



Homepage: <https://jogoroto.org>

## Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an

Volume 6 Issue 2 2025, Pages 155-165  
ISSN: 2722-8991 (Cetak); 2722-8983 (Online)



# Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hukum Kesehatan Jiwa di Indonesia

Roimun<sup>1</sup>,

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Banten, Serang, Indonesia

Email Correspondence;  
[roimun124@gmail.com](mailto:roimun124@gmail.com)

### Abstract

Mental health is an integral part of overall health, encompassing biological, psychological, social, and spiritual aspects. The Qur'an, as the primary source of Islamic teachings, contains principles for inner healing and spiritual cleanliness, as reflected in Surah Yunus verse 57, which describes the Qur'an as an admonition (mau'izhah), a healing (shifā'), a guidance (hudā), and a mercy (rahmah) for those who believe. This study aims to explore the meaning of mental health from the perspective of the Qur'an and its relevance to state regulations, particularly the Law of the Republic of Indonesia Number 18 of 2014 concerning Mental Health. The approach used is the maudhu'i (thematic) interpretation method along with a juridical review of national legal products. The results of the study show that the principles of spiritual healing in the Qur'an align with the principles of mental health services under Indonesian law, namely being holistic, non-discriminatory, and based on human rights. The integration of Qur'anic values into mental health services not only strengthens individual psychological resilience but also supports the national legal system in realizing a society that is healthy in both body and soul.

**Keywords:** Mental Health, Thematic Interpretation, Law.

### Abstrak

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh, yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam memuat prinsip-prinsip penyembuhan jiwa dan kebersihan batin, sebagaimana termaktub dalam QS. Yunus ayat 57 yang menggambarkan Al-Qur'an sebagai pelajaran (mau'izhah), penyembuh (syifā'), petunjuk (hudā), dan rahmat (rahmah) bagi orang-orang yang beriman. Penelitian ini bertujuan mengkaji makna kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan relevansinya dengan regulasi negara, khususnya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Pendekatan yang digunakan adalah metode tafsir maudhu'i (tematik) serta kajian yuridis terhadap produk hukum nasional. Hasil

kajian menunjukkan bahwa prinsip penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an selaras dengan asas pelayanan kesehatan jiwa menurut hukum Indonesia, yaitu holistik, non-diskriminatif, dan berbasis hak asasi manusia. Integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam pelayanan kesehatan mental tidak hanya memperkuat ketahanan jiwa individu, tetapi juga mendukung sistem hukum nasional dalam mewujudkan masyarakat yang sehat jiwa dan raga.

**Kata Kunci:** *Kesehatan Mental, Tafsir Maudhu'i, Hukum.*

## Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh, yang mencakup kesejahteraan fisik, rohani (mental), dan sosial. Hal ini tercermin dalam Undang-Undang No. 9 Tahun 1960 tentang Pokok-Pokok Kesehatan yang menyatakan bahwa kesehatan bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan, tetapi juga mencakup kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial (Republik Indonesia, 1960). Definisi ini sejalan dengan pandangan World Health Organization (WHO) yang mendefinisikan kesehatan sebagai "keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit (World Health Organization, 1948).

Kesehatan mental, oleh karena itu, bukan hanya kondisi psikologis individu, tetapi juga meliputi kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup, menjaga keseimbangan emosional, dan berfungsi secara produktif dalam masyarakat. Istilah "mental" yang sering diasosiasikan dengan kepribadian menjadikan kesehatan mental sebagai ilmu yang mempelajari perkembangan, fungsi, dan pemeliharaan kepribadian manusia (Kartono & Andari, 2007).

Dari perspektif Islam, konsep kesehatan mental juga mendapat perhatian khusus. Para ulama tafsir dan pakar kejiwaan Islam, seperti Imam Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah, menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara akal, hati, dan ruh untuk mencapai ketenteram jiwa (Al-Shafi'i et al., 2019). Dalam Al-Qur'an, ketenangan jiwa merupakan bagian penting dari kesejahteraan spiritual dan mental, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra'd: 28: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (Depag, 1971; Fajri, 2008). Lebih jauh, Al-Qur'an secara tegas mengatur larangan terhadap bunuh diri dan pembunuhan, yang merupakan konsekuensi dari gangguan mental dan ketidakseimbangan rohani, seperti termaktub dalam QS. An-Nisa: 29 yang menyatakan, Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu (Depag R.I.), 1971). Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dengan sebaik-baiknya, termasuk melalui pemeliharaan kesehatan mental.

Fenomena gangguan mental yang semakin meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia, memberikan gambaran nyata betapa pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental. Data WHO tahun 2002 menunjukkan tingginya angka penderita depresi, skizofrenia, dan kasus bunuh diri yang memperlihatkan kebutuhan mendesak akan penanganan kesehatan mental secara holistik dan terpadu (Daraghmeh et al., 2021). Dalam konteks kebijakan nasional, Pemerintah Indonesia telah mengatur penyelenggaraan kesehatan jiwa melalui Undang-Undang No. 3 Tahun 1966 dan Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 yang memuat ketentuan khusus untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat (Aziz & Susetyo, 2020). Dengan demikian, pemahaman kesehatan mental yang mengintegrasikan ilmu kesehatan modern dan nilai-nilai spiritual dalam Islam dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan jiwa individu maupun Masyarakat.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik (tafsir maudhu'i) karena fokus

utama kajian berada pada konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya dalam QS. Yunus ayat 57. Metode tafsir tematik dilakukan dengan cara menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan suatu tema tertentu, dalam hal ini tema kesehatan mental, kemudian dianalisis secara menyeluruh untuk memperoleh kesimpulan utuh mengenai pandangan Al-Qur'an tentang tema tersebut, meskipun ayat-ayat tersebut tersebar di berbagai surah dan turun dalam waktu serta konteks yang berbeda (Al-Farmawi, 1996). Menurut Al-Farmawi, (1996), tafsir tematik merupakan salah satu dari empat metode utama dalam ilmu tafsir selain metode tahlili, ijmal, dan muqarin. Metode ini dipilih karena kemampuannya menjelaskan tema secara sistematis dan relevan dengan problematika kontemporer, seperti isu kesehatan mental yang semakin krusial di era modern.

Selain pendekatan tafsir, penelitian ini juga menggunakan pendekatan ilmu hukum dan filsafat hukum, guna mengkaji keterkaitan nilai-nilai Al-Qur'an tentang kesehatan jiwa dengan kerangka hukum positif di Indonesia. Dalam konteks ini, Undang-Undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, khususnya Pasal 24 ayat 1–3, menjadi pijakan hukum yang relevan. Undang-undang tersebut menegaskan bahwa kesehatan jiwa adalah bagian tak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh, dan penyelenggarannya mencakup upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Undang-undang Kesehatan RI, 2014). Pemahaman terhadap hukum negara ini menjadi penting agar nilai-nilai Qur'ani yang ditemukan tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga aplikatif dalam kerangka kebijakan dan pelayanan kesehatan masyarakat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif-deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research). Data diperoleh dari kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir al-Thabari, al-Qurtubi, Ibn Kathir, Tafsir al-Misbah (Quraish Shihab), dan Tafsir al-Azhar (Hamka), serta diperkuat dengan literatur hukum, jurnal akademik, dan buku-buku yang berkaitan dengan kesehatan mental dari perspektif Islam dan hukum nasional. Pendekatan linguistik digunakan untuk mendalami makna kata kunci dalam QS. Yunus: 57, termasuk kata *maw'izhah*, *syifā'*, dan *rahmah*, yang menjadi dasar pemahaman Qur'ani tentang terapi spiritual. Melalui pendekatan ini, diharapkan muncul pemahaman integratif yang mempertemukan pesan moral dan spiritual Al-Qur'an dengan kebijakan hukum negara dalam isu penting kesehatan mental masyarakat.

## **Hasil dan Pembahasan**

Isu kesehatan mental dewasa ini telah menjadi sorotan utama di berbagai belahan dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Perubahan sosial yang cepat, tekanan hidup yang semakin kompleks, serta krisis multidimensional seperti pandemi, urbanisasi, dan disintegrasi nilai-nilai keluarga telah menyebabkan peningkatan signifikan dalam kasus gangguan jiwa dan stres psikologis di Masyarakat (Khalil, R., & Aloul, L, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental bukan hanya urusan pribadi atau medis, tetapi juga menjadi persoalan sosial, budaya, spiritual, dan bahkan hukum yang memerlukan penanganan serius dari berbagai pihak. Kesehatan mental sendiri dipahami tidak sekadar sebagai ketiadaan gangguan kejiwaan, tetapi meliputi kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, mampu menjalin relasi sosial yang sehat, menghadapi tekanan hidup dengan bijak, serta memiliki kesadaran dan tujuan hidup yang jelas (WHO, 2020).

Pemahaman holistik seperti ini mengandaikan bahwa kesehatan jiwa manusia adalah hasil dari interaksi antara faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, upaya menjaga dan memulihkan kesehatan mental tidak bisa dilakukan secara parsial atau sektoral, melainkan harus melibatkan pendekatan multidisipliner. Dalam konteks keindonesiaan yang mayoritas penduduknya beragama Islam, pendekatan spiritual berbasis nilai-nilai Al-Qur'an

dan ajaran Rasulullah SAW sangat relevan untuk dijadikan landasan dalam membangun paradigma kesehatan jiwa yang utuh. Islam memandang jiwa sebagai entitas yang kompleks dan mulia. Kesehatan jiwa dalam Islam bukan hanya tentang kondisi psikologis yang stabil, tetapi juga tentang kemurnian hati, kejernihan akal, dan kedekatan seseorang kepada Allah SWT (Al-Ghazali, 2005).

Oleh karena itu, Al-Qur'an tidak hanya memberikan perintah-perintah ritual, tetapi juga mengandung prinsip-prinsip moral dan psikologis yang mendorong manusia untuk hidup tenang, sabar, bersyukur, dan menjauhi tindakan merusak diri sendiri. Salah satu indikator kesehatan mental dalam Islam adalah ketenangan batin (*tuma'nīnah*). Selain itu, Islam juga secara tegas melarang segala bentuk tindakan yang merusak jiwa, seperti bunuh diri, yang dalam banyak kasus menjadi puncak dari gangguan mental berat. Ayat-ayat menunjukkan bahwa Islam memandang jiwa manusia sebagai amanah yang harus dijaga, dipelihara, dan dirawat dengan sungguh-sungguh, baik oleh individu maupun oleh negara sebagai pihak yang bertanggung jawab atas kesejahteraan warganya. Di sisi lain negara Indonesia sebagai negara hukum telah berupaya memberikan perlindungan hukum terhadap individu yang mengalami gangguan mental melalui berbagai regulasi. Salah satunya adalah Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, yang bertujuan memberikan perlindungan hukum, pelayanan medis, rehabilitasi, dan reintegrasi sosial bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) (Republik Indonesia, 2014).

Dalam undang-undang ini juga ditegaskan bahwa hak atas kesehatan jiwa adalah bagian dari hak asasi manusia yang harus dipenuhi negara tanpa diskriminasi. Hal ini menunjukkan adanya komitmen negara dalam menjamin kesejahteraan mental masyarakat sebagai bagian dari pembangunan sumber daya manusia yang utuh. Namun demikian, dalam praktiknya, penerapan kebijakan kesehatan jiwa di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan fasilitas kesehatan mental, rendahnya literasi masyarakat terhadap gangguan jiwa, serta stigma negatif terhadap penderita ODGJ. Belum lagi, belum sepenuhnya terintegrasinya pendekatan spiritual dalam layanan kesehatan mental formal menjadikan proses penyembuhan sering kali kehilangan dimensi ruhani yang penting dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia. Oleh karena itu, pembahasan dalam kajian ini diarahkan pada upaya menggali lebih dalam bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dan prinsip-prinsip keislaman dapat menjadi pijakan spiritual dalam menangani kesehatan mental, serta bagaimana sistem hukum nasional memberikan perlindungan dan pelayanan bagi penderita gangguan jiwa. Tujuannya adalah membangun sinergi antara pendekatan medis, hukum, dan spiritual agar pelayanan kesehatan mental di Indonesia menjadi lebih holistik, manusiawi, dan kontekstual. Kesehatan mental dalam Islam tidak hanya sebatas kondisi psikologis bebas gangguan, tetapi juga meliputi keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Al-Qur'an menegaskan pentingnya menjaga hati dan jiwa agar tetap tenang dan bersih dari penyakit hati seperti kebencian, kesedihan, dan keraguan. Menurut QS. Ar-Ra'd: 28, ketenangan hati hanya didapat dengan mengingat Allah SWT, yang menunjukkan bahwa aspek spiritual sangat menentukan kondisi psikologis seseorang (Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd: 28). Hal ini sejalan dengan konsep psikoterapi modern yang menggunakan meditasi dan relaksasi sebagai teknik untuk mengelola stres dan kecemasan.

Pandangan Ulama Tentang Kesehatan Mental Para ulama klasik, seperti Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah, menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari keselamatan jiwa. Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa manusia terdiri dari unsur qalb (hati), nafs (jiwa), aql (akal), dan ruh (spiritual), yang harus terjaga keseimbangannya. Penyakit jiwa menurut Al-Ghazali muncul akibat dominasi nafsu yang tidak terkontrol dan kurangnya hubungan dengan Allah (Sulaeman, A., 2022).

Ibn Qayyim al-Jawziyyah menekankan pentingnya tazkiyah (pembersihan jiwa) melalui dzikir, taubat, dan tafakkur untuk menyembuhkan gangguan jiwa (Al-Ghazali, 2005). Hal ini menggambarkan pendekatan Islam yang holistik dalam menjaga kesehatan mental, tidak hanya mengandalkan aspek fisik atau psikologis saja, tetapi juga aspek spiritual. Praktik dan Terapi Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Islam menawarkan berbagai metode praktis dalam menjaga kesehatan mental, di antaranya: Dzikir dan shalat yang dapat menenangkan jiwa dan meningkatkan ketenangan psikologis. Puasa sebagai latihan kesabaran dan pengendalian diri, membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan mental. Doa dan tawakal sebagai cara mengatasi kecemasan dan ketidakpastian hidup (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2007). Silaturahmi dan sosial support yang menguatkan jiwa dan mengurangi isolasi sosial. Penelitian modern mendukung efektivitas metode ini, di mana intervensi spiritual bisa mempercepat proses pemulihan pasien dengan gangguan mental (Fauzia, N, 2021). Hukum Kesehatan Jiwa di Indonesia. Indonesia telah mengatur kesehatan jiwa dalam Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, yang menegaskan hak setiap orang untuk memperoleh pelayanan kesehatan jiwa yang bermutu dan bebas dari diskriminasi. UU ini menjadi dasar hukum untuk penanganan ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa), dengan prinsip menghormati hak asasi manusia dan perlakuan manusiawi.

Selain itu, UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan juga menegaskan bahwa kesehatan mental adalah bagian dari kesehatan umum. Pemerintah wajib menyediakan pelayanan kesehatan jiwa secara merata dan memadai. Namun, tantangan di lapangan masih cukup besar, terutama terkait stigma masyarakat terhadap gangguan mental, kurangnya tenaga ahli, dan ketidakseimbangan antara pelayanan medis dan pendekatan spiritual (WHO Indonesia, 2020). Stigma Sosial dan Dampaknya. Stigma terhadap gangguan mental menjadi salah satu hambatan utama dalam penanganan kesehatan jiwa di Indonesia. Banyak keluarga dan masyarakat yang masih menganggap gangguan mental sebagai aib atau kutukan, sehingga penderita sering mengalami diskriminasi dan pengucilan sosial.

Stigma ini tidak hanya menghambat akses ke layanan kesehatan, tetapi juga memperburuk kondisi psikologis pasien, menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, edukasi dan sosialisasi tentang kesehatan mental yang berbasis nilai-nilai agama dan budaya lokal sangat diperlukan untuk mengubah persepsi negatif ini. Integrasi Pendekatan Islam dan Sistem Kesehatan Nasional. Mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan sistem kesehatan mental nasional menjadi pendekatan strategis dalam konteks Indonesia yang mayoritas muslim. Keterlibatan tokoh agama, penggunaan terapi psikospiritual, dan penyediaan layanan konseling berbasis agama dapat meningkatkan efektivitas penanganan gangguan mental.

Misalnya, memasukkan elemen dzikir dan doa dalam program rehabilitasi pasien ODGJ dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual yang kuat (Fatimah, L. 2022). Selain itu, pelatihan bagi tenaga kesehatan mental untuk memahami nilai-nilai agama dapat memperkuat empati dan sensitivitas budaya dalam pelayanan. Tantangan dan Rekomendasi Beberapa tantangan utama yang perlu diatasi meliputi: Kurangnya fasilitas kesehatan jiwa yang merata di seluruh Indonesia. Terbatasnya jumlah tenaga kesehatan mental profesional, terutama di daerah terpencil. Masih rendahnya literasi kesehatan mental di masyarakat dan tenaga kesehatan. Kebutuhan memperkuat kolaborasi antara layanan medis dan agama dalam penanganan kesehatan jiwa. Rekomendasi yang dapat diajukan adalah: Meningkatkan pendidikan dan pelatihan tenaga kesehatan mental dengan pendekatan inklusif agama dan

budaya. Memperluas layanan kesehatan jiwa ke daerah-daerah melalui puskesmas dan telemedis. Melibatkan tokoh agama dan masyarakat dalam kampanye edukasi kesehatan mental. Mengembangkan program rehabilitasi yang menggabungkan terapi medis dan psikospiritual Islam.

Dalam menghadapi kegelisahan, stres, atau tekanan hidup, Islam menawarkan solusi spiritual berupa Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan dan penyembuh hati. Ayat ini menekankan bahwa hati manusia yang gelisah dapat disembuhkan dengan petunjuk dari wahyu. Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an (QS. Yunus: 57) Al-Qur'an secara eksplisit memberikan perhatian terhadap kesehatan mental manusia, sebagaimana terdapat pada QS. Yunus ayat 57 yang menyatakan:

جَاءَتُكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ □ أَئِهَا النَّاسُ قَدْ

□

*Artinya:*

*"Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuhan bagi apa yang ada dalam dada, serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus [10]: 57)*

Ayat ini sangat relevan dalam konteks kesehatan mental, karena menyatakan bahwa Al-Qur'an bukan hanya sebagai pedoman spiritual, tetapi juga sebagai penyembuh bagi luka dan kegelisahan hati (yang ada di dalam dada). Ayat ini menggambarkan Al-Qur'an sebagai "penyembuh" (asy-syifa') bagi apa yang ada dalam dada manusia, yaitu gangguan mental dan spiritual yang dapat mengganggu ketenangan jiwa. Ulama tafsir seperti Al-Maraghi (2001) kesehatan mental dalam ayat ini sebagai kemampuan menerima nasihat dan memperbaiki akhlak serta amal, sehingga memberikan kesembuhan dari penyakit bathiniyah. Sedangkan Quthb (2004) menegaskan bahwa Al-Qur'an sebagai penyejuk hati dapat mengobati keraguan dan kegoncangan batin, menjadikan mental tetap stabil dan sejahtera dengan iman.

Dengan demikian, kesehatan mental bukan sekadar kondisi psikologis, tetapi juga kondisi spiritual yang berlandaskan iman dan ketakwaan, yang diupayakan melalui pemahaman dan pengamalan Al-Qur'an. Zikir dan Ketenangan Psikologis. Salah satu cara paling efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan dalam Islam adalah dengan mengingat Allah (dzikir). Ini sesuai dengan pandangan modern yang menyetarakan dzikir dengan teknik mindfulness. **Ayat:**

الْقُلُوبُ تُطْمِئِنُ إِذْ يَذْكُرُ أَلَا ۝ إِنَّ اللَّهَ يَذْكُرُ قُلُوبَهُمْ وَتُطْمِئِنُ آمُواَلُهُمْ

*Artinya "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)*

Penjelasan ketenangan batin yang bersifat dalam dan berkelanjutan. Dzikir berperan dalam menurunkan hormon stres, meningkatkan ketenangan saraf, dan memperkuat kesadaran spiritual (Fauzia, N. 2021). Beban Hidup Sesuai Kemampuan

Ketika mengalami gangguan mental akibat tekanan hidup, Islam mengajarkan bahwa Allah tidak akan membebani manusia melebihi batas kemampuannya. **Ayat:**

لَا يُكَافِدُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."* (QS. Al-Baqarah: 286).

Penjelasan Ayat ini menjadi landasan utama dalam terapi kognitif Islami, karena membantu membangun persepsi positif terhadap ujian hidup dan memperkuat kepercayaan diri. Ini juga menenangkan penderita gangguan jiwa bahwa penderitaan mereka dipahami oleh Allah (Al-Ghazali. 2005). Harapan Setelah Kesulitan, Dalam menghadapi depresi atau keputusasaan, Islam menekankan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan. Ayat:

يُسْرًا الْعُسْرَ مَعَ إِن - يُسْرًا الْعُسْرَ مَعَ فَإِن

*Artinya : "Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 5-6)*

Penjelasan, Ayat ini diulang dua kali sebagai bentuk penguatan optimisme. Dalam psikologi positif Islam, ayat ini adalah sumber *hope therapy*, yaitu memunculkan harapan baru dalam kondisi sulit (Daragmeh, A. et al. 2021). Larangan Bunuh Diri gangguan jiwa berat dapat mendorong seseorang ke titik putus asa. Islam melarang keras tindakan bunuh diri, karena hidup adalah amanah dan Allah Maha Penyayang Ayat:

رَحِيمًا بِكُمْ كَانَ اللَّهُ إِنْ أَنْفُسَكُمْ تَقْتُلُوا وَلَا

*Artinya "Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu." (QS. An-Nisa: 29).*

Penjelasan Ayat ini tidak hanya larangan moral, tapi juga bentuk intervensi kejiwaan. Mengingat kasih sayang Allah menjadi faktor pelindung terhadap keputusasaan ekstrem (Aziz, F. & Susetyo, D. 2020). Mengadu kepada Allah dalam Kesedihan, Dalam menghadapi trauma atau kehilangan, Islam mendorong untuk mengadukan kesedihan hanya kepada Allah, seperti dicontohkan oleh Nabi Ya'qub. Ayat:

اللَّهُ إِلَى وَحْزَنِي بَيْتِي أَشْكُو إِنَّمَا

*Artinya "Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku." (QS. Yusuf: 86)*

Penjelasan Ayat ini sangat relevan dalam terapi konseling Islami, menunjukkan bahwa mengekspresikan kesedihan bukanlah kelemahan, melainkan bentuk ketulusan dalam keimanan (Fatimah, L. 2022). Ujian Hidup sebagai Penguat Jiwa Islam tidak menafikan keberadaan ujian dan tekanan hidup. Justru Allah mengingatkan bahwa cobaan adalah bagian dari proses pembentukan mental dan spiritual. Ayat:

الصَّابِرِينَ وَبَشِّرْ ۝ وَالثَّمَرَتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالَ مَنْ ۝ وَنَفْسٌ وَالْخُوفُ مَنْ ۝ بِشِئْ وَلَنْتُونَكُمْ

Artinya "Sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155). Penjelasan: Cobaan seperti trauma, kehilangan, krisis ekonomi—semua itu telah disebut Al-Qur'an, namun Allah menjanjikan kabar gembira bagi yang sabar. Konsep ini membangun resiliensi mental dan keseimbangan emosi (WHO Indonesia. 2020). Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam

Psikologi Islam mengintegrasikan aspek spiritual dan akal dalam pengelolaan kesehatan mental. Kesehatan mental menurut psikologi Islam adalah keseimbangan antara aspek jasmani, psikis, dan rohani, yang mencakup fikiran, akal, hati, dan ingatan (Arief Sukino, & Fitri Sukmawati.2024). Gangguan mental sering kali terkait dengan lemahnya pertahanan diri terhadap tekanan sosial dan budaya, stres, depresi, dan konflik batin yang menyebabkan disfungsi mental.

Al-Qur'an mengingatkan agar seseorang menjaga kesehatannya secara menyeluruh, seperti pada QS. Al-Baqarah ayat 10 yang menyebutkan "dalam hati mereka ada penyakit", yang mengindikasikan gangguan mental yang jika tidak diobati dapat bertambah parah dan membawa kepada kesengsaraan. Oleh karena itu, Islam menekankan perlunya menjaga hati dan akal dengan amal saleh, dzikir, dan berpegang pada ajaran Allah untuk kesehatan jiwa yang optimal.

Secara formal, negara Indonesia telah mengatur kesehatan mental melalui berbagai produk hukum yang menjamin hak warga negara untuk mendapatkan pelayanan kesehatan jiwa yang komprehensif: Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. UU ini secara tegas mengamanatkan penyelenggaraan pelayanan kesehatan jiwa yang inklusif, bermutu, dan menghormati hak asasi manusia. Pasal 4 menyebutkan bahwa setiap orang berhak mendapatkan pelayanan kesehatan jiwa, termasuk perlindungan dari diskriminasi dan kekerasan (Undang-undang Kesehatan RI, 2014). UU ini mengintegrasikan prinsip bio-psiko-sosial-spiritual yang sesuai dengan konsep kesehatan mental dalam Islam dan mendukung upaya pencegahan serta rehabilitasi gangguan jiwa. Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Pasal 59 UU Kesehatan menegaskan bahwa kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan umum, dan pemerintah serta masyarakat berkewajiban melakukan promosi, pencegahan, dan pelayanan kesehatan jiwa secara optimal. Peraturan Menteri Kesehatan.

Regulasi teknis pendukung implementasi UU kesehatan jiwa, termasuk perlibatan komunitas dan pendekatan holistik, juga diperkuat melalui berbagai peraturan menteri yang mendorong integrasi nilai-nilai keagamaan dalam pelayanan kesehatan mental.

Hukum negara ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan hak dasar manusia dan kewajiban bersama, yang sesuai dengan prinsip maqashid al-shariah yaitu menjaga jiwa (hifz an-nafs) dan akal (hifz al-'aql) sebagai fondasi utama dalam Islam (Al-Qaradhwai, 1990). Dengan demikian, regulasi tersebut tidak hanya mengadopsi pendekatan medis modern tetapi juga menyelaraskan nilai agama yang menjadi identitas bangsa. Pengakuan negara terhadap pentingnya kesehatan mental juga membuka ruang bagi peningkatan literasi masyarakat terkait gangguan jiwa, stigma, dan cara pencegahannya. Pendidikan dan sosialisasi kesehatan mental, termasuk pemahaman nilai spiritual, harus dikembangkan secara sistematis agar masyarakat mampu membangun ketahanan mental yang kuat. Hal ini sejalan dengan prinsip Islam yang mengajarkan menjaga tenangan raga, dan keseimbangan Jiwa demi mencapai kehidupan yang harmonis dan bahagia (Retisfa Khairanis, & Muhammad Aldi, 2025).

