

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF HADIST

Ifnaldi¹, Yudhi Prabowo²,

¹⁾IAIN Takengon, ifnaldi11@gmail.com

²⁾IAIN Takengon, odhi29@gmail.com

ABSTRAK

Manusia di ciptakan Allah Swt mempunyai dua bagian, yaitu rohani, jasmani. Dari dua bagian tersebut tentu saja memenuhi kebutuhan masing-masing seseorang dalam kesetaraan dalam hidup, namun seseorang terkadang mengedepankan kebutuhan jasmani tapi sisi spiritual dilupakan. Sebab itu menimbulkan kekosongan. Ketidakseimbangan menimbulkan orang tersebut menjadi tidak seimbang, sehingga orang tersebut tidak menyadari bahwa dirinya mengidap penyakit jiwa". Untuk mengenali dan memahami gejala-gejala tersebut, Al-Quran telah memberikan petunjuk secara jelas tentang bagaimana penyakit jiwa mempengaruhi individu, dan Al-Quran telah memberikan suatu solusi bagaimana yang seharusnya diikuti tiap orang sehingga menyembuhkan jiwa dari penyakit. Lebih khususnya, riset ini memiliki karakter kepustakaan karena bahan referensinya berasal dari buku-buku yang relevan dengan topik pembahasan. Peneliti akan mengumpulkan data dari dua jenis sumber, yakni sumber utama dan sumber pendukung, guna mendapatkan informasi terkait tema penelitian. Ada pun data primer berkaitan dengan buku-buku konseling traumatis dan Pendidikan Islam. Sedangkan data sekunder yaitu jurnal-jurnal yang berkaitan dengan kesehatan mental. Data yang di dapat lalu dianalisis dengan cermat dan mendalam, lalu ditafsirkan dengan maksud penelitian. Hasil evaluasi tersebut nantinya akan dimanfaatkan untuk menguraikan serta memberikan penjelasan aspek-aspek yang relevan dengan materi yang dibahas. Dari hasil yang dibahas, bahwa Allah Swt mengutus seorang Rasul untuk menyampaikan Kalam-Nya yaitu Al-Quran dan pesan-pesan dari Rasulullah kepada kita melalui lisan Rasul dan itu yang disebut hadis, maka kedua ketentuan tersebut merupakan petunjuk umat manusia yaitu al-Qur'an dan hadis. Membaca Al-Qur'an juga berperan dengan tindakan perlindungan juga pencegahan. Ini berarti melakukan doa untuk tetap terhindar dan dilindungi dari dampak yang mungkin timbul akibat kehadiran sebagai musibah juga bencana dan ujian berat lainnya. Pentingnya doa ini terletak pada upaya menjaga agar jiwa tetap terjaga ketenangan dan tidak terganggu. Di dalam kehidupan seringkali menghadirkan stres, depresi, dan frustrasi bagi banyak orang karena iman yang goyah, ketahanan mental yang lemah, serta kurangnya perlindungan dari Allah dan lingkungan yang tidak mendukung dari individu beriman dan orang-orang yang saleh.

Kata kunci: mental, kesehatan, hadis

I. PENDAHULUAN

Qur'an dan hadis merupakan dua petunjuk diwariskan oleh Rasulullah sebagai utusan Allah Swt, yang mana kedua petunjuk tersebut merupakan pedoman untuk menyucikan jiwa rohani dan jasmani, sehingga hilanglah kekhawatiran yang membuat jiwa dan mental tidak tenang, sebagaimana kejahiliyah orang arab dahulu yang membuat hati mereka tidak tenang. Seiring berjalaninya waktu dari masa kemaslahatannya tidak dapat kita pungkiri dikehidupan modern saat ini menghadirkan dua aspek yang bertolak belakang. Di sisi lain, zaman modern telah mampu mencapai kemajuan dengan pesat, Terkhusus bidang ilmu teknologi juga ilmu pengetahuan. Di lain sisi, ia menggambarkan wajah kabur umat manusia modern sebagai sebuah kesengsaraan spiritual. Zaman modern telah menarik manusia ke dalam kekeringan rohani. Surplus ini harus mempunyai konsekuensi secara logis dari sebuah paradigma

modernitas yang mengedepankan materialistik dan mekanistik serta mengabaikan nilai secara unsur normatif. Hal ini menimbulkan berbagai masalah psikologis.

Ironisnya, permasalahan kesehatan mental yang mereka hadapi seringkali memancing reaksi yang negatif dari perasaan orang di sekitar mereka. Dengan kata lain, munculnya stigma didorong oleh terbatasnya masyarakat yang memahami terhadap etiologi gangguan jiwa dan masih bertahannya sebuah nilai tradisional dan budaya, sehingga gangguan jiwa dikaitkan dengan keyakinan penderitanya. Oleh karena itu, masih ada masyarakat yang enggan menerima penjelasan lebih bersifat ilmiah (rasional dan obyektif) serta melakukan pemilihan mengabaikan pengobatan bidang kesehatan dan psikiatri untuk penyakit jiwa. Sebagai Individu yang sadar, Sebagai makhluk yang sadar akan tantangan yang memengaruhi keberadaannya, manusia telah mencatat dalam

sejarahnya berbagai usaha untuk mengatasi permasalahan jiwa. Beberapa dari pendekatan ini bersifat mistik dan tidak rasional, sementara yang lain bersifat rasional, konseptual, dan ilmiah.(1)

Dalam kehidupan di Barat yang moderen, atau dalam konteks individu yang mengadopsi nilai-nilai sekuler Barat, penyelesaian terhadap masalah psikologis umumnya diterapkan melalui pendekatan psikologis, khususnya dalam konteks kesehatan mental. Di sisi lain, masyarakat Muslim mempunyai permasalahan psikologis serupa dengan yang dialami masyarakat Barat sejak awal sejarahnya (Muslim), sehingga solusi yang ditawarkan lebih bersifat religius dan spiritual, dengan kata lain dekat dengan tasawuf dan tasawuf moralitas. Perspektif Islam terhadap kesehatan mental didasarkan pada prinsip-prinsip agama dan gagasan filosofis yang terkandung dalam ajaran Islam. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia bisa bahagia di era apa pun jika hidupnya bermakna.(1)

Islam telah menetapkan tujuan utama keberadaannya sebagai kelestarian agama, jiwa, ruh, raga, harta benda, dan keturunan. Setidaknya tiga poin di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak mengherankan, Islam kaya akan nasihat kesehatan. Kesehatan mental dan kesehatan fisik saling mempengaruhi. Gangguan jiwa berdampak pada kecacatan fisik dan sebaliknya. Oleh karena itu, upaya optimal harus dilakukan untuk memastikan keduanya selalu dalam keadaan sehat.(2) (3)

Kesehatan fisik memiliki manifestasi yang jelas dan dapat diatasi dengan lebih mudah. Di sisi lain, gangguan kesehatan mental menjadi sulit untuk ditangani karena sifatnya yang bukan penyakit fisik, dan seringkali banyak individu yang tidak menyadari gangguan mental yang sedang mereka alami. Dalam artikel ini, akan dibahas kajian ayat Qur'an dan hadis berkaitan tentang kesehatan jiwa.

II. METODOLOGI

Riset ini memakai metode kepustakaan karena bahan referensinya berasal dari buku-buku yang relevan dengan topik pembahasan. Peneliti akan mengumpulkan data dari dua jenis sumber, yakni sumber utama dan sumber pendukung, guna mendapatkan informasi terkait tema penelitian.(4)

Ada pun data primer yaitu buku yang ada kaitannya dengan konseling traumatis dan

Pendidikan Islam. Sedangkan data sekunder yaitu jurnal-jurnal yang berkaitan dengan kesehatan mental. Informasi yang ditemukan selanjutnya dianalisis secara rinci dan disesuaikan yang sesuai dengan apa yang dituju dari penelitian. dari analisis data kemudian dimanfaatkan untuk menggambarkan dan juga menjelaskan aspek-aspek yang terkait dari materi dan bahasan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Kesehatan Mental

