

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM : PERANAN IMAN SEBAGAI IMUNITAS JIWA STUDI PADA AL-QUR'AN SURAH MARYAM

Elfia Desi¹, Vivik Shofiah², Khairunnas Rajab³

*Email: minakasuci@gmail.com¹, vivik.shofiah@uin-suska.ac.id²,
khairunnasrajab@gmail.com³*

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau^{1,2,3}

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan keimanan dalam perspektif psikologi Islam, dengan fokus pada peran iman sebagai imunitas jiwa berdasarkan kajian Al-Qur'an Surah Maryam. Pemilihan topik ini didasarkan pada pentingnya keimanan dalam menjaga keseimbangan mental di tengah berbagai tantangan kehidupan. Kajian pustaka menunjukkan bahwa iman dapat menjadi sumber kekuatan batiniah, yang membantu manusia beradaptasi, menjaga nilai-nilai moral, dan menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana keimanan, khususnya dalam Islam, dapat mendukung pengelolaan fungsi-fungsi kejiwaan seperti akal, perasaan, sikap, dan perilaku, sehingga menciptakan harmoni dalam hubungan manusia dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Allah SWT. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif. Data dianalisis melalui tafsir tematik terhadap Al-Qur'an Surah Maryam ayat 26-28 serta kajian literatur terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keimanan memiliki peran signifikan dalam membentuk kesehatan mental yang baik. Kisah Maryam binti Imran menjadi salah satu teladan dalam menghadapi tekanan psikologis dengan tetap teguh pada iman.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Iman, Al-Qur'an; Psikologi Islam; Surah Maryam

Abstract

This research examines the relationship between mental health and faith in the perspective of Islamic psychology, focusing on the role of faith as mental immunity based on the Qur'anic study of Surah Maryam. The selection of this topic is based on the importance of faith in maintaining mental balance in the midst of various life challenges. The literature review shows that faith can be a source of inner strength, which helps humans adapt, maintain moral values, and find solutions to problems faced. This research aims to understand how faith, especially in Islam, can support the management of psychological functions such as reason, feelings, attitudes, and behavior, thus creating harmony in human relationships with self, others, the environment, and Allah SWT. The research method used is library research with a qualitative approach. The data is analyzed through thematic interpretation of the Qur'an Surah Maryam verses 26-28 as well as a review of related literature. The results showed that faith has a significant role in shaping good mental health. The story of Maryam bint Imran is one of the examples in dealing with psychological pressure by remaining firm in faith.

Keywords: Mental Health; Faith, Al-Qur'an; Islamic Psychology; Surah Maryam

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital di era globalisasi telah mempermudah akses komunikasi dan informasi di berbagai lapisan masyarakat (Fahlevi & Irianto, 2024; Putri & Syafitri, 2021). Namun, kemajuan ini juga memicu tekanan psikologis, seperti agresivitas, emosi yang tidak terkendali, depresi, serta persaingan tidak sehat yang berkontribusi pada

tingginya angka gangguan mental, termasuk bunuh diri (Maslahat & Laila, 2022). Kesehatan mental menjadi isu serius yang membutuhkan perhatian mendalam, baik dalam pencegahan maupun penanganannya. Di Indonesia, fenomena serupa terlihat pada individu yang secara fisik tampak sehat, tetapi mengalami gangguan mental yang sering kali tidak disadari (Raudah dkk., 2023).

Gangguan kesehatan mental memengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi terhadap berbagai tantangan hidup, menurunkan produktivitas, dan menghambat pencapaian kebahagiaan. Sebaliknya, individu yang sehat secara mental mampu menghadapi tekanan hidup, merasa tenang, dan menghasilkan karya yang bermanfaat bagi komunitasnya.

Selama ini pendekatan kesehatan mental cenderung berfokus pada dimensi psikologis dan biologis, sementara dimensi spiritual—keimanan dan ketakwaan—sering diabaikan. Hal ini berpotensi menghasilkan pemahaman yang tidak utuh terhadap kepribadian manusia, terutama di Indonesia, di mana mayoritas penduduknya adalah muslim (Nasution dkk., 2024; Sandani & Rohmah, 2020; Sumendap & Tumuju, 2023).

Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dilihat dari aspek biologis dan sosial, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang terintegrasi. Al-Qur'an dan Hadis sebagai pedoman hidup manusia menekankan pentingnya akidah tauhid untuk mencapai jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*) dan fitrah manusia yang sehat (*al-fithrah*). Syariat Islam menjadi elemen penting dalam menjaga dan meningkatkan fitrah ini, yang berkontribusi langsung pada kesehatan mental (Khatimah & Aziza, 2022; Masrur & Salsabila, 2021; Salji dkk., 2022).

Penelitian Fajrussalam dkk. (2022), Salsabila dkk. (2023), Septia & Kamal (2023) telah membahas hubungan antara kesehatan mental dan keimanan, namun sebagian besar hanya menyentuh aspek teoritis tanpa penerapan praktis. Dalam penelitian ini, penulis berusaha mengelaborasi kesehatan mental dalam perspektif psikologi iman dengan menyoroti aplikasi iman dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan normatif-teologis digunakan untuk menggali teori-teori psikologi dari Al-Qur'an, khususnya melalui kisah Maryam binti Imran dalam Surah Maryam ayat 26–28.

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana peningkatan iman dan takwa dapat membantu manusia menjaga kesehatan mental, sehingga mampu menghadapi tantangan globalisasi dengan lebih baik dan mencapai kehidupan yang lebih bermakna.

KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan Mental dalam Psikologi

Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan individu untuk mengenali potensi dirinya, mengelola stres, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada lingkungannya (Setiawan dkk., 2022). Kesehatan mental mencakup dimensi emosional, psikologis, dan sosial yang saling berhubungan (Pardede dkk., 2024). Dalam perspektif

modern, kesehatan mental sering kali dipahami melalui pendekatan biologis, psikologis, dan sosial, namun pendekatan spiritual masih kurang mendapat perhatian

Dimensi Spiritual dalam Kesehatan Mental

Dimensi spiritual berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental seseorang. Penelitian (Pujianto & Larassaty, 2022) menunjukkan bahwa keyakinan religius dan praktik keagamaan dapat menjadi mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Dalam konteks Islam, keimanan kepada Allah SWT menjadi sumber ketenangan jiwa (QS. Ar-Ra'd: 28). Keyakinan ini tidak hanya memberikan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup, tetapi juga membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih tinggi (Aulia dkk., 2021) (Mahmud, 2020).

Psikologi Iman dalam Perspektif Islam

Menurut Musripah (2023), Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk multidimensional yang terdiri dari unsur jasad, akal, dan jiwa. Iman berperan sebagai penjaga stabilitas jiwa, yang membantu individu menghadapi problematika kehidupan dengan lebih baik Deliani, (2020). Al-Qur'an dan Hadis merupakan sumber utama dalam memahami psikologi iman. Konsep an-nafs al-muthmainnah (jiwa yang tenang) dalam

QS. Al-Fajr: 27-30 menjadi indikator penting kesehatan mental dalam Islam, di mana jiwa yang tenang hanya dapat dicapai melalui ketaatan kepada Allah SWT (Andani & Fitriani, 2023; Arroisi, 2022; Nahar & Saefudin, 2024).

Kisah Maryam binti Imran sebagai Studi Kasus

Kisah Maryam dalam Surah Maryam ayat 26-28 memberikan gambaran konkret tentang bagaimana keimanan dan ketakwaan membantu individu mengatasi tekanan psikologis. Maryam yang menghadapi stigma sosial dan tekanan emosional, tetap teguh berpegang pada keimanannya, sehingga mampu menjaga stabilitas mentalnya. Penelitian sebelumnya oleh Rahman (2021) juga menunjukkan bahwa kisah Maryam menjadi contoh yang relevan untuk menerapkan pendekatan spiritual dalam mengelola kesehatan mental (Putrawan, 2021).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian kegiatan yang dilakukan dengan memanfaatkan sumber-sumber kepustakaan untuk mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data. Zed (2014) menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan bertujuan memperoleh data dari berbagai referensi ilmiah yang relevan

untuk menjawab pertanyaan penelitian. Sementara itu, Arikunto (2018) menambahkan bahwa kajian literatur melibatkan aktivitas membaca, mencatat, dan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber untuk mendukung analisis penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi sumber primer dan sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur'an, tafsir, serta buku-buku terkait Psikologi Islam dan Kesehatan Mental, seperti karya Muhammad Izzuddin Taufik (Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, 2024), Zakiah Drajat (Kesehatan Mental dan Agama, 1995), dan Subandi (Psikologi Islami: Pendekatan Psikologi dengan Perspektif Islam, 2019). Sumber sekunder mencakup artikel-artikel jurnal dan literatur pendukung lainnya yang relevan, termasuk kajian tafsir Surah Maryam.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif untuk menggali dan menginterpretasikan data verbal simbolik dari berbagai naskah yang dikaji. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan normatif-teologis untuk memahami nilai-nilai psikologi iman yang terkandung dalam teks Al-Qur'an, khususnya pada Surah Maryam ayat 26–28. Pendekatan ini bertujuan untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam konteks kesehatan mental, dengan memberikan perspektif baru tentang peran

iman sebagai elemen kunci dalam menjaga kesehatan mental, terutama di era modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Iman dalam Perspektif Psikologi dan kaitannya dengan Psikologi Transpersonal

Menurut Rosyad (2021) dalam konteks Psikologi, iman didefinisikan sebagai keyakinan pribadi dan pengalaman spiritual individu yang mempengaruhi persepsi, pemikiran, emosi, sikap dan perilaku sehingga manusia mampu melakukan penyesuaian terhadap dirinya sendiri, manusia lainnya, alam semesta serta dengan sang pencipta Allah SWT. Menurut Naan & Nurfaejri (2022) dan Rifkiana (2021), Psikologi transpersonal merupakan cabang dari psikologi Humanistik, dimana semua perilaku berpusat pada manusia itu sendiri, bahwa eksistensi dan perkembangan manusia dalam mengelola hidup sebagai kesatuan perkembangan dari dimensi kejiwaan, kejasmanian, lingkungan dan yang menjadi poin pentingnya adalah kerohanian.

Psikologi transpersonal berfokus pada dimensi spiritual, terutama kerohanian dan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan kecerdasan spiritual. Disebut juga psikologi agama atau psikologi spiritual, bidang ini bertujuan membantu manusia mencapai keseimbangan fisik dan psikis melalui hubungan antara psikologi dan

spiritualitas. Psikologi transpersonal meyakini bahwa semua manusia dapat merasakan pengalaman spiritual yang sejalan dengan pandangan sufisme, meski terbatas pada perasaan kehadiran Tuhan. Pengalaman ini mencerminkan fitrah manusia yang mengakui adanya kekuatan lebih besar dari dirinya.

Namun, dalam sufisme, pengalaman spiritual dianggap tidak sempurna tanpa bimbingan wahyu, karena akal dan jiwa manusia terbatas dalam memahami Tuhan sepenuhnya. Pendekatan ini relevan dengan ajaran Islam, terutama dalam penyembuhan mental melalui nilai-nilai ketuhanan yang diwujudkan dalam keyakinan atau iman (Patmawati, 2024).

Menurut Mustofa (2020) secara etimologi, iman berasal dari bahasa Arab, dari kata *amana* *yu'minu* iman, yang berarti beriman atau percaya. Dalam bahasa Indonesia, percaya berarti meyakini bahwa sesuatu itu benar atau nyata. Menurut Quraish Shihab dalam Dahlan & Thalib (2022), kata-kata yang berasal dari huruf alif, mim, dan nun bermakna ketenangan hati. Dalam Al-Qur'an, akar kata *amina* muncul 928 kali, dan kata iman disebut 45 kali. Secara istilah, iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dengan lisan, dan dibuktikan melalui perbuatan. Keyakinan hati berarti percaya pada kekuasaan Allah SWT, pengucapan lisan diwujudkan dalam

dua kalimat syahadat, dan perbuatan tercermin dalam amal ibadah.

Unsur Iman

Menurut Sayyidah dkk. (2022) unsur-unsur iman terdiri dari enam hal utama. Pertama, iman kepada Allah, yaitu mempercayai bahwa Allah itu Esa, Zat yang Maha Sempurna. Kedua, iman kepada malaikat, yaitu percaya bahwa Allah telah menciptakan malaikat dari cahaya, yang tidak memiliki nafsu dan tidak pernah durhaka kepada Allah SWT. Ketiga, iman kepada kitab-kitab Allah, yaitu keyakinan bahwa Allah telah menurunkan kitab-kitab-Nya kepada para rasul sebagai pedoman bagi umat manusia untuk membedakan antara yang benar dan yang salah.

Keempat, iman kepada nabi dan rasul, yaitu percaya bahwa Allah telah mengutus nabi dan rasul sebagai pembimbing manusia di muka bumi. Kelima, iman kepada hari akhir, yaitu keyakinan bahwa kehidupan di dunia akan berakhir dan manusia akan dimintai pertanggungjawaban atas segala perbuatannya di dunia kelak di akhirat. Terakhir, iman kepada qada' dan qadar, yaitu percaya bahwa segala sesuatu, baik yang telah terjadi maupun yang akan terjadi, semuanya berada di bawah kehendak Allah yang Maha Kuasa.

Hakikat Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat (1983) dalam Febry (2021) mengemukakan lima rumusan

kesehatan jiwa yang lazim dianut oleh para ahli. Rumusan-rumusan ini disusun mulai dari yang paling khusus hingga yang lebih umum, sehingga rumusan terakhir tampak mencakup rumusan-rumusan sebelumnya. Pertama, kesehatan mental didefinisikan sebagai terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (neurosis) dan penyakit jiwa (psikosis). Definisi ini banyak dianut oleh kalangan psikiatri yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya (Andini dkk., 2021; Husniati dkk., 2023). Kedua, kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sosialnya.

Ketiga, kesehatan mental diartikan sebagai terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan konflik batin. Keempat, kesehatan mental mencakup pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan serta memanfaatkan potensi, bakat, dan pembawaan diri secara maksimal, sehingga membawa kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain.

Menurut WHO dalam Deliviana dkk. (2020), kesehatan mental adalah kondisi sejahtera di mana individu menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif,

dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Secara umum, psikolog mendefinisikan kesehatan mental sebagai kematangan emosional dan sosial yang memungkinkan seseorang beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, serta menghadapi tanggung jawab dan masalah hidup. Dengan kesehatan mental yang baik, seseorang dapat menjalani hidup dengan bahagia dan tenang.

Menurut Utsman Najati (2003) dalam Andini dkk. (2021), pakar psikologi Islam, kesehatan mental seseorang dapat dikenali melalui indikator seperti yang diungkapkan oleh Maslow. Indikator tersebut meliputi kejujuran pada diri sendiri dan orang lain, keberanian menyampaikan kebenaran, tanggung jawab atas tindakan, pengakuan jujur tentang diri sendiri, serta kemampuan mengakui dan menerima kebaikan dari orang lain tanpa membela diri yang merusak kebenaran. Contoh kesehatan mental ini dapat dilihat pada kisah Maryam binti Imran dalam Al-Qur'an surat Maryam ayat 26-28.

Metode Al-Qur'an dan Al Hadits dalam Merealisasikan Kesehatan Mental

Kesehatan mental berasal dari kepribadian yang kuat dan berkarakter. Semua indikator kepribadian ini dapat ditemukan pada Rasulullah SAW, yang mampu menyeimbangkan berbagai dimensi kehidupan. Karena itu, Allah memujinya sebagai pribadi dengan akhlak yang agung,

seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an: "*Dan sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang agung*" (QS. Al-Qolam: 4). Rasulullah adalah contoh ideal dari annafsu al muthmainnah, yang memiliki indikator kesehatan mental tingkat tinggi.

Al-Qur'an dan Sunnah sebagai sumber ajaran Islam memiliki metode khas untuk mencapai kesehatan mental, dengan Rasulullah SAW sebagai contoh nyata. Ini berbeda dengan psikologi lain yang lebih teoritis tanpa model praktis. Menurut Quraish Shihab (2003) dalam Abdurrahman (2020), Islam bertujuan untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan, yang tiga di antaranya berkaitan dengan kesehatan. Karena itu, Islam sangat kaya dengan tuntunan kesehatan. Metode Al-Qur'an dan Hadits untuk mencapai kesehatan mental meliputi tiga cara: memperkuat dimensi spiritual, mengelola dimensi biologis, dan mempelajari hal-hal penting untuk kesehatan mental.

Metode Penguatan Dimensi Spiritual

Menurut Andini dkk. (2021) untuk memperoleh ketenangan jiwa yang sejati, Islam mengajarkan iman dan tauhid kepada Allah agar terlepas dari tradisi jahiliyah yang penuh kebodohan dan khurafat. Metode ini sangat berpengaruh dalam mengubah kepribadian bangsa Arab, menjadikan mereka tidak lagi takut akan kematian, kemiskinan, atau musibah,

karena mereka merasakan keamanan jiwa melalui keimanan dan tauhid mereka. Seperti firman Allah: "*Orang-orang yang beriman dan tidak mencampur adukkan iman mereka dengan syirik, mereka itulah orang-orang yang mendapat rasa aman dan petunjuk.*" (QS. Al-An'am: 82).

Rasulullah SAW mengajak umat untuk beriman, mentauhidkan Allah, dan menjalankan syariat agama. Iman yang kuat membawa ketenangan hati, kebahagiaan, dan perlindungan Allah. Allah berfirman: "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). Dalam surat Al-Fath ayat 4, Allah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang yang beriman untuk menambah keimanan mereka.

Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan untuk mengarahkan tujuan hidup kepada akhirat. Beliau bersabda: "Barang siapa akhirat menjadi tujuan hidupnya, Allah akan memberikan kecukupan dalam hatinya, sementara dunia datang kepadanya. Sebaliknya, barang siapa dunia menjadi tujuannya, Allah akan menjadikan kefakiran di depannya." (HR. At-Tirmidzi).

Diskursus Kesehatan Mental dalam Kisah Maryam

Kafiyah dkk. (2024) menilai apakah seseorang sehat secara mental tidaklah mudah, karena ilmu jiwa bersifat abstrak. Namun, seseorang yang sehat mentalnya dapat dilihat dari hati atau batinnya yang merasa tenang, aman, dan tentram. Menurut Al-Qussi yang dikutip Askolan Lubis dalam Masrur & Salsabila (2021), kesehatan mental adalah keharmonisan antara fungsi psikis yang disertai kemampuan menghadapi kegoncangan batin. Secara umum, seseorang yang sehat mentalnya mampu mengelola emosi dengan baik dan mengatasi stres dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam Al-Qur'an surat Maryam, Allah mengisahkan Maryam binti Imran yang mendapatkan bimbingan saat menghadapi masalah hidup, seperti hamil tanpa suami, yang menyebabkan kecemasan dan ketakutan. Ketika seseorang mengalami masalah mental, seperti yang dialami Maryam, menurut Thomas F. Odea dalam Puteri & Rahimah (2024), mental yang lemah perlu diperkuat dengan agama. Ajaran agama memiliki peran penting dalam membina kesehatan mental :

Agama memberikan bimbingan dalam hidup

Maryam binti Imran merasa takut dan cemas setelah malaikat Jibril

meniupkan ruh ke dalam rahimnya, khawatir akan dicemooh oleh Bani Israil karena dia hamil tanpa suami. Dia bahkan berharap untuk mati agar terhindar dari aib tersebut. Namun, Allah menurunkan wahyu kepada malaikat Jibril untuk menenangkan Maryam, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an surat Maryam ayat 24-25.

Malaikat Jibril berkata kepada Maryam agar tidak bersedih. Allah telah menyediakan anak sungai di bawahnya dan menyuruhnya menggoyangkan pohon kurma untuk mendapatkan buahnya. Dalam ayat selanjutnya, Jibril menyarankan Maryam untuk berpuasa berbicara sebagai cara untuk menghindari cemoohan Bani Israil. Dengan berpuasa berbicara, Maryam bisa menghindari kecemasannya dan memberi ruang bagi Allah untuk menenangkan hatinya.

Dari kisah ini, kita bisa mengambil dua pelajaran tentang penyembuhan mental. Pertama, seperti Maryam yang didampingi oleh malaikat Jibril, kita pun bisa mendapatkan dukungan dari keluarga atau orang terdekat saat menghadapi masalah. Kedua, seperti Maryam yang berpuasa berbicara, kita bisa menjauhkan diri dari pembicaraan yang dapat memperburuk keadaan mental kita, terutama ketika menghadapi kecemasan atau tekanan hidup.

Agama menolong dalam menghadapi kesukaran

Kisah Maryam menghadapi ujian Allah SWT, di mana dia hamil tanpa suami dan dituduh oleh Bani Israil sebagai wanita pezina, menunjukkan keteguhan imannya. Untuk mencari solusi, Maryam mendekati diri kepada Allah dengan berzikir. Allah kemudian menurunkan wahyu melalui malaikat Jibril yang tercatat dalam Al-Qur'an surat Maryam ayat 27-28.

Dengan keyakinan penuh kepada Allah, Maryam membawa bayinya, Isa, ke depan Bani Israil untuk membela dirinya dari tuduhan. Saat itu, mukjizat terjadi: Nabi Isa, yang masih bayi, langsung berbicara untuk membela ibunya, menjelaskan bahwa Maryam bukan pezina dan bahwa dia adalah nabi utusan Allah yang membawa Injil. Ini adalah bukti pertolongan Allah yang datang pada saat Maryam menghadapi kesukaran, berkat keyakinannya yang kuat.

Agama dapat menentramkan batin

Agama berperan sebagai terapi jiwa bagi mereka yang gelisah dalam menghadapi masalah hidup. Seperti dalam kisah Maryam, agama menjadi tempatnya untuk mengadu dan mencari solusi. Maryam senantiasa berzikir untuk mendekati diri dan memperkuat imannya kepada Allah SWT. Dengan percaya pada wahyu yang diberikan melalui malaikat Jibril, Maryam mendapat petunjuk dan solusi, sehingga ia dapat menghadapi fitnah Bani Israil dengan tenang dan penuh

percaya diri, hanya berpegang pada keyakinan bahwa Allah SWT akan menolongnya.

Peranan Iman dalam Mewujudkan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Keimanan dapat melindungi dan menyembuhkan seseorang dari berbagai penyakit jiwa, serta memberi kekuatan untuk menghadapi kesulitan. Iman berfungsi sebagai imunitas jiwa, yang diperkuat dengan pikiran positif, perasaan gembira, cinta, optimisme, dan keikhlasan. Seperti dalam kisah Maryam binti Imran, saat menghadapi kesulitan, ia berzikir dan mengasingkan diri untuk memperkuat imunitas jiwanya, tetap optimis, dan ikhlas menerima takdir Allah.

Keimanan juga melindungi dari guncangan kejiwaan dan memberi kemampuan untuk melawan penyakit jiwa. Seperti Maryam, yang meskipun menghadapi tekanan mental, tetap berani dan percaya diri. Keimanan memandu seseorang untuk hidup sehat, mengikuti prinsip-prinsip kesehatan, dan berperilaku preventif. Dalam kisah Maryam, ia mengikuti petunjuk Allah dan malaikat Jibril untuk berpuasa berbicara, menjaga emosi, dan menghindari konflik. Dengan demikian, Maryam menunjukkan contoh seorang yang memiliki kesehatan mental yang sehat, yaitu orang yang beriman,

bertaqwa, dan menerima takdir Allah dengan lapang dada.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa keimanan berperan penting dalam menjaga kesehatan mental sebagai imunitas jiwa. Mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah memberikan ketenangan hati, seperti yang tercantum dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28. Penguatan iman dan tauhid melalui ajaran agama membantu membentuk kepribadian yang kokoh dan memberi keyakinan untuk menghadapi tantangan hidup. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode empiris dan mencakup berbagai kelompok usia atau profesi. Praktisi psikologi dan pendidik juga disarankan mengintegrasikan dimensi spiritual dalam terapi kesehatan mental, sementara masyarakat perlu meningkatkan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan mental yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Z. (2020). Teori Maqasid Al-Syatibi Dan Kaitannya Dengan Kebutuhan Dasar Manusia Menurut Abraham Maslow. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 22(1). <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/alfikr/article/view/15534>
- Andani, K. F., & Fitriani, W. (2023). Urgensi Psikologi Pendidikan Perspektif al-Qur'an dan Sosial. *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 32–38.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187.
- Arroisi, J. (2022). Makna Khashyah dalam Al-Qur'an_ Analisis Kritis atas Emosi Dasar dalam Psikologi Islam. *Al-Quds: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis*, 6(1), 1–22.
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 413–423. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1164>
- Dahlan, M., & Thalib, M. A. (2022). Konsep Iman, Akal Dan Wahyu Dalam Al-Qur'an. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 20(1), 9–29.
- Deliani, N. D. (2020). Image manusia beragama dalam perspektif psikologi islam. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 49–60.
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). Pengelolaan kesehatan mental mahasiswa bagi optimalisasi pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. *JURNAL SELARAS. Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129–138.
- Fahlevi, R., & Irianto, J. D. (2024). Gambaran Workplace Well-being pada Karyawan yang Bekerja di PT X Bekasi. *Psyche 165 Journal*, 235–240.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22–36.

- Febry, A. I. H. (2021). Mengenal Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Dalam Konsep Kesehatan Mental. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 60–83.
- Husniati, R., Setiawan, C., & Nurjanah, D. S. (2023). Relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 93–119.
- Khatimah, H., & Aziza, N. (2022). ANALISIS AL-QUR'AN TERHADAP MENTAL HEALTH ORANG TUA:(Fenomena Tindakan Orang Tua Terhadap Pembunuhan Anak Di Indonesia Pada Bulan Maret-April 2022). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(3), 21–35.
- Maslahat, M. M., & Laila, V. N. (2022). Dhikr therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 1–7.
- Masrur, M. S., & Salsabila, A. (2021). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQuran Pada Kisah Maryam Binti Imran. *Islamika*, 3(1), 38–56.
- Musripah, M. (2023). Potret Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 3(2), 167–180.
- Mustofa, A. H. (2020). Peningkatan Iman dan Moral Anak Melalui Pembelajaran Aqidah Akhlak. *Al Iman: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, 4(1), 64–84.
- Naan, N., & Nurfajri, N. (2022). Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 8(1), 151–174.
- Nahar, E. A., & Saefudin, A. (2024). Peran Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an. *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction*, 8(1), 1–13.
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556–14561.
- Novita, D. D., Asyaroh, S., & Nazwa, W. S. (2024). Hubungan Religiusitas Dan Psychology Well Being Pada Mahasiswa Perantau Di UIN SU. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 55–61.
- Nur Salamah, A., & Lestari, S. (2022). Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 [PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/98833>
- Pardede, D. L., Pardede, L., Siahaan, M., Marpaung, R., Sihite, M. S. R., Nababan, M. F., Alexander, I. J., Sirait, G., & Pangaribuan, L. R. (2024). KEHIDUPAN SEHAT DAN SEJAHTERA: ANALISIS PERAN KESEHATAN MENTAL DALAM PENINGKATAN PRODUKTIVITAS GENERASI Z. *PKM Maju UDA*, 5(3), 9–16.
- Patmawati, S. (2024). Implementasi nilai-nilai religiusitas dalam menangani pasien gangguan mental: Studi kasus di Panti Rehabilitasi Mental Bumi Kaheman Soreang Kabupaten Bandung [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/94428/>
- Pujianto, W. E., & Larassaty, A. L. (2022). Upaya Meningkatkan Kinerja Organisasi dengan Model Blue Ocean Leadership melalui Dimensi Spiritual. *Journal of Research and Technology*, 8(2), 179–193.
- Puteri, K. A. A., & Rahimah, N. (2024). PENGARUH AGAMA TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *Al-Furqan: Jurnal*

- Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2604–2617.
- Putrawan, A. D. (2021). Menakar Sejarah Pemikiran Dakwah Era Nabi Ulul ‘Azmi. *MUDABBIR: Jurnal Manajemen Dakwah*, 2(1), 1–16.
- Putri, R. A., & Syafitri, D. U. (2021). Peran Konformitas Teman Sebaya dan Kenyamanan Pelayanan Terhadap Perilaku Konsumtif Melalui Shopee Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(2), 268–280.
- Raudah, S. F., Arief, Y., & Rahman, A. A. (2023). ABU ZAYD AL-BALKHI’S PERSPECTIVE ON DEPRESSION AND ANXIETY IN ‘MASALIH AL-ABDAN WA AL-ANFUS’. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 302–311.
- Rifkiana, S. (2021). Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Psikologi Transpersonal Islam. *Mimbar Kampus: Jurnal Pendidikan dan Agama Islam*, 20(2), 176–185.
- Rosyad, R. (2021). *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=1TVjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA93&dq=Dalam+konteks+Psikologi,+iman+didefinisikan+s+Psikologi,+iman+didefinisikan+s+ebagai+keyakinan+pribadi+dan+pengalaman+spiritual+individu&ots=PbMJ01RwAm&sig=FHjr6Pq9Szk6fir_opK8i2LSLE
- Salji, I., Fauziah, I. D., Putri, N. S., & Zuhri, N. Z. (2022). Pengaruh agama Islam terhadap Kesehatan mental penganutnya. *ISLAMIKA*, 4(1), 47–57.
- Salsabila, U., Sari, D. A. F., Oktoviani, T. T., Labibah, N., & Rusdi, A. (2023). Edukasi Hubungan Kesehatan Mental dengan Iman Webinar “Low Mental State= Low Faith?” *Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 6(1), 38–47.
- Sandani, A. P., & Rohmah, F. A. (2020). Relaxation to Reduce Stress in Family Caregiver People with Mental Disorders (ODGJ)/Relaksasi untuk Menurunkan Stres pada Family Caregiver Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 46–61.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115.
- Septia, N. I., & Kamal, N. (2023). Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 212–221.
- Setiawan, H., Solikhina, I., & Nada, U. N. (2022). Kontribusi Agama dalam Kesehatan Mental. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 12(1). <http://ejournal.annadwah.ac.id/index.php/aktualita/article/view/395>
- Sinta, D., Rahmat, M., Anwar, S., Nurhuda, A., & Ab Rahman, E. S. bin E. (2024). Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Membantu Menghadapi Quarter-Life Crisis Bagi Kalangan Generasi Milenial. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 214–227.
- Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). PASTORAL KONSELING BAGI KESEHATAN MENTAL “STUDI KASUS PASTORAL KONSELING PREVENTIF PADA FENOMENA BUNUH DIRI.” *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96–112.