

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN TEMATIK LPMQ KEMENAG RI DAN TEORI PSIKOLOGI AL-BALKHI



Lathifah

IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email: lathifahmasha@gmail.com

Sumanta

IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email: sumanta.hasyim@gmail.com

Didi Junaedi

IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email: junaedi.didi1979@gmail.com

Abstract

This paper discusses how mental health is in the perspective of psychological interpretation of the thematic interpretation of the Qur'an by LPMQ Ministry of Religion of the Republic of Indonesia and how to examine psychological theory of this interpretation. This paper is a library research that uses primary data sources of Qur'anic thematic interpretation on health by LPMQ Ministry of Religion of the Republic of Indonesia and secondary data sources in the form of books, journals, articles relevant to mental health and psychology. In general, this paper shows that the main characteristics of a healthy person's mentality include having faith which is the basis of all their attitudes and behavior, being able to adapt to reality, being able to free themselves from heart diseases such as; jealousy, jealousy, revenge, prejudice, showing off, arrogant, angry, negligent and forgetful, anxious, etc.

Keywords: *Mental Health, Psychological Interpretation, Thematic Interpretation of the Qur'an LPMQ Ministry of Religion RI.*

Abstrak

Tulisan ini membahas tentang bagaimana kesehatan mental dalam perspektif tafsir psikologi pada tafsir al-Qur'ān tematik karya LPMQ Kemenag RI serta bagaimana telaah teori psikologi

terhadap tafsir tersebut. Tulisan ini merupakan penelitian kepustakaan yang menggunakan sumber data primer tafsir al-Qur'an tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI dan sumber data sekunder berupa buku, jurnal, artikel yang relevan dengan kesehatan mental dan psikologi. Secara umum, tulisan ini menunjukkan bahwa ciri utama mental seseorang yang sehat antara lain memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya, mampu beradaptasi terhadap kenyataan, mampu membebaskan diri dari penyakit-penyakit hati seperti; dengki, iri hati, dendam, buruk sangka, pamer, sombong, marah, lalai dan lupa, was-was dan lain sebagainya.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI, Psikologi al-Balkhi.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia, kesehatan merupakan hal yang sangat penting, karena menjadi salah satu penentu dan pendukung dalam melakukan segala kegiatan. Pada mulanya manusia hanya menemukan penyakit yang berkaitan dengan fisik saja karena memang mudah dikenali, misalnya luka cacar, batuk, demam, dan sebagainya. Namun, sejalan dengan perkembangan hidup manusia, telah ditemukan pula penyakit-penyakit yang berkaitan atau disebabkan oleh aspek kejiwaan yang akrab disebut dengan kesehatan mental, mulai dari gangguan ringan sampai yang berat seperti depresi bahkan hilang ingatan yang akan membahayakan diri sendiri dan orang lain hingga dapat berujung pada tindak pidana, kekerasan, bahkan bunuh diri.¹

Pada mulanya kesehatan mental hanya terbatas pada seseorang yang mempunyai gangguan kejiwaan saja, tetapi juga diperuntukkan bagi seseorang yang mentalnya sehat, yakni bagaimana seseorang tersebut mampu mengeksplor dirinya sendiri kaitannya dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.²

Menurut WHO (*World Health Organisation*) kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan individu di mana setiap individu dapat menyadari kemampuan dirinya, mampu mengatasi tekanan-tekanan yang masih normal dalam kehidupan sehari-harinya, mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan bisa memberikan kontribusi kepada masyarakatnya. WHO (*World Health Organisation*) juga merumuskan jiwa sehat salah satunya adalah dapat berhubungan dengan orang lain dengan cara saling tolong menolong, saling mencintai dan dicintai, hal tersebut

¹ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, 2009), 336

² Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media, 2017), 8

mengartikan bahwa jiwa yang sehat dapat menjunjung tinggi usaha, ikhtiyar, perjuangan, menumbuhkan saling kasih sayang, dan cinta mencintai.³ Rumusan tersebut sesuai dengan isi kandungan makna yang terdapat dalam surah al-Maidah ayat 2 yang artinya:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى ۗ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya”. (QS.Al-Maidah [5]: 2)⁴

Tidak sedikit manusia yang mengalami gangguan mental disebabkan berbagai macam faktor, seperti beban atau tekanan hidup, tidak dapat menerima kenyataan dalam hidup, serta berbagai faktor lain nya yang tidak ada hubungannya dengan fisik. Permasalahan dalam kesehatan mental telah membuka pandangan banyak orang setelah mengetahui adanya berbagai gangguan mental di berbagai lapisan masyarakat di dunia. Hal tersebut terjadi bukan saja di negara-negara miskin dan berkembang, akan tetapi terjadi juga di negara-negara maju. Data dari WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2002 saja ditemukan tidak kurang dari 154 juta penduduk dunia mengalami depresi, 25 juta orang mengalami schizoprenia, 91 juta orang mengalami gangguan mental akibat alkohol, dan lainnya. Hal tersebut lebih mencengangkan lagi bahwa terdapat rata-rata 877.000 orang melakukan bunuh diri pada tiap tahunnya.⁵

Kondisi mental sungguh sangat berpengaruh dalam hidup ini. Hanya orang yang mentalnya sehat sajalah yang mampu merasa bahagia dan mampu menghadapi permasalahan atau rintangan hidup. Apabila kesehatan mental terganggu, maka akan muncul gejala-gejala lainya dalam aspek kehidupan, seperti aspek perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan.⁶ Seperti pada peristiwa kriminalitas yang terjadi di kecamatan Larangan, Kota

³https://www.who.int/mental_health/resources/mental_health_in_emergencies_bahas_a.pdf?ua=1 diakses pada 17 Oktober 2020 pukul 10.15.

⁴ Qurān Kemenag, *Al-Qurān dan terjemahannya*, (Qurān versi digital, 2002)

⁵https://www.who.int/mental_health/resources/mental_health_in_emergencies_bahas_a.pdf?ua=1 diakses pada 17 Oktober 2020 pukul 10.15. Lihat juga LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Quran, 2009), 340.

⁶ Indah Nurul Hamidah, “Kesehatan Mental Mneurut Hasan Galunggung dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam” (Skripsi, IAIN Salatiga, 2017), 3-4.

Tangerang tepatnya pada tanggal 26 Agustus 2020 lalu tentang seorang ibu yang tega membunuh anak kandungnya sendiri yang masih duduk di bangku kelas satu SD lantaran kesal anaknya susah diajarkan saat belajar online, kemudian menguburnya dalam keadaan masih berpakaian lengkap di kecamatan Cijaku Kabupaten Lebak, Banten.⁷

Peristiwa di atas merupakan salah satu bentuk dari gejala mental yang tidak sehat. Sebab tindakan yang dilakukan tersebut sangatlah membahayakan dan mengancam dirinya sendiri dan juga orang lain. Hal tersebut tentu akan mengakibatkan ketidaksielamatan dan ketidakiahagiaan di dunia dan di akhirat.

Kesehatan mental merupakan konsep yang ditawarkan para ilmuwan barat untuk mewujudkan kebahagiaan. Namun konsep tersebut masih dirasa kurang mampu untuk mewujudkan kebahagiaan bagi masyarakat muslim karena tidak ada nilai kandungan al-Qur'an yang dimasukkan dalam konsep tersebut dan cenderung berorientasi pada hal-hal yang bersifat materi. Seiring dengan ketidaksempurnaan konsep kesehatan mental yang dicetuskan oleh ilmuwan barat, tafsir al-Qur'an hadir menawarkan konsep kesehatan mental untuk menyempurnakan kesehatan mental manusia.⁸

Sebagai sumber utama ajaran Islam, al-Qur'an dan Sunnah memiliki cara yang unik untuk mewujudkan kesehatan mental yang dilengkapi dengan model nyata, yaitu Rasulullah SAW menjadikan sebuah panduan lengkap khususnya bagi seluruh umat Islam dan umunya bagi umat manusia secara umum. Hal ini tidak sama dengan pemikiran para psikologi lain yang lebih bersifat teoritis karena tidak disertai model yang merealisasikan teori-teori tersebut. Akan tetapi karena kita sudah tidak hidup di zaman Rasulullah Saw. maka sebagai umatnya perlu yang namanya tafsir al-Qur'an dalam memahami konsep kesehatan mental tersebut.⁹

Sehingga dalam persoalan kesehatan mental tidak hanya menjadi perhatian dalam bidang psikologi saja, tetapi juga menjadi perhatian berbagai bidang di antaranya bidang tafsir. Hal ini dibuktikan dengan tidak sedikitnya *mufassir* yang menafsirkan tentang kesehatan mental, seperti dalam *tafsir Al-Mishbah* karya M.Quraish Shihab, *tafsir Al-Azhar* Karya Buya Hamka dan *Tafsir Al-Qur'an Tematik Kesehatan* karya LPMQ Kemenag RI.

Setiap tafsir pasti memiliki karakteristik tersendiri dalam penafsirannya. Seperti dalam *tafsir Al-Mishbah* pembahasan mengenai konsep kesehatan mental lebih pada kesehatan mental dari segi spiritual dan

⁷ Acep Nazmudin, Fakta Baru, "Ibu Bunuh Anak Karena Susah Belajar Online" <https://www.kompas.com/> diakses pada 17 Oktober, 2020.

⁸ Wahyu Utomo, "Fithrah dalam tafsir al-Mishbah Perspektif Kesehatan Mental" (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2016), 6.

⁹ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits," : 40.

ayat-ayat yang digunakan hanya bertumpu pada lafadz “*Fī Qulūbihim Marād*” yaitu terdapat pada QS. al-Baqarah: 10, QS. al-Mā‘idah: 52, QS. al-Anfāl: 49, QS. al-Tawbah: 125, QS. al-Ḥajj: 53, QS. al-Nūr: 50, dan QS. al-Aḥzāb: 12.¹⁰

Sedangkan kesehatan mental dalam *Tafsir Al-Qur’an Tematik Kesehatan* karya LPMQ Kemenag RI pembahasannya lebih kepada kesehatan mental dalam segi sosial, ayat-ayat yang digunakan dalam tafsir inipun berbeda dengan ayat-ayat yang terdapat dalam kitab *Tafsir al-Mishbah* dan *al-Azhar*, ayat yang digunakan dalam tafsir tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI di antaranya adalah QS. al-Tin/95: 4-6, QS. al-Ḥujurāt 49: 12, QS. al-Baqarah/2: 155-157, QS. al-Nisā’/4: 32, QS. al-Mudaththir/74: 6, QS. al-Ḥujurāt/49: 13, QS. Fushshilāt:7, QS. al-Baqarah/2: 286, QS. al-Insān/76: 8-9.¹¹

Dalam hal ini terlihat bahwa pandangan para mufassir tentang kesehatan mental berbeda-beda sehingga ayat-ayat yang digunakan pun berbeda pula. Hal itu didasari oleh latar belakang keilmuan para *mufassir* yang beragam, sehingga hal tersebut menjadikan ciri khas dan keunikan tersendiri dalam setiap pembahasan tafsir mereka. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk membahas mengenai kesehatan mental dalam Tafsir Al-Qur’an Tematik Kesehatan karya LPMQ Kemenag RI dan psikologi al-Balkhi.

Secara umum, dalam tulisan ini akan dibahas tentang bagaimana kesehatan mental dalam perspektif tafsir psikologi pada Tafsir Al-Qur’an Tematik Karya LPMQ Kemenag RI. Selain itu, akan dibahas pula bagaimana Telaah Teori Psikologi Terhadap Tafsir Al-Qur’an Tematik LPMQ Kemenag RI. Dari tulisan ini diharapkan akan diketahui bagaimana kesehatan mental dalam tafsir al-Qur’an tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI dan hubungannya dengan teori psikologi.

PEMBAHASAN

Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur’an (LPMQ) menyusun tafsir tematik pada tahun 2001 yang merupakan bagian dari rentetan penafsiran-penafsiran sebelumnya yang dilakukan secara *tahfīly* dan disempurnakan pada tahun 2007. Untuk memahami isi kandungan al-Qur’an tidaklah mudah, karena al-Qur’an berbahasa Arab sangat sarat dengan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Maka dari itu perlu adanya pendekatan dalam menafsirkan al-Qur’an. Pendekatan yang akan digunakan penulis dalam

¹⁰ M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qurān Tafsir Maudhu Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan 1996), 241.

¹¹ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān*, 343.

penelitian ini adalah pendekatan psikologi kognitif karya Ahmad Ibnu Sahl al-Balkhi dalam kitab *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*.

Kesehatan mental dan kesegaran mental pertama kali dikenalkan oleh seorang tokoh bernama Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi (849-934 M) dalam kitabnya yang berjudul *Masālih al-Abdān wa al-Anfus* (Keseimbangan Raga dan Jiwa) dan diterjemahkan dalam bahasa Inggris oleh Malik Badri yang berjudul *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance Of The Soul* (Rezeki/Perawatan bagi tubuh dan jiwa), karya ini merupakan karya yang sangat unik karena di dalam satu kitab membahas kesehatan badan sekaligus kesehatan jiwa. al-Balkhi sangat menekankan bahwa tubuh dan jiwa merupakan dua hal yang menjadi komponen dalam diri yang saling terkait, apabila tubuh terganggu maka jiwa akan ikut terganggu, begitu sebaliknya apabila jiwa terganggu maka tubuh pun akan ikut terganggu.¹²

Al-Balkhi mengkritik para dokter pada masanya yang hanya memfokuskan pada penyakit-penyakit fisik saja, padahal sangat banyak penyakit yang disebabkan oleh aspek psikologi. Al-Balkhi mendasarkan teorinya pada al-Qur'an dan Hadis yang banyak menjelaskan mengenai kesehatan jiwa dan penyakit-penyakit jiwa. Al-Balkhi menegaskan bahwa manusia terdiri dari jiwa dan raga maka keduanya akan saling berkaitan, dalam hal ini manusia tidak akan mencapai kesehatan yang sempurna apabila tidak tercipta keseimbangan antara jiwa dan raganya. Apabila raga sakit maka jiwa akan kehilangan banyak energi kognitif yang kemudian akan mempengaruhi kemampuan untuk menikmati kebahagiaan yang diharapkan di dalam hidupnya. Begitu pula sebaliknya raga tidak akan mampu menikmati kebahagiaan jika jiwa sedang sakit yang kemudian akan mengakibatkan penyakit fisik.¹³ Dengan teori-teorinya tersebut, al-Balkhi kemudian dikenal sebagai pencetus psikologi kognitif (psikologi yang menyelidiki proses kejiwaan internal, penyelesaian masalah, daya ingatan dan bahasa)¹⁴ dan psikologi pengobatan. Ia yang pertama membedakan neurosis dengan psikosis. Ia mengklasifikasikan neurosis dalam empat kategori penyimpangan emosional: takut, marah dan agresi, depresi, kesedihan, dan obsesi.¹⁵

Tafsir al-Qur'an tematik karya LPMQ Kemenag RI menyebutkan bahwa ciri-ciri umat yang sehat mental adalah: menjadikan Iman sebagai

¹² Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfusterj.* Malik Badri (London:London Office, 2013) h,9

¹³ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfusterj.* Malik Badri. h,15

¹⁴ Margaret W. Matlin, *Kognitif* terj. Nilawati Tadjuddin Syabri (Lampung, Harakindo, t.t)

¹⁵ Baharuddin Mulyono, *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*, (Malang : UIN Malang Press, 2008), h.97

landasan semua sikap dan tingkah laku, sesuai dengan kandungan QS. al-Tīn/95: 4-6; Dapat membebaskan hati dari penyakit hati, seperti yang sudah dijelaskan dalam QS. al-Hujurāt/49: 12; Dapat menerima kenyataan yang terjadi dalam hidup sesuai dengan QS. Al-Baqarah/2: 155-157; Dapat merasakan kepuasan dari hasil perjuangan hidupnya seperti yang sudah diterangkan dalam QS. an-Nisā'/4: 32; Lebih senang memberi dari pada menerima. Hal tersebut seperti yang telah diterangkan dalam QS. al-Mudaththir/74:6.¹⁶ Dan masih banyak lagi ciri-ciri kesehatan mental yang diterangkan dalam tafsir al-Qur'an tematik karya LPMQ Kemenag RI yang dapat menjadi acuan untuk menjaga kesehatan mental manusia.

Ayat-ayat Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI

Dalam tafsir al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI diterangkan mengenai apa saja ciri-ciri dan ayat-ayat mengenai kesehatan mental, di antaranya sebagai berikut: ¹⁷

1. Menjadikan Iman Sebagai Landasan Semua Sikap dan Tingkah Laku.

Manusia jika ditinjau dari segi sifat atau tindakannya yang positif dan negatif akan dapat dibedakan seseorang dengan lainnya, diistilahkan dalam al-Qur'an dengan kata *insān*.¹⁸ Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya dan sebagai makhluk yang terstruktur dengan sempurna. Namun semua itu akan Allah turunkan pada tempat yang serendah-rendahnya apabila manusia tersebut tidak memiliki iman dan tidak menjadikan iman sebagai landasan dari tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari. Sebab, hanya mereka yang memfungsikan imannya sebagai kendali kehidupan yang tetap memiliki martabat sebagai manusia mulia, iman dan amal shaleh manusia yang akan menjadi penentunya. Ayat yang digunakan yaitu al-Qur'an surah al-Tīn/95:4-6:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ. ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ.

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya,kecuali orang-orang yang beriman dan

¹⁶ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qurān, 2009) cet. 1 h,354

¹⁷ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)*, cet. 1 h,345

¹⁸ M.Quraish Shihab, *Kisah dan Hikmah Kehidupan Lentera Hati* (Bandung: Mizan,1994) h,227

mengerjakan kebajikan; maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putus-putusnya.” (QS. al-Tin/95:4-6)”

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa orang yang beriman akan memiliki pegangan yang kuat dalam menghadapi cobaan dalam hidup sekalipun yang paling berat, karena bebannya akan dapat disandarkan kepada *Wali* (Pelindung) nya yaitu Allah dan orang tersebut tidak akan pernah merasakan putus asa dalam menjalaninya. Hal ini sangat berkaitan dengan kesehatan mental karena keputusan sangat memicu pada gangguan kesehatan mental.¹⁹

2. Dapat Membebaskan Hati dari Penyakit Hati.

Sumber gangguan kesehatan mental yang terjadi pada manusia berawal dari penyakit-penyakit hati yang sering menghinggapai manusia. Ahmad Farid membagi penyakit hati menjadi 3 macam yaitu penyakit *riyā'*, penyakit sombong, dan penyakit ujub.²⁰ Dalam tafsir al-Qur'an tematik LPMQ Kemenag RI diterangkan beberapa penyakit hati, yaitu: pamer (*riya'*), marah (*al-Ghadhab*), lalai dan lupa (*al-Ghaflah wa al-nisyah*), was-was (*al-was-wasah*), frustrasi (*al-ya's*), rakus (*tama'*), terperdaya (*al-ghurūr*), sombong (*al-ujūb*), dengki dan iri hati (*al-ḥasd wa al-ḥiqd*).²¹ Pada al-Qur'an terdapat ayat yang menyeru manusia agar menjauh dari berbagai penyakit hati seperti *takabbur*, *riya'*, dendam, prasangka buruk, dan lain-lain. Sebagaimana yang terdapat pada surah al-Hujurat/49 ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا
وَلَا يَغْتَابَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُّبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا
فَكَرَهُتُمُوهُ ۚ وَأَتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu 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. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat, Maha Penyayang.” (QS. al-Hujurat/49:12)”

¹⁹ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)*, 364.

²⁰ Ahmad Farid, *Manajemen Qalbu Ulama Salaf* (Surabaya: Pustaka eIBA, 2016) h,211

²¹ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)*, 365.

3. Dapat Menerima Kenyataan yang Terjadi dalam Hidup

Dalam sebuah kehidupan manusia berhadapan dengan berbagai situasi, terkadang menyenangkan dan terkadang pula menyedihkan. Kehidupan yang dialami manusia silih berganti, tidak selamanya senang tidak juga sedih. Bahkan, tidak sedikit diantara manusia yang yang telah mampu menyadari arti kehidupan dengan mampu mengolah kesedihan menjadi sesuatu yang diterima sebagai sebuah kenyataan dan tidak larut berkepanjangan dalam kesedihan tersebut. Apabila mendapatkan kesenangan ia bersyukur, apabila mendapat kesedihan maka ia bersabar, karena semua yang terjadi baik itu kesenangan maupun kesedihan merupakan cobaan dari Allah,²² ayat yang digunakan yaitu al-Qur'an surah al-Baqarah/2:155-157, yang artinya:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ. الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
ۗ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (QS. al-Baqarah/2:155-157)”

4. Dapat Merasakan Kepuasan Dari Hasil Perjuangan Hidupnya

Manusia tidak akan menemukan tempat yang nyaman di bumi ini ketika tak mau berjuang dan berusaha dalam hidupnya. Islam mengajarkan kepada manusia agar mau berjuang dan berusaha mencari karunia Allah. Dengan berusaha, manusia mendapatkan karunia dari Allah yang harus di syukuri. Hal ini telah Allah tegaskan dalam al-Qur'an surah an-Nisā'/4: 32:

²² LPMQ Kemenag RI, *Kesihatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)*, cet. 1 h,366

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا
اَكْتَسَبُوا ۚ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اَكْتَسَبْنَ ۚ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ
كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

*“Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah
dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain.
(Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka
usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang
mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-
Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (al-
Nisā‘/4:32)”²³*

5. Lebih Senang Memberi dari Pada Menerima

Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk selalu memberi kepada orang lain yang membutuhkan, dan tidak ditemukan satu ayat pun yang mengajarkan manusia untuk menerima apalagi meminta-minta. Banyak orang yang mau memberi namun didalam hatinya ada harapan agar kelak mendapatkan imabaln bahkan yang lebih besar dari apa yang ia berikan. Hal ini dilarang oleh Allah dalam al-Qur'an surah al-Mudaththir/74: 6, yang artinya:

وَلَا تَمُنْ تَسْتَكْتِرُ

“Dan janganlah engkau (Muhammad) memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak.” (Al-Mudaththir/74: 6)”

Orang yang sehat secara mental akan merasakan senang apabila dapat membantu orang lain yang membutuhkan. Terdapat perasaan bahagia pada dirinya ketika dapat berbagi dengan orang lain.²⁴ hal ini sebagaimana dalam hadis Rasulullah yang berbunyi:

أَلَيْدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ أَلَيْدِ السُّفْلَى، أَلَيْدُ الْعُلْيَا هِيَ الْمُنْفَعَةُ، وَالسُّفْلَى هِيَ السَّائِلَةُ

“Tangan di atas lebih baik dari pada tangan dibawah. Maksud tangan di atas adalah memberi dan tangan dibawah adalah meminta/menerima.” (HR.Bukhori)

6. Dapat Berinteraksi dan Menjalin Hubungan dengan Orang Lain.

²³ Qurān Kemenag, *Al-Qurān dan terjemahannya*, (Qurān versi digital, 2002)

²⁴ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)*, cet. 1 h,369

Manusia tercipta dengan berbagai keragaman, di antaranya gender, etnis, ras, agama, bahasa, warna kulit dan sebagainya agar mereka berusaha untuk saling mengenal. Dari pengenalan itulah dapat terbangun kerjasama untuk membangun dan memakmurkan bumi ini. Manusia diciptakan bukan untuk saling menindas, menzalimi, apalagi saling bermusuhan.²⁵ Seperti yang telah Allah firmankan dalam al-Qur'an surah al-Hujurat/49:13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti.” (QS. al-Hujurat/49: 13)”

7. Dapat Membebaskan Diri dari Kecemasan dan Ketegangan yang Berlebihan

Al-Qur'an selalu mengaitkan term cemas/khawatir (*anxiety/al-khawf*) dengan sedih (*sadness/al-huzn*) dan mengulang-ulangnya hingga tiga belas kali. Dalam ilmu psikologi, kedua term ini diartikan sama hanya saja *time case*-nya berbeda. Kecemasan terjadi pada saat menjelang peristiwa yang tidak diinginkan atau diasumsikan bakal terjadi, kemudian kesedihan menyusul sesudah peristiwa itu berlangsung.²⁶ Allah berfirman dalam al-Qur'an surah Fussilat/41: 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (QS. Fussilat/41: 30)”

²⁵ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, cet. 1 h,370

²⁶ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, cet. 1 h,371

8. Dapat Menyelesaikan Suatu Permasalahan dengan Baik

Setiap manusia pasti memiliki masalah dalam hidupnya, entah itu masalah ringan ataupun masalah yang berat, masalah terjadi ketika antara harapan dan kenyataan tidak sesuai. Ada orang yang dapat menyelesaikan masalahnya namun ada juga yang tak mampu untuk keluar dari masalahnya meski itu masalah yang sederhana. Terkadang bukan karena beratnya masalah yang dihadapi, melainkan karena manusia seringkali tidak memaksimalkan usahanya untuk mengatasi masalah tersebut. Karena Allah tidak akan membebani manusia kecuali sesuai kemampuannya.²⁷ Seperti firman Allah dalam al-Qur'an surah al-Baqarah/2: 286, yang artinya:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا
حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ
عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (QS. al-Baqarah/2: 286)”

9. Mempunyai Rasa Kasih dan Setia Kawan

Rasa kasih dan setia kawan merupakan faktor pembeda antara manusia dengan hewan. Manusia dianjurkan untuk memiliki rasa simpati dan empati kepada sesama. Perasaan ini bersifat instingsif, namun bisa menjadi tajam ataupun tumpul bergantung pada lingkungan di mana manusia tersebut berada dan belajar mengimitasi berbagai hal. Persaudaraan dan kesetiakawanan sosial sangat penting karena akan

²⁷ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, cet. 1 h,372

melahirkan rasa simpati dan empati kepada sesama tanpa pamrih.²⁸ Rasa kasih dan setia kawan serta mau membantu orang lain tanpa pamrih biasa di istilahkan dengan *altruisme* (membantu tanpa mengharap balasan)²⁹ dalam Islam disebut dengan ikhlas. Allah berfirman dalam al-Qur'an surah al-Insān/76: 8-9:

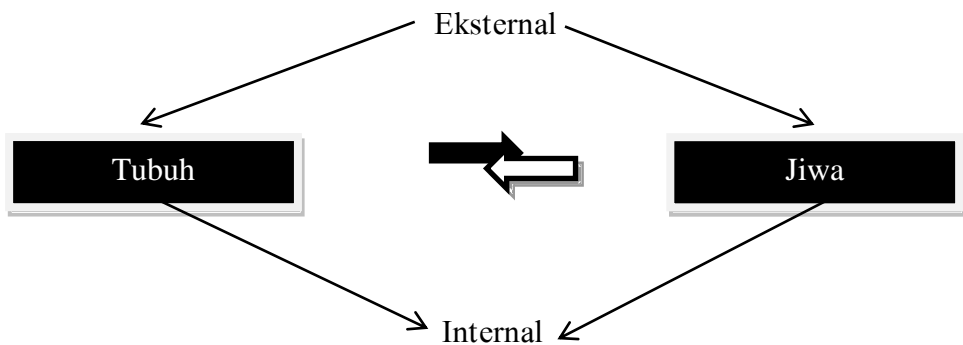
وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا. إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا

“Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan, (sambil berkata), “Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharapkan keridaan Allah, kami tidak mengharap balasan dan terima kasih dari kamu.” (QS. al-Insan/76: 8-9)”

Telaah Teori Psikologi Terhadap Ayat Kesehatan Mental dalam Tafsir al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI

Ilmuwan-ilmuwan psikologi Islam klasik menekankan bagi setiap individu untuk memahami kesehatan mereka baik secara fisik maupun mental, mereka telah menciptakan kemajuan dalam psikiatri dan merupakan kalangan pertama yang menerapkan psikoterapi dan pengobatan moral bagi pasien yang menderita penyakit mental, salah satu tokoh ilmuwan psikologi Islam klasik tersebut adalah Ahmad Abu Zayd Ibn Sahl al-Balkhi.³⁰

Di bawah ini merupakan gambaran teori psikologi Ahmad Abu Zayd Ibn Sahl al-Balkhi:



Gambar 1. Teori Ahmad Abu Zayd al-Balkhi

²⁸ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)*, cet. 1 h,374

²⁹ Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami* (Bandung: PT Refika Aditama, 2008) h,30

³⁰ Yandi Hafizallah, Psikologi Islam (sejarah, tokoh dan masa depan) *Jurnal Psikologi* Vol.1 No.1 2019), 7.

Al-Balkhi sangat menekankan bahwa tubuh dan jiwa merupakan satu komponen yang saling berkaitan, ketika jiwa sakit, tubuh berpengaruh, ketika tubuh sakit jiwa pun akan terpengaruh, tidak bisa manusia hanya fokus pada salah satunya saja. Dalam karya kitabnya yang fenomenal yaitu kitab *Masālih al-Abdān wa al-Anfus* secara konsisten menerangkan metode perawatan penyakit (Tubuh atau Jiwa) dari segi eksternal (dari luar diri yang bisa membantu merawat diri, misalnya konseling, psikolog dan lain-lain) dan internal (perawatan dari dalam, seperti menanamkan fikiran yang positif, dan lain-lain) perawatan dari dalam ini disebut juga dengan terapi kognitif.

31

Pemikiran al-Balkhi ini banyak sejalan dengan para psikologi modern, al-Balkhi membagi teori kesehatan jiwa menjadi empat tahapan, di antaranya, *pertama*, tahapan kebutuhan untuk merawat jiwa, *kedua*, tahapan menjaga kesehatan jiwa (pencegahan), *ketiga*, tahapan mengembalikan kesehatan jiwa ketika mengalami gangguan psikologi, *keempat*, tahapan klasifikasi gangguan psikologis, ciri-ciri serta penanganannya.³²

Metode-metode perawatan yang diterangkan oleh al-Balkhi tersebut disandarkan pada al-Qur'an dan Hadis, berbicara mengenai al-Qur'an tidak sedikit karya-karya tafsir yang menjelaskan ayat al-Qur'an tentang kesehatan mental, salah satunya yaitu tafsir al-Qur'an tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI. Dari sini penulis akan menelaah bagaimana teori psikologi al-Balkhi ini terhadap ayat-ayat kesehatan mental yang diterangkan oleh tafsir al-Qur'an tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI sebagai berikut:

Pertama, menjadikan iman sebagai landasan semua sikap dan tingkah laku. Menurut teori psikologi al-Balkhi, iman termasuk pada tahap kebutuhan sekaligus pencegahan jiwa dari gangguan psikologis yang bersifat internal. Hal ini diperlukan dalam perawatan kesehatan jiwa agar ketika gangguan psikologi tersebut muncul akan mudah diatasi. Ketika iman sudah menjadi dasar dalam diri manusia maka seberat apapun ujian yang melanda akan dihadapi dengan tenang dan penuh keyakinan bahwa Allah akan memberikan petunjuk.³³

Kedua, dapat membebaskan hati dari penyakit hati. Penyakit hati yang diterangkan oleh tafsir tematik LPMQ Kemenag RI adalah pamer (*riya*⁷), marah (*al-Ghadab*), lalai dan lupa (*al-Ghaflah wa al-nisyah*), was-was

³¹ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 15.

³² Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 30.

³³ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 40.

(*al-was-wasah*), frustrasi (*al-ya's*), rakus (*tama'*), terperdaya (*al-ghurūr*), sombong (*al-ujūb*), dengki dan iri hati (*al-hasd wa al-hiqd*).³⁴

Al-Balkhi menjelaskan dengan rinci dalam teorinya mengenai penyakit hati tersebut pada tahapan Pencegahan dan klasifikasi gangguan psikologi serta cara pengobatannya. Al-Balkhi membahas dalam teorinya tentang marah (*al-Ghadhab*), dan was-was (*al-was-wasah*).

Ketiga, dapat menerima kenyataan yang terjadi dalam hidup. Al-Balkhi menegaskan bahwa tidak mungkin manusia dapat menjaga jiwanya selalu tenang dan terbebas dari cobaan hidup, pasti ada saja hal yang dapat membuat cemas, sedih, dll, karena memang esensi jiwa manusia secara natural mudah berubah-ubah. Hal tersebut merupakan sesuatu yang tidak bisa dihindarkan, tetapi kita harus berusaha bagaimana caranya agar dapat mengembalikan kondisi jiwa menjadi kembali sehat dan tenang. Dapat menerima kenyataan yang terjadi dalam hidup menurut teori psikologi al-Balkhi termasuk ke dalam tahapan pencegahan dan pengembalian kondisi jiwa ketika mengalami gangguan psikologis.

Al-Balkhi menganalogikan metode pencegahan sebagai persediaan obat agar ketika jiwa mengalami simtom psikologis jiwa tidak akan cepat terbawa emosi dan kecemasan, karena hati dan fikiran sudah dikontrol dengan hal-hal yang positif. Setiap individu memiliki daya tahan yang berbeda-beda dalam menghadapi kecemasan. Ketika seseorang sudah memahami akan sesuatu hal, maka ia bisa memutuskan persoalan mana yang siap ia hadapi dan mana yang lebih baik ia hindari untuk menjaga jiwa nya.³⁵

Kelima, dapat merasakan kepuasan dari hasil perjuangan hidupnya. Dalam teori psikologi al-Balkhi, hal ini termasuk dalam tahapan mengembalikan kesehatan jiwa ketika mengalami gangguan psikologi yang bersifat internal. Seseorang yang mengalami gangguan psikologi dapat melawannya dengan mengembangkan pikiran-pikiran yang berlawanan dari penyebab gangguan tersebut. Misalnya ketika seseorang merasakan iri hati, maka ia harus memikirkan hal positif untuk melawan rasa iri hati tersebut. Hal ini berguna untuk menetralkan gangguan mental tersebut. Lebih baik pikiran-pikiran positif ini sudah ditanamkan dan dikembangkan sejak jiwa sedang rileks dan tenang, pikiran-pikiran tersebut disimpan dalam memori dan dimunculkan ketika mengalami simtom psikologis, analoginya seperti persediaan obat ketika terjadi gangguan psikologi.³⁶

³⁴ LPMQ Kemenag RI, *Kesihatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)*, 365

³⁵ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, 35.

³⁶ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, 32.

Keenam, lebih senang memberi daripada menerima. Dalam teori psikologi al-Balkhi hal ini masuk pada tahapan kebutuhan merawat jiwa serta pencegahan jiwa dari gangguan psikologis, kaitannya dengan perasaan bahagia ketika dapat membantu orang lain. Agar jiwa sehat maka salah satu hal yang dibutuhkan adalah menciptakan perasaan bahagia dan senang sehingga tidak ada beban di dalam hidupnya. Menurut al-Balkhi kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik, karena manusia tersusun atas tubuh dan jiwa sehingga manusia terpengaruh baik oleh kesehatan maupun kesakitan dari keduanya. Gangguan psikologi lebih sering dialami seseorang dibandingkan dengan gangguan pada kesehatan tubuh. Tidak ada orang yang sama sekali selamat dari rasa tertekan, marah, sedih, atau gangguan psikologis lainnya.³⁷

Ketujuh, dapat berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain. Dalam teori psikologi al-Balkhi hal ini termasuk dalam tahapan kebutuhan menjaga kesehatan jiwa serta pencegahan dari gangguan psikologis yang bersifat eksternal. Seseorang harus menjaga jiwanya dari elemen-elemen di luar dirinya, misalnya dari apa yang ia lihat dan ia dengar dari orang lain yang dapat menimbulkan kemarahan, kekhawatiran dan membangkitkan emosi-emosi negatif.³⁸

Kedelapan, dapat membebaskan diri dari kecemasan dan ketegangan yang berlebihan. Menurut al-Balkhi, akar dari segala gangguan psikologis yang dialami oleh seseorang adalah *al-Gham* (kecemasan).³⁹ Hal ini selaras dengan teori psikologi modern yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan sumber dari yang lainnya, seperti ketika seseorang marah biasanya dimulai dari seseorang merasa cemas atau tertekan dengan suatu situasi yang akhirnya dapat memunculkan kemarahannya.

Kebalikan dari kecemasan adalah kebahagiaan, kebahagiaan merupakan akar dari emosi positif seperti kesenangan, ketenangan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan basis dari gangguan psikologis sedangkan kebahagiaan merupakan basis dari kesehatan jiwa.⁴⁰

Ketakutan (*al-Khawf*) yang dimaksud al-Balkhi adalah ketakutan yang berlebihan, yang tergolong dalam kecemasan parah yang dapat mengganggu jiwa maupun fisik seseorang. Ciri-ciri perubahan secara fisik yang terjadi adalah warna kulit menjadi kekuningan karena darah mengalir dari permukaan tubuh ke organ dalam. Tangan dan kaki gemetar dan sulit

³⁷ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 53.

³⁸ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 37.

³⁹ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 40.

⁴⁰ Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi Dan Konseling Qurāni*, 53.

berfungsi normal, dan juga dapat mengganggu cairan tubuh yang dapat berujung pada penyakit fisik. Hal ini berdampak juga pada kemampuan mental, ketakutan bisa menjadikan seseorang kehilangan kemampuan untuk berfikir secara tepat sehingga iapun sulit menemukan jalan keluar dari situasi yang menakutkan tersebut.⁴¹

Menurut al-Balkhi, masing-masing orang berbeda-beda dalam merespon hal-hal menakutkan. Ada orang yang mentalnya kuat sehingga hatinya tidak mudah terganggu dengan hal yang mengerikan, ada juga yang cenderung reaktif, sehingga tidak mampu memikirkan jalan keluar dari keadaan yang menakutkan tersebut. Penanganan yang dapat dilakukan untuk menenangkan ketakutan yaitu:⁴² menyadari atau pikirkan bahwa sesuatu yang ditakutkan tersebut sebenarnya hanya sesuatu yang dibesar-besarkan; meyakinkan diri bahwa diri ini mampu untuk mengalahkan rasa takut tersebut; membiasakan diri pada situasi tersebut agar terbiasa.

Kesembilan, dapat menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik. Dalam teori psikologi al-Balkhi hal ini termasuk pada tahapan kebutuhan dalam menjaga kesehatan jiwa,⁴³ karena hidup adalah rangkaian masalah yang harus diselesaikan, maka setiap orang harus dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik agar mental tidak mudah tertekan.

Kesepuluh, mempunyai rasa kasih dan setia kawan. Dalam teori al-Balkhi perilaku saling mengasihi dan setia kawan termasuk ke dalam tahapan menjaga kesehatan jiwa (pencegahan) yang bersifat internal dan eksternal,⁴⁴ karena ketika seseorang dapat mengasihi dan setia kawan maka hubungan dengan orang lain pasti terjalin dengan baik di mana hal tersebut dapat mencegah adanya gangguan pada jiwa.

No	Teori Psikologi Al-Balkhi	Ciri Mental Sehat Menurut Tafsir Tematik LPMQ Kemenag RI	Ayat Kesehatan Mental Menurut Tafsir Tematik Kemenag RI
1.	Tahapan Kebutuhan Menjaga Jiwa	<ul style="list-style-type: none"> • Menjadikan iman sebagai landasan sikap • Menyelesaikan masalah dengan baik • Bahagia dan senang ketika berbagi 	<ul style="list-style-type: none"> • QS. al-Tin/95: 4-6 • QS. al-Baqarah/2: 286 • QS. al-Mudaththir/74: 6

⁴¹ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 47.

⁴² Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 42.

⁴³ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 55.

⁴⁴ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, 60.

2.	Tahapan Pencegahan Gangguan Jiwa	<ul style="list-style-type: none"> • Menjadikan iman sebagai landasan sikap • Menerima kenyataan dalam hidup • Dapat Berinteraksi dengan baik • Mempunyai rasa kasih sayang dan setia kawan 	<ul style="list-style-type: none"> • QS. al-Tīn/95: 4-6 • QS. al-Baqarah/2 : 155-157 • QS. al-Ḥujurāt/49: 13 • QS. al-Insān/76: 8-9
3.	Tahapan Memulihkan Kesehatan Jiwa	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat menerima hasil dari perjuangannya • Dapat menerima kenyataan dalam hidup 	<ul style="list-style-type: none"> • QS. al-Nisā'/4:32 • QS. al-Baqarah/2: 155-157
4.	Tahapan Klasifikasi Gangguan Kesehatan Jiwa dan pengobatan	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat membebaskan diri dari penyakit hati • Dapat membebaskan diri dari kecemasan dan ketakutan 	<ul style="list-style-type: none"> • QS. al-Ḥujurāt/49: 12 • QS. Fuṣṣilat/41: 30

Tabel 1. Telaah Teori Psikologi Terhadap Ayat Kesehatan Mental Menurut Tafsir Al-Quran Tematik Kemenag RI

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mental yang sehat memiliki ciri utama, yaitu; iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya (QS. al-Tīn/95: 4-6), dapat membebaskan hati dari penyakit hati (QS. al-Ḥujurāt/49: 12), menerima kenyataan yang terjadi dalam hidup (QS. al-Baqarah/2: 155-157), dapat merasakan kepuasan dari hasil perjuangan hidupnya (QS. al-Nisā'/4: 32), Lebih senang memberi dari pada menerima (QS. al-Mudatthir/74: 6), berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain (QS. al-Hujurāt/49: 13), membebaskan diri dari kecemasan dan ketegangan yang berlebihan (QS. Fuṣṣilat/41: 30), menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik (QS. al-Baqarah/2: 286), mempunyai rasa kasih dan setia kawan (QS. al-Insān/76: 8-9).

Adapun telaah teori psikologi terhadap ayat kesehatan mental yang terdapat pada Tafsir Tematik LPMQ Kemenag RI, yaitu terdapat empat tahapan dalam perawatan mental dan tubuh manusia menurut teori psikologi al-Balki, yaitu: *pertama*, tahapan kebutuhan untuk merawat jiwa pada tahap ini ciri-ciri kesehatan mental menurut tafsir al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI yang termasuk adalah menjadikan iman sebagai landasan sikap, dapat menyelesaikan masalah dengan baik, dan merasa bahagia dan senang ketika bisa berbagi; *Kedua*, tahapan menjaga kesehatan jiwa (pencegahan), ciri-ciri kesehatan mental yang termasuk pada tahapan ini adalah menjadikan iman sebagai landasan sikap, menerima kenyataan hidup, dapat berinteraksi dengan baik, mempunyai rasa kasih sayang; *Ketiga*, tahapan mengembalikan kesehatan jiwa ketika mengalami gangguan psikologi, ciri-ciri kesehatan mental yang termasuk dalam tahapan ini adalah dapat

menerima hasil dari perjuangan hidupnya; *Kecmpat*, tahapan klasifikasi gangguan psikologis, ciri-ciri serta penanganannya, dalam tafsir al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI, hal ini memiliki kesamaan dalam ciri-ciri yaitu dapat membebaskan diri dari penyakit hati dan dapat membebaskan diri dari kecemasan dan ketakutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Balkhi, Abu Zayd Ahmad ibn Sahl. *Masāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* terj. Malik Badri. London: London Office, 2013.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media, 2017.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits." *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* (2014):
- Hafizallah, Yandi. "Psikologi Islam (sejarah, tokoh dan masa depan)." *Jurnal Psikologi* Vol.1, No.1 (2019):
- Hamidah, Indah Nurul. "Kesehatan Mental Menurut Hasan Langgulung Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam." Skripsi, IAIN Salatiga, 2017.
- LPMQ Kemenag RI. *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*. Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, 2009.
- Mulyono, Baharuddin. *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*. Malang: UIN Malang Press, 2008.
- Nazmudin, Acep. "Fakta Baru, Ibu Bunuh Anak Karena Susah Belajar Online" <https://www.kompas.com/>. diakses pada 17 Oktober, 2020.
- Qurān Kemenag, "*Al-Qur'an dan Tafsirnya*", (Qurān versi digital, 2002).
- Shihab, M.Quraish. *Kisah dan Hikmah Kehidupan Lentera Hati*. Bandung: Mizan, 1994.
- _____. *Wawasan Al-Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Utomo, Wahyu. *Fitrah Dalam Tafsir Al-Mishbah Perspektif Kesehatan Mental*. Kalijaga: UIN Sunan Kalijaga, 2016.
- W. Matlin, Margaret. *Kognitif* terj. Nilawati Tadjuddin Syabri. Lampung, Harakindo, t.t.
- World Health Organization, https://www.who.int/mental_health/resources/mental_health_in_emergence_s_bahasa.pdf?ua=1 diakses pada 17 Oktober 2020.