Dari pengertian bahasa, makna kesehatan mental Islami terdiri dari pengertian tiga kata, yaitu kesehatan, mental, dan Islami. Kata dasar kesehatan mendapatkan awalan "ke" dan akhiran "an," yang mengindikasikan suatu keadaan seseorang. Sehat, pada dasarnya, bermakna terbebas dari sakit, sehat berarti tidak mengalami sakit. Dalam konteks ini, kesehatan mental Islami menunjuk pada keadaan pikiran dan jiwa yang sehat sesuai dengan nilai-nilai Islam.(5) *Penggunaan kata mental yang berasal dari bahasa Latin, yakni dari kata mens atau mentil, yang mengandung makna jiwa, roh, nyawa, juga semangat..(6)* Kata "Islami" berasal dari kata dasar Islam dan mendapat akhiran -i, juga sering digunakan untuk membentuk kata sifat keislaman.(5) Dari makna bahasa dapat disimpulkan kesehatan mental Islami dapat diartikan sebagai keadaan jiwa seorang yang mempunyai prinsip-prinsip ajaran agama Islam

Memahami konsep kesehatan mental dalam konteks Islam, pertama-tama akan diuraikan beberapa pandangan tokoh seperti Prof. Dr. Zakiah Daradjat, Prof. Dr. Abdul 'Aziz El-Quusy, dan Prof. Dr. Musthofa Fahmi. Menurut Prof. Dr. Abdul 'Aziz El-Quusy, jiwa yang sehat atau mental yang sehat yaitu hasil dari keseimbangan yang sempurna antara jiwa dan fungsi-fungsi yang beragam, termasuk sesuatu yang bisa mengatasi tantangan-tantangan jiwa yang mudah, umumnya dialami oleh seseorang, serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan melakukan tindakan positif.(7)

Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat kesehatan mental merupakan pencapaian keseimbangan yang serius antara fungsi-fungsi kejiwaan dan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungannya. Landasan konsep ini terletak pada iman dan taqwa, dengan tujuan mencapai kehidupan yang memiliki makna dan

kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat.(8)

Sementara itu, menurut Prof. Dr. Musthofa Fahmi, ada dua aspek yang menjadi definisi dari kesehatan jiwa yaitu; satu, aspek positif (*ijabiy*), yang mencakup kemudahan beradaptasi seseorang dengan lingkungannya dan dirinya sendiri; dua, aspek negatif (*salabi*), yang mencakup upaya seorang untuk menghindari berbagai bentuk neurosis (*alamradl al-aṣabiyah*) dan psikosis (*al-amradi al-zibaniyah*).

Di antara ketiga psikolog di atas, kesehatan mental adalah yang paling penting mereka mendefinisikannya sebagai Prof. Dr. Abdul 'Aziz El-Quusy, Prof. Dr. Zakiah Daradjat dan Prof. Dr. Musthofa Fahmi yang sejalan dengan pandangan agama Islam adalah Prof. Dr. Zakiah Daradjat karena lebih dari sekedar aspek mental, sosiologis dan fisik dan adanya unsur keagamaan, baik keimanan dan ketaqwaan, keimanan dan ketakwaan sangat dibutuhkan oleh manusia, apa yang didefinisikan oleh para peneliti psikolog, keimanan masyarakat sangat membantu pasien gangguan jiwa dan upaya untuk mengobati penyakit mental.

Sementara itu, sebagaimana Prof. Dr. Musthofa Fahmi dan Prof. Dr. Abdoul 'Aziz El-Quusy, Tidak mengakomodasi aspek keagamaan dalam pengertian medisnya. konseptual namun membatasi pada dimensi fisik, sosiologis dan spiritual. Oleh karena itu, penulis dapat menyimpulkan dari ketiga tokoh di atas bahwa pengertian kesehatan jiwa dalam Islam adalah keadaan sehat jasmani dan rohani, yang dapat membawa perubahan bagi diri sendiri dalam lingkungan orang-orang yang memiliki iman. dan dedikasi yang dapat mengontrol, menunjukkan hidupnya.

2. Macam-Macam Penyakit Mental

a) Psikoneurosis

Psikoneurosis merujuk pada gangguan mental atau keadaan jiwa yang dialami oleh individu, yang ditandai oleh rangkaian ketegangan pribadi yang berkelanjutan sebagai akibat dari konflik internal yang berkelanjutan. Psikoneurosis merujuk pada jenis gangguan mental-emosional yang umumnya tidak selalu menghambat fungsi individu didalam kehidupan sehari-hari.(9) psikoneurosis merupakan golongan gangguan mental ringan, James D. Page mengkategorikan psikoneurosis ada empat

jenis, yakni Histeria, Neurasthenia, Kecemasan (Anxiety), dan Psikasthenia.(10) psikoneurosis dibagi kepada beberapa hal berdasarkan atas pembagian James D page yaitu;

b) Neurosis kekuatiran (*Anxisty Neurosis*)

Memahami bahwa psikoneurosis bagian dari gangguan mental ringan, James D. Page mengkategorikan psikoneurosis ada empat jenis, yakni Histeria, Neurasthenia, Kecemasan (Anxiety), juga Psikasthenia.(9)

c) Histeria (*Hysterical Neurosis*)

Ini adalah deskripsi dari bentuk neuresis yang menunjukkan gejala tanpa disadari yang mengakibatkan kegagalan berfungsinya dari satu organ tubuh. Walaupun tidak terlihat ada kelainan dari tubuh, individu mungkin mengalami ketidakmampuan dalam menjalankan fungsi organ tersebut, seperti lumpuh, tidak dapat melihat, dan lainnya.(11)

d) Obsesi kompulsif

Ini mencerminkan jenis gangguan mental yang ditandai oleh keberadaan pikiran dan dorongan yang berlangsung, meskipun dorongan tersebut tidak rasional dan tidak ada dalam pikiran. Individu yang mengalami gangguan ini cenderung terus-menerus terdorong untuk memikirkan sesuatu yang sebenarnya tidak ingin mereka lakukan.(9) Penderita terus-terusan merasa gelisah sehingga keinginannya terpenuhi.

e) Fobia

Ini adalah gambaran dari gangguan mental yang ditandai oleh ketakutan individu terhadap suatu objek atau situasi tertentu, seperti debu, melintas di lapangan, atau naik kendaraan.(11) Takut pada jenis ini dapat dianggap sebagai reaksi yang tidak wajar, di mana individu yang mengalami gangguan ini tidak dapat mengetahui penyebabnya dan juga kesulitan untuk melepaskan diri darinya. Fobia lainnya mungkin melibatkan ketakutan terhadap tempat tinggi, darah, kotoran, keramaian, atau hal-hal lainnya yang menurut ia sebuah yang harus dihindari

f) Psikopatia

Yaitu deskripsi dari gangguan mental di mana seseorang memiliki kurangnya perhatian terhadap orang lain dan cenderung hanya fokus pada dirinya sendiri. Kondisi ini dapat mengakibatkan perilaku egois atau kurangnya empati terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain..(9) Orang tersebut menunjukkan perilaku anti-sosial, yang mengakibatkan dia mengalami gangguan mental karena mendapatkan

tanggapan negatif dari masyarakat. Situasi ini dapat dianggap sebagai gangguan mental khusus yang memengaruhi individu.

g) Psikosis

1. Szikofreni

Skizofrenia juga dikenal sebagai "pecahnya kepribadian," di mana terjadi perpecahan antara aspek pikiran, perasaan, dan perilaku. Setiap elemen beroperasi secara independen tanpa adanya koordinasi yang terpadu dan utuh.

Ini merupakan jenis gangguan mental yang parah.(12) Terkadang, ekspresi emosionalnya tidak memiliki hubungan logis dengan tindakan atau pikirannya, atau seringkali pemikirannya terlihat tidak sesuai dengan persepsi orang lain. Penderita dapat menganggap adanya sesuatu padahal tidak, Sementara itu, pemikirannya melompat-lompat ke hal-hal lainnya, dengan tidak ada hubungan yang masuk akal. Selain itu, individu yang mengalami gangguan ini kehilangan kemampuan untuk percaya kebenaran dalam situasi tertentu.(9)

2. Paransia

Ini adalah gangguan mental yang dicirikan oleh munculnya delusi sistematis serta pemikiran yang tetap serta tidak benar. Meskipun diri yang terkena masih bisa menjalani kehidupan sehari-hari, perilakunya cenderung tidak dapat dikontrol. Individu tersebut mungkin seolah-olah seperti superior yang juga ia meyakini bakat yang besar yang ia miliki.(12)

3. Psikosis Manis-Depresi

Ini adalah gangguan mental yang mencakup aspek emosional. Penderita dapat mengalami perubahan emosi seperti kebahagiaan yang mudah, kesedihan, agresi, dan kediaman. Selain itu, mereka juga mungkin menunjukkan aktivitas yang tidak dapat dijelaskan atau mengalami keduanya secara bergantian..(12)

3. Hakikat Kesehatan Mental

Sebenarnya, ini merupakan isu kesehatan yang dilihat dari perspektif psikologis dan agama Islam. Para psikolog dan agama Islam sepakat bahwa pikiran memiliki keterkaitan dengan pencapaian keseimbangan. Dalam konteks Psikologi Islam, terdapat hubungan erat antara kebutuhan jasmani dan rohani, hal ini yang kita tau sebagai keberadaan Muslim, di mana keyakinan pada diri sendiri memainkan peran krusial dalam mengatur diri

sendiri, sehingga dapat mencegah gangguan jiwa atau penyakit yang mungkin timbul.

Penyakit jiwa dapat dikelompokkan atas dua katagori yang penting, yakni neurosa dan gangguan pikiran (psikosa). Didalam konteks Islam ini diketahui sebagai "amraṭ al-qulub" (penyakit-penyakit hati) dan "aswan al-nufus" (gangguan jiwa). (12). Dengan membentuk kepribadian yang mengikuti ajaran Islam, diharapkan bahwa seseorang akan memiliki kesehatan jiwa yang baik. Hal ini diharapkan dapat membawa kebahagiaan bagi individu tersebut baik di dunia maupun di akhirat.

Setelah seseorang membangun kepribadian yang baik, Al-Qur'an menekankan pentingnya bertaqwa kepada Allah SWT. Proses ini dimulai kehidupan di kandungan, meskipun hanya secara perasaan. Yang mana jika individu menjalankan ketaqwaan dan mematuhi perintah Tuhan dengan sungguh-sungguh, maka keberadaan polisi dalam masyarakat mungkin tidak diperlukan. Setiap orang akan cenderung menjauhi pelanggaran terhadap norma agama, karena mereka menyadari bahwa Allah Maha Melihat. Dengan demikian, masyarakat dapat mencapai keadilan dan kemakmuran, karena semua potensi manusia dapat dimanfaatkan suatu kebersamaan bukan pribadi.

Dengan demikian, spiritualitas yang sehat dapat diartikan sebagai keadaan spiritual yang didasarkan pada iman dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Ini melibatkan kemampuan untuk mengendalikan sikap, perilaku, dan respons terhadap segala permasalahan dalam kehidupan. Individu yang mempraktikkan spiritualitas secara sehat yaitu mereka yang mempunyai kekuatan jiwa, yang mampu menanggapi perubahan progresif dalam pembangunan sesuai dengan perkembangan umat manusia, dan memiliki ketahanan terhadap dampak negatif yang mungkin timbul.

4. Kesehatan Mental dalam Perspektif hadis

Rasulullah merupakan contoh bagi kita semua sebagai uswatun hasanah, yang mempunyai kepribadian yang baik dan diakui oleh kaumnya pada masa kehidupan Rasulullah, yang mampu menyeimbangi antara kehidupan dunia dan akhirat, maka perlu kita garis bahwa, kesehatan mental seseorang terlahir dari kepribadian yang baik, dalam al-Quran Allah Swr berfirman QS, al-Qalam ayat 4;

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

dan sungguh kamu (Muhammad) benar memiliki budi pekerti yang agung.

Oleh karena itu, dalam Risalahnya, Islam telah menetapkan tujuan utama untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, serta keturunan. Maka dari itu, banyak kita temukan di dalam ayat atau hadis tentang tuntunan dalam menjaga kesehatan, baik kesehatan mental maupun kesehatan jasmani

Maka yang pertama untuk memperoleh kesehatan jiwa atau mental adalah mengenal diri sendiri dan beriman dengan mentauhidkan Allah Swt, sebagaimana sejarah Islam awal membebaskan diri dari tradisi kejahiliyan dan kebodohan, sehingga ketika Islam membebaskan mereka dari kejahiliyan, maka mereka mendapatkan ketenangan jiwa, hilang kekhawatiran akan kemiskinan, musibah, kematian, sebagaimana Allah Swt berfirman di dalam (QS Al-Annam: 82)

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بُطْلُمْ أُولَئِكَ أَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مَهْتَدُونَ

orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka Itulah yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS, Al-An'am;82)

Perlu diketahui bahwa manusia memiliki beragam kebutuhan hidup. Meskipun demikian, keberagaman tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua kategori pokok. Pertama, hal dasar untuk kelangsungan kehidupan dan menjaga jenis (spesies). Kedua, apa yang dibutuhkan agar tercapai jiwa yang tenang dan bahagia dalam kehidupan. Kedua kategori kebutuhan dasar ini menjadi motivasi bagi manusia untuk menjalankan aktivitas guna memenuhi kebutuhan hidup mereka.

Apabila seseorang menghadapi dua pengaruh motivasi yang memiliki kekuatan yang sama, namun dengan tujuan yang bertolak, adapun motivasi awal akan membawanya ke arah tujuan yang tidak tau, sedangkan motivasi lainnya akan membawanya ke arah tujuan yang

bertentangan. Hal ini menciptakan perasaan kebingungan, karena sulit bagi seseorang untuk memenuhi kebersamaan kedua dari motivasi tersebut. Kondisi semacam ini bisa menyebabkan konflik kejiwaan, di mana individu merasa kesulitan memilih tujuan yang beda. Keadaan ini dapat menimbulkan perasaan depresi, stres, dan lainnya. Jika tidak diatasi dan tidak individu tidak menyadarinya, gangguan mental dapat mencapai tingkat yang serius, bahkan mungkin menyebabkan langkah-langkah drastis seperti bunuh diri.

Di dalam Qur'an digambarkan kekacauan jiwa dalam konteks yang disebut munafik merasa ragu untuk memilih antara iman, kekuifuran,

Allah berfirman;

إِنَّ الْمُنْفِقِينَ يُخْدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا مُذَبَّدِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هُؤُلَاءِ وَلَا إِلَى هُؤُلَاءِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهَ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَخَذُنَا الْكُفَّارِ إِلَيَّا مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَتَرِيدُونَ أَنْ تَجْعَلُوا لِلَّهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا مُبِينًا إِنَّ الْمُنْفِقِينَ فِي الدَّرْكِ الْأَسَفَلِ مِنَ النَّارِ وَلَنْ تَجِدَ لَهُمْ نَصِيرًا إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَأَعْتَصَمُوا بِاللَّهِ وَأَخْلَصُوا دِينَهُمْ لِلَّهِ فَأُولَئِكَ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ وَسَوْفَ يُؤْتَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ أَجْرًا عَظِيمًا مَا يَعْلَمُ اللَّهُ بَعْدَ أَيْمَكَ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلَيْمًا

"Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membala tipuan mereka. dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. mereka bermaksud riya. (dengan shalat) di hadapan manusia. dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali. mereka dalam Keadaan ragu-ragu antara yang demikian (iman atau kafir): tidak masuk kepada golongan ini (orang-orang beriman) dan tidak (pula) kepada golongan itu (orang-orang kafir) Maka kamu sekali-kali tidak akan mendapat jalan (untuk

memberi petunjuk) baginya” (QS. An-Nisa’:142-147)

Di gambarkan di dalam hadis bahwa orang munafik yang mengalami konflik di dalam jiwa, yang merasa bimbang untuk memilih masuk Islam sebagai seorang muslim atau kekafiran. Analoginya seperti sebuah domba betina terlihat ragu-ragu saat memutuskan untuk bergabung dengan dua kelompok domba yang berbeda. Terkadang, domba betina tersebut memilih untuk bergabung dengan salah satu kelompok, tetapi sesekali juga memilih bergabung dengan kelompok yang lain. Domba betina itu tampaknya tidak mampu membuat keputusan pasti untuk bergabung dengan salah satu dari dua kelompok domba tersebut.. Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ تَمِيرٍ حَدَّثَنَا أَبِي حٍ وَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرٍ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ قَالَ حَدَّثَنَا عَبِيْدُ اللَّهِ حٍ وَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُشَنِّي وَاللَّفْظُ لَهُ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَابٍ يَعْنِي التَّقْفِيَ حَدَّثَنَا عَبِيْدُ اللَّهِ عَنْ نَافِعٍ عَنْ أَبِي عُمَرٍ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ الشَّاةِ الْعَائِرَةِ بَيْنَ الْغَنَمَيْنِ تَعِيرُ إِلَى هَذِهِ مَرَّةً وَإِلَى هَذِهِ مَرَّةً

“Perumpamaan orang munafik itu seperti domba betina yang bimbang di antara dua kawan domba. Sesekali domba betina itu mengikuti salah satu dari dua kawan domba itu, tetapi sesekali ia mengikuti kawan domba yang lain” (13)

Hadis ini mengilustrasikan pertentangan antara keinginan inndrawi dan kenikmatan dunia di satu sisi, dengan dorongan agama dan spiritualitas yang membimbing manusia agar tidak terjerumus dalam nafsu duniawinya di sisi lain. Rasulullah SAW membandingkan dua tipe pria dalam situasi semacam ini. Salah satunya adalah individu cerdas yang mampu mengendalikan nafsu syahwat dan berusaha berbuat baik dalam kehidupan akhiratnya. Sedangkan yang lainnya individu yang kurang cerdas, tidak dapat berpikir bersih, selalu

mengikuti syahwat, serta tidak melakukan amal dunia dan akhirat.

حَدَّثَنَا سُفِيَّانُ بْنُ وَكِيعٍ حَدَّثَنَا عِيسَى بْنُ يُوْنَسَ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمٍ حٍ وَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَخْبَرَنَا عَمْرُو بْنُ عَوْنَ أَخْبَرَنَا أَبْنُ الْمُبَارَكِ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمٍ عَنْ صَمَرَةَ بْنِ حَبِيبٍ عَنْ شَدَّادَ بْنِ أَوْسٍ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتَبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَّى عَلَى اللَّهِ

“Orang pandai adalah orang yang dapat menundukan dirinya dan ia melakukan seluruh aktifitas hidupnya demi kehidupan setelah mati (akhirat). Adapun orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya sendiri dan berharap kepada Allah SWT dengan harapan hampa.” (14)

Menyelaraskan keseimbangan antara fisik dan mental adalah prasyarat utama untuk menjadi individu yang normal. Maknud dari kesehatan jiwa yaitu merujuk pada konsep jiwa yang disebut hati yang tenang dalam Al-Quran. Orang dalam keadaan normal yaitu, sesiapa yang memiliki hati yang tenang ini. Hati ini menekankan pada indikator yang membuat sehat dan kuat tubuh, yang harus dipenuhi dari dasar kebutuhan secara baik, memegang teguh kepada tauhid akan terpenuhi kebutuhan jiwa, hablu minallah melalui peribadatan, amal sholeh, serta menjauhi apa yang menyebabkan murka Allah Swt. Orang dalam keadaan biasa yaitu mereka siapa mengikuti siraatal mustaqim tindakan, perkataan, dan perbuatan mereka, sesuai dengan ajaran Islam terdokumentasikan semua di Al-Qur'an maupun penjelasan Nabi Muhammad Saw. Individu yang memiliki kehidupan yang tenang, mereka yang menjalankan semua yang diperintahkan oleh Allah dan Rasul-Nya. (15)

Firman Allah SWT

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

“Dan Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung” (QS. Qalam:4).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائلَ لِتَعَاوْنَاقُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنَّهُمْ أَنَّ اللَّهَ عَلَيْهِ خَيْرٌ

“Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal”(QS. Al-Hujurat :13)

فَاللَّهُمَّ إِنَّمَا فُجُورُهَا وَتَنْتَوْبَهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّهَا

“Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu (QS. As-Syams :8-9)”

Rasulullah Saw contoh pribadi yang sempurna. Rasulullah sosok dengan perangai luar biasa, bermoral tinggi. Semua aspek akhlaknya mencerminkan nilai-nilai Al-Quran. Nabi Muhammad adalah individu mempunyai jiwa yang tenang (an-nafs mutmainnah), menjadi teladan dari segala dari segala aspek kehidupan.(16)

Kepribadian yang baik sesuai dengan ketentuan syariat. Di sisi lain, beliau juga dengan tulus memenuhi kebutuhan spiritualnya. Pengabdian total kepada Allah SWT tercermin dalam kehidupan dalam keimanan

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan Dalam Islam, kesehatan jiwa disebut sebagai "afiat al-qalb" atau "sihat al-nafs," yang mengacu pada kesehatan dan keseimbangan jiwa seseorang. Kesehatan jiwa dalam Islam melibatkan keadaan ketenangan, kepuasan, dan keseimbangan emosional yang dicapai melalui ketaatan kepada Allah SWT, pengamalan ajaran Islam, serta menjauhi perbuatan yang dilarang atau merugikan jiwa.

Adapun faktor-faktor penting dalam mencapai kesehatan jiwa dalam Islam melibatkan, iman (kepercayaan), ibadah dan ketaatan, pengendalian diri, hubungan sosial

yang baik, kontrol emosi Dengan menjalankan prinsip-prinsip ini, seorang Muslim diharapkan dapat mencapai kesehatan jiwa yang optimal, yang pada gilirannya akan memberikan kebahagiaan dan kepuasan hidup di dunia dan akhirat.

Dalam ajaran Islam sendiri dilihat dari ayat-ayat al-Quran dan hadis Rasulullah, kesehatan jiwa dan mental merupakan hal yang harus dijaga dan juga diselaraskan antara kesehatan jiwa yang merupakan realisasi dari keseimbangan yang sejati antara fungsi-fungsi jiwa, menciptakan penyesuaian yang harmonis dalam hidup dan lingkungan. Fondasi kesehatan jiwa ini ditegakkan oleh keimanan dan pengabdian, serta menghasilkan kehidupan yang memiliki makna kebahagiaan, dalam dunia ini akhirat. Pada intinya, kesehatan jiwa bertujuan untuk mencapai kehidupan yang memuaskan dan bermakna secara menyeluruh..

Menurut para psikolog dan umat Islam, permasalahan kesehatan mental tersebut sebenarnya memiliki kesamaan yaitu membuat seseorang memiliki keseimbangan antara kebutuhan fisik dan mental. Oleh karena itu, dalam psikologi Islam diketahui bahwa pada orang yang menghadapi gangguan jiwa dan penyakit jiwa yang sudah ada sebelumnya terdapat kepribadian muslim yang unsur keimanan manusianya sangat dominan.

REFERENSI

1. Mubarok A. Solusi Krisi Keruhanian Manusia Modern, Jiwa Dalam Al-Qur'an. Jakarta: Paramadina; 2000.
2. Fuad I. Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits. J An-Nafs Kaji Penelit Psikol. 2016;1(1):31–50.
3. Shihab MQ. Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat. Bandung: PT. Mizan Pustaka; 2003.
4. Iskandar. Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial Referensi. 2013.
5. Drs Suharso & Dra Ana Retnoningsih. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Penerbit Widya Karya; 2018.
6. Kartono kartini. Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam. Bandung: Mandar Maju; 1989.
7. El-Quusy AA. Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa Mental. Jakarta: Bulan Bintang;
8. Jaya Y. Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental. Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhana; 1992.
9. Irwanto. Psikologi Umum. Jakarta: Pt.

- Gramedia; 1991.
10. James. Abnornal Psikology. New Delhi: Publishing Campany; 1978.
 11. Tarmizi. Kesehatan Jiwa. Jakarta: Bulan Bintang;
 12. Surakhmad W. Perkembangan Pribadi dan Kesehatan Mental. Bandung: Jumara Publisher; 1980.
 13. Imam Nawawi. Sahih Muslim Bi syarhi Nawawi. Kairo: Matbaah Mishriyah;
 14. At-Tarmizi. Shahih Tarmizi Bi Syarh Imam Ibn ‘Arobi Al-Maliki. Bairut: Darul Kitab Arabi;
 15. Taimiyah I. Ilmu Suluk; Majmu’ Fatawa Syaikh Ahmad Ibn Taymiyah, Isyraf Arriasah Al-Ammah Li Syuun Al-Haramain As-Syarifain Bi Suudiyah.
 16. Najati MU. Psikologi Dalam Perspektif Hadis. Jakarta: Pustaka Husna Baru; 2004.