

Legitimasi Al-Qur'ān tentang Konsep Kesehatan Mental

Fathur Riyadhi Aarsal

Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Jl. A.H. Nasution No. 105A, Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat
fathur.arsal@gmail.com

Lina Marlina

Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Jl. A.H. Nasution No. 105A, Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat
linamarlina@uinsgd.ac.id

Abstract

Between 2000 and 2019, it is estimated that 25% more people will be living with mental illness. In researching mental health issues, scientists and psychologists may overlook the spiritual dimension in favor of the biological and social dimensions. The role of Islam in mental health is crucial to avoid undesirable situations such as restlessness, anxiety and even mental distress. In fact, every human being yearns for a life that is calm, peaceful, pleasant, and beneficial to others. The purpose of this study is to examine the idea of mental health from the perspective of the Quran. This research uses a literature study strategy or library research, and data was collected using the Google Scholar search engine, the term "Mental health in the perspective of the Qur'ān " was used in the search which was then processed using Nvivo 12. According to Mustofa Fahmi, mental health has two categories: first, positive mental health (*ijabī*) is the ability of individuals to adjust to themselves and their social environment, and second, negative mental health (*salabī*) is the avoidance of individuals from all forms of neurosis (*al-amrād al-ashābiyyah*) and psychosis (*al-amrād al-dzibāniyyah*). In line with this theory, the findings of this study are that there are two kinds of mental health in the Qur'ān : maintaining mental health and mental health illness itself. Allah's guidance and help, worship, sincerity, happiness, emotional balance, self-love, patience, *muhasabah*, and making the Qur'ān a healer are components in maintaining mental health. Depression, anxiety, and mental illness are examples of health problems. The implication of this study is the Qur'ānic idea of maintaining and preventing mental health problems.

Keywords: Mental Health, Perspective, Al-Qur'ān

Abstrak

Antara tahun 2000 dan 2019, diperkirakan 25% lebih banyak orang yang hidup dengan penyakit mental. Dalam meneliti masalah kesehatan mental,

para ilmuwan dan psikolog mungkin mengabaikan dimensi spiritual dan lebih memilih dimensi biologis dan sosial. Peran Islam dalam kesehatan mental sangatlah penting untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan seperti kegelisahan, kecemasan, dan bahkan tekanan mental. Pada kenyataannya, setiap manusia mendambakan kehidupan yang tenang, damai, menyenangkan, dan bermanfaat bagi orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji gagasan kesehatan mental dari perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan strategi studi literatur atau penelitian kepustakaan, dan data dikumpulkan dengan menggunakan mesin pencari Google Scholar, istilah "*Mental health* dalam perspektif Al-Qur'an" digunakan dalam pencarian yang kemudian diolah menggunakan Nvivo 12. Menurut Mustofa Fahmi kesehatan mental ada dua kategori: pertama, kesehatan mental positif (*ijabī*) adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan sosialnya, dan kedua, kesehatan mental negatif (*salabī*) adalah terhindarnya individu dari segala bentuk neurosis (*al-amrādī al-ashābiyyah*) dan psikosis (*al-amrādī al-dzibāniyyah*). Sejalan dengan teori tersebut temuan dari penelitian ini ialah ada dua macam kesehatan mental dalam Al-Qur'an : menjaga kesehatan mental dan penyakit kesehatan mental itu sendiri. Petunjuk dan pertolongan Allah, ibadah, keikhlasan, kebahagiaan, keseimbangan emosi, cinta diri, kesabaran, *muhasabah*, dan menjadikan Al-Qur'an sebagai penyembuh merupakan komponen-komponen dalam menjaga kesehatan mental. Depresi, kecemasan, dan penyakit mental adalah contoh masalah kesehatan. Implikasi dari penelitian ini adalah gagasan Al-Qur'an tentang menjaga dan mencegah masalah kesehatan mental.

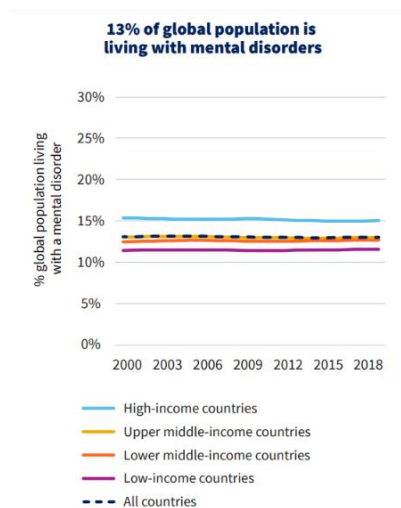
Kata kunci: Kesehatan mental, Perspektif, Al-Qur'an

A. PENDAHULUAN

Manusia saat ini hidup di dunia tanpa batas dan sekat-sekat teritorial, yang memungkinkan mereka untuk terhubung dan bertukar informasi kapan saja dan dari lokasi mana saja. Kemajuan ini telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap semua bagian kehidupan, terutama pada budaya masyarakat dan cita-cita sosial yang mengaturnya. Persaingan dalam industri barang dan jasa membawa konsekuensi pada aspek psikologis masyarakat, seperti agresivitas, emosi yang tidak terkendali, ketidakdewasaan kepribadian, depresi akibat tekanan hidup, meningkatnya tingkat kecurigaan, dan persaingan yang tidak sehat, yang berujung pada tingginya angka bunuh diri (Fuad, 2016).

Ratnawati (2019) mendefinisikan kesehatan mental sebagai "terwujudnya keselarasan antara perasaan, pikiran, pandangan, sikap, dan keyakinan dengan penyesuaian diri yang bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat." Pada tahun 2019, diperkirakan 970 juta orang di seluruh dunia mengalami

gangguan mental, dengan LMIC mencapai 82%. Antara tahun 2000 dan 2019, diperkirakan 25% lebih banyak orang yang hidup dengan penyakit mental, tetapi karena populasi dunia tumbuh dengan kecepatan yang sama, prevalensi gangguan mental tetap stabil, sekitar 13% (World Health Organization, 2022).



Gambar 1. Angka Populasi Global yang hidup dengan gangguan mental

Mempertimbangkan alasan-alasan yang telah disebutkan di atas, maka peran Islam dalam kesehatan mental sangatlah penting untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan seperti kegelisahan, kecemasan, dan bahkan tekanan mental. Pada kenyataannya, setiap manusia mendambakan kehidupan yang tenang, damai, menyenangkan, dan bermanfaat bagi orang lain (Hamidah & Rosidah, 2021). Menurut Islam, memahami seseorang secara akurat membutuhkan integrasi semua komponen pembentuk kepribadian, termasuk dimensi spiritual, selain dimensi biologis dan kondisi sosial dan budaya yang mengikutinya. Ketika meneliti masalah kesehatan mental, para ilmuwan dan psikolog mungkin mengabaikan dimensi spiritual dan lebih memilih dimensi biologis dan sosial. Mengabaikan dimensi spiritual dalam temuan para psikolog modern, menurut penulis, akan menghasilkan pemahaman yang kurang sempurna tentang kepribadian manusia. Menurut Islam, untuk memahami manusia secara utuh, diperlukan integrasi seluruh komponen pembentuk kepribadian, termasuk dimensi spiritual (Fuad, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk memperluas bagaimana kesehatan mental dilegitimasi dalam Al-Qur'ān agar dapat lebih dipahami dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

B. PENELITIAN KEPUSTAKAAN

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan, menurut Mardalis, adalah penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dan data dari beragam sumber seperti jurnal, buku, makalah, majalah, sumber sejarah, dan sebagainya (Mardalis, 1999). Menurut Nazir, penelitian kepustakaan dilakukan dengan cara yang sama dengan Mardalis dengan terlebih dahulu mengumpulkan data dari berbagai sumber, kemudian menelaah buku-buku, literatur, catatan-catatan, dan sumber-sumber lain dengan menjawab permasalahan yang disajikan dalam sumber-sumber tersebut (Nazir, 1988). Dengan demikian, penelitian kepustakaan dapat didefinisikan sebagai proses penelitian yang melibatkan pengumpulan data atau informasi berupa sumber-sumber material seperti buku, jurnal, artikel, sumber sejarah, dan lain sebagainya, untuk kemudian diolah dan dianalisis.

Menurut Kulthau dalam Mirzaqon dan Purwoko (2017), langkah-langkah penelitian dalam studi literatur antara lain: memilih topik, mencari informasi, menentukan fokus penelitian, mengumpulkan data dari berbagai sumber, menyajikan data yang ada, melakukan analisis, dan menyusun laporan penelitian. Semua literatur dicari dalam penelitian ini menggunakan mesin pencari Google Scholar. Istilah "*Mental health* dalam perspektif Al-Qur'ān" digunakan dalam pencarian. Pencarian dibatasi oleh dua faktor: pertama, istilah "*Mental health* dalam perspektif Al-Qur'ān" harus terkandung dalam judul artikel; dan kedua, tahun. Publikasi yang dianalisis adalah dari tahun 2013 hingga 2023 (sepuluh tahun terakhir); ketiga, memeriksa kolom sertakan paten dan sertakan kutipan. Hasilnya, hasil pencarian untuk frasa "*Mental health* dalam perspektif Al-Qur'ān" mencakup 12.300 artikel jurnal, konferensi, laporan penelitian, dan tesis. Artikel-artikel tersebut disaring lagi di antara 12.300 artikel tersebut dengan mengeliminasi artikel-artikel yang tidak relevan.

12.300 artikel tersebut disortir menjadi 41 artikel, yang kemudian dimasukkan ke dalam perangkat lunak Mendeley untuk membandingkan judul, nama pengarang, volume, terbitan, dan tahun yang terdapat di Mendeley dengan yang dipublikasikan di jurnal. Hasilnya, 91% dari materi yang diteliti adalah artikel jurnal, 5% prosiding, dan 2% laporan penelitian dan tesis. Gambar 2 menggambarkan hal ini.

Sebanyak 43 artikel dari program Mendeley dikonversi (diekspor) ke dalam dokumen RIS (RIS structured file). Dokumen dalam format RIS diimpor ke dalam perangkat lunak manajemen dan analisis data, khususnya NVivo 12 Plus. Tulisan-tulisan yang telah dimasukkan kemudian ditelaah dengan tujuan untuk memetakan gagasan kesehatan mental dari sudut pandang Al Qur'ān .

Hidup	5	501	0,18
Penyakit	8	477	0,17
Sehat	5	464	0,16
Support	7	454	0,16
Kehidupan	9	448	0,16
Sosial	6	415	0,15
Remaja	6	411	0,14

Tabel 1. Terma-terma kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'ān yang kerap digunakan dalam penelitian terdahulu

2. Pemetaan konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'ān dalam kajian terdahulu

Artikel	Metode	Tema Kajian
(Masrur & Salsabila, 2020)	Studi Pustaka	Kesehatan mental dan bimbingan dan pertolongan Allah pada Maryam Binti Imran
(Lubis dkk., 2017)	Studi Pustaka dan studi lapangan	Kesehatan mental dan Ibadah Keislaman
(Dhaisani Sutra & Rahmania, 2022)	Studi Pustaka	Kesehatan mental dan Ikhlas
(Zulkarnain, 2019)	Studi Pustaka	Kesehatan mental dan Kebahagiaan
(Fitrianah, 2018)	Studi Pustaka	Kesehatan mental dan keseimbangan emosi
(Husna & Sa'adah, 2023)	Studi Pustaka	Kesehatan mental dan self love
(Ahmad, 2018)	Studi Pustaka	Kesehatan mental dan muhasabah
(Darise, 2018)	Studi Pustaka	Kesehatan mental dan Al-Qur'ān sebagai penyembuh
(Alfain dkk., 2023)	Studi Pustaka	Kesehatan mental dan kesabaran
(Sundari & Efendi, 2021)	Studi Pustaka	Kesehatan mental dan shalat
(Muslimahayati & Rahmy, 2021)	Studi Pustaka	Kesehatan mental, depresi, dan kecemasan
(Suhaimi, 2015)	Studi Pustaka	Kesehatan mental Islam dan gangguan jiwa

Berdasarkan penelitian terdahulu, penulis dapat mengkategorikan tema-tema kesehatan mental dalam perspektif Al Qur'ān seperti yang ditunjukkan pada tabel 2 di bawah ini:

Berdasarkan artikel-artikel sebelumnya, penulis percaya bahwa ada dua kategori kesehatan mental dalam Al-Qur'ān : mempertahankan kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental itu sendiri. Arahan dan dukungan Tuhan, ibadah,

keikhlasan, kebahagiaan, keseimbangan emosional, cinta diri, kesabaran, muhasabah, dan menggunakan Al-Qur'ān sebagai penyembuh adalah aspek-aspek dari menjaga kesehatan mental. Sementara itu, masalah kesehatan termasuk keputusan, kecemasan, dan penyakit mental. Hal ini sejalan dengan pendapat Mustofa Fahmi dalam Khatimah (2022), yang membagi kesehatan mental ke dalam dua kategori: pertama, kesehatan mental positif (*ijabī*) adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan sosialnya, dan kedua, kesehatan mental negatif (*salabī*) adalah terhindarnya individu dari segala bentuk neurosis (*al-amrādī al-ashābiyyah*) dan psikosis (*al-amrādī al-dzibāniyyah*).

3. Definisi kesehatan mental

Menurut Fakhriyani dalam Sutra (2022), kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan terjadinya perkembangan pada seluruh aspek perkembangan seseorang, baik perkembangan fisik, intelektual, maupun emosional, yang optimal dan selaras dengan perkembangan orang lain sehingga dapat berinteraksi dengan lingkungannya. Menurut Zakiah Daradjat dalam Fuad (2016), kesehatan mental adalah terpenuhinya keharmonisan yang hakiki di dalam kegiatan jiwa, kesanggupan untuk menghadapi berbagai masalah yang biasanya timbul, serta tidak adanya kekhawatiran dan konflik batin.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mencakup kesehatan fisik dan mental. Kesehatan fisik diartikan sebagai tubuh yang dapat bekerja tanpa ada rintangan atau tantangan. Sementara itu, kesehatan mental mengacu pada kesehatan dan kebersihan jiwa atau pikiran dari berbagai gangguan. Tentu saja, semua komponen tersebut dilihat dari sudut pandang kemampuan untuk menjalankan komitmen agama dengan lancar (Fajrussalam dkk., 2022). Perspektif Islam tentang kesehatan mental tidak berbeda dengan perspektif para ahli kesehatan mental pada umumnya (Ariadi, 2019). Dalam sudut pandang Islam, kesehatan mental adalah proses memperbaiki kondisi mental seseorang setelah menderita suatu gangguan sehingga ia dapat pulih kembali secara ideal dan menjadi sehat secara mental. Islam dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat. Oleh karena itu, Islam, kesehatan mental, akhlak, dan kebahagiaan manusia saling terkait (Hamidah & Rosidah, 2021).

Menurut Wright dan Taylor dalam Zulkarnain (2019), ciri-ciri kesehatan mental adalah merasa bahagia dan terhindar dari ketidakbahagiaan, dapat memenuhi kebutuhan secara efisien, terhindar dari kecemasan, tidak memiliki perasaan bersalah, berkembang secara normal, dapat beradaptasi dengan lingkungannya, memiliki otonomi dan harga diri, dapat menjalin hubungan emosional dengan orang lain, dan dapat melakukan kontak dengan realitas. Kemudian, menurut Zakiah Daradjat dalam Hamid (2017), ciri-ciri kesehatan

mental diklasifikasikan menjadi enam kategori: 1. Memiliki sikap batin yang baik terhadap diri sendiri; 2. Aktualisasi diri; 3. Kemampuan berintegrasi dengan proses-proses psikis yang ada; 4. Kemampuan bersikap otonom terhadap diri sendiri (mandiri); 5. Kemampuan melihat realitas yang ada secara obyektif; 6. Kemampuan menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri

Penyakit mental didefinisikan sebagai perilaku abnormal atau perilaku yang menyimpang dari norma-norma masyarakat. Perilaku ini dapat berupa pikiran, perasaan, atau tindakan. Karena variasinya, stres dan kesedihan dikategorikan sebagai penyakit mental. Akibatnya, penyakit mental memiliki poin penting, yaitu hilangnya fungsi mental yang mendorong perilaku abnormal (Ariadi, 2019).

Pada tahun 2019, 301 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kecemasan, sementara 280 juta orang menderita gangguan depresi (termasuk gangguan depresi mayor dan distimia). Skizofrenia, yang memengaruhi 24 juta orang dan sekitar satu dari setiap 200 orang dewasa (berusia 20 tahun ke atas), merupakan masalah utama bagi layanan kesehatan mental di semua negara. Gangguan bipolar, masalah besar lainnya bagi layanan kesehatan mental global, mempengaruhi 40 juta orang di seluruh dunia, atau sekitar satu dari setiap 150 orang dewasa. Kedua penyakit ini sebagian besar berdampak pada populasi usia kerja (World Health Organization, 2022). Hal ini ditunjukkan oleh data berikut:

	All Ages (Millions)	All Ages (%)		
		All	Male	Female
Schizophrenia	24	0.3	0.3	0.3
Depressive Disorders	280	3.8	3.0	4.5
Bipolar Disorder	40	0.5	0.5	0.5
Anxiety Disorders	301	4.0	3.0	5.0

I

3. Jenis Gangguan yang dialami irang di seluruh dunia pada tahun 2019

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), penyakit mental terdiri dari beragam masalah dengan berbagai gejala, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Namun, mereka sering kali dibedakan oleh campuran yang menyimpang dari ide, emosi, perilaku, dan hubungan interpersonal (World Health Organization, 2017). Kecemasan dan keputus-asaan adalah gangguan yang paling banyak ditemui.

Agama harus memiliki andil dalam mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan mental agar terhindar dari gangguan tersebut. Karena tugas agama adalah menjaga alam, jiwa, pikiran, dan anak-anak. Agama juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan psikologis setiap orang, mereka yang memiliki kepercayaan yang kuat terhadap Tuhan akan merasa bahagia dan lebih

sedikit mengalami konsekuensi negatif akibat situasi yang tidak menyenangkan dibandingkan dengan orang yang tidak menganut agamanya (Ellison, 1991).

Allah SWT berbicara tentang kesehatan mental dalam Surat Yunus ayat 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’ān) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”

Kesehatan jiwa yang disinggung dalam syair ini, menurut Al-Maraghi, adalah mereka yang siap menerima nasihat yang tepat. Dapat memperbaiki akhlak dan perbuatan serta menyembuhkan berbagai penyakit batin, selain merupakan petunjuk yang jelas ke jalan yang lurus, yang dapat mengantarkan manusia kepada kebahagiaan dunia dan akhirat, juga merupakan nikmat yang istimewa dari Tuhan semesta alam (Al-Maraghi, 1974). Kesehatan jiwa yang disinggung dalam ayat ini, menurut Sayyid Quthb, adalah orang-orang yang menjadikan Al-Qur’ān sebagai penyejuk jiwa, sehingga dapat menyembuhkan hati dari keraguan, penyimpangan dan kegoncangan. Dengan keimanan, demi tercapainya kesehatan, keyakinan, ketenangan, dan rasa aman. Ini adalah pelajaran bagi mereka yang telah diarahkan ke jalan yang lurus melalui keimanan, serta berkah dari kesalahan dan hukuman (Quthb, 1992).

4. Menjaga kesehatan mental dalam Al-Qur’ān

Bimbingan dan Pertolongan Allah

Dalam hal kesehatan mental, Allah memberitahu kita dalam Al Qur’ān bahwa Maryam binti Imran mendapatkan petunjuk ketika dia menghadapi kesulitan hidup. Menurut Thomas, ketika individu mengalami kelemahan mental atau penyakit mental. F. Odea bahwa agama harus digunakan untuk memperbaiki pikiran yang lemah. Menurut Thomas. F. Odea, ajaran agama mencakup pertumbuhan mental berupa 1) agama menawarkan bimbingan dalam hidup 2) agama membantu dalam menghadapi tantangan 3) Agama memiliki kemampuan untuk menenangkan jiwa (Odea, 1985, hal. 9).

Menurut pandangan Thomas. F. Odea, sesuai dengan kebenaran yang tertulis di dalam Al Qur’ān dalam surat Maryam. Alur ceritanya dapat diringkas sebagai berikut:

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مِّنْسِيًّا فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا

جَنِيًّا ۖ فَكُلِّي وَاشْرَبِي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُوِي ۖ إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا
فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ أَنْسِيًّا ۖ

23. Rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia (Maryam) berkata, “Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya).”; 24. Dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, “Janganlah engkau bersedih. Sungguh, Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.; 25. Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menjatuhkan buah kurma yang masak kepadamu.; 26. Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, ‘Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.’”

M. Quraish Shihab berpendapat bahwa ketika Maryam binti Imran dihina oleh Bani Israil, ia merasakan kesedihan batin dalam arti merasa sebagai manusia biasa, yang tidak menyiratkan keputusasaan. Terlepas dari kenyataan bahwa Maryam binti Imran menyampaikan kesedihan dan keprihatinan dalam komentarnya. Allah membimbing kita melalui malaikat Jibril. Dalam ayat 26, malaikat Jibril melanjutkan pidatonya untuk menghibur Maryam binti Imran, dengan menyatakan “maka makan dan minum serta bersenang hatIlāh, dengan kelahiran anakmu. Jika kamu melihat manusia dan dia bertanya keadaanmu, maka katakanlah yakni berIlāh isyarat yang maknanya sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa, yakni menahan diri untuk tidak berbicara demi untuk Tuhan yang Maha Pemurah”. Puasa di sini dimaksudkan untuk mencegah terjadinya berbagai macam perkara yang rumit, tetapi Allah ingin menenangkan siapa saja yang mencurigai Anda (Shihab, 2002, hal. 429).

Ibadah Keislaman

Dalam Islam, terdapat amanat untuk beribadah demi kesejahteraan setiap Muslim. Seorang Muslim yang selalu beribadah menandakan bahwa ia ingin selalu dekat dengan Tuhannya, baik di saat senang maupun sedih, karena Allah adalah tempat di mana manusia mengucapkan syukur dan memohon pertolongan. Jika seseorang memperhatikan shalat dengan benar, Allah akan selalu mengingatkannya. Shalat memberikan ketenangan pikiran dan jiwa seseorang karena mereka merasa terlindung dari segala macam kesulitan.

Bahkan ketika tidak ada orang yang memperhatikannya, seseorang merasa terjaga (Sundari & Efendi, 2021).

Salat, menurut M. Quraish Shihab (2002, hal. 162), telah menjadi kebutuhan dan bukan beban atau kewajiban. Doa menggambarkan pemahaman seseorang akan cara kerja alam semesta, yang memberikan ketenangan dan ketentraman bagi manusia. Karena kita adalah makhluk yang memiliki kecenderungan untuk cemas dan berharap. Dia selalu membutuhkan bantuan, terutama ketika dia cemas dan berharap. Kehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa bergantung pada hewan, sekuat dan sekuat apa pun mereka, tidak selalu mencapai hasil. Hanya Tuhanlah yang dapat mencapainya.

Ketika seseorang berdoa dengan tulus, semua pikiran dan perasaannya terbebas dari semua hal duniawi yang membuatnya khawatir, jiwanya menjadi tenang, dan ia merasa damai di dalam hatinya, menurut ilmu jiwa agama. Jika hidup seseorang terus menerus terbagi antara mengejar kekayaan dan mengejar pekerjaan, 24 jam sehari semalam tidak akan terasa cukup (Sundari & Efendi, 2021).

Didalam surah Ar'Ra'd ayat 28 Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

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

Dalam bukunya Tafsir Al-Azhar, Hamka (2015, hal. 69) membaca ayat di atas sebagai iman yang menjadi penyebab untuk terus menerus mengingat Allah, atau berzikir. Iman menghasilkan pusat ingatan atau tujuan ingatan dalam hati seseorang, dan mengingat Allah memberikan ketenangan dan segera menghilangkan semua jenis kecemasan, pikiran yang membingungkan, putus asa, rasa takut, khawatir, keraguan, dan kesedihan. Fondasi dari kesehatan rohani dan jasmani adalah ketenangan jiwa. Semua penyakit berasal dari keraguan dan ketakutan. Orang lain tidak berdaya menolong orang yang meracuni hatinya sendiri dengan kegelisahan. Jika hati terjangkit penyakit dan tidak segera diobati dengan iman, yaitu iman yang melahirkan dzikir dan dzikir yang melahirkan *thuma'ninah*, maka celakalah yang akan menimpa, hati yang sakit akan bertambah sakit, dan puncak dari segala penyakit hati adalah kekufuran yang mendatangkan murka Allah.

Kemudian Allah SWT berfirman pada Surah Al-Fajr ayat 27-28:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ

“27. Wahai jiwa yang tenang,; 28. kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai”

Dalam bukunya Tafsir Al-Azhar, Hamka (2015, hal. 578) menafsirkan ayat di atas dengan arti bahwa setelah kamu berjuang untuk hidup di dunia yang fana ini, maka sekarang kamu akan pulang ke rumah Tuhanmu, dengan perasaan yang sangat lega karena Dia ridho, dan Allah pun ridho karena telah menyaksikan ketaatanmu padaNya dan tidak pernah mengeluh.

