

PERAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM MEMBINA KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL QUR'AN

Erika A'idatun Nahar

Universitas Islam Nahdlotul Ulama Jepara
erikanahar123@gmail.com

Ahmad Saefudin

Universitas Islam Nahdlotul Ulama Jepara
ahmadsaefudin@unisnu.ac.id

Abstrak: Kesehatan mental optimal merupakan kondisi di mana perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang mencapai puncaknya sejalan dengan lingkungan sekitarnya. Pendidikan Islam, sebagai usaha sadar melibatkan pengajaran, bimbingan, dan asuhan, bertujuan membentuk pemahaman, penghayatan, dan implementasi ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, sesuai Al-Qur'an dan hadis. Penelitian ini mengeksplorasi peran pendidikan Islam dalam memperkuat kesehatan mental berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Metode tinjauan pustaka digunakan dengan mengambil informasi dari berbagai sumber literatur. Hasil analisa mengungkapkan bahwa Al-Qur'an menjadi panduan utama dalam pendidikan Islam, memastikan setiap aspek didasarkan pada ajaran Al-Qur'an. Islam mengajarkan pemeliharaan kesehatan jasmani dan rohani melalui praktik dzikir, puasa, kesabaran, dan konsep lainnya. Fokus pada faktor-faktor ini dianggap penting untuk mencapai kehidupan yang sehat, sesuai dengan panduan Al-Qur'an sebagai landasan pendidikan Islam.

Kata kunci: al-Qur'an, kesehatan mental, pendidikan islam.

Abstract: Optimal mental health is a condition in which an individual's physical, intellectual, and emotional development reaches its peak in harmony with the surrounding environment. Islamic education, as a conscious effort involving teaching, guidance, and care, aims to shape the understanding, appreciation, and implementation of Islamic teachings in everyday life, in accordance with the Qur'an and Hadith. This research explores the role of Islamic education in strengthening mental health from the perspective of the Qur'an. A literature review method is employed, drawing information from various literary sources. The results of the analysis reveal that the Qur'an serves as the primary guide in Islamic education, ensuring that every aspect is grounded in the teachings of the Qur'an. Islam teaches the maintenance of physical and spiritual health through practices such as remembrance (dhikr), fasting, patience, and other concepts. Emphasizing these factors is considered crucial for achieving a healthy life, in line with the guidance of the Qur'an as the foundation of Islamic education.

Keywords: Islamic education, mental health, Qur'an



Naskah ini berada di bawah kebijakan akses terbuka dan Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>); oleh karena itu, segala penggunaan, distribusi, dan reproduksi artikel ini, di media apa pun, tidak dibatasi selama sumber aslinya disebutkan dengan benar.

Pendahuluan

Dalam era globalisasi ini, tekanan sosial, ekonomi, dan politik memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, telah menjadi beban global yang mempengaruhi jutaan orang setiap tahunnya. Hal ini diperkuat oleh data yang peneliti temukan dalam survey kesehatan mental Indonesia, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, khususnya pada kelompok usia 10-17 tahun.¹ Temuan ini sejalan dengan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk usia di atas 15 tahun menghadapi tantangan gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk di kelompok usia yang sama mengalami depresi. Data ini mencerminkan bahwa kesehatan mental tidak merata di kalangan masyarakat, dan menegaskan perlunya acuan dan sumber daya untuk membina serta mengelola kesehatan mental yang optimal.²

Istilah kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental merujuk pada bagaimana individu mampu menyesuaikan diri serta berinteraksi baik dengan dirinya maupun lingkungan disekitar. Kesehatan mental merujuk pada keadaan seseorang yang memungkinkan perkembangan optimal dalam segala aspek, baik fisik, intelektual, maupun emosional, sejalan dengan perkembangan orang lain, yang pada gilirannya memungkinkan interaksi yang baik dengan lingkungan sekitar. Aspek-aspek jiwa, seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup, perlu bekerja bersama-sama untuk menciptakan keharmonisan. Dengan demikian, individu dapat terhindar dari perasaan-perasaan ragu, kecemasan, gelisah, dan konflik batin yang mencakup pertentangan dalam diri.

Mempertahankan kesehatan menjadi prioritas utama yang harus diperhatikan oleh setiap individu. Tidak hanya fokus pada kesehatan fisik, tetapi juga penting untuk menjaga kesehatan mental setiap hari. Hal ini ditekankan karena gangguan kesehatan mental dapat berdampak negatif pada kondisi fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan. Menjaga kesehatan mental menjadi krusial, karena jika terganggu, hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas harian individu. Gangguan kesehatan mental bisa menimbulkan ketidakstabilan emosi, kelelahan, rasa jenuh, pusing, dan kesulitan bersosialisasi dengan baik.³

¹ Gloriabarus, "Hasil Survei I-Namhs: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada," October 24, 2022, Accessed October 27, 2023, <https://Ugm.Ac.Id/Id/Berita/23086-Hasil-Survei-I-Namhs-Satu-Dari-Tiga-Remaja-Indonesia-Memiliki-Masalah-Kesehatan-Mental/>.

² "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," *Sehat Negeriku*, October 7, 2021, Accessed October 27, 2023, <https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/Baca/Rilis-Media/20211007/1338675/Kemenkes-Beberkan-Masalah-Permasalahan-Kesehatan-Jiwa-Di-Indonesia/>.

³ Diana Vidya Fakhriyan, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019). Hlm. 10

Penting bagi setiap individu untuk memahami urgensi menjaga kesehatan mental. Meskipun seringkali diabaikan, kesehatan mental dan fisik saling terkait dan memegang peran penting dalam kehidupan seseorang. Kesehatan mental yang buruk dapat berdampak pada kesehatan fisik secara menyeluruh, meningkatkan risiko gangguan mental, dan bahkan dapat memperburuk risiko terkena berbagai penyakit akut lainnya. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental sebagai bagian integral dari mencapai kehidupan yang bahagia harus diakui oleh setiap individu.⁴

Di tengah keadaan ini, agama sering menjadi landasan kuat bagi individu dalam mencari kedamaian dan ketenangan pikiran. Dalam Islam, Al-Qur'an adalah pedoman utama yang memberikan panduan tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Ketika membicarakan kesehatan mental dari perspektif Al-Qur'an, penting untuk memahami bahwa Al-Qur'an bukan hanya sebuah kitab suci, tetapi juga panduan lengkap untuk kehidupan manusia. Al-Qur'an mengandung ajaran-ajaran yang relevan dan berharga dalam membimbing individu menuju kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, pendidikan Islam memiliki tanggung jawab yang besar untuk menyampaikan ajaran-ajaran Al-Qur'an kepada umatnya, bukan hanya sebagai praktik ibadah, tetapi juga sebagai panduan hidup sehari-hari yang dapat meningkatkan kesehatan mental. Pendidikan Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku, sikap, dan kesejahteraan umat Muslim. Dalam konteks modern, kesehatan mental menjadi aspek yang semakin mendapat perhatian. Kesehatan mental yang baik mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan mampu meningkatkan produktivitas serta kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.⁵

Pendidikan Islam pada dasarnya menetapkan norma-norma kehidupan serta mengarahkan proses pembentukan manusia agar dapat menciptakan individu sesuai dengan harapan Agama Islam. Pendidikan Islam pada prinsipnya merupakan suatu usaha untuk menanamkan pendidikan untuk manusia terkait kesadaran berketuhanan seorang, kepentingan duniawi dan ukhrawi. Muhammad Quthub dalam bukunya mengatakan bahwa di dalam Al - Qur'an terdapat banyak sekali tuntutan mengenai pendidikan , tuntutan itu mempunyai pengaruh tertentu dalam jiwa seseorang, apabila seseorang telah menghayatinya dan merasakan maka akan mempunyai cara bertingkah laku, berfikir, merasa dan bertindak. Ia akan lebih dekat kepada kebenaran dan ketaqwaan, akan menjadi orang yang lebih peka dan lebih berperikemanusiaan. Dalam bahasa Arab, terdapat tiga kata yang kerap digunakan untuk menjelaskan konsep pendidikan agama, yaitu tarbiyah, ta'lim, dan ta'dib. Pendidikan Islam pada intinya adalah upaya pendidikan yang diorganisir atau didirikan dengan semangat dan niat untuk mewujudkan ajaran-ajaran serta nilai-nilai Islam. Pendidikan Islam di Indonesia dapat terwujud menjadi beberapa bentuk seperti pondok pesantren madrasah, pelajaran agama Islam di sekolah , pendidikan Islam dalam keluarga dan masyarakat baik yang bersifat formal maupun non-formal. Tujuan pendidikan Islam dapat dikelompokkan dalam 4 aspek meliputi tujuan jasmaniah (ahdaf al jismiyyah), tujuan rohaniah (Ahdaf al Ruhiyyah), tujuan akal (ahdaf al Aqliyyah) dan tujuan sosial (ahdaf al Ijtima'iyah).⁶ Salah satu ayat yang menyinggung tentang kesehatan mental, yaitu : Q.S. al-Baqarah (2):155-156. Ayat-ayat tersebut memberikan penjelasan tentang siapa yang disebut

⁴ Cendana Ayu Fajria, "Sosialisasi Penting Nya Kesadaran Kesehatan Mental Pada Masyarakat Desa Lemahkarya," *Abdima : Jurnal Pengabdian Mahasiswa* 2, No. 1 (2023): Hlm. 1344.

⁵ Samain Sam, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, No. 2 (November 16, 2020): Hlm. 23.

⁶ Abdul Rozaq, *Ilmu Dan Humanisme Religius Dalam Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2021), Hlm. 14.

ṣābirīn atau orang-orang yang bersabar. Kemudian terdapat ayat yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan, yang tercantum pada QS An Nahl 16:97 dan masih banyak ayat-ayat al Qur'an lainnya yang membahas terkait kesehatan mental⁷.

Terdapat sebuah disertasi oleh Malikhah yang membahas peran pendidikan Islam dalam menjaga kesehatan mental, berjudul "Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Qur'an" (Studi Kasus di Pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan dan Pesantren Al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo). Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan mental melalui bacaan Al-Qur'an memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Pendidikan Islam untuk kesehatan mental diimplementasikan dengan cara mendengarkan, menyimak, dan merenungi bacaan Al-Qur'an yang diutarakan dengan lagu oleh pendidik. Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa dalam pengembangan kecakapan emosional kegiatan tersebut relatif berhasil, tercermin dengan khidmat peserta didik mendengarkan, menyimak dan menghayati bacaan al-Qur'an berlagu yang disampaikan oleh pendidik, sehingga mereka merasakan kenyamanan, ketentraman, kedamaian di tengah permasalahan-permasalahan yang pelik⁸.

Fenomena ini menciptakan kebutuhan mendalam untuk penelitian yang melibatkan aspek-aspek pendidikan Islam dan kesehatan mental. Di tengah perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang cepat, generasi muda Muslim kini dihadapkan pada tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya, mulai dari ekspektasi sosial hingga tekanan akademik. Oleh karena itu, penggalian lebih dalam tentang bagaimana pendidikan Islam dapat berfungsi sebagai alat untuk mengatasi dan mencegah masalah kesehatan mental menjadi sangat mendesak. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggali lebih dalam tentang ajaran-ajaran Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dan bagaimana pendidikan Islam dapat berperan dalam menyampaikan pesan-pesan tersebut kepada umatnya.

Dari permasalahan di atas, Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menguraikan peran pendidikan Islam dalam membina kesehatan mental, dengan merujuk pada perspektif Al-Qur'an. Tujuan utama artikel ini adalah untuk menganalisis dan memahami prinsip-prinsip pendidikan Islam yang dapat berkontribusi secara positif terhadap kesehatan mental individu. Pemahaman mendalam tentang pandangan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental akan menjadi dasar bagi pembahasan mengenai bagaimana nilai-nilai Islam, konsep ketuhanan, keadilan, dan etika sosial dapat membentuk landasan kuat bagi pembinaan kesehatan mental yang holistik. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pandangan baru dan wawasan ke dalam peran pendidikan Islam sebagai agen penyelenggara nilai-nilai spiritual dan moral dalam konteks kesehatan mental. Melalui penggalian sumber-sumber Al-Qur'an, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman masyarakat mengenai pentingnya peran pendidikan Islam dalam membina kesehatan mental yang kokoh dan seimbang.

Selain itu dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam diskursus dan perkembangan ilmu Pendidikan Islam secara lebih luas, melalui pembahasan mengenai peran pendidikan Islam dalam membina kesehatan mental, disiplin ilmu PAI dapat menjadi bagian dari upaya lebih besar untuk memahami dan meningkatkan kesejahteraan holistik individu dalam

⁷ Sam, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," 26.

⁸ Malikhah, *Disertasi: Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Qur'an (Studi Kasus Di Pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan Dan Pesantren Al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo)* (Surabaya: Uin Sunan Ampel, 2018), 284.

konteks keislaman. Penelitian ini tidak hanya memiliki dampak pada pengembangan disiplin ilmu PAI di tingkat pendidikan, tetapi juga dapat memberikan kontribusi penting pada pemahaman dan praktik keislaman dalam menjaga kesehatan mental individu di masyarakat.

Metode Penelitian

Dalam jenis penelitian, peneliti menggunakan penelitian berbasis tinjauan pustaka atau studi kepustakaan (Library research) karena semua yang data yang digali adalah bersumber dari pustaka. Berdasarkan pembacaan beberapa literatur yang memiliki informasi serta relevansi dengan topik penelitian, dan melalui telaah mendalam terhadap bahan-bahan literatur yang sesuai, pendekatan kualitatif dipilih karena data yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa kata-kata yang terdapat dalam teks naskah dan literatur lain yang relevan dengan fokus pembahasan.⁹ Sumber data yang digunakan berasal dari berbagai literatur kepustakaan, dan data-data lain yang relevan dengan penelitian. Dalam proses pengumpulan data, peneliti menerapkan metode dokumentasi (Documentative Method) yang melibatkan pencarian data terkait penelitian, seperti buku, majalah, dokumen, peraturan, notulen harian, dan catatan harian, melalui penjelajahan kepustakaan. Metode ini membantu dalam merinci informasi yang relevan dengan penelitian. Selanjutnya, dalam fase analisis, peneliti menggunakan metode analisis deskriptif. Metode ini melibatkan pengumpulan dan penyusunan data, diikuti oleh analisis terhadap data tersebut. Analisis deskriptif difokuskan pada data berupa kata-kata, di mana semua informasi yang terhimpun menjadi kunci untuk memahami konteks penelitian.¹⁰

Hasil dan Pembahasan

Pengertian Pendidikan Islam dan Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental secara Bahasa Inggris, “mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah kondisi kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, bekerja secara produktif, dan berperan serta di komunitas atau masyarakatnya. Kemudian menurut pemahaman ilmu kedokteran saat ini, kesehatan mental adalah suatu keadaan yang dapat membuat perkembangan fisik, intelektual dan emosional seseorang mencapai keadaan yang terbaik, dan perkembangan ini selaras dengan keadaan orang lain.¹¹ Oleh karena itu, fungsi-fungsi jiwa, seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, wawasan dan keyakinan dalam hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama agar tercapai keselarasan, sehingga manusia tidak ragu dan bimbang serta terhindar dari kecemasan dan konflik internal. Di sisi lain, Organisasi Kesehatan Dunia memberikan standar berikut untuk jiwa atau pikiran yang sehat: *pertama*, dapat secara konstruktif beradaptasi dengan kenyataan, bahkan jika itu tidak baik untuknya. *Kedua*, mendapatkan kepuasan dari hasil usaha Anda. *Ketiga* memberi lebih memuaskan daripada menerima. *Keempat*, relatif tidak ada ketegangan dan kecemasan. *Kelima* berurusan dengan orang lain dengan cara yang saling mendukung dan memuaskan. *Keenam* menerima kekecewaan sebagai pelajaran nantinya. *Ketujuh*, memiliki rasa kasih sayang yang besar. Islam memiliki konsep kesehatan mental yang unik. Sementara dalam

⁹ Eko Murdiyanto, *Penelitian Kualitatif*, 2020th Ed. (Yogyakarta: Lppm Upn “Veteran” Yogyakarta Press, N.D.), Hlm. 19.

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2023), Hlm. 93.

¹¹ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara, 2016), Hlm. 22.

pandangan psikologi Islam, gangguan mental yang sering kali merasuki individu meliputi fenomena seperti riya' (pamer), hasad (iri hati), dengki, rakus, was-was, kelebihan bicara, dan sejenisnya.¹²

Sedangkan pendidikan islam dapat diartikan sebagai usaha sadar yang didalamnya berupa pengajaran, bimbingan dan asuhan yang dilakukan pendidik terhadap peserta didik agar tercipta perubahan dapat memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran islam serta menjadikannya pedoman dalam berkehidupan. Dalam pendidikan islam dilandaskan kepada al qur'an dan hadist. Tujuan pendidikan islam yang utama merupakan membentuk pribadi insan kamil yang sesuai dengan ajaran dan kepribadian ajaran islam untuk mendekatkan diri kepada Allah swt, sehingga tercipta kebahagiaan dunia dan akhirat.¹³ Pendidikan Islam mengacu pada dua makna. Makna pertama adalah usaha untuk mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran agama. Sedangkan makna kedua adalah suatu sistem pendidikan yang dikembangkan dan berdasarkan pada ajaran Islam. Menurut Soedijarto, pendidikan adalah upaya yang dilakukan dengan kesadaran penuh, direncanakan untuk menciptakan kondisi belajar dan tahapan pembelajaran sehingga siswa dapat mengalami perkembangan potensi secara aktif, memiliki nilai spiritual, mampu mengendalikan diri, berkepribadian luhur, cerdas, berakhlak mulia, dan memiliki keterampilan aplikatif. Dalam konteks lain, Zakiyah Darajat Abudin menyatakan bahwa pendidikan Islam merupakan usaha pembentukan manusia yang berlandaskan pada keimanan.¹⁴

Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Kesehatan Mental

Al qur'an yang merupakan kitab suci umat islam yang didalamnya terkandung ayat-ayat firman allah swt, dengan fungsi sebagai pedoman hidup umat. Pedoman-pedoman tersebut meliputi banyak pedoman dalam segala aspek kehidupan manusia, salah satunya yang mengandung tentang perihal kesehatan mental, berikut merupakan ayat-ayat al qur'an yang di dalamnya mengandung pembahasan terkait kesehatan mental:

1. Surah Al Ra'du ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa iman menjadikan seseorang senantiasa mengingat Allah yaitu dengan cara berdzikir. Dengan mengingat Allah akan menimbulkan rasa ketentraman dan kemudian menghilangkan segala macam kegelisahan, pikiran buruk, keputusasaan, ketakutan, keraguan dan semua yang berkaitan dengan gangguan mental. Hidup yang tentram merupakan inti dari kesehatan jasmani dan ruhani. Sedangkan kegelisahan dan keraguan adalah pangkal dari sebuah penyakit. Selanjutnya jika hati telah ditumbuhi penyakit dan tidak segera diobati, maka akan terus berangsur sakit dan puncaknya timbul penyakit hati berupa kufur akan nikmat Allah swt. Ketentraman merupakan salah satu ciri mental yang sehat. Dengan mengingat Allah merupakan sebagai jalan untuk mencapai ketenangan hati. Dzikir dapat dipahami dengan

¹² Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi* 1, No. 1 (2016): Hlm.39.

¹³ Khoridatul Islamiyah, *Skripsi: Nilai Nilai Pendidikan Islam Dalam Al Qur'an Surah Al Baqarah Ayat 30-39* (Malang: Uin Malik Ibrahim Malang, 2015), Hlm. 79.

¹⁴ Mm=Etode Pendidikan Islam Agus Nur Qowim Halaman 40

mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah. Kontek ayat ini tentang zikrullah yang melahirkan ketentraman hati yang mencakup keangung, larangan dan perintah, dan Allah sebagai penolong dan pelindung. Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. Sedangkan sebaliknya Ketika manusia melupakan Sang Maha Pencipta dan kehilangan God view-nya, kehidupan akan menjadi hampa.¹⁵

2. Surah Al Baqarah Ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Makna kata "ash-shabr" atau kesabaran melibatkan berbagai aspek, seperti sabar dalam menghadapi ejekan dan godaan, sabar dalam mematuhi perintah dan menjauhi larangan, ketahanan dalam menghadapi bencana dan kesulitan, serta kesabaran dalam berjuang untuk menegakkan kebenaran dan keadilan. Dalam konteks shalat, proses psikoterapi melibatkan membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai bentuk pengobatan yang tidak dapat ditemukan di apotik atau rumah sakit. Ahmad Al-Qadzi, ketua pusat informasi Yayasan Ilmu Kedokteran di Amerika, mencatat hasil dari percobaan yang menguji efektivitas bacaan Al-Qur'an terhadap kesehatan, di mana 97% dari percobaan tersebut menunjukkan dampak positif. Al-Qur'an diakui mampu mengurangi ketegangan pada urat saraf dengan tingkat efektivitas mencapai 65%, sementara bacaan lain hanya mencapai 35%.

