

BAB IV PEMBAHASAN

A. Indikasi Gangguan Kesehatan Mental dalam Alqur'an

Berbagai penjelasan mulai dari deskripsi kesehatan mental, sebab dan dampak buruk dari gangguan kesehatan mental, ciri-ciri seseorang yang memiliki gangguan sekaligus ciri-ciri mental yang sehat serta urgensi kesehatan mental. Perlu kita ketahui jika kesehatan mental dari aspek psikologi dan Agama harus berjalan beriringan dan seimbang agar tercipta kesehatan baik secara fisik maupun batin. Alqur'an menyajikan informasi terkait indikasi gangguan kesehatan mental yang dimana sumber permasalahan berasal dari batin (hati) manusia. Diantaranya :

1. *Takabbur* / Sombong (QS. Al-isra'[17] : 37)

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا

Artinya : *“Dan janganlah engkau berjalan di atas bumi dalam keadaan sombong, sesungguhnya engkau tidak akan menembus bumi dan tidak akan mampu menjulang setinggi gunung”*

Tafsir Al-azhar karya Buya Hamka menjelaskan bahwa kata **مَرَحًا** yang berarti sombong, manusia tidak tahu menahu mengenai kedudukannya yang sejatinya hanya sebagai seorang hamba. Mereka lupa bahwa didunia ini hanyalah tempat persinggahan sementara dari Allah. Mereka melupa bahwa manusia diciptakan dari hubungan antara lelaki dan perempuan. Dan jika manusia sudah tiba menemui ajalnya, sudah menjadi kodratnya ia akan kembali ke tanah dan hanya tersisa tulang-tulang yang berceceran dan mengerikan. Kemudian manusia yang mencoba untuk sombong diberi peringatan *“Sesungguhnya kau sekali-kali tidak akan bisa membelah bumi”* itulah peringatan yang diperuntukkan untuk orang-orang yang sombong. Bumi tidak akan hancur hanya karena hentakan kaki dari seseorang yang sombong diatas bumi ini.

Pangkal ayat yang memiliki arti *“sesungguhnya engkau tidak akan menembus bumi dan tidak akan sampai setinggi gunung”* mempunyai makna bahwa kata-kata tersebut cocok untuk manusia yang takabbur, dia berlagak angkuh seperti menantang puncak gunung dan menghadang awan. Sedangkan puncak gunung yang tinggi itu memandang manusia ibarat seekor semut yang hendak menggigit kakinya. Sementara itu manusia hanya dilindas sedikit pada ujung kuku saja bisa hancur seketika.

Karena itulah, manusia harus mengerti akan notabene nya sebagai seorang manusia yang mengetahui posisi dia di dunia ini jika memang seorang mukmin yang sejati.¹

2. *Ghadab* / Marah (QS As-Syura [42] : 37)

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا عَضُّوا لَهُمْ يَعْفُرُونَ

Artinya : “Dan orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf.”

Tafsir Al-misbah pada kata *kaba'ir al-itsmi* dan *al-fawahisy* yang berarti dosa besar dan perilaku buruk menurut penilaian akal yang sudah jelas dilarang oleh agama. Perilaku dosa besar yang memberikan efek buruk terhadap masyarakat dapat mengundang nafsu amarah seperti tuduhan berzina, pencurian, dan perjudian. Pada ayat ini, setelah memberi pujian kepada mereka yang menghindari perilaku yang tidak terpuji, ayat diatas menyebutkan sifat terpuji mereka yang memiliki keterkaitan erat dengan sifat terpuji yang lalu, yakni mereka berlapang dada sehingga mampu menahan amarah serta memaafkan orang lain yang memiliki kesalahan terhadap mereka.²

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan dalam tafsirnya bahwa melalui Ibrahim, Ibnu Hatim meriwayatkan bahwa seorang mukmin sebenarnya dia mampu untuk membalas keburukan yang diterima olehnya, namun ia memilih untuk memaafkan.³

3. *Hasad* / Dengki (QS. An-nisa' [4] : 32)

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَسئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya : “Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang

¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar “Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi,”* Cet. 1, vol. 5 (Jakarta: Gema Insani, 2015), 289.

² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah “Pesan, Kesan dan Keserasian Alqur’an,”* Cet. 1, vol. 9 (Tangerang: Lentera Hati, 2016), 176–77.

³ Muhammad Nasib Ar-rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir “Kemudahan Dari Allah,”* Cet. 1, vol. 4 (Jakarta: Gema Insani, 2011), 246.

mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Tafsir Al-misbah mendeskripsikan penafsiran ayat tersebut yaitu mengetahui ayat-ayat terdahulu terdapat ayat-ayat yang melarang melakukan kegiatan perniagaan dengan cara yang keliru. Hasrat dan angan-angan ingin mendapatkan sesuatu kerap kali mengakibatkan seseorang menyalahi syariat, muncul penyakit iri hati dan bahkan membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya rivalitas antar sesama yang berujung tindakan dzalim dan dosa besar. Ayat tersebut mengajarkan agar tidak memiliki keinginan yang tidak sesuai dengan ketentuan Allah. Segala sesuatu pemberian dari Allah kepada hambaNya adalah pemberian yang terbaik dan sesuai dengan kebutuhan manusia itu sendiri. Maka, dilarang untuk berharap akan sesuatu yang tidak mungkin atau mengharapkan sesuatu yang mengakibatkan penyakit dengki dan iri hati hingga berujung kekecewaan. Lelaki dan perempuan pasti mendapatkan apa saja yang mereka usahakan sesuai dengan yang dikehendakiNya, sudah sepantasnya bagi mereka bergantung kepada Allah bukan kepada sesama makhluk dan kita tidak boleh berharap hingga menimbulkan iri hati karena Allah maha mengetahui apapun yang kita rasakan.⁴

Harapan yang tidak diperbolehkan dan tidak sesuai adalah seperti contoh pada riwayat At-Tirmidzi kepada mujahid ketika ayat ini turun bersamaan dengan perkataan istri Nabi SAW yaitu *“Jika lelaki berjihad membawa senjata ketika sedang melakukan perlawanan kepada musuh, sedangkan perempuan hanya dapat setengah bagian daripada lelaki, dan mengapa perempuan tidak demikian.”* Dari riwayat tersebut, tidak semua harapan itu tidak diperbolehkan, sebab terdapat juga harapan yang bisa membentuk kreatifitas-kreatifitas baru. Harapan yang tidak diperbolehkan adalah seperti harapan yang sangat tidak mungkin untuk dicapai serta harapan yang mengakibatkan perasaan ingin mendapatkan hal yang sama atas apa yang orang lain peroleh, hal tersebut tentu juga tidak diperbolehkan oleh Allah. Ayat ini memberikan pelajaran kepada kita semua untuk bisa hidup realistis. Tidak sedikit orang yang menyandarkan harapan dengan

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah “Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an,”* vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 503.

berprasangka baik kepada Tuhannya, hal demikian memang diperbolehkan. Akan tetapi, alangkah lebih baik jika disertai dengan usaha sesuai dengan kesanggupan manusia itu sendiri. Jika hanya bergantung pada kasih sayang dan rahmat Allah saja dan tidak ada usaha untuk meraihnya, harapan tersebut hanyalah harapan kosong atau harapan yang mustahil terjadi.⁵

Lelaki dan wanita sejatinya sudah memiliki porsi masing-masing dari apapun perbuatan yang mereka lakukan. Jadi, tidak ada manfaatnya jika satu sama lain mengharapkan pekerjaan yang dilakukan lelaki ingin dikerjakan oleh wanita begitupun sebaliknya. Masih ada banyak pilihan yang bisa mendapatkan ganjaran, tidak harus melakukan pekerjaan yang sama hingga menimbulkan iri hati. Karena bagaimanapun juga, ayat ini menjelaskan bahwa lelaki dan perempuan yang masing-masing memiliki hak istimewanya, dan memiliki hak sesuai dengan kemampuan yang sudah diusahakannya.⁶

4. *Riya' / Pamer* (QS. An-nisa' [4]: 38)

وَالَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَا بِالْيَوْمِ الْآخِرِ
وَمَنْ يُكِنِّ الشَّيْطَانُ لَهُ قَرِينًا فَسَاءَ قَرِينًا

Artinya : *“(Allah juga tidak menyukai) orang-orang yang menginfakkan hartanya karena riya kepada orang (lain) dan orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan tidak (pula) kepada hari Akhir. Siapa yang menjadikan setan sebagai temannya, (ketahuilah bahwa) dia adalah seburuk-buruk teman.”*

Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab pada Qur'an Surat An-Nisa' ayat 38 menjelaskan bahwa diantara sifat manusia yang tidak disukai Allah selain sombong adalah pamer / riya'. Keinginan manusia agar dinilai sebagai orang yang dermawan disaat ia sedang bersedekah kepada orang lain, padahal niat yang seharusnya adalah semata-mata mengharap ridlo dan pahala dari Allah tetapi yang dilakukan justru sebaliknya. Orang-orang yang riya' adalah termasuk golongan orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari akhir, karena mereka bersekutu dengan setan. Sedangkan setan adalah musuh yang nyata bagi manusia dan selalu mengajak kepada keburukan. Seseorang yang riya' pada umumnya jika dia ingin mendapatkan balasan yang setimpal, ia akan bersedekah kepada orang yang

⁵ M. Quraish Shihab, 2:504.

⁶ M. Quraish Shihab, 2:505-6.

sebenarnya tidak membutuhkan bantuan (kaya/berkecukupan) jadi, tidak terlalu memperhatikan seseorang yang miskin dan tidak percaya kalau pemberian dari orang miskin akan berguna baginya. Karena ia mementingkan imbalan yang ia dapat dari si kaya dan mengabaikan orang yang jauh lebih membutuhkan. Kata *Qarin* merupakan sesuatu yang selalu kebersamai seseorang, berupa manusia, jin, setan atau malaikat. Semua *Qarin* dapat berpengaruh kepada manusia baik perilaku terpuji atau tercela. Untuk itu Nabi memberi pesan perihal berhati-hati memilih teman. *Qarin* yang berwujud setan akan membawa manusia kepada keburukan, menjauhkan manusia dari sesuatu hal yang baik.⁷

Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa riya' termasuk dalam kategori musyrik, jika kikir berarti menyekutukan Allah bersama harta manusia tersebut, maka riya' adalah menyekutukan Allah dengan manusia itu sendiri. Seseorang bersedekah dengan hartanya tidak karena menyadari bahwa harta adalah titipan, tetapi mengharap akan pujian sebagai orang yang tidak bakhil. Adapun riya' dengan cara mengeluarkan hartanya dengan syarat agar orang yang diberi harta tersebut tunduk dan patuh kepada pemberi. Seseorang bersikap riya' walaupun mereka tidak mengatakannya, tetapi secara perbuatan dan sikap mereka akan terlihat. Mereka tidak merasa puas kalau tidak diberi pujian dari manusia. Mereka juga tidak percaya jika tidak diberi pujian pun Allah sudah memberikan pahala karena menyedekahkan hartanya. Bahkan adapun manusia tersebut rela mengeluarkan harta yang tidak sedikit hanya karena ingin di puji oleh orang-orang, agar bisa ter ekspos lebih luas. Namun, berbeda jika manusia tersebut menyedekahkan hartanya semata karena Allah, ia tidak akan sedikit mengeluarkan hartanya atau bahkan tidak sama sekali. Rayuan setan yang menjadikan manusia terperdaya dan setan menyebabkan manusia jauh dari Allah, baik hidup atau mati yang dicari adalah uang yang banyak serta sanjungan dari orang-orang. Semakin banyak harta semakin banyak pula ujian yang dihadapi. Hal ini menjadi pengingat mengenai pentingnya shalat jamaah, terkadang manusia jika sudah merasa kaya ia enggan untuk melaksanakan sholat berjama'ah di masjid atau musholla karena terdapat banyak manusia yang tidak sebanding dengan dirinya. Kemudian ia beralih kepada kawan yang suka menghambur-hamburkan

⁷ M. Quraish Shihab, 2:533–35.

uangnya demi sesuatu hal yang tidak bermanfaat, kawan seperti itu seperti setan yang nyata. Karena kehadiran kawan merupakan hal yang paling berdampak untuk memilih jalan hidup.⁸

5. *Kidzib / Dusta (Q.S. An-Nahl [16] : 105)*

إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَاذِبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْكَاذِبُونَ ١٠٥

Artinya : “*Sesungguhnya yang mengada-adakan kebohongan hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada ayat-ayat Allah. Mereka itulah para pembohong.*”

Tafsir Ibnu Katsir karya Muhammad Nasib Ar-rifa’i didalamnya menjelaskan bahwa Allah kelak memberikan azab di akhirat kepada orang-orang yang tidak menaati perintahNya, orang-orang yang acuh terhadap teguranNya dan orang-orang yang malas mengamalkan nilai-nilai yang diturunkan oleh Nabi Muhammad SAW. Allah menunjukkan bahwasannya Nabi Muhammad SAW adalah seseorang yang tidak berdusta dan tidak pula penipu, karena yang melakukan kebohongan dengan menyandarkan Allah dan Rasulnya adalah orang-orang tercela seperti orang-orang kafir dan ateis yang sudah tidak asing diketahui sebagai pendusta oleh masyarakat. Rasulullah di beri gelar Al-amin oleh masyarakat karena beliau merupakan seseorang yang paling jujur, baik dan sempurna secara keilmuan, amal, dan keimanannya. Mengenai hal tersebut Raja Romawi yang bernama Heraclius menanyakan kepada Abu Sufyan perihal pertanyaan yang berkaitan dengan sifat Nabi Muhammad SAW, yaitu “Apakah kalian pernah menuduh sebelum dia berbicara?” Abu Sufyan menjawab, “Tidak pernah.” Heraclius pun berkata, “Jika kepada manusia dia tidak berbohong, apalagi kepada Allah Azza wa Jalla.”⁹

6. *Suudzon (QS. Al-Hujurat [49] : 12)*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحْسَسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar “Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi,”* Cet. 1, vol. 2 (Jakarta: Gema Insani, 2015), 297–98.

⁹ Muhammad Nasib Ar-Rifa’i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir “Kemudahan Dari Allah,”* Cet. 1, vol. 2 (Jakarta: Gema Insani, 2003), 1067.

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”*

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan Allah memberikan larangan kepada umatNya untuk tidak banyak berprasangka atau melakukan tuduhan, baik berprasangka buruk kepada keluarga, sahabat atau orang-orang disekitar tidak pada tempatnya, karena sebagian prasangka merupakan perbuatan dosa yang sebenarnya. Alangkah lebih baik seseorang menjauhi prasangka sebagai bentuk kehati-hatian. Seorang Amirul Mukminin yaitu Umar bin Khattab menyampaikan “berprasangka baiklah dengan penuturan yang di keluarkan dari mulut saudaramu yang beriman, sedangkan kamu sendiri memungkinkan mendapat kebaikan dari tuturan tersebut”. Hadits Anas bin Malik mengatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda “Seorang muslim dilarang memusuhi saudaranya lebih dari tiga hari”. Diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi, kemudian beliau membenarkan (shahih) dari hadits Sufyan bin Uyainah. Allah berfirman “Janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain”. Yaitu saling mencari-cari kesalahan satu sama lain.” Adapun firman Allah berikutnya adalah “Janganlah separuh dari kamu menggunjing separuh yang lain”. Ayat tersebut merupakan larangan untuk perbuatan ghibah. Allah menyamakan perilaku ghibah dengan memakan bangkai manusia lain. Seperti yang difirmankan Allah “apakah salah satu diantara kalian menyukai memakan daging saudaranya yang sudah mati? Yakni seperti kamu tidak menyukai suatu hal secara batiniyyah, berarti kamu harus menerima balasan yang lebih berat dari memakan bangkai manusia. Rasulullah SAW bersabda “sebagaimana anjing yang sedang memuntahkan sesuatu, kemudian ia kembali menjilat muntahannya tersebut” H.R. Abu Dawud dari Abu Hurairah.¹⁰

Beberapa ulama juga berasumsi jika seseorang telah berprasangka kepada orang lain, tidak harus meminta maaf kepada orang yang digunjing sebab dikhawatirkan akan jauh lebih menyakitkan orang tersebut dibandingkan dengan tidak

¹⁰ Ar-rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir “Kemudahan Dari Allah,”* 4:321–22.

memberitahunya. Kemudian usaha yang paling ampuh dilakukan adalah dengan memberikan pujian kepada orang yang sudah digunjing pada keadaan dimana ia digunjing. Gunjingan dibalas dengan sanjungan.¹¹

7. Cemas (Q.S. Al-Ma'arij [70] : 19-22)

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۙ ۱۹ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۙ ۲۰ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۙ ۲۱ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۙ ۲۲ ﴾

Artinya : “*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat*”

Tafsir Al-Maraghi menafsirkan ayat ini bahwa manusia sejatinya memiliki sifat yang banyak mengeluh, cenderung kurang sabar dan sangat rakus. Jika manusia berada di posisi kesusahan, ia akan mengadu dan gelisah. Namun jika ia berada di posisi kenikmatan dan diselimuti kebahagiaan berupa kekayaan dia enggan bersedekah dan tidak mau melakukan kebajikan. Manusia menjadi demikian karena melihat keadaannya sebagai manusia yang sibuk akan duniawi, padahal sejatinya yang paling diutamakan adalah kesibukan ukhrawi. Jika manusia ditimpa kesusahan, seharusnya ia menerima apa yang sedang dialaminya karena ia mengetahui apa yang sedang dialami merupakan kehendak Allah, dan Allah pasti memiliki ketetapan terhadap apa yang diharapkan manusia itu sendiri. Alangkah lebih baik jika manusia diberikan sebuah kenikmatan, kekayaan dan kesehatan dapat dipergunakan dengan baik dengan cara berniat untuk mencari kebahagiaan yang kekal (akhirat).¹²

B. Penanggulangan Indikasi Gangguan Kesehatan Mental dalam Alqur'an

1. Meningkatkan ketaqwaan kepada Allah dan Rasulnya
Q.S. Al-Ahzab [33] : 70-71

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۙ ۷۰ ﴾

Artinya : “*Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar.*”

¹¹ Ar-rifa'i, 4:324.

¹² Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al- Maragi*, Cet. II, vol. 29 (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993), 125.

يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ
فَوْزًا عَظِيمًا ٧١

Artinya : “Niscaya Dia (Allah) akan memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Siapa yang menaati Allah dan Rasul-Nya, sungguh, dia menang dengan kemenangan yang besar.”

Tafsir Ibnu Katsir memberi penjelasan bahwa Allah memberi perintah kepada umatNya agar senantiasa melakukan perintah Allah dengan patuh dan sebaik-baiknya. Beriman, bertakwa, dan mengatakan hal yang benar. Menghadirkan Allah dalam setiap perbuatan yang ia lakukan serta menyadari bahwa Allah melihat apa yang ia kerjakan. Allah akan menjamin pahala kepada hamba-hamba Nya jika melakukan perbuatan secara baik, jujur dan tidak menyalahi aturan. Allah juga akan menghapus dosa-dosa yang ia perbuat di masa lalu, serta dosa yang akan datang dengan cara memberikan tuntunan kepada mereka untuk bertaubat kepada Allah. Kemudian Allah berfirman “*Siapa saja yang mematuhi Allah dan RasulNya, maka sejatinya ia telah mendapatkan kemenangan yang besar*” yang berarti Allah akan memberikan perlindungan kepada ia dari neraka Jahannam kemudian ditempatkan pada kenikmatan yang kekal.¹³

Tafsir Al-Azhar menjelaskan ayat ini memberikan teguran terhadap seseorang jika ia mengaku bahwa dirinya beriman, hendaknya ia merawat keimanan tersebut dengan baik. Iman merupakan bentuk ketakwaan kepada Allah SWT dengan cara menjaga koneksi antara hamba dengan Tuhannya. Bentuk sikap yang terjaga dari keimanan dan ketakwaan adalah bersikap hati-hati dalam berbicara. Memilih kata-kata yang tepat dan tidak bertele-tele karena menghindari dari perkataan yang dapat menyakiti hati orang lain bahkan Allah dan RasulNya. Karena sejatinya, akhlak seseorang tumbuh dari adanya keimanan yang dilandasi oleh takwa. Berhati-hati dalam berbicara adalah bentuk dari hati yang bersih, hati yang terjaga. Hati lah yang membuat seseorang untuk berbicara. Apabila kata-kata yang dikeluarkan dapat menyakiti sesama makhluk atau Allah bahkan Rasul, hal itu merupakan bentuk sikap yang dusta. Berhati-hati dalam berbicara dan jujur memberikan dampak yang signifikan terhadap sikap,

¹³ Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir “Kemudahan Dari Allah,”* Cet. 1, vol. 3 (Jakarta: Gema Insani, 2006), 907.

pekerjaan, serta jalan hidup yang dipilih. Sebab seseorang yang berkata dengan jujur, secara perbuatan ia akan jujur pula, begitupun sebaliknya. Jika seseorang sudah terbiasa jujur dan berhati-hati saat berbicara, dan dia banyak melakukan kebaikan dan amalan-amalan yang mengantarkan ia kepada jalan yang lurus, Allah akan senantiasa mengampuni dosa-dosanya yang telah lalu. Semua peringatan pada ayat ini adalah sebagai bentuk membangun akhlak yang mulia dalam masyarakat muslim, dimana kita dilarang untuk saling menyakiti satu sama lain, serta kepada Allah dan RasulNya. Apabila masyarakat muslim sudah dapat menjaga lisan agar tidak berbicara yang sekiranya menyakiti hati orang lain, maka Allah akan mengampuni dosa-dosanya di masa lampau.¹⁴

2. Memperbanyak Dzikir dan Berdo'a

Q.S. Ar-ra'ad [13]: 28-29

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

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

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا فِي ٢٩

Artinya : *“Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”*

Tafsir Al-Misbah menjelaskan seperti yang ditunjukkan pada ayat tersebut mengenai orang-orang yang dilanda kebingungan dan meragu dimana hatinya menjadi tenang sebab memperoleh petunjuk dan kembali pada aturan-Nya. Adanya ketenangan pada hati mereka adalah karena berdzikir kepada Allah dan ayat-ayat alQur'an yang memiliki arti yang sangat indah, bukan hanya ayat-ayatnya saja. Namun, arti serta kandungan didalamnya juga sangat elok. Bagi orang-orang sholih dan mukmin, tidak ada yang lebih bahagia atas apa-apa yang ada dunia dan akhirat selain ditempatkan pada surganya Allah. Berdzikir memiliki makna *mengucap dengan lisan*. Mengucap secara lisan secara terus menerus menjadikan makna dzikir menjadi mengingat. Jika makna “menyebut” disambungkan kepada sesuatu, jadi apapun yang diutarakan ialah namanya. Oleh sebab itu, ayat ini dapat

¹⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar “Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi,”* Cet.1, vol. 7 (Jakarta: Gema Insani, 2015), 271–72.

dimengerti dengan makna “menyebut nama Allah”. Kemudian, apabila nama tersebut diutarakan sewaktu ingat, dapat diartikan sebagai sifat, perilaku, atau kejadian yang bersangkutan. Berdzikir kepada Allah berisi makna seperti kebesaran Allah, surga dan neraka, rahmat dan siksa, perintah dan larangan, serta wahyu-wahyu Allah SWT.¹⁵

Pada kata *tathma'innu* “menjadi tentram” merupakan uraian dari kata *aamanu* “orang-orang yang beriman”. Keimanan yang dimaksud disini bukan hanya sekedar iman, sebab tahu menahu akan sesuatu belum bisa dikatakan sampai kepada kepercayaan dan ketenangan hati. Iman tidak diciptakan oleh ilmu, karena mungkin saja ilmu yang diperoleh melahirkan rasa cemas dan ingkar. Adapun wawasan yang dapat menumbuhkan keimanan seseorang yakni wawasan yang disertai dengan kesadaran akan keagungan dan kekuasaan Allah dan juga memiliki rasa membutuhkan Allah dalam hidupnya sebagai hamba. Jika seseorang memiliki kesadaran untuk selalu mengingat bahwa Allah-lah yang mengatur segalanya didunia, dengan selalu menyebut asmaNya dan melihat betapa besar kuasaNya, pasti ia akan merasakan ketenangan dalam jiwanya.¹⁶

Surat Ar-Ra'd ayat 28-29 ini berisi tentang tenangnya hati ketika mengucapkan asma Allah dan hilangnya rasa takut karena mengingat kasih sayang Allah. Kata *thuba* yang berawal dari kata *thaba* berarti bagus atau membahagiakan. Kata tersebut merupakan kata sifat dari kata yang tidak dimunculkan yakni kehidupan. Tidak akan ada artinya hidup dihiasi dengan kemewahan yang ada apabila kondisi batin dan jiwa tidak tenang, sejatinya hati dan jiwa yang tenang dapat dirasakan jika memiliki kemantapan bahwa Allah adalah zat yang tidak mampu dikalahkan yang akan selalu membersamai dan memenuhi segala hajat hambaNya.¹⁷

3. Menjadikan Alqur'an sebagai obat
 - a. Q.S. Yunus [10] : 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْوِينُ مَوْعِظَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

¹⁵ Shihab, *Tafsir Al-Misbah “Pesan, Kesan dan Keserasian Alqur'an,”* 2016, 9:587.

¹⁶ Shihab, 9:588.

¹⁷ Shihab, 9:589–90.

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

Tafsir Al-Maraghi menafsirkan ayat ini dengan memberikan penjelasan bahwa Alqur’an datang sebagai petunjuk, obat, nasehat serta rahmat. Alqur’an memuat seluruh nasihat-nasihat baik untuk manusia dengan menggunakan kata-kata yang mampu mencairkan hati untuk menjalani atau meninggalkan suatu hal. Ayat-ayatnya mampu membantu manusia dalam memperbaiki akhlak agar menjadi baik. Ayat Alqur’an pun dapat menjadi penyembuh dari bermacam-macam penyakit hati yang membuat sesak di dada yang mengakibatkan berkurangnya tingkat keimanan, cenderung menyukai kedzoliman dan memusuhi kebaikan. Serta, bagi orang-orang mu’min Alqur’an akan memberikan rahmat kepadanya. Seseorang yang mendapatkan rahmat dari Allah dihatinya akan selalu terdorong melakukan suatu kebaikan serta membela orang-orang yang berada dalam penderitaan dan menolak kedzaliman.¹⁸

- b. Alqur’an sebagai penyembuh Q.S Al-isra’[17] : 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا ٨٢

Artinya : *“Kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian.”*

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Alqur’an merupakan kitab Allah yang berisikan tentang penyembuh serta rahmat bagi hambaNya yang beriman, bukan merupakan kitab yang mengandung kemungkaran atau kesalahan. Dalam artian, Alqur’an dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit yang berasal dari batin seperti syirik, ragu, dan berbagai macam kesalahan yang menjurus kepada arah yang salah. Alqur’an adalah rahmat yang dapat membuahkan keimanan, ketakwaan, dan petunjuk kepada hal kebaikan teruntuk orang-orang yang menaati dan

¹⁸ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maragi*, Cet. II, vol. 10 (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), 235–36.

membenarkan kitab tersebut. Berbeda dengan orang-orang kafir yang mendzalimi dirinya sendiri yang semakin ia mendengar Alqur'an semakin jauh ia dari Alqur'an. Hal ini disebabkan oleh kekafiran seseorang itu sendiri dan bukan dari Alqur'an. Kemudian Allah berfirman "Dan jika satu surat diturunkan, diantara mereka ada yang berkata, 'Siapa diantara kamu dengan turunnya surat ini dapat meningkatkan keimanannya?' orang-orang mukmin lah yang merasa bahagia dan senang jika suatu surat diturunkan serta meningkat pula keimanannya. Berbeda dengan orang-orang yang memiliki penyakit, mereka tidak meningkat keimanannya namun meningkatkan kekafirannya. Seperti firman Allah "Alqur'an tidak menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kemalangan". Yang dimaksud adalah merugikan orang-orang yang tidak memanfaatkan serta memelihara Alqur'an dengan baik, padahal yang semestinya adalah Alqur'an merupakan penyembuh dan obat bagi orang-orang yang beriman serta menjaganya.¹⁹

4. Ikhlas, sabar dan Tawakkal (Q.S. Al baqarah[2] : 216)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

٢١٦

Artinya : "Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui."

Tafsir Al misbah menafsirkan ayat ini memiliki maksud bahwa Allah mengetahui jika manusia normal atau awam pada umumnya tidak menyukai peperangan karena dapat merengang nyawa, dan cidera, namun karena memiliki kewajiban untuk menegakkan keadilan disertai keimanan yang tumbuh kuat dalam hati mereka, pertumpahan darah pun akan dilakukan. Sebuah peperangan mereka memang tidak menyukai, namun hal tersebut justru yang terbaik. Begitu pun sebaliknya, terdapat sesuatu yang disukai namun hal tersebut bias jadi buruk baginya. Allah lebih

¹⁹ Ar-Rifa'i, Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir "Kemudahan Dari Allah," 2006, 3:91-92.

mengetahui baik dan buruknya akan sesuatu. Pengetahuan manusia yang penuh ketidak pastian, apabila sesuatu tidak menyenangkan terjadi, ia tetap harus menaati perintah Allah dengan ikhlas dan percaya bahwa Allah menimpakan sesuatu yang tidak menyenangkan tersebut bisa menjadi pertanda yang baik untuk kedepannya. Begitu pula dengan seseorang yang sedang di beri kenikmatan yang lebih, alangkah baiknya jika ia memiliki batas dan tidak berlebihan, karena mungkin saja hal tersebut ujian atau mudharat baginya. Ayat ini mengingatkan manusia untuk selalu menyerahkan segala urusannya kepada Allah bahwa sesuatu yang terjadi harus seimbang, seperti jika di timpa kesulitan dia harus tetap percaya diri bahwa terdapat pertanda baik, dan jika di timpa kebahagiaan ia memiliki batas.²⁰

C. Analisis Mental Health Awareness dalam Alqur’an

1. Tabel Indikasi Gangguan Kesehatan Mental dalam Alqur’an

Indikasi Gangguan Kesehatan Mental	Ayat- ayat Indikasi Gangguan Kesehatan Mental	Analisis
<i>Takabbur / Sombong</i>	Q.S. Al-isra’ 37 وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا	Haus pujian yang menyebabkan memuji kualitas diri sendiri, dan merasa tidak ada yang lebih hebat selain dirinya.
<i>Hasad / Dengki</i>	Q.S. An-nisa’ : 32 وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لَهُمْ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لَهُنَّ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا	Sibuk melihat pencapaian orang lain menyebabkan tumbuhnya penyakit iri hati dan hasrat ingin mencapai hal yang sama dengan mereka, dan tidak bersyukur.

²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah “Pesan, Kesan dan Keserasian Alqur’an,”* Cet. 5, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2016), 556–58.

Indikasi Gangguan Kesehatan Mental	Ayat- ayat Indikasi Gangguan Kesehatan Mental	Analisis
<i>Ghadab / Marah</i>	<p>Q.S. As-Syura : 37 وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا عَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ</p>	<p>Amarah hingga emosional timbul sebab perlakuan buruk seseorang dengan melontarkan kata / sikap yang tidak pantas dan memfitnah yang belum tentu kebenarannya.</p>
<i>Riya' / Pamer</i>	<p>Q.S. An-nisa' : 38 وَالَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَا بِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَكُنِ الشَّيْطَانُ لَهُ قَرِينًا فَسَاءَ قَرِينًا</p>	<p>Memperlihatkan kebaikan agar di nilai baik dan menganggap rendah orang lain berujung bersikap semena-mena.</p>
<i>Kidzib / Dusta</i>	<p>Q.S. An-nahl :105 إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَذِبَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْكَذِبُونَ ١٠٥</p>	<p>Menutupi kebenaran untuk melindungi diri dari suatu yang tidak diinginkan. Jika terbiasa, menimbulkan sulitnya berkata jujur dan muncul gangguan jiwa secara psikologi yaitu <i>Mythomania</i>.</p>
<i>Suudzon / Prasangka buruk</i>	<p>Q.S. Al-hujurat :12 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُمُ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا</p>	<p>Mencari-cari kesalahan orang lain yang belum tentu kebenarannya berujung menggunjing, saling membenci serta mengakibatkan <i>Trust Issue</i>. (sulit untuk percaya dengan orang lain)</p>

Indikasi Gangguan Kesehatan Mental	Ayat- ayat Indikasi Gangguan Kesehatan Mental	Analisis
	<p style="text-align: center;">اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ</p>	
Cemas	<p>Q.S. Al-ma'arij : 19-22</p> <p style="text-align: center;">﴿۞﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا</p> <p style="text-align: center;">۱۹ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۲۰</p> <p style="text-align: center;">وَّإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۲۱</p> <p style="text-align: center;">إِلَّا الْمُصَلِّينَ</p>	<p>Mencemaskan segala sesuatu yang sedang terjadi, belum terjadi dan akan terjadi. Seakan-akan tidak percaya akan skenario Allah.</p>

Tabel I tersebut mengenai indikasi gangguan kesehatan mental yang perlu kita ketahui dari ayat-ayat yang dijelaskan serta pembahasan mengenai sombong, marah, dengki, prasangka buruk, pamer, dan kecemasan dapat di paparkan dan diberi contoh sebagai berikut:

Pertama, sombong merupakan penyakit yang membuat manusia melupa akan kodratnya yang hanya seorang hamba dimana sikap tersebut dibenci oleh Allah contoh, seorang siswa merasa lebih pintar dan kaya, merasa dia mampu menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan siapapun dan menunjukkan sikap “aku lebih pintar dan kaya dari pada kamu, kamu tidak bias apa-apa disbanding diriku”.

Kedua, dengki atau iri hati merupakan sikap awal seseorang mengalami gangguan kesehatan mental, perasaan iri menimbulkan dendam dan menyetarakan kapasitas orang lain dengan personal, contoh kerabat kita diterima pekerjaan yang lebih baik dari kita seperti di perusahaan, perkantoran dan lain-lain atau diberikan sesuatu yang mahal sehingga kita tidak yakin bisa membelinya, tetapi kita memaksakan diri untuk harus mencapai seperti pencapaian orang tersebut.

Ketiga, marah adalah sikap yang ditunjukkan kepada seseorang yang sudah menyinggung perasaan, menuduh tanpa bukti, dan perilaku buruk kepada seseorang yang mengakibatkan kemarahan terjadi, contoh melontarkan kata-kata tidak senonoh dan menuduh mencuri barang tanpa bukti, dll.

Keempat, pamer yakni mempertontonkan kepada public bahwa ia ingin dikenal sebagai sosok yang dermawan, kaya atau

populer. Misal, seseorang yang baru saja diberi harta yang lebih oleh Allah yang dipergunakannya untuk membuat konten, menunjukkan di social media bahwa dia bersedekah dengan jumlah banyak kepada seseorang yang kurang mampu, padahal secara aslinya ia memberikan sedekah tersebut tidak benar-benar bersedekah, selesai membuat konten uang itu di minta kembali. Karena ia hanya berniat untuk memperoleh pujian dari banyak orang dan meningkatkan rating social media nya.

Kelima, bohong atau dusta yaitu pada dasarnya takut untuk mengungkapkan kebenaran yang terjadi dan merasa aman jika melakukan suatu kebohongan, contohnya adalah seseorang berbohong untuk terlihat baik-baik saja padahal ada sesuatu yang dapat membahayakan dan menyakiti dirinya dan ada pula seseorang berbohong demi menutupi yang sebenarnya terjadi karena ia takut akan mendapatkan ancaman seperti melakukan *bullying*, mencuri dan lain-lain.

Keenam, berprasangka buruk terhadap orang lain yang belum tentu benar adanya atas prasangkanya, contoh membicarakan seseorang dengan melihat postingan sedang berlibur dengan keluarganya, kemudian berprasangka dan menghakimi, berprasangka bahwa keluarga tersebut berlibur dengan hasil uang curian, padahal tidak mengetahui yang sebenarnya dan juga belum tentu benar.

Ketujuh, cemas akan sesuatu hal, manusia merasa gelisah, suka mengeluh dan tidak sabaran atas semua yang terjadi dan seringkali menolak sesuatu yang terjadi dan cenderung menyalahkan keadaan. Contoh, seseorang mencemaskan usahanya yang sedang merintis, khawatir jika bangkrut dan tidak berkembang dan adapun seseorang yang mengkhawatirkan masa depan setelah melihat teman sejiwa sudah menikah serta memiliki pekerjaan yang baik, sementara dirinya belum dipertemukan jodoh dan masih pengangguran.

2. Tabel Penanggulangan Gangguan Kesehatan Mental dalam Alqur'an

Penanggulangan Gangguan Kesehatan Mental	Ayat-ayat Penanggulangan Gangguan Kesehatan Mental	Analisis
<p>Meningkatkan ketaqwaan kepada Allah dan RasulNya</p>	<p>Q.S Al-Ahzab 70-71 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۗ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ٧١</p>	<p>Merawat keimanan dan ketaqwaan dengan baik, menghadirkan Allah dalam setiap perbuatan, berhati-hati dalam berucap, membangun akhlaq yang mulia dan tidak saling menyakiti. Ketaqwaan dan keimanan harus berjalan beriringan, perlu nya menjaga koneksi yang kuat antara manusia dengan Tuhan.</p>
<p>Memperbanyak Dzikir dan Berdo'a</p>	<p>Q.S Ar-Ra'd 28-29 الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسُنَ مَا بَدَأَ</p>	<p>Dzikir yang bermakna menyebut nama Allah yang diucapkan secara lisan dan dirasakan oleh hati. Rasa takut, bingung dan cemas yang perlahan hilang sebab memperbanyak dzikir dan berdo'a agar hati penuh dengan kedamaian dan ketenangan, serta menyadari bahwa Allah maha besar, semua yang terjadi tidak lepas dari kuasaNya.</p>

Penanggulangan Gangguan Kesehatan Mental	Ayat-ayat Penanggulangan Gangguan Kesehatan Mental	Analisis
<p>Alqur'an sebagai Obat</p>	<p>Q.S. Yunus 57 يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْوِينُكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧</p>	<p>Alqur'an sebagai obat, petunjuk, dan rahmat. Ayat-ayatnya yang mampu memperbaiki akhlak manusia jika memahami maknanya. Obat dari segala penyakit hati manusia yang dapat mencairkan serta meluluhkan hati untuk menjalani kebaikan dan menjauhi keburukan.</p>
<p>Alqur'an Sebagai Penyembuh</p>	<p>Q.S. Ar-Ra'd 82 وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ٨٢</p>	<p>Alqur'an bukanlah sebuah kitab yang mengandung kemungkaran atau sebuah kesalahan. Alqur'an mampu menyembuhkan penyakit seperti syirik, keraguan dan berbagai macam kesalahan yang menjerumuskan ke arah yang buruk. Alqur'an hadir sebagai petunjuk kebaikan bagi orang yang menaati dan beriman pada kitab tersebut.</p>

Penanggulangan Gangguan Kesehatan Mental	Ayat-ayat Penanggulangan Gangguan Kesehatan Mental	Analisis
<p>Ikhlas, Sabar dan Tawakkal</p>	<p>Q.S. Al-Baqarah 216 كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ٢١٦</p>	<p>Terkadang sesuatu hal yang tidak kita sukai justru ada kebaikan yang tersimpan, begitu sebaliknya, adapun sesuatu yang baik terjadi belum tentu hal tersebut baik untuk kita. Allah lebih mengetahui perihal baik dan buruknya sesuatu sedangkan hambaNya tidak, maka perlunya sikap sabar dan berserah diri atas apapun yang terjadi serta ikhlas menerima segala ketetapan yang Allah berikan.</p>

Tabel 2 menampilkan beberapa ayat disertai analisis terkait penanggulangan gangguan kesehatan mental, bisa di fahami bahwa adanya sebuah masalah terutama munculnya sebuah indikasi gangguan mental pasti terdapat penanggulangannya seperti meningkatkan kualitas iman serta ketaqwaan kepada Allah dimana ia dalam setiap melakukan perbuatan adalah jujur serta berhati-hati dalam setiap mengambil tindakan karena Allah menjamin pahala dan menghapus dosa-dosa di masa lalu bagi hambaNya yang bersungguh-sungguh melakukan kebaikan sekaligus bertaubat dijalan Allah.

Memperbanyak dzikir dan berdo'a merupakan hal yang juga penting untuk menanggulangi indikasi gangguan jiwa, karena sejatinya manusia dalam setiap keadaan pasti dibersamai oleh Allah, sebagai hamba terkadang merasa dunia ini tidak adil namun berbeda dengan seseorang yang selalu mendekatkan diri kepadaNya, menyadari bahwa kesehatan mental juga tak kalah

penting dari segala kecemasan yang tiada ujungnya. Hati terasa tenang bila selalu menghadirkan Allah dalam keadaan apapun terutama memperbanyak dzikir serta berdo'a kepadaNya.

Selain memperbanyak dzikir dan berdo'a, Alqur'an memang diciptakan oleh Allah sebagai obat dan penyembuh segala penyakit hati seperti syirik, dengki, dan lain-lain. Petunjuk yang haqiqi untuk memperoleh ganjaran di akhirat kelak. Tidak ada penyakit yang tidak bisa disembuhkan apabila di hati terdapat keimanan untuk bisa sembuh yang disertai dengan ikhtiar dan tawakkal mengharap kesembuhan.

Perlu kita ketahui, setiap peristiwa apapun yang terjadi di dunia memiliki alasan, Allah lebih mengetahui apapun dari manusia. Jika peristiwa yang terjadi terasa tidak menyenangkan, yakin lah, percaya dan ikhlas menerima meskipun pahit dan sulit. Allah memberikan kejadian tidak menyenangkan adalah sebagai bentuk ujian kepada manusia agar senantiasa selalu kembali kepadaNya. Apabila di berikan kebahagiaan pun kita harus sadar akan hal tersebut juga termasuk ujian bagi manusia, apakah dapat mensyukuri kenikmatan yang Allah berikan sehingga kembali kepadaNya, atau justru melupakannya. Maka dari itu, segala sesuatu yang terjadi baik sebuah kesulitan atau kebahagiaan yang Allah berikan, manusia harus senantiasa mengondisikan dirinya serta ikhlas menerima apapun yang terjadi dan tawakkal kepada Allah SWT agar selalu diberikan kemudahan serta kekuatan dalam menjalani kehidupan.

Contoh yang dapat dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari dalam menanggulangi indikasi gangguan kesehatan mental adalah seperti, lebih *khusyu'* memahami setiap makna bacaan yang ada di dalam sholat, bertaubat setelah melakukan kesalahan, kemauan untuk selalu belajar menjadi pribadi yang lebih baik, mengikuti pengajian, mengikuti pengobatan jiwa dengan melantunkan ayat-ayat suci Alqur'an (*ruqyah*), dan bisa juga melakukan meditasi menggunakan ayat-ayat Alqur'an.

3. Analisis Mental Health Awareness

Setelah memahami tabulasi yang ada di atas terkait indikasi gangguan kesehatan mental dan cara penanggulangannya, penulis akan menampilkan sebuah kisah yang berisi tentang seseorang yang memiliki gangguan pada kejiwaannya namun perlahan mulai menerima atas gangguan kejiwaan yang terjadi olehnya, dimana hingga sekarang semakin mendekatkan diri kepada Allah serta menjadi pribadi yang lebih baik dan beranjak sehat jasmani dan rohani nya.

Seperti yang harus kita ketahui bahwa, memiliki kesehatan baik jiwa maupun fisik yang baik merupakan keinginan setiap orang. Berbagai permasalahan serta solusi yang disebutkan diatas merupakan sebuah pengetahuan agar kita tidak memandang remeh masalah kesehatan mental. Nyata adanya seseorang yang mengalami penyakit demikian yang secara umum disebabkan karena tekanan dari lingkungan, kerabat, sekolah, keluarga bahkan orang tua. Adanya rasa cemas yang dialami seseorang, kesedihan yang dialami dari sebuah kegagalan dan stress akan tuntutan pekerjaan yang menginginkan untuk sempurna. Permasalahan tersebut terjadi besar kemungkinan dikarenakan hubungan manusia dengan Tuhannya yang masih renggang, yang mengakibatkan manusia tersebut bersikap menyimpang dan tidak beriman. Allah menurunkan kitab Alqur'an adalah sebagai petunjuk kepada hambaNya agar senantiasa terarah dan sesuai syariat.

Imam Ghazali memperkenalkan pendekatan secara sufistik dalam psikologi Islam, memberi pengertian menyangkut kejiwaan manusia yang didasarkan oleh pengalaman spiritual ahli tasawuf. Imam Ghazali memberikan penjelasan mengenai berbagai macam penyakit jiwa disertai dengan penanggulangannya, beliau membagi penyakit jiwa menjadi 2 macam, yaitu psikis dan dan fisik.. Menurutnya, salah satu yang menjadi penyebab seseorang di nilai memiliki mental yang sehat adalah dengan *Muhasabah*, memiliki arti bahwa memisahkan antara perilaku yang sudah terjadi dan yang akan terjadi. *Muhasabah* hukumnya wajib menurut ijma' ulama. Memberikan tuntutan agar selalu berpegang teguh terhadap Al-Qur'an (*I'tisham*) serta teguh akan pendirian (*Istiqomah*). Perbedaan dari keduanya adalah *I'tisham* berarti menjadikan Al-Qur'an sebagai pegangan dan petunjuk dalam kehidupan serta menjauhi hal-hal yang dilarang. Sedangkan *Istiqomah* bermakna lurus atau tidak miring serta terfokuskan kepada sesuatu yang dijadikan pegangan hidup.²¹

Menurut Al-Ghazali, kesehatan mental di tandai dengan kokohnya aqidah (memiliki aqidah yang kuat dan mengetahui tujuan hidup), bebas dari adanya penyakit hati (seperti sombong, pamer, iri hati, cemas dll), memiliki akhlaq yang

²¹ Imam Al-Ghazali, *Taman Kebenaran : Sebuah Destinasi Spitiual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalin Wa Umdatus Saalikin)* (Jakarta: Turos Pustaka, 2017), 235.

mulia (watak yang terbebas dari segala keburukan), mampu menghadapi segala tantangan hidup serta melakukan aktifitas secara normal, produktif dan nyaman, kemudian bahagia di dunia dan akhirat (senang akan berbagai situasi yang di hadapi, merasa sehat, dan realistis).²²

Fakhrudin Ar-Razi mendefinisikan kesehatan mental jiwa merupakan hal yang berbeda dengan fisik (tubuh), bisa dibuktikan dengan beberapa faktor. *Pertama*, jiwa tidak merupakan kumpulan bagian-bagian fisik karena penglihatan tidak mencakup seluruh kinerja tubuh. *Kedua*, jiwa tidak serupa dengan bagian dari fisik, karena tidak ada bagian tubuh yang mencakup seluruh bagian dari fisik. *Ketiga*, ketika kita melihat sesuatu, kita akan mengetahuinya dan dapat memilih akan menyukai atau membencinya. Jika penglihatan merupakan sesuatu, dan pengetahuan merupakan sesuatu yang lain, maka yang melihat tidak akan tahu menahu. Padahal, ketika kita melihat, kita akan tahu. Jadi, hakikat dari penglihatan dan pengetahuan adalah satu kesatuan. *Keempat*, semua bagian fisik merupakan alat untuk jiwa. Jiwa melihat dengan mata, berbuat sesuatu dengan hati, berfikir dengan otak dan sebagainya. Ar-Razi mendefinisikan *Al-Nafs Muthmainnah* yaitu ditandai dengan jiwa yang mengenal akan tuhan-Nya (*Ma'rifatullah*) dan selalu beribadah kepada-Nya. *Pertama*, sebagai orang mu'min. *Kedua*, mampu kembali kepada-Nya. Kemudian yang di maksud memiliki jiwa yang tenang adalah dengan jiwa yang yakin akan kebenaran disertai dengan prasangka yang kuat. Jiwa yang demikian merupakan jiwa yang tidak memiliki rasa takut. Jiwa yang mengenal dirinya dapat diartikan yaitu memiliki jiwa yang selaras dengan kebenaran dari akal / pikiran.²³

Al-Kindi mendefinisikan kesehatan mental adalah orang yang mewujudkan rasa kecintaan serta keinginan dengan penglihatan, maka ia akan menjadi pusat kekecewaan yang akan dialami. Karena hal tersebut bersifat kehancuran. Karena itu, orang-orang menghilangkan kesedihan agar bahagia. Orang-orang yang menginginkan kebahagiaan tersebut dengan tidak menggunakan indrawi terhadap kecintaannya terhadap dunia. Kesedihan menurut Al-Kindi merupakan gangguan pada

²² Aliah B Purwakania Hasan, *Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam*, vol. 2 (Jurnal Untirta, 2017), 12.

²³ Fakhrudin al-Razi, *Tafsir Mafatih Al-Ghayb* (Beirut: Dar al-Fikr, 2005), 162.

mental. Maka harus dengan penanganan yang serius guna mencegah gangguan mental seperti halnya mencegah gangguan yang ada pada tubuh. Penyembuhan masalah kesehatan mental dapat dilakukan yaitu dengan, sabar dalam memperbaiki diri (melebihi kesabaran dalam melakukan penyembuhan terhadap gangguan fisik/ lebih intens), membiasakan diri untuk apresiasi atau tindakan terpuji bahkan kepada hal-hal kecil sekalipun, dan disiplin dalam melakukan hal-hal baik.

Abdul Aziz El-Quusiy menjelaskan kesehatan mental yakni keselarasan yang sempurna mengenai fungsi-fungsi jiwa, kemampuan untuk menghadapi lika-liku jiwa yang ringan yang lumrah terjadi di setiap individu, disamping itu secara positif dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya.²⁴

Kesehatan mental pada nyatanya tidak dapat kita abaikan, sesuatu yang bermula dari hal kecil bisa saja menjadi hal yang besar apabila tidak berhati-hati. Keterlibatan agama serta berbagai problem yang ada di dunia sangat berperan penting. Islam memiliki Alqur'an sebagai petunjuk bagi manusia perihal segala sesuatu yang baik dan sesuai ajaran Allah. Ketika manusia itu sendiri mempunyai usaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan mencari ketenangan dalam hatinya, tentunya ia akan segera menjemputnya. Terketuknya hati terhadap bacaan Alqur'an dan mengetahui maknanya merupakan hidayah dari Allah.

Kembali menjadi pribadi yang lebih baik, beriman, bertaqwa, memperbanyak dzikir dan sholat, serta lebih mendekatkan diri kepada Allah adalah cara yang paling ampuh untuk mempercepat proses kesembuhan seseorang. Sikap ridlo, ikhlas dan menerima setiap apapun yang terjadi menjadikan seseorang lebih terjaga dan selalu di beri kekuatan oleh Allah dalam menghadapi apapun sekalipun ia di diagnosa memiliki gangguan pada mentalnya dan tidak seperti manusia normal pada umumnya tidak menjadi halangan untuk seseorang dalam berbuat kebaikan, justru Allah lebih mencintai hambaNya jika ia selalu melibatkan Allah dalam situasi apapun dan kapanpun.

²⁴ Abdul Aziz El-Quusiy, *Abdul Aziz ; Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental, Terjemah. Zakhiah Daradjat , judul asli: Ususus Shihhah An-Nafsiyyah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 6.