Ikhlas

Allah Maha Mengetahui. Segala sesuatu yang Allah perintahkan pasti bermanfaat dan baik. Apakah kita menyadari wawasan ini atau tidak. Hal ini melibatkan perintah yang sungguh-sungguh. Keikhlasan memiliki hubungan yang baik dengan kebahagiaan, menurut Nabila dkk. dalam Sutra (2022). Jika dilihat melalui dalil, hal ini sesuai dengan pernyataan Allah Ta'ala dalam QS. Al-Fath ayat ke-18 dalam Al-Qur'an

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا

“18. Sungguh, Allah benar-benar telah meridai orang-orang mukmin ketika mereka berjanji setia kepadamu (Nabi Muhammad) di bawah sebuah pohon. Dia mengetahui apa yang ada dalam hati mereka, lalu Dia menganugerahkan ketenangan kepada mereka dan memberi balasan berupa kemenangan yang dekat.”

Menurut Ibnu Katsir, "Dia mengetahui apa yang ada di dalam hati mereka" mengacu pada kejujuran, ketulusan dalam menjaga janji, kepatuhan, dan ketaatan (Al-Utsaimin, 2019). Menurut Al-Atsari (2019), kejujuran dapat membuat seseorang merasa tenang dalam hidup tanpa diliputi rasa takut. Hal ini karena ia tidak mempertimbangkan reaksi orang lain terhadap perilakunya dan sebaliknya melakukan segala sesuatu dengan tujuan untuk mendapatkan ridha Allah SWT. Karena ia telah memasrahkan keinginannya kepada Dzat Yang Maha Kuasa, maka seseorang yang mengorbankan keinginannya untuk mengharap ridha Allah SWT akan selalu diberkahi dengan rasa aman, karena ia telah menyerahkan keinginannya pada ketenangan yang berasal dari keikhlasan.

Kemudian pada Surah Shad ayat 82-83 Allah SWT Berfirman:

قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَا أُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ

“82.(Iblis) berkata, “Demi kemuliaan-Mu, pasti aku akan menyesatkan mereka semuanya.; 83. Kecuali, hamba-hamba-Mu yang terpilih (karena keikhlasannya) di antara mereka.”

Menurut Tafsir Al-Muyassar dalam Sutra (2022) , Allah tidak membiarkan setan menguasai hamba-hamba-Nya yang sejati karena Allah telah melindungi mereka. Hasilnya, individu yang serius akan terjaga dari taktik setan, salah satunya adalah kelesuan, yang memungkinkan mereka untuk melakukan lebih banyak pengembangan diri dalam hal bakat pribadi.

Kebahagiaan

Orang yang bahagia memiliki ciri-ciri sebagai berikut, menurut Zakiah Daradjat dalam Zulkarnain dan Fatimah (2019) hidupnya penuh dengan gairah dan semangat, hubungannya dengan orang lain diwarnai dengan pengertian dan kasih sayang, hubungannya dengan Allah tidak pernah putus, keimanan dan ketakwaannya selalu meningkat, mampu beradaptasi, dan terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa.

Ada beberapa ayat dalam Al-Qur’ān , landasan dan sumber ajaran Islam, yang merujuk pada ketenangan dan kepuasan jiwa sebagai prinsip dalam kesehatan jiwa (Jalaluddin, 2012, hal. 178–179). Menurut Surat Al-Qashash ayat 77, Allah SWT berfirman:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

77. Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

Menurut Kementerian Agama RI (2016), Allah SWT menganjurkan hamba-Nya untuk senantiasa memanfaatkan kekayaan yang telah Allah SWT sediakan selama tidak bertentangan dengan syariah. Allah SWT menambahkan bahwa hal ini bukan berarti seseorang hanya boleh beribadah secara murni dan tidak boleh memperhatikan dunia. Allah SWT tetap memerintahkan umatnya untuk berusaha dengan segenap tenaga dan pikiran untuk mendapatkan harta dan mencari manfaat untuk akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT kepada mereka selama hidup di dunia. dalam bentuk kekayaan dan hadiah lainnya, dibelanjakan dan digunakan dalam pelayanan kepada Allah SWT. Pada saat yang sama, Allah SWT memperingatkan umat-Nya untuk tidak berlebihan dan berbuat baik kepada semua orang dengan bersedekah, karena Allah SWT juga telah memberkati

mereka. Allah SWT juga memerintahkan agar umat manusia tidak berbuat kerusakan dengan cara apa pun di wilayah mana pun di dunia ini dengan melampaui batas-batas yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Sungguh, Allah SWT membenci orang-orang yang berbuat kerusakan dan akan menghukum mereka yang melakukannya. Dalam ayat tersebut, Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk meraih kenikmatan akhirat dan juga kenikmatan dunia dengan cara melakukan kebaikan dan menjauhi keburukan (Zulkarnain, 2019).

Keseimbangan Emosi

Keseimbangan emosi dalam kamus Psikologi disebut sebagai kestabilan emosi, dan merupakan kualitas seseorang yang memiliki kontrol emosi yang kuat. Emosi yang tidak seimbang (*Al-waswāsu*) di sisi lain, dapat menyebabkan kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran yang berlebihan, dan perilaku yang sembrono. Keadaan seperti ini dapat menyulitkan sistem kerja otak untuk menalar setiap kesulitan dengan baik. Akibatnya, hal ini dapat menyebabkan ketidakpastian yang berkepanjangan.

Allah SWT dalam surat Annas berfirman:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

“1. Katakanlah (Nabi Muhammad), “Aku berlindung kepada Tuhan manusia; 2. raja manusia; 3. sembahman manusia; 4. dari kejahatan (setan) pembisik yang bersembunyi; 5. yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia; 6. dari (golongan) jin dan manusia.”

Dalam surah sebelumnya, Allah SWT memerintahkan setiap hamba untuk mencari perlindungan-Nya agar terhindar dari keadaan *al-waswas*. Permintaan surat ini menggabungkan tiga karakteristik: *Rabbi-n-nās*, *Maliki-n-nās*, dan *Ilāhi-n-nās*. *Rabb* berarti pemelihara, pendidik, dan pencipta, yang kesemuanya menyiratkan esensi cinta; *Malik* berarti raja dan penguasa, dengan kesan cerdas, tegas, dan adil; dan *Ilāh* dikaitkan dengan ubudiyah dan keimanan. Ketiga sifat ini digunakan untuk memohon perlindungan dari satu masalah, yaitu *Al waswās fi shudūri-n-nās*. *Al Waswās* dapat dilihat sebagai rangkaian peristiwa emosional yang tidak seimbang yang sering kali tampak menindas. Keseimbangan emosi adalah tanda individu yang sehat. Keseimbangan emosi merupakan aspek yang paling penting bagi kemampuan akal untuk bekerja secara efektif (Fitrianah, 2018).

Self Love

Frasa "*Self love*" tidak digunakan secara langsung dalam konteks Islam, tetapi prinsip-prinsip yang terkait dengan pengembangan diri, kasih sayang terhadap diri sendiri, dan penghormatan terhadap nilai-nilai yang telah disediakan Allah adalah bagian dari konsep *taqwa* (Husna & Sa'adah, 2023).

Dalam surah As-Syams ayat 7-10 Allah SWT berfirman:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

“7. dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya; 8. lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya; 9. sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu); 10. dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.”

Ayat di atas menyatakan bahwa manusia memiliki dua jenis jiwa: jiwa yang fasiq (jahat) dan jiwa yang saleh (baik). Manusia diberi pilihan untuk memilih di antara dua keinginan tersebut. Adanya nafsu tidak menghalangi manusia untuk berbuat baik. Di sisi lain, manusia diberi pilihan untuk memerangi dan mengendalikan hasrat irasional ini dengan upaya spiritual, disiplin diri, dan pengabdian kepada Allah. Taqwa adalah dasar yang sangat baik untuk mengembangkan cinta diri yang sehat. Seseorang yang benar-benar bertaqwa akan menjaga hubungan yang kuat dengan Allah dan mematuhi perintah-perintah-Nya serta menjauhi larangan-larangan-Nya. Tanpa disadari, perilaku religius seseorang telah melindungi mereka dari perbuatan yang berbahaya, dosa, dan perilaku yang merusak. Individu menghargai diri mereka sendiri sebagai ciptaan Allah yang indah dan berharga ketika mereka memiliki wawasan ini. Karena mereka berjuang untuk kemurnian moral dan spiritual, yang berdampak langsung pada kesehatan mental dan emosional (Husna & Sa'adah, 2023).

Muhasabah

Surat Al-Alaq ayat 1-5 adalah contoh ayat-ayat Al-Qur'an yang mendorong untuk melakukan introspeksi atau refleksi diri.

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

“1. Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan; 2. Dia menciptakan manusia dari segumpal darah; 3. Bacalah! Tuhanmulah Yang Maha mulia; 4. yang mengajar (manusia) dengan pena; 5. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.”

Ayat di atas menggunakan redaksi pribadi antara manusia dan Allah, menyiratkan bahwa manusia dapat membaca diri mereka sendiri, merefleksikan diri mereka sendiri, dan bertahan hidup bahkan dalam kondisi yang paling buruk sekalipun. Refleksi adalah kemampuan untuk membaca kekurangan dan kelebihan diri sendiri tanpa bantuan orang lain (Ahmad, 2018).

5. Gangguan Kesehatan Mental

Kecemasan

Kecemasan digambarkan dalam Al Qur'an sebagai perasaan takut, menurut psikologi Islam (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Menurut Abdullah Hasyim dalam Cahyandari (2019), teror disini adalah rasa takut

kepada Allah SWT, yang mendorong seseorang untuk senantiasa taat menjalankan segala amanah Allah SWT dan selalu menjauhi larangan Allah SWT. Sifat Nabi, sifat ulama, dan sifat orang-orang saleh adalah takut kepada Allah SWT. Manusia akan diuji dengan teror, sesuai dengan Surat Al-Baqarah 155. Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“155. 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.”

Ketika dihadapkan pada ujian/ujian, wajar jika seseorang merasa tidak bahagia dan cemas. Namun, setiap sensasi ini harus dikelola agar tidak menjadi berlebihan, karena perasaan yang berlebihan tentu saja akan menghasilkan penyakit.

