

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab yang diturunkan oleh Allah SWT melalui malaikat Jibril As kepada Nabi Muhammad SAW, untuk disampaikan pada seluruh makhluk, dan membaca merupakan ibadah.

Al-Qur'an adalah kitab suci umat islam. Kehadirannya adalah sebagai petunjuk bagi manusia dan merupakan prinsip-prinsip dasar untuk semua masalah kehidupan. Al-Qur'an juga berfungsi sebagai panduan hidup di dunia dan akhirat.

Perjalanan Al-Qur'an, melalui pertama kali diturunkan hingga sekarang mengalami perjalanan sejarah yang amat panjang, melewati periode lebih dari 1400 tahun lampau.¹

Menurut as-Sa'buni Al Qur'an adalah kalam Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi dan Rasul terakhir melalui malikat Jibril as. Yang tertulis pada mushaf dan sampai pada kita dengan jalan mutawatir, membacanya merupakan ibadah, yang diawali dengan surat al-Fatihah dan diakhiri dengan surat an-Nas.

Menurut az-Zarqani, Al Qur'an adalah kalam yang mengandung mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, tertulis dalam mushaf, dinukil dengan cara mutawatir dan membacanya adalah ibadah.²

¹ Abdul Hadi, *Sejarah Turunnya Al-Qur'an dan Keistimewaan*, 2021.

² Abdul Adhim Az-Zarqani, Penerj. Ustadz Saifudin Mukti, *Manahil Al-irfan Fi 'Ulim Al Qur'an*. Vol. 1 (Beirut :Dar Fiqr, tt). H. 412.

Bacaan Al Qur'an merupakan istilah dari kumpulan frekuensi suara yang sampai pada telinga dan berpindah menuju sel-sel otak dan mempengaruhi sel-sel itu. Yang mana bacaan Al Qur'an telah melahirkannya dalam sel-sel itu. Kemudian sel-sel itu merespon bersama dengan medan elektrik dan menyeimbangkan getarannya. Perubahan dalam getaran ini akan dirasakan setelah mendengarkan bacaan Al Qur'an itu sendiri secara berulang-ulang.³ Disini dapat disimpulkan bahwa dalam membaca Al Qur'an itu dapat memberikan manfaat yang sangat banyak baik bagi yang membaca dan yang mendengarkannya.

Hubungan Al Qur'an dan kesehatan mental itu memiliki keutamaan-keutamaan yakni dapat menjernihkan hati dan mengobati penyakit jiwa seperti Firman Allah SