

## KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN

DOI: 10.32534/amf.v6i2.6994

**Masripah** masripah@uniga.ac.id  
**Dede Nurwahidah** nurwahidahdede@gmail.com Universitas Garut  
**Santi Rismayanti** faiqrahmannugraha@gmail.com

**Abstract.** Mental health is an important aspect of human life that affects emotional, psychological and social well-being. In recent years, the number of mental health disorders has increased globally, including in Indonesia. This phenomenon emphasizes the need for a more holistic approach in dealing with mental health problems. In a predominantly Muslim society, the Qur'an offers principles that can be used as a solution in maintaining mental health. This study aims to examine the concept of mental health in the Qur'anic perspective and the principles that can be applied in everyday life. Using a qualitative method based on literature study, this research identifies various Qur'anic verses related to mental health. The results showed that the Qur'an provides guidance in managing stress, anxiety, and uncertainty in life through the concepts of faith, tawakal, patience, gratitude, and dhikr. This study confirms that a Qur'an-based spiritual approach can be an alternative in maintaining mental health holistically, especially in facing the challenges of modern life.

**Keywords:** mental health, qur'an, spirituality.

**Abstrak:** Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Dalam beberapa tahun terakhir, angka gangguan kesehatan mental meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Fenomena ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam menangani permasalahan kesehatan mental. Dalam masyarakat yang mayoritas Muslim, Al-Qur'an menawarkan prinsip-prinsip yang dapat dijadikan sebagai solusi dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an serta prinsip-prinsip yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan, penelitian ini mengidentifikasi berbagai ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan pedoman dalam mengelola stres, kecemasan, dan ketidakpastian hidup melalui konsep keimanan, tawakal, sabar, syukur, dan dzikir. Studi ini menegaskan bahwa pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an dapat menjadi alternatif dalam menjaga kesehatan mental secara holistik, terutama dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

**Kata kunci:** kesehatan mental, al-qur'an, spiritualitas.

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek krusial dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial<sup>1</sup>. Dalam beberapa tahun terakhir, angka gangguan kesehatan mental terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan laporan WHO tahun 2023, lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, sementara angka bunuh diri meningkat sebesar 10% dibandingkan tahun sebelumnya. Di Indonesia, berdasarkan informasi dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 mengungkapkan bahwa 1 dari 3 remaja (32,9) atau sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut, hanya 2,6 % yang mengakses layanan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku<sup>2</sup>. Selain itu, menurut data dari Asia Care Survey 2024 menunjukkan bahwa 56% responden di Indonesia mengkhawatirkan masalah stress dan *burnout*, diikuti oleh gangguan tidur (42,6 %), kecemasan (28,2%), dan kesepian (24,9 %) <sup>3</sup>.

Fenomena ini menegaskan pentingnya pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani kesehatan mental. Berbagai faktor seperti tekanan hidup, ekspektasi sosial, dan krisis spiritual turut berkontribusi terhadap meningkatnya masalah kesehatan mental <sup>4</sup>. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas muslim, pendekatan spiritual berdasarkan ajaran Al-Quran dapat menjadi solusi efektif. Al-Quran tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk hidup, tetapi juga menawarkan pedoman untuk mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan mental <sup>5</sup>. Ayat-ayat Al-Quran memberikan bimbingan tentang bagaimana menghadapi stres, kecemasan, dan ketidakpastian hidup melalui sikap sabar, syukur, tawakal

---

<sup>1</sup> Aprilinda Harahap et al., “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam,” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024): 7836–48.

<sup>2</sup> Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, “Laporan Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS 2022)No Title,” 2022, <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTMzOA%3D%3D>.

<sup>3</sup> Sudarta, “Survei Asia Care 2024: Kekhawatiran Utama Masyarakat Indonesia Terhadap Kesehatan Mental,” 2022, <https://data.goodstats.id/survei-asia-care-2024>.

<sup>4</sup> Yuda Putra Omega and Samuel Herman, “Penanganan Depresi Melalui Dimensi Rohani Di Kota Bandung,” *Fidei: Jurnal Teologi Sistemika Dan Praktika* 7, no. 1 (2024): 1–20.

<sup>5</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, “Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental,” *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165–87.

dan dzikir. Dengan mengkaji kesehatan mental dalam perspektif Al-Quran diharapkan dapat ditemukan pendekatan holistic yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis, sehingga mampu memberikan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai budaya dan keagamaan masyarakat Indonesia. Pendekatan ini tidak hanya akan membantu individu dalam mengatasi gangguan kesehatan mental, tetapi juga memperkuat daya tahan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Informasi diperoleh dari sumber utama, yaitu Al-Qur'an dan tafsirnya, serta sumber sekunder seperti buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan topik kesehatan mental dalam perspektif Al-Quran. Analisis dilakukan secara tematik dengan mengelompokkan ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep kesehatan mental dan bagaimana implementasinya dalam kehidupan sehari-hari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan yang memungkinkan seseorang menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap masyarakat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental didefinisikan sebagai "keadaan individu saat ia menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi terhadap masyarakat.

Kesehatan mental memiliki beberapa pengertian yang mencakup berbagai aspek kehidupan manusia. Pertama-tama, kesehatan mental berarti mencegah berkembangnya gejala gangguan mental (*neurosis*) atau penyakit mental (*psikosis*) yang dapat mengganggu keseimbangan emosional dan psikologis. Kedua, kesehatan mental mencerminkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi tidak hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga terhadap orang lain dan

lingkungan sosial tempat seseorang tinggal. Ketiga, kesehatan mental juga berkaitan dengan pengetahuan dan tindakan yang ditujukan untuk mengembangkan dan mendayagunakan potensi, bakat, dan kualitas individu secara utuh, sehingga mampu mendatangkan kesejahteraan bagi diri sendiri dan orang lain, serta melindungi diri dari gangguan dan penyakit jiwa. Keempat, kesehatan mental ditandai dengan tercapainya keselarasan antara fungsi-fungsi mental, yang memungkinkan seseorang mampu mengatasi permasalahan hidup dengan sukses, merasa bahagia, dan mengembangkan rasa percaya diri yang positif. Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga mencerminkan keseimbangan sosial, emosional, dan spiritual dalam kehidupan seseorang<sup>6</sup>. Dalam pendapat lainnya kesehatan mental juga diartikan sebagai Keadaan pikiran yang tenang, aman dan damai dan tentram. Upaya mencapai kedamaian batin terjadi melalui pengaturan diri melalui kepasrahan, atau penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan.<sup>7</sup>

Kesehatan mental dalam Islam mencakup keharmonisan antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Al-Qur'an mengajarkan bahwa ketenangan hati (طمأنينة) adalah kunci untuk mencapai keseimbangan mental<sup>8</sup> sebagaimana tercermin dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Prinsip ini mengajarkan bahwa iman kepada Allah Swt membuat seseorang memahami bahwa semua ujian hidup adalah sesuai dengan kemampuan mereka untuk menghadapinya. Dalam QS. At-Taubah ayat 51 Allah Swt juga berfirman:

<sup>6</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118–27.

<sup>7</sup> Eka Prihatin Ningsih, "BIMBINGAN KONSELING DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA," *Journal of Health Services* 1, no. 2 (2023): 21–35.

<sup>8</sup> Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam."

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

*Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.*

Ayat ini menegaskan bahwa orang yang beriman akan memperoleh ketenangan batin dan perlindungan dari Allah, yang merupakan fondasi penting untuk kesehatan mental.

#### Prinsip-prinsip Kesehatan Mental Menurut Al-Quran

Kesehatan mental dalam Al-Qur'an lebih dari sekadar menghindari gangguan psikologis, melainkan mencakup keseimbangan batin yang stabil, kedamaian, dan harmoni antara aspek duniawi dan spiritual<sup>9</sup>. Al-Qur'an memberikan panduan komprehensif untuk menjaga kesehatan mental melalui prinsip-prinsip seperti keimanan yang kuat, sabar dalam menghadapi ujian, syukur atas nikmat, dan menjaga kebersihan hati dan pikiran. Prinsip-prinsip ini tidak hanya membantu dalam pengelolaan emosi, tetapi juga memelihara hubungan yang baik dengan Allah dan sesama, serta membimbing individu untuk hidup dengan kedamaian batin dan makna dalam kehidupan, yang pada gilirannya menciptakan mentalitas yang tangguh dan penuh rasa damai<sup>10</sup>. Al-Qur'an mengajarkan beberapa prinsip utama untuk menjaga kesehatan mental, yang meliputi:

Keimanan dan Ketakwaan: keimanan yang kuat kepada Allah Swt dan ketakwaan akan memberikan ketenangan jiwa dan rasa aman sebagaimana Allah Swt berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.*

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa frase "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*" adalah pernyataan yang menenangkan dan meyakinkan. Ayat ini menegaskan bahwa

<sup>9</sup> Rifki Rosyad, *Pengantar Psikologi Agama Dalam Konteks Terapi* (Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

<sup>10</sup> Ilyas Syuhada and Detak Pustaka, *Jalan Menuju Ketenangan* (Detak Pustaka, 2025).

Allah mengetahui batas kemampuan setiap individu dan tidak akan memberikan cobaan yang melampaui batas tersebut. Menurutnya, hal ini bukan berarti setiap ujian akan terasa ringan, namun Allah memastikan bahwa manusia memiliki potensi untuk menghadapinya<sup>11</sup>. Prinsip ini sejalan dengan pendapat yang menunjukkan bahwa dalam setiap kesulitan terdapat hikmah yang dapat diambil, dan manusia perlu mempercayai kebijaksanaan<sup>12</sup>.

- a. Sabar dan Syukur adalah dua prinsip yang sangat dianjurkan dalam Al-Qur'an untuk menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental. Kedua hal ini mengajarkan umat Islam untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan hati, serta untuk menghargai setiap nikmat yang diberikan oleh Allah. Dalam menghadapi ujian hidup, kesabaran menjadi kunci utama untuk tetap tegar, sementara rasa syukur membantu seseorang untuk merasa puas dan tenang dalam segala keadaan. Allah Swt berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*

- b. Kebersihan hati dan pikiran: Dalam Al-Quran surat Al-A'raf ayat 199 mengajarkan pentingnya membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri, dengki, dan amarah yang dapat merusak kesehatan mental, dan salah satu cara membersihkan hati adalah dengan cara memaafkan dan menghindari pertengkaran atau kebencian.

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

*Jadilah pemaaf, perintahlah (orang-orang) pada yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang bodoh.*

### 3. Strategi Menjaga Kesehatan Mental Berdasarkan Al-Quran

<sup>11</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an (Vol. 1)* (Lentera Hati, 2002).

<sup>12</sup> Ana Firdatul Maslachah and Fadjrul Hakam Chozin, "Integrasi Nilai Tawakal Dalam Al-Qur'an Sebagai Metode Penguatan Diri Bagi Penderita Insecure: Studi Maudhu'i," *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies* 5, no. 01 (2024): 41–56.

Dalam menjaga kesehatan mental, Al-Qur'an sebagai *hudallin-naas* (petunjuk bagi manusia) tentu memberikan petunjuk dan solusi bagi setiap permasalahan hidup, termasuk kesehatan mental. Ajaran-ajarannya mengarahkan manusia untuk menemukan ketenangan, menghadapi ujian dengan sabar, serta menjaga keseimbangan emosi dan spiritual. Berikut ini adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan mental berdasarkan ayat-ayat yang telah Allah SWT turunkan.

a. Dzikir dan Doa

Allah Swt berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 41-42 memerintahkan kepada kita untuk selalu berdzikir dan berdo'a sebagai kunci untuk menenangkan jiwa dan pikiran.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۖ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

*Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.*

b. Berbuat Baik kepada Sesama

Salah satu strategi yang bisa dilakukan supaya mental kita sehat adalah dengan melakukan kebaikan kepada sesama. Berbuat baik kepada sesama tidak hanya memberikan manfaat bagi yang menerimanya, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental individu yang melakukannya<sup>13</sup>. Dalam islam, perbuatan baik atau ihsan adalah ajaran yang ditekankan dalam banyak ayat Al-Quran maupun hadits Nabi SAW. Salah satu ayat yang menjelaskan pentingnya berbuat baik terdapat dalam potongan QS. Al-Baqarah ayat 195.

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.*

c. Shalat dan Melakukan Ibadah secara Konsisten

Shalat dan ibadah rutin memiliki peran penting dalam menenangkan hati manusia, baik dari perspektif spiritual maupun kesehatan. Secara spiritual, shalat

<sup>13</sup> Yahya Jaya and Dina Haya Sufya, *Spiritualisasi Taubat & Maaf Dalam Optimalisasi Kesehatan Mental* (Deepublish, 2023).

mendekatkan individu kepada Allah SWT, menciptakan rasa damai dan ketenangan batin. Dalam Al-Qur'an surat Thaha ayat 14, Allah berfirman:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

*Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku dan tegakkanlah salat untuk mengingat-Ku.*

Ayat ini menegaskan bahwa shalat berfungsi sebagai sarana mengingat Allah, yang memberikan ketenangan jiwa. Dari sudut pandang kesehatan, gerakan dalam shalat seperti rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud memiliki manfaat fisik yang signifikan<sup>14</sup>. Gerakan shalat dapat meningkatkan aliran darah ke otak, terutama saat sujud, di mana posisi kepala lebih rendah dari jantung. Hal ini membantu melancarkan sirkulasi darah ke otak, meningkatkan fungsi kognitif, dan memberikan efek relaksasi yang menenangkan pikiran<sup>15</sup>.

### **Relevansi Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran dengan Kehidupan Modern**

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an ini tetap relevan dan sangat dibutuhkan. Al-Qur'an mengajarkan kita untuk mengatur keseimbangan antara dunia dan akhirat, menjaga hati dari stres, kecemasan, dan gangguan mental, serta memperkuat iman sebagai kunci ketenangan jiwa<sup>16</sup>. Diantara relevansi antara konsep kesehatan mental dalam Al-Quran dengan kehidupan modern adalah:

#### **a. Manajemen Stres dan Tawakkal (Berserah Diri kepada Allah Swt)**

Stres adalah bagian dari kehidupan manusia, tetapi Islam mengajarkan bagaimana cara mengelolanya dengan baik. Salah satu prinsip penting dalam mengatasi stres adalah tawakkal, yaitu berserah diri kepada Allah setelah berusaha. Allah Swt berfirman dalam QS. Ath-Thalaq ayat 3:

<sup>14</sup> Aniqoh Zahrah Putri Pratami, Muhammad Fikri Wardhana, and Siti Fadhilah Humaira Asse, "Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dan Jasmani," *Islamic Education* 1, no. 4 (2023): 94–107.

<sup>15</sup> Aqidatur Rofiqoh, "Shalat Dan Kesehatan Jasmani," *Spiritualita* 4, no. 1 (2020): 65–76.

<sup>16</sup> Ahmad Izzan, "MENGGALI KONSEP GROWTH MINDSET DALAM AL-QUR'AN: STRATEGI QUR'ANI MENGATASI KECEMASAN DAN PENGEMBANGAN PRIBADI," *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 2 (2023).

.. وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ...

*Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusannya.*

Dalam psikologi modern, konsep ini mirip dengan *coping mechanism positif*<sup>17</sup>, di mana seseorang berfokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan dan menerima hal-hal yang berada di luar kendalinya. Dengan berserah diri kepada Allah, seseorang dapat mengurangi kecemasan berlebihan dan lebih tenang dalam menghadapi tantangan hidup.

#### b. Pola Hidup Seimbang Jasmani dan Rohani

Islam mengajarkan keseimbangan dalam hidup, baik dalam aspek spiritual, fisik, maupun sosial<sup>18</sup>. Allah melarang manusia untuk membebani diri secara berlebihan dan menganjurkan pola hidup yang seimbang. Dalam kehidupan modern, pola hidup yang tidak seimbang sering menjadi penyebab gangguan mental, seperti kurangnya istirahat dan tidur akibat tekanan pekerjaan, kurangnya olahraga serta pola makan yang tidak sehat, serta berkurangnya ibadah dan refleksi diri. Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan dengan mengatur waktu untuk ibadah, istirahat, olahraga, dan interaksi sosial<sup>19</sup>. Dengan menerapkan prinsip ini, seseorang dapat menjalani hidup yang lebih harmonis, sehat, dan bahagia. Allah berfirman dalam QS. An-Naba ayat 9-11:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

*Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat, kami menjadikan malam sebagai pakaian, kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan.*

#### c. Pentingnya Keterhubungan Sosial

<sup>17</sup> Ismiati Ismiati, "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Dalam Al-Qur'an: Perspektif Spiritual Dan Mental Kesehatan," *Indonesian Research Journal on Education* 4, no. 4 (2024): 1695–1700.

<sup>18</sup> Ari Tri Fitrianto, "Relevansi Pendidikan Jasmani Dengan Tujuan Pendidikan Islam Dalam Membentuk Individu Yang Seimbang Secara Fisik, Mental, Dan Spiritual," *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2023, 148–66.

<sup>19</sup> Sherly Ananda and Sifa Safitri, "Pandangan Islam Tentang Kesehatan Dan Higenitas," *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi* 2, no. 1 (2023): 516–24.

Keterhubungan sosial berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dengan memberikan dukungan emosional, mengurangi rasa kesepian, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Dalam kehidupan modern yang semakin individualistis, hubungan sosial yang erat dengan keluarga, teman, dan komunitas dapat menjadi mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stres, kecemasan, dan depresi. Islam juga menekankan pentingnya ukhuwah Islamiyah sebagai bentuk solidaritas sosial yang membantu individu merasa lebih dihargai dan memiliki makna hidup. Penelitian dalam psikologi menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengatasi tekanan hidup dan memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, membangun dan menjaga interaksi sosial yang positif merupakan kunci dalam mencegah serta mengatasi gangguan kesehatan mental. Sebagaimana Allah Swt menjelaskan dalam firman-Nya QS Al-Maidah ayat 2:

..وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ..

*Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan*

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan pentingnya dukungan sosial dan kerja sama dalam kebaikan, yang dapat membantu seseorang menghadapi kesulitan hidup dengan lebih baik.

## SIMPULAN

Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an menekankan keseimbangan emosional, psikologis, dan spiritual yang dapat dicapai melalui keimanan kepada Allah, kesabaran dalam menghadapi ujian, serta rasa syukur atas nikmat yang diberikan. Islam memberikan pedoman dalam mengelola stres dan kecemasan melalui dzikir, doa, shalat, serta menjaga hubungan baik dengan sesama, yang semuanya berkontribusi pada ketenangan jiwa. Konsep ini tetap relevan dalam kehidupan modern, di mana keseimbangan jasmani dan rohani serta keterhubungan sosial menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan mental.

Dengan memahami dan menerapkan ajaran Al-Qur'an, individu dapat memperkuat daya tahan psikologis, mengurangi risiko gangguan mental, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, menjadikan Islam sebagai pedoman holistik dalam menjaga kesehatan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Sherly, and Sifa Safitri. "Pandangan Islam Tentang Kesehatan Dan Higienitas." *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi* 2, no. 1 (2023): 516–24.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165–87.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118–27.
- Fitrianto, Ari Tri. "Relevansi Pendidikan Jasmani Dengan Tujuan Pendidikan Islam Dalam Membentuk Individu Yang Seimbang Secara Fisik, Mental, Dan Spiritual." *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2023, 148–66.
- Harahap, Aprilinda, Juita Juita, Sharmila Sharmila, and Yohana Mariska. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024): 7836–48.
- Ismiati, Ismiati. "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Dalam Al-Qur'an:: Perspektif Spiritual Dan Mental Kesehatan." *Indonesian Research Journal on Education* 4, no. 4 (2024): 1695–1700.
- Izzan, Ahmad. "MENGKALI KONSEP GROWTH MINDSET DALAM AL-QUR'AN: STRATEGI QUR'ANI MENGATASI KECEMASAN DAN PENGEMBANGAN PRIBADI." *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 2 (2023).
- Jaya, Yahya, and Dina Haya Sufya. *Spiritualisasi Taubat & Maaf Dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*. Deepublish, 2023.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. "Laporan Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS

- 2022)No Title,” 2022.  
<https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTMzOA%3D%3D>.
- Maslachah, Ana Firdatul, and Fadjrul Hakam Chozin. “Integrasi Nilai Tawakal Dalam Al-Qur’an Sebagai Metode Penguatan Diri Bagi Penderita Insecure: Studi Maudhu’i.” *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies* 5, no. 01 (2024): 41–56.
- Ningsih, Eka Prihatin. “BIMBINGAN KONSELING DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA.” *Journal of Health Services* 1, no. 2 (2023): 21–35.
- Omega, Yuda Putra, and Samuel Herman. “Penanganan Depresi Melalui Dimensi Rohani Di Kota Bandung.” *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika* 7, no. 1 (2024): 1–20.
- Pratami, Aniqoh Zahrah Putri, Muhammad Fikri Wardhana, and Siti Fadhilah Humaira Asse. “Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dan Jasmani.” *Islamic Education* 1, no. 4 (2023): 94–107.
- Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an (Vol. 1)*. Lentera Hati, 2002.
- Rofiqoh, Aqidatur. “Shalat Dan Kesehatan Jasmani.” *Spiritualita* 4, no. 1 (2020): 65–76.
- Rosyad, Rifki. *Pengantar Psikologi Agama Dalam Konteks Terapi*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- Sudarta. “Survei Asia Care 2024: Kekhawatiran Utama Masyarakat Indonesia Terhadap Kesehatan Mental,” 2022. <https://data.goodstats.id/survei-asia-care-2024>.
- Syuhada, Ilyas, and Detak Pustaka. *Jalan Menuju Ketenangan*. Detak Pustaka, 2025.