuat keimanan sebagai bagian dari strategi menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Islam, Kesehatan, Ketenangan dalam Islam

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah salah satu faktor utama dalam menjaga keseimbangan hidup. Ketika seseorang mengalami gangguan mental, hal ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, produktivitas kerja, serta kebahagiaan pribadi (Zaim, 2020).

Dalam konteks Islam, kesehatan mental bukan sekadar urusan medis, tetapi juga mencakup aspek spiritual yang berperan penting dalam membentuk ketenangan batin (Tang et al., 2021). Islam memberikan pedoman hidup yang komprehensif, termasuk dalam menjaga kesehatan mental. Konsep-konsep seperti sabar, syukur, dan tawakal dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup. Sikap ini mengajarkan bahwa setiap ujian yang dihadapi memiliki makna dan tujuan tertentu yang dapat memperkuat ketahanan mental seseorang.

Banyak umat Muslim menemukan ketenangan melalui ibadah dan keyakinan kepada Allah. Ibadah seperti shalat, doa, dan dzikir bukan hanya kewajiban ritual tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang signifikan. Dalam kehidupan modern, tantangan terhadap kesehatan mental semakin meningkat akibat tekanan sosial, tuntutan ekonomi, dan perkembangan teknologi. Banyak individu mengalami stres, kecemasan, hingga depresi yang berlarut-larut (Adrian & Agustina, 2019).

Faktor-faktor seperti persaingan dalam pekerjaan, ketidakpastian ekonomi, dan pengaruh media sosial turut memberikan dampak terhadap kesehatan mental individu. Ketidakmampuan mengelola tekanan hidup dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik (Pangestu, 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang tidak hanya mengandalkan terapi medis tetapi juga pendekatan spiritual dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

Al-Qur'an dan hadis banyak mengandung ajaran yang dapat menjadi pedoman dalam menjaga kesehatan mental. Islam mengajarkan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam menghadapi tekanan hidup. Mengingat Allah melalui berbagai bentuk ibadah dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan dan menemukan ketenangan batin (Hidayah et al., 2024).

Dzikir, doa, serta shalat bukan hanya sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, tetapi juga memiliki efek menenangkan yang dapat membantu seseorang menghadapi permasalahan hidup dengan lebih bijak (Mustaniruddin et al., 2021). Selain itu, Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga hubungan sosial dan mencari dukungan dari keluarga serta sesama Muslim. Dalam banyak hadis, Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya menjaga silaturahmi dan saling membantu dalam kesulitan.

Selain ibadah dan hubungan sosial, aspek kesehatan fisik juga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Islam menganjurkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan, tidur yang cukup, serta berolahraga secara teratur. Semua ini merupakan faktor penting dalam membangun keseimbangan mental dan emosional (Syahrul & Nurhafizah, 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keimanan yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi stres dan kecemasan. Keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah membantu seseorang untuk lebih tenang dalam menghadapi cobaan hidup. Sikap ini juga mengajarkan individu untuk tidak larut dalam kesedihan yang berkepanjangan, melainkan terus berusaha dan berserah diri kepada Allah (Elkarimah, 2020).

Selain itu, Islam juga mengajarkan pentingnya bersedekah dan membantu sesama sebagai bagian dari solusi kesehatan mental. Berbuat baik kepada orang lain dapat memberikan perasaan bahagia dan meningkatkan kepuasan hidup. Tindakan ini juga dapat mempererat hubungan sosial dan mengurangi perasaan kesepian yang sering menjadi pemicu gangguan mental (Syahrul & Nurhafizah, 2022).

Oleh karena itu, Islam menawarkan pendekatan yang unik dalam menjaga kesehatan mental melalui aspek spiritual dan keimanan. Dengan memahami ajaran Islam secara lebih mendalam, individu dapat membangun ketahanan mental yang lebih baik dan mencapai ketenangan batin. Islam bukan hanya sebagai pedoman ibadah, tetapi juga sebagai solusi menyeluruh dalam menghadapi tantangan hidup yang kompleks (Bintang et al., 2023).

Dengan menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat memperoleh keseimbangan emosional, mengurangi stres, serta mencapai kebahagiaan yang lebih hakiki. Keimanan yang kuat, ditambah dengan dukungan sosial dan kebiasaan hidup sehat, menjadi kunci utama dalam menjaga kesehatan mental secara holistik.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan menganalisis berbagai sumber, termasuk buku, jurnal akademik, serta ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam Islam.

Sumber-sumber tersebut dikaji untuk memahami bagaimana ajaran Islam dapat membantu individu dalam mengatasi gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Analisis dilakukan dengan pendekatan kualitatif, yaitu menafsirkan data dari perspektif agama Islam serta membandingkannya dengan temuan ilmiah dalam bidang psikologi dan kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran Islam memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental. Beberapa konsep utama dalam Islam yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mental meliputi berbagai aspek spiritual dan sosial yang memberikan ketenangan batin dan kestabilan emosional.

Shalat dan dzikir menjadi salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan mental. Shalat lima waktu tidak hanya merupakan kewajiban ibadah, tetapi juga menjadi sarana untuk menenangkan hati. Dzikir, yang merupakan bentuk mengingat Allah, membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan rasa tenang.

Selain itu, konsep tawakal dan sabar juga berperan penting dalam membentuk ketahanan mental. Keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah membantu seseorang menerima keadaan dengan lebih ikhlas. Sikap ini mengurangi beban pikiran dan memberikan ketenangan dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

Doa dan munajat juga menjadi cara bagi seorang Muslim untuk menghadapi tantangan hidup. Berkomunikasi dengan Allah melalui doa memberikan rasa harapan serta keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki solusi. Doa menjadi sarana untuk melepaskan beban emosional dan mencari petunjuk dalam menghadapi kesulitan.

Silaturahmi dan dukungan sosial merupakan faktor lain yang ditekankan dalam Islam untuk menjaga kesehatan mental. Hubungan baik dengan keluarga, teman, dan sesama Muslim

memberikan dukungan emosional yang kuat. Dengan adanya jaringan sosial yang baik, individu lebih mudah mengatasi stres dan kecemasan.

Syukur dan husnuzan juga berkontribusi terhadap kesehatan mental seseorang. Sikap bersyukur membantu individu untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya. Husnuzan, atau berprasangka baik kepada Allah dan sesama, mengurangi kecenderungan berpikir negatif dan meningkatkan ketahanan mental.

Dalam ajaran Islam, kehidupan dunia dianggap sebagai ujian yang harus dijalani dengan penuh keimanan dan keteguhan hati. Konsep ini mengajarkan bahwa setiap kesulitan yang dialami merupakan bagian dari perjalanan menuju kebahagiaan hakiki. Dengan memahami hal ini, seseorang dapat lebih tabah menghadapi cobaan.

Studi psikologi modern juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki spiritualitas yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan hidup. Hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental semakin banyak diteliti, dan hasilnya menunjukkan bahwa keimanan dapat menjadi faktor pelindung terhadap gangguan mental.

Keimanan yang kuat memberikan seseorang perasaan makna dan tujuan dalam hidup. Dengan adanya keyakinan bahwa hidup memiliki arah yang jelas, individu dapat lebih optimis dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal. Sikap positif ini berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Islam bukan hanya agama, tetapi juga pedoman hidup yang mencakup berbagai aspek kesejahteraan manusia, termasuk kesehatan mental. Dengan menjalankan ajaran Islam secara konsisten, individu dapat membangun ketahanan mental yang lebih baik dan mencapai kedamaian batin.

KESIMPULAN

Islam memberikan solusi yang komprehensif dalam menjaga kesehatan mental melalui aspek spiritual, ibadah, dan nilai-nilai kehidupan. Dengan menerapkan konsep seperti tawakal, sabar, syukur, dan ibadah rutin, individu dapat mencapai ketenangan batin dan mengatasi berbagai tekanan mental.

Dengan memahami dan mengamalkan ajaran Islam secara lebih mendalam, umat Muslim dapat menjaga kesehatan mental mereka secara lebih efektif dan mencapai kehidupan yang lebih seimbang serta bahagia. Penerapan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental. Kombinasi antara ibadah, sikap positif, dan hubungan sosial yang baik memberikan fondasi kuat bagi kesejahteraan psikologis seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul Karim

Adrian, Y., & Agustina, R. L. (2019). Kompetensi Guru di Era Revolusi Industri 4. *Lentera: Jurnal Pendidikan*, 14(2). <https://doi.org/10.33654/jpl.v14i2.907>

Bintang, A. R., Makruf, M., Siahaan, A. D., & Gusmanelli, G. (2023). Pembelajaran Pendidikan

Agama Islam di Sekolah. *Journal of Mandalika Social Science*, 1(2), 71–78.

<https://doi.org/10.59613/jomss.v1i2.49>

Elkarimah, M. F. (2020). Kerukunan Antarumat Beragama di Kampung Sawah, Bekasi: Potret Masyarakat Madani. *Human Narratives*, 1(2), 55–65. <https://doi.org/10.30998/hn.v1i2.180>

Hidayah, F. A. N., Sholihah, F. U., Imam, F. I., Yuliyanti, H. D., Wahyono, & Sari, D. F. P. A. (2024). Pemurnian dan Pembaharuan Islam dalam Pendidikan Agama Islam di Indonesia. *Al-Fiqh*, 1(3), 101–112. <https://doi.org/10.59996/al-fiqh.v1i3.281>

Mustaniruddin, A., Afriyadi, H., & Abu Bakar, J. (2021). Indikator Terciptanya Masyarakat Madani Perspektif Al-Qur'an. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 19(2), 164–187.

<https://doi.org/10.30631/tjd.v19i2.127>

Pangestu, M. Y. C. (2021). Kajian Psikolinguistik Bahasa Skizofrenia: Studi Kasus pada Tokoh Utama dalam Film “Fractured.” *Deiksis*, 13(3), 257.

<https://doi.org/10.30998/deiksis.v13i3.8222>

Syahrul, S., & Nurhafizah, N. (2022). Analisis Pola Asuh Demokratis terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5506–5518. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.1717>

Tang, S., Xiang, M., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2021). Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders*, 279. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.016>

Zaim, M. (2020). Media Pembelajaran Agama Islam Di Era Milenial 4.0 Learning Media of Islamic Religion in the Milenial Era 4.0. *Jurnal Kependidikan Islam*, 6(1), 1–17.

Author Information:

Sucitra

Email: sucitra@guru.sd.belajar.id SDN 024 Labuhan Tangga Besar, Indonesia