Oleh Karena itu Dalam Al-Qur'an sudah jauh sekali menyinggung tentang Kesehatan mental merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan individu dan Masyarakat. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan individu, karena ia termasuk salah satu komponen dari kriteria sehat. Apabila setiap individu sehat, maka keluarga dan masyarakat sebagai komunitas suatu bangsa juga ikut sehat, berbagai upaya dilakukan agar masyarakat terbebas dari gangguan kesehatan, termasuk kesehatan mental (Jalim Muslim, 2019). Menurut Hasbi dalam Tafsirnya., kesehatan mental mereka yang di gerakan jiwanya untuk mengerjakan perintah dan meninggalkan laranagan, yang bisa memperbaiki amal dan melembutkan tabiet serta menyembuhkan penyakit jiwa, syirik, kemunafikan , keragu-raguan, permusuhan, suka kepada kedholiman, serta memberikan hak dan kewajiban. Lebih lanjut bahwa Al-Qur'an yang di bawa oleh Nabi Muhammad SAW. Menunjukan jalan kebijakan dan mananamkan rasa kasih sayang kepada orang lain dan belas kasihan kepada mahluk Allah (Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, 1971). Karena, dalam pandangan agama, hidup adalah hak Allah subhanahu wata'ala, bukan hak manusia. Upaya mencegah harus dilakukan, misalnya dengan mengushakan agar mental tiap anggota masyarakat tetap sehat untuk bisa berpikir jernih dan bertindak normal. Kesehatan mental merupakan hal Yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu, karena ia termasuk salah satu komponen dari kriteria sehat. Apabila setiap individu hidup sehat maka keluarga dan masyarakat sebagai komunitas suatu bangsa juga ikut sehat. Berbagai upaya dilakukan agar masyarakat terbebas dari gangguan kesehatan termasuk kesehatan mental.

Republik Indonesia telah memiliki Produk hukum yang khusus mengatur tentang kesehatan mental, yaitu undang undang No. 3/1966 tentang kesehatan jiwa. Bahkan undang-undang lahir sebelumnya, yaitu UU No. 99/1960 tentang pokok-pokok kesehatan, telah pula mencantunkan secara eksplisit tentang kesehatan jiwa. Kedua produk ini telah di Nasakh dan digantikan oleh UU No. 23/1992 tentang kesehatan dalam undang-undang yang disebut terakhir pada pasal 24 ayat 1-3 disebutkan kesehatan jiwa diselenggarakan untuk mewujudkan jiwa yang sehat secara optimal, baik intelektual maupun emosional; kesehatan jiwa meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan jiwa, pencegahan penangulangan masalah psikososial dan gangguan jiwa, penyembuhan dan pemulihan penderita gangguan jiwa ; Kesehatan jiwa dilakukan oleh perorangan, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, didukungbsarana pelayanan kesehatan jiwa dan sarana lainya (Darwis hude, 2017).

Al-Quran dalam membentuk kesehatan mental pada individu dan masyarakat adalah sealau menjaga hati dan fikiran agar dapat merasakan suasana Jiwa dan Raga aman dan tenram hendaklah selau mengingat Allah Swt. Dalam kondisi apapun. Berbagai usaha untuk mencapai kebahagiaan, keamanan, ketentraman Batin dan kesehatan mental, pada hakikatnya bertujuan untuk mencari ketenangan hidup. Sehubungan dengan hal itu, Banyak bermunculan bimbingan dan penuluhan, Psikiater, Kasultan jiwa dan lainnya yang mencoba memberikan jawaban terhadap problem jiwa yang tidak sehat (Yusak Burhanuddin, 1999). Al-Quran begitu pentingnya dalam kehidupan Manusia, karena Al-Quran selalu mengingatkan agar selalu mendekatkan diri kepada Allah Swt. Sehingga problem-problem yang dihadapi yang dapat menyebabkan terganggunya mental dapat diatasi dengan cara perbanyak membaca Al-Quran Agar selalu dekat dengan Allah Swt. Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya adalah untuk memelihara agama, jiwa, akal, harta dan keturunan. (Ahsin W. Alhafidz, 2010).

Telah menjadi kesepakatan dunia bahwa yang disebut sehat adalah sehat fisik, mental dan sosial. Mengenali orang yang secara fisik dan sosial lebih mudah, ketimbang mengenalinya sehat secara mental. Demikian pula lebih mudah mendeagnosis orang-orang yang sakit secara

fisik maupun sosial daripada sakit secara mental, Namun yang pasti, antara ketiga aspek tersebut saling berkaitan. Apabila salah satunya mengalami gangguan, maka yang lain pun ikut terganggu, meskipun gradasinya bisa berbeda-beda pada tiap kasus dan pada tiap orang. Berikut ini dikemukakan beberapa orang yang memiliki kesehatan mental dan tidak memiliki kesehatan mental (Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2014).

## Kesimpulan

Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an merupakan bagian tak terpisahkan dari kesehatan manusia secara holistik, yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial. QS. Yunus ayat 57 menegaskan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai mau'izhah (nasihat), syifā' (penyembuh bagi hati), hudā (petunjuk), dan rahmah (kasih sayang), yang semuanya merupakan fondasi dalam membangun kesehatan mental yang stabil dan seimbang. Melalui pendekatan tafsir maudhu'i, ditemukan bahwa Al-Qur'an tidak hanya mengidentifikasi sumber gangguan jiwa seperti stres, cemas, atau depresi, tetapi juga menawarkan solusi spiritual yang aplikatif seperti dzikir, ketakwaan, dan peningkatan iman.

Dalam konteks hukum nasional, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menegaskan bahwa kesehatan jiwa adalah bagian dari hak dasar warga negara dan harus dijamin melalui layanan kesehatan yang terpadu, berbasis pada prinsip HAM, non-diskriminasi, dan holistik. Hal ini memperlihatkan adanya titik temu antara nilai-nilai Qur'ani dan kerangka hukum negara dalam mewujudkan masyarakat yang sehat secara mental dan spiritual. Dengan demikian, sinergi antara pendekatan spiritual Islam dan kebijakan hukum negara sangat penting dalam membangun sistem pelayanan kesehatan mental yang komprehensif, berkelanjutan, dan berorientasi pada kesejahteraan jiwa manusia secara utuh.

## Daftar Pustaka

- (Depag R.I.), D. A. R. I. (1971). *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Soenarjo (ed.); YP Tafsir). Pentafsir Al-Qur'an.
- Al-Farmawi, M. A. (1996). *Metode Tafsir Maudhu'i*. Pustaka Setia.
- Al-Maraghi, A. M. (2001). *Tafsir Al-Maraghi (Jilid 5)*. Pustaka Azzam.
- Al-Qaradhawi, Y. (1990). *Al-Tajdid fi al-Din*. Maktabah Wahbah.
- Al-Shafi'i, M. M. O., Ali, M. S., Wok Zin, E. I. E., Thoarlim, A., & Hamzah, M. S. (2019). Ethical perceptions and relationships in Islam: A textual abridged summary of al-ghazali's view. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*, 22(2), 1–5.
- Aziz, M. I. A., & Susetyo, H. (2020). Dinamika Pengelolaan Zakat Oleh Negara Di Beberapa Provinsi Di Indonesia Pasca Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2011. *Jurnal Hukum & Pembangunan*, 49(4), 968. <https://doi.org/10.21143/jhp.vol49.no4.2352>
- Daraghmeh, A., Lentner, C., & Sági, J. (2021). FinTech payments in the era of COVID-19: Factors influencing behavioral intentions of "Generation X" in Hungary to use mobile payment. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 32, 100574. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2021.100574>
- Depag. (1971). *Al-Qur'an Dan Terjemahan*. (Soenarjo (ed.)). Yayasan Penyelenggaraan Penterjemah/Pentafsir Al-Quran.
- Dede Nurwahidah, Masripah, & Santi Rismayanti. (2024). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an*. Al-Mufassir: Jurnal Ilmu Alquran, Tafsir dan Studi Islam,
- Fajri, R. (2008). Sejarah keuangan islam. *Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 9(2), 173–194.
- Jalim Muslim, MM., *Pendidikan Kesehatan mental bagi anak berkebutuhan Khusus dalam Perspektif Al-Quran*, Kelodran: CV Penerbit 3 M Media Karya, 2019
- Liya Maulidiani, Adriano, & Lufsiana. (2023). *Perlindungan Hukum Dokter dalam Memberikan Visum Et Repertum Psikiatrikum pada Orang Dengan Gangguan Jiwa yang Melakukan Tindak Pidana*. Jurnal Preferensi Hukum.
- Kartono, K., & Andari, J. (2007). *Hygiene Mental dan Kesehatan dalam Islam*. Mandar Maju.
- Nadia Ayu Putri, & Burhanuddin Ridlwan. (2024). *Kesehatan Mental Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam Perspektif Pemikiran Zakiah Daradjat*. Perspektif : Jurnal Pendidikan dan Ilmu Bahasa
- Quthb, S. (2004). *Fi Zhilal al-Qur'an (Di Bawah Naungan Al-Qur'an)* (A. Yasin (trans.)). Gema Insani.
- Republik Indonesia. (1960). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 1960 tentang Pokok-Pokok Kesehatan, Pasal 1–3*. Sekretariat Negara.
- RI, K. K. (2014). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*. Kementerian Hukum dan HAM.
- Retisfa Khairanis, & Muhammad Aldi. (2025). *Interpretasi Makna Hadits-Hadits Kesehatan Mental dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*. Journal Central Publisher,
- World Health Organization. (1948). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization*. WHO.
- Zwesty Kendah Asih, Arief Sukino, & Fitri Sukmawati. (2024). *Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis*. Kartika: Jurnal Studi Keislaman,