Ritual shalat memiliki dampak luar biasa untuk terapi perasaan cemas dan gelisah. Melakukan shalat dengan khushyuk dapat membawa ketenangan, kedamaian, dan kedamaian batin. Rasulullah SAW selalu menunaikan shalat ketika menghadapi masalah yang membuatnya tegang. Selain manfaat psikoterapi tersebut, shalat juga bermanfaat dalam pembentukan mental seseorang, mengajarkan nilai-nilai seperti menghargai waktu, disiplin, dan ketekunan dalam menjalankan aktivitas. Kekuatan spiritual juga mampu membangkitkan harapan, menguatkan tujuan, memperkuat semangat, dan memberikan kekuatan untuk menerima ilmu pengetahuan dan hikmah.¹⁶

3. Surah Yunus ayat 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

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

Dalam konteks ini, hubungan dengan agama dianggap sebagai penyembuh bagi gangguan mental. Hal ini disebabkan oleh nilai-nilai luhur yang terkandung dalam ajaran agama yang dapat digunakan untuk beradaptasi dan mengendalikan konflik internal agar tidak terjadi. Dalam Surat Yunus [10]:57, dijelaskan bahwa kepada seluruh manusia, kapan pun dan di mana pun, disadari bahwa telah datang ajaran yang sangat agung dan bermanfaat dari Tuhan sebagai pemelihara dan pembimbing, yaitu Alquran Alkrim. Al-Quran dianggap sebagai obat yang sangat efektif untuk menyembuhkan penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam hati manusia, serta memberikan petunjuk yang jelas menuju

¹⁵ Warni, *Skripsi: Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 Dalam Tafsir Al Azhar)* (Lampung: Iain Raden Intan, 2017), Hlm. 73.

¹⁶ Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," Hlm. 43.

kebenaran dan kebajikan, beserta rahmat yang melimpah bagi orang-orang yang beriman. Ayat ini menegaskan bahwa Al-Quran berperan sebagai obat untuk penyakit-penyakit yang ada dalam hati manusia. Penyebutan kata "dada" yang diartikan sebagai hati menunjukkan bahwa wahyu ilahi berfungsi untuk menyembuhkan gangguan ruhani seperti keraguan, iri hati, kesombongan, dan sejenisnya. Al-Quran dianggap sebagai sarana untuk menenangkan hati, menanggulangi kegelisahan, serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.¹⁷

4. Q.S. al-Baqarah (2): 155

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

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,

Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa kehidupan manusia memang dihadapkan pada berbagai cobaan. Namun, Allah menguji hamba-Nya untuk mengukur kualitas keimanan seseorang melalui situasi-situasi yang menimbulkan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kesulitan jiwa, dan kehilangan hasil usaha. Dalam menghadapi semua itu, disarankan untuk bersabar. Nabi Muhammad diwahyukan untuk menyampaikan berita gembira kepada orang-orang yang sabar dan tegar menghadapi ujian kehidupan. Mereka adalah individu yang, ketika mengalami musibah dalam berbagai bentuknya, baik besar maupun kecil, mengucapkan kalimat, "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali). Ungkapan ini mencerminkan keserahan total kepada Allah, pengakuan bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah milik Allah, dan kepercayaan akan adanya hari kiamat. Mereka yang mengungkapkan kalimat tersebut akan memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhan mereka, serta menjadi orang-orang yang mendapat petunjuk untuk memahami kebenaran.

Ayat tersebut, dengan menggunakan ungkapan "walanabluwannakum," menyiratkan kesungguhan Allah, yang dengan tegas menyatakan bahwa manusia pasti akan diuji oleh-Nya. Ujian yang diberikan kepada manusia seringkali muncul dalam bentuk keterbatasan, kesulitan, dan cobaan, sebagaimana diungkapkan dalam ayat tersebut, bahwa ujian yang diberikan Allah mencakup ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil bumi. Semua ujian ini mencakup kebutuhan manusia yang dapat menimbulkan kesulitan dan perasaan putus asa. Hubungan antara kesabaran dan kesejahteraan psikologis ditekankan dalam ayat ini. Relevansi konsep kesabaran dalam pendidikan Islam dapat dihubungkan dengan konsep Adversity Quotient, yang menekankan perlunya kesabaran dalam menghadapi ujian dan mengatasi kesulitan. sebagaimana firman Allah: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (Q.S. al Baqarah (2): 153). Pada umumnya sabar sering diartikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan menghadapi cita-cita.¹⁸

Berdasarkan uraian tersebut, menunjukkan bahwa terdapat beberapa ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya iman, dzikir, sabar, dan penghayatan ajaran agama sebagai upaya untuk

¹⁷ Husnul Hatima, *Skripsi: Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)* (Palu: Iain Palu, 2018), Hlm. 51.

¹⁸ Sam, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," Hlm. 23.

mencapai ketenangan hati dan kesejahteraan psikologis. Ayat-ayat tersebut memberikan petunjuk bahwa iman yang kuat dan konsisten dalam mengingat Allah melalui dzikir dapat membawa ketenangan dan menghilangkan gangguan mental. Selain itu, ayat juga menyoroti peran sabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan hidup. Selain itu terdapat ayat yang menunjukkan bahwa shalat, sebagai bentuk ibadah, bukan hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memiliki efek positif dalam psikoterapi. Ritual shalat dapat memberikan rasa tentram, damai, dan mengurangi ketegangan urat saraf. Kemudian, anjuran untuk selalu sabar dalam menghadapi cobaan dianggap sebagai bentuk keimanan dan kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa ayat-ayat di atas menekankan hubungan antara iman, dzikir, sabar, dan ajaran agama sebagai fondasi untuk mencapai ketenangan hati dan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi berbagai cobaan kehidupan.

Peran Al Qur'an dalam Pendidikan Islam

Secara umum, pendidikan Islam dapat dijelaskan sebagai bidang ilmu pendidikan yang berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Oleh karena itu, pendidikan Islam haruslah bersandar pada Al-Qur'an dan hadits Nabi. Pendidikan Islam mencakup berbagai upaya untuk mempertahankan fitrah manusia dan mengembangkan sumber daya manusia dengan tujuan akhir membentuk insan Kamil yang sempurna sesuai standar Islam. Semua tindakan manusia didorong oleh petunjuk dari Al-Qur'an, yang menjadikan Al-Qur'an sebagai satu-satunya panduan, memastikan bahwa manusia selalu berada di jalur yang konstruktif dan bermanfaat untuk kehidupan di dunia ini maupun di akhirat. Dengan demikian, Al-Qur'an mencakup semua aspek kebutuhan manusia, yang tercermin dalam berbagai ayat yang membahas beragam topik untuk melengkapi segala aspek kehidupan manusia.¹⁹

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa surat yang didalamnya ada nilai-nilai tentang pendidikan agama islam

Fungsi utama al-Quran dalam pendidikan Islam adalah menjadi acuan utama. Setiap aspek yang akan diwujudkan dalam konteks pendidikan Islam haruslah didasarkan pada nilai-nilai yang terkandung dalam al-Quran. Filosofi yang terkandung di dalamnya mendorong perkembangan pendidikan Islam, memberikan penghargaan terhadap akal, mengajarkan manusia untuk memperhatikan interaksi sosial, dan berbagai aspek lainnya. Peran al-Quran sebagai sumber utama hukum Islam membuatnya tetap relevan dengan semua aspek kehidupan. Posisinya bagi umat Islam dianggap tidak dapat tergantikan sepanjang zaman. Ayat-ayat al-Quran memiliki kemampuan untuk merangsang alam bawah sadar manusia, mendorong mereka untuk bergerak dan berubah. Dinamika dalam dunia pendidikan muncul karena inspirasi dari ayat-ayat al-Quran. Manusia belajar bagaimana menjadi individu yang baik, dengan keyakinan yang kokoh melalui pemahaman dan penghayatan terhadap rukun iman yang tercermin dalam pelaksanaan rukun Islam, sebagai bentuk kepatuhan dan keimanan kepada Sang Pencipta.

Al-Quran memiliki orientasi untuk mengajarkan konsep keseimbangan. Sama halnya dengan pendidikan, yang juga mengharapkan adanya keseimbangan. Dengan ilmu yang diperolehnya, manusia diharapkan mampu mencapai kebahagiaan di dunia, sebagai persiapan untuk kebahagiaan di alam akhirat. Selain itu, manusia juga diwajibkan untuk menjaga kebutuhan baik secara fisik maupun psikis sebagai bekal untuk menjalani kehidupan di dunia ini. Sebagai seorang hamba, individu memiliki tanggung jawab untuk berbakti dan mentaati segala perintah

¹⁹ Suharmis, "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Keluarga," *Jurnal Musawa* 7, No. 1 (2015): Hlm. 70.

dari tuannya. Dalam praktiknya, manusia yang beriman menunjukkan ketaatan kepada Tuhan melalui pelaksanaan ibadah sebagai bukti pengabdian mereka. Mereka yang membaca, merenung, dan mengamalkan ajaran al-Quran secara otomatis akan mendapatkan kehormatan. Sebaliknya, bagi mereka yang mengabaikan dan mencemooh al-Quran, kehidupan mereka akan terpuruk. Salah satu keistimewaan bagi individu berilmu, sebagai manifestasi dari pendidikan yang diterima, adalah Allah akan meninggikan derajatnya. Meskipun demikian, memiliki pengetahuan saja tidaklah cukup; hal tersebut perlu diimbangi dengan keyakinan yang teguh, yaitu keimanan itu sendiri. Inilah nilai tambah dari pendidikan Islam, yang selalu mengakar pada ajaran langit, yaitu al-Quran, dalam setiap aktivitasnya.²⁰

Pendidikan Islam sebagai Sarana Kesehatan Mental

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental adalah suatu kemampuan diri individu dalam mengelola jiwa demi terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya dalam bingkai keimanan atau kepercayaan penuh terhadap Allah ﷻ secara dinamis dengan bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Maka berdasarkan ayat di atas jika manusia tidak beragama tauhid maka hal tersebut tidak wajar. Oleh karena itu, pengingkaran manusia terhadap agama dan tuhan disebabkan oleh faktor-faktor tertentu, baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan sekitar. Menurut pandangan agama Islam, hakikat manusia adalah makhluk beragama, yaitu makhluk yang mempunyai fitrah untuk memahami dan menerima sumber-sumber kebenaran yang bersumber dari agama.²¹

