

AL-QUR'AN SEBAGAI OBAT KESEHATAN MENTAL



Disusun Oleh :

Fahri Hanif Rais Wibowo
Mahasiswa Prodi Ekonomi Islam, UII

- Edisi 22 Shafar 1445 H / 8 September 2023

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Dalam berkehidupan ada tiga hubungan yang kita kenal yaitu hubungan manusia dengan Allah, hubungan manusia dengan manusia dan hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Sebagian orang sangat baik dalam beribadah sampai bermuamalah, dia selalu melakukan itu dengan maksimal, akan tetapi ketika dia dihadapkan dengan dirinya sendiri dia bahkan tidak tahu apa yang membuatnya itu senang. Dia selalu bertanya pada dirinya akan hal-hal yang bahkan itu suatu hal yang sepele.

Contohnya kenapa dia tidak pernah percaya diri ketika dalam bersosial? Kenapa dia tidak bisa memecahkan sebuah masalah tanpa orang lain di sampingnya? Lebih-lebih lagi kenapa seseorang selalu punya pola gaya hidup yang tidak teratur bahkan berantakan? Nah, pertanyaan itu ada kaitannya nih dengan mental *health awareness* atau kesadaran kesehatan mental.

Apa itu Kesadaran Kesehatan Mental?

Mental *health awareness* adalah upaya seseorang dalam meningkatkan pemahaman sampai kesadaran kita tentang kesehatan kejiwaan kita dalam Islam sendiri. Kesehatan mental, sama seperti kesehatan fisik, adalah aspek yang sangat penting dalam kesejahteraan

seseorang, karena merupakan bagian dari hidup yang sehat dan seimbang.¹ Nah, kesehatan mental juga punya treatment tersendiri yang memang harus kita pahami dan ketahui.



- Edisi 22 Shafar 1445 H / 8 September 2023



Dampak Digitalisasi bagi Kesehatan Mental.

Pada era digitalisasi sebagian orang yang menggunakan media sosial tidak jarang dipengaruhi oleh stigma, doktrin serta gambaran kehidupan orang lain yang ada di dunia maya. Mereka terkadang lupa akan kenyataan dirinya yang pada hakikatnya punya banyak kecenderungan positif yang terpendam. Seseorang yang merasa selalu terjebak dalam hal yang sama dan merasa bahwa dirinya tidak berkembang adalah salah satu tanda dari ketiadaan kesadaran akan kesehatan mentalnya. Padahal Allah ﷻ berfirman,

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”. (QS. Ar-Ra’d [13]: 11).

Nah, Allah ﷻ sudah menegaskan bahwa Allah ﷻ akan selalu mensupport hamba-Nya kalau seorang hamba mau berusaha memperbaiki dirinya sendiri. Hanya saja sebagian orang tidak punya kepercayaan diri karena kurang dukungan dari orang disekitarnya.

Peran Hati untuk Kesehatan Mental

Dari An Nu’man bin Basyir رضي الله عنه, Nabi ﷺ bersabda,

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

- Edisi 22 Shafar 1445 H / 8 September 2023

“Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)” (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).

Dapat diketahui bahwa hati berperan penting bagi keamanan dan kesejahteraan diri seseorang. Hati atau qolbu (baca: jantung, ed.) mempunyai pengaruh besar bagi kehidupan kita baik tingkah laku, kata-kata dan kesehatan kita baik jasmani maupun rohani. Seperti seseorang mengalami emosi yang positif seperti cinta, syukur dan suka cita. Maka, akan mendatangkan kepercayaan diri, kreativitas dan motivasi kepada diri sendiri. Begitu juga sebaliknya apabila emosi itu negatif seperti gelisah, cemas, dan stress. Maka akan menjadi pemasalahan kesehatan mental seseorang. Seperti gangguan psikologis, menarik diri dari sosial dan menurunkan konsentrasi dan percaya diri.



Jika kita mengalami masalah kehidupan yang menghambat kita dalam berkembang. Ingatlah bahwa Allah selalu bersama hambanya. Allah ﷻ berfirman,

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

“Janganlah engkau bersedih sesungguhnya Allah bersama kita” (Q.S. At-Taubah [9]: 40)

Al-Quran sebagai Obat Kesehatan Mental

Sebagai seorang muslim kita seharusnya tidak perlu khawatir berlebih tentang hal ini kalau kita tau cara menjaga kesehatan mental kita, salah satunya yaitu dengan selalu berpegang teguh pada al-Quran. Al-Quran dapat dijadikan sebagai pedoman bagi mereka yang

- Edisi 22 Shafar 1445 H / 8 September 2023

mengalami gangguan emosional dan bertujuan untuk membimbing orang ke arah kualitas hidup yang bermakna.²

Allah ﷻ berfirman,

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

"Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zhalim selain kerugian." (QS. Al-Isra' [17]: 82).



Ayat ini mengungkapkan bahwa al-Quran dapat menghilangkan segala penyakit yang ada di dalam hati, seperti keragu-raguan, kemunafikan, syirik, penyimpangan dari kebenaran, dan kecenderungan pada keburukan. Al-Quran juga dapat menjadi obat bagi badan bila melakukan ruqyah dengannya. Selain itu, al-Qur'an juga merupakan rahmat bagi orang-orang mukmin yang beramal dengannya.³

Maka dari itu, marilah kita senantiasa untuk membaca al-Quran setiap harinya. Karena al-Quran adalah sumber kekuatan bagi ruhani kita. jika tubuh membutuhkan makanan untuk menjadi energi dalam aktivitas. Maka, ruh membutuhkan al-Quran untuk menjaga stabilan pikiran dan perasaan pada kecenderungan hal-hal positif agar kita selalu terhindar untuk masuk pada jurang kemaksiatan.

Kesimpulan

Al-Quran sebagai Asy-Syifa, penyembuh dan penawar bagi orang-orang yang beriman dan yang selalu berpegang teguh pada Al-Quran. Sesungguhnya bila penyakit diciptakan pastilah ada penawar dan obat yang menyembuhkannya. Salah satunya adalah al-Quran sebagai penyembuh bagi jasmani maupun rohani. Buatlah diri kita ini membutuhkan al-Quran sebagai energi untuk kestabilan dan ketenangan pikiran agar membuat tubuh kita selalu bersemangat dalam berusaha hidup di dunia dan menyiapkan bekal untuk akhirat kelak.

Marâji':

¹ Muhammad Zulkarnain Bin Azman. "What does Islam say about Mental Health?". [MuslimSG | What does Islam say about Mental Health?](#). Diakses pada 18 Juni 2020.

² Frankie Samah. "The Qur'an and mental health". [The Qur'an and mental health | BPS](#). Diakses pada 14 Mei 2018.

³ Ahmad Farhan Juliawansyah. "Tafsir Surah Al-Isra Ayat 82: Al-Qur'an Sebagai Syifā' (Penyembuh) Lahir dan Batin". [Tafsir Surah Al-Isra Ayat 82: Al-Qur'an Sebagai Syifā' \(Penyembuh\) Lahir dan Batin - Tafsir Al Quran | Referensi Tafsir di Indonesia](#). Diakses Pada 14 Juli 2021.

Mutiara Hikmah

Allah ﷻ berfirman,

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan al-Qur'an untuk peringatan atau pelajaran, maka adakah orang yang (mau) mengambil pelajaran? (Al-Qamar [54]:17)