Gangguan Jiwa

Menurut Quraish Shihab dalam Suhaimi (2015), Islam mengandung peraturan, atau syariah, yang menjaga agama, jiwa, keturunan, akal, jasmani, dan harta. Karena tiga dari enam unsur tersebut, yaitu jiwa, tubuh, dan akal, terkait erat dengan kesehatan, maka ajaran Islam sarat dengan petunjuk bagaimana menjadi sehat. Surat Al-Anbiya' ayat 83-84 menceritakan kisah mengenai kesabaran Nabi Ayyub dalam menghadapi ujian yang ditimpakan oleh Allah berupa penyakit

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسِيئٌ ضَرْبًا وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ۖ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَأَتَيْنَاهُ أَهْلَهُ ۖ وَمِنْهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةٌ مِّنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَىٰ لِلْعَبِيدِ نَ ۖ

83. (Ingatlah) Ayyub ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “(Ya Tuhanku,) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang; 84. Maka, Kami mengabulkan (doa)-nya, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya, Kami mengembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami melipatgandakan jumlah mereka) sebagai suatu rahmat dari Kami dan pengingat bagi semua yang menyembah (Kami).

D. KESIMPULAN

Dalam Islam, kesehatan mental secara langsung terkait dengan moralitas dan kebahagiaan manusia. Sudut pandang ini konsisten dengan sudut pandang para profesional kesehatan mental pada umumnya. Kebahagiaan, pemenuhan kebutuhan yang efektif, ketahanan terhadap kekhawatiran, pertumbuhan yang normal, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, otonomi, harga diri, kapasitas untuk terlibat secara emosional, dan pemahaman yang objektif tentang realitas adalah karakteristik kesehatan

mental. Islam mempromosikan berbagai ide dan konsep kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Bimbingan dan Pertolongan Allah, Ibadah Islami, Keikhlasan, Kebahagiaan, Keseimbangan Emosional, Cinta Diri, dan Muhasabah adalah beberapa dari tema-tema tersebut. Penulis Al-Qur'ān membagi masalah kesehatan mental ke dalam dua kategori: kecemasan dan penyakit mental.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies, December*, 1–16.
- Al-Atsari, A. I., & Ihsan, U. (2019). *Ensiklopedi Akhlak Salaf* (Cetakan 4). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Al-Maraghi, A. M. (1974). *Tafsir Al-Maraghiy* (Juz XI). Mushthafa Al-Babi Al-Halabi.
- Al-Utsaimin, M. S. (2019). *Syarah Tsalatsatul Ushul* (Edisi Terj). Al-Qowam.
- Alfain, S. N. I., Soleh, A. K., & Yamani, M. R. (2023). The Role of Patience in Coping Mental Problems: A Quranic Perspective. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 34(2), 195–212. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v34i2.3633>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Cahyandari, R. (2019). Peran Spiritual Emotical Freedom Technique (SEFT) Dalam Penanganan Nosocomephobia. *Esoterik*, 5(2), 292–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.21043/esoterik.v5i2.6514>
- Darise, H. H. A. (2018). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al Qur'ān (Analisis Surah Yunus Ayat 57)* [Institut Agama Islam Negeri Palu]. <http://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/1084/%0Ahttp://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/1084/1/SKRIPSI.pdf>
- Dhaisani Sutra, S., & Rahmania, F. A. (2022). Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.127>
- Ellison, C. G. (1991). Religious Involvement and Subjective Well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2136801>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Fitrianah, R. D. (2018). Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1), 91. <https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1285>
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'ān dan Hadits. *Journal*

- An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50.
<https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Hamid, A. (2017). Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1–84. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 2). Pustaka Panjimas.
- Husna, R. R., & Sa'adah, N. (2023). Self-Love dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi. *Journal Nuansa*, XVI(1), 31–41.
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. RajaGrafindo Persada.
- Kementerian Agama. (2016). *Tafsir Ringkas*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'ān .
[https://archive.org/details/kemenag-tafsir-ringkas/Kemenag - Tafsir Ringkas_01/](https://archive.org/details/kemenag-tafsir-ringkas/Kemenag-TafsirRingkas_01/)
- Khatimah, H., & Aziza, N. (2022). ANALISIS AL-QUR'ĀN TERHADAP MENTAL HEALTH ORANG TUA (Fenomena Tindakan Orang Tua Terhadap Pembunuhan Anak Di Indonesia Pada Bulan Maret-April 2022) Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur ' an Amuntai Abstrak berda. *Al -Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(3), 21–35.
- Lubis, S. A., Khadijah, & Muchsalmina, M. (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.
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/attazakki/article/download/852/644>
- Mardalis. (1999). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Bumi Aksara.
- Masrur, M. S., & Salsabila, A. (2020). Peran Agama dalam Kesehatan Mental (Kajian Psikologis atas Kisah Maryam Binti Imran dalam QS Maryam: 18-22). *Akademika*, 14(2), 149–160.
- Mirzaqon, A., & Purwoko, B. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing Library. *Jurnal BK UNESA*, 4(1).
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nazir, M. (1988). *Metodologi Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Odea, T. F. (1985). *Sosiologi Agama Suatu Pengenalan Awal* (Terj. Tim Penerjemah Yasogama (ed.)). CV. Rajawali.

- Quthb, S. (1992). *Fizhilalil Qur'ān* . Darusy-Syuruq.
- Ratnawati, R. (2019). Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i1.828>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Suhaimi. (2015). Gangguan jiwa dalam perspektif kesehatan mental islam. *Risalah*, 26(4), 197–205.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>
- World Health Organization. (2017). *Factsheet on Mental Disorders*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheet/fs396/en/>
- World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming mental health for all. In *World Health Organization*. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>