Islam mengajarkan manusia untuk menjadi sehat jasmani dan rohani. Sehingga perlu adanya perhatian terhadap faktor-faktor yang dapat menghantarkan manusia menuju kehidupan yang sehat. Pandangan Islam tentang kesehatan mental mengacu pada hubungan yang bahagia, sejahtera dan harmonis antara manusia, Tuhannya, dan lingkungan sekitarnya. Islam memberikan pengertian bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mensinergikan ilmu pengetahuan yang dapat memunculkan nilai-nilai ketakwaan sehingga tergambar dalam kehidupan sehari-harinya. Oleh karena itu, pendidikan memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap penanaman nilai-nilai ketuhanan, sosial, dan lainnya. Pendidikan Islam berusaha membuat manusia untuk mampu melaksanakan tugas dan tujuan penciptaannya di muka bumi. Maka kesehatan mental sangat diperhatikan di dalam pendidikan Islam. Karena pendidikan Islam tidak hanya berfokus pada aspek kognisi saja atau kegiatan proses transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga penanaman nilai dan kebiasaan yang baik serta kesadaran untuk beribadah kepada Allah swt, Mental yang sehat merupakan tolak ukur keberhasilan pendidikan Islam. Hal ini dikarenakan keseimbangan mental yang sehat merupakan hasil dari sinergitas penerimaan ilmu pengetahuan dengan keyakinan dan ketakwaan yang pada akhirnya terbentuklah fungsi jiwa yang optimal²².

Visi kesehatan mental dalam Islam berakar pada prinsip-prinsip agama dan ide-ide filosofis yang terkandung dalam ajaran Islam. Penting untuk disoroti bahwa hubungan antara

²⁰ Agus Nur Qowim, "Metode Pendidikan Islam Perspektif Al-Qur'an," *Iq (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 3, No. 1 (2020): Hlm. 50.

²¹ Sri Mulyani, "Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam," *Qalam : Jurnal Pendidikan Islam* 1, No. 2 (2020): Hlm. 70.

²² Ibid., Hlm. 178.

iman dan takwa sangat dekat dengan aspek-aspek psikologis. Iman dan takwa mencerminkan substansi sejati dari psikologi manusia dan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Hanya melalui Allah, seseorang akan merasakan kedamaian, ketenangan, dan ketentraman di dalam hatinya, memungkinkan mereka untuk bekerja secara optimal dan mencapai hasil yang diinginkan.²³ Al Qur'an sebagai dasar pendidikan Islam telah banyak memaparkan penanganan-penanganan terkait gangguan dalam kesehatan mental, seperti halnya dapat dilakukan melalui dzikir, puasa, kesabaran dan lainnya. Secara umum, manusia memiliki dua jenis kebutuhan, yaitu kebutuhan spiritual dan kebutuhan material. Al-Ghazali, seorang pemikir Muslim, meyakini bahwa manusia merupakan entitas yang terdiri dari dimensi material dan spiritual, dan dimensi spiritual menjadi inti hakiki. Keyakinan pada Sang Khalik diyakini dapat memberikan ketenangan batin. Perasaan damai dan rasa aman adalah bagian dari naluri manusia untuk mempertahankan dirinya. Oleh karena itu, kembali kepada Tuhan dengan memohon perlindungan merupakan saluran yang sejalan dengan dorongan naluri manusia. Hakikat manusia, yang diciptakan oleh Allah SWT, adalah memiliki naluri keagamaan, yakni tauhid. Tanpa adanya tauhid, keadaan tersebut dianggap tidak wajar.²⁴

Schneiders mengelompokkan prinsip-prinsip kesehatan mental menjadi tiga aspek, yaitu prinsip yang berasal dari hakikat manusia, hubungan manusia dengan lingkungan, dan hubungan manusia dengan Tuhan. Prinsip-prinsip ini menjadi panduan dalam usaha untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental serta mencegah berbagai gangguan mental. Untuk mencapai kesehatan mental, penting bagi seseorang untuk mengenali diri sendiri dan bertindak sesuai dengan kemampuan dan keterbatasannya. Ini tidak berarti mengabaikan orang lain, melainkan seseorang perlu memahami, mengenal, dan menghormati orang lain, serta menerima baik kelebihan maupun kelemahan mereka. Selain itu, perhatian terhadap lingkungan sekitar juga diperlukan. Hal ini mencakup mematuhi kaidah-kaidah sosial, aturan, undang-undang, dan adat kebiasaan yang berlaku di lingkungan tersebut. Seseorang harus dapat menjaga tindakannya agar sesuai dengan norma dan budaya yang ada. Terakhir, stabilitas mental dapat dicapai dengan membangun hubungan dekat dengan Tuhan melalui pelaksanaan ajaran agama yang diyakininya.²⁵

Kesimpulan

Mental yang sehat adalah suatu keadaan yang dapat membuat perkembangan fisik, intelektual dan emosional seseorang mencapai keadaan yang terbaik, dan perkembangan ini selaras dengan keadaan orang lain. Sedangkan pendidikan Islam dapat diartikan sebagai usaha sadar yang didalamnya berupa pengajaran, bimbingan dan asuhan yang dilakukan pendidik terhadap peserta didik agar tercipta perubahan dapat memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran Islam serta menjadikannya pedoman dalam berkehidupan yang dilandaskan pada Al Qur'an hadist. Pendidikan Islam berusaha membuat manusia untuk mampu melaksanakan tugas dan tujuan penciptaannya di muka bumi. Maka kesehatan mental sangat diperhatikan di dalam pendidikan Islam. Karena pendidikan Islam tidak hanya berfokus pada aspek kognisi saja atau

²³ Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, No. 1 (2019): Hlm. 110.

²⁴ Anwariah, *Skrripsi: Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikologi)* (Surabaya: Uin Sunan Ampel, 2021), Hlm. 24.

²⁵ Muhammad Yusuf, "Urgensi Pendidikan Islam Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah Pada Era Media Sosial," *Ilmu Al-Qur'an (Iq) Jurnal Pendidikan Islam* 5, No. 1 (2022): Hlm. 8.

kegiatan proses transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga penanaman nilai dan kebiasaan yang baik serta kesadaran untuk beribadah kepada Allah swt, Mental yang sehat merupakan tolak ukur keberhasilan pendidikan Islam. Hal ini dikarenakan keseimbangan mental yang sehat merupakan hasil dari sinergitas penerimaan ilmu pengetahuan dengan keyakinan dan ketakwaan yang pada akhirnya terbentuklah fungsi jiwa yang optimal. Al Qur'an sebagai dasar pendidikan Islam telah banyak memaparkan penanganan-penanganan terkait gangguan dalam kesehatan mental, seperti halnya dapat dilakukan melalui dzikir, puasa, kesabaran dan lainnya. Al-Qur'an mengandung ayat-ayat yang membahas kesehatan mental, seperti Surah Al-Ra'du ayat 28, Surah Al-Baqarah ayat 153, Surah Yunus ayat 57, dan Q.S. al-Baqarah (2): 155. Ayat-ayat tersebut menekankan pentingnya iman, dzikir, sabar, dan penghayatan ajaran agama sebagai upaya untuk mencapai ketenangan hati dan kesejahteraan psikologis. Ayat-ayat tersebut memberikan petunjuk bahwa iman yang kuat dan konsisten dalam mengingat Allah melalui dzikir dapat membawa ketenangan dan menghilangkan gangguan mental. Selain itu, ayat juga menyoroti peran sabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan hidup. Selain itu terdapat ayat yang menunjukkan bahwa shalat, sebagai bentuk ibadah, bukan hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memiliki efek positif dalam psikoterapi. Ritual shalat dapat memberikan rasa tenang, damai, dan mengurangi ketegangan urat saraf. Kemudian, anjuran untuk selalu sabar dalam menghadapi cobaan dianggap sebagai bentuk keimanan dan kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka

- Anwariah. Skripsi : Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikologi). Surabaya: Uin Sunan Ampel, 2021.
- Fajria, Cendana Ayu. "Sosialisasi Penting Nya Kesadaran Kesehatan Mental Pada Masyarakat Desa Lemahkarya." *Abdima : Jurnal Pengabdian Mahasiswa* 2, No. 1 (2023).
- Fakhriyan, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi* 1, No. 1 (2016): 2016.
- Gloriobarus. "Hasil Survei I-Namhs: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada," October 24, 2022. Accessed October 27, 2023. <https://Ugm.Ac.Id/Id/Berita/23086-Hasil-Survei-I-Namhs-Satu-Dari-Tiga-Remaja-Indonesia-Memiliki-Masalah-Kesehatan-Mental/>.
- Hardani. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Larasan, 2020.
- Husnul Hatima. Skripsi : Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57). Palu: Iain Palu, 2018.
- Islamiyah, Khoridatul. Skripsi : Nilai Nilai Pendidikan Islam Dalam Al Qur'an Surah Al Baqarah Ayat 30-39. Malang: Uin Malik Ibrahim Malang, 2015.
- M. Wildan Yuliansyah. *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*. Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara, 2016.
- Malikah. Disertasi : Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Qur'an (Studi Kasus Di Pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan Dan Pesantren Al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo). Surabaya: Uin Sunan Ampel, 2018.
- Mulyani, Sri. "Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam." *Qalam : Jurnal Pendidikan Islam* 1, No. 2 (2020).

- Murdiyanto, Eko. Penelitian Kualitatif. 2020th Ed. Yogyakarta: Lppm Upn "Veteran" Yogyakarta Press, N.D.
- Qowim, Agus Nur. "Metode Pendidikan Islam Perspektif Al-Qur'an." *Iq (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 3, No. 1 (2020).
- Ratnawati. "Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, No. 1 (2019).
- Rozaq, Abdul. Ilmu Dan Humanisme Religius Dalam Pendidikan Islam. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2021.
- Sam, Samain. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah." *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, No. 2 (November 16, 2020): 18–29.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2023.
- Suharmis. "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Keluarga." *Jurnal Musawa* 7, No. 1 (2015).
- Suwanda. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al Qur'an." *Jurnal Al Fath* 12, No. 2 (2018).
- Warni. Skripsi : Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 Dalam Tafsir Al Azhar). Lampung: Iain Raden Intan, 2017.
- Yusuf, Muhammad. "Urgensi Pendidikan Islam Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah Pada Era Media Sosial." *Ilmu Al-Qur'an (Iq) Jurnal Pendidikan Islam* 5, No. 1 (2022).
- "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia." *Sehat Negeriku*, October 7, 2021. Accessed October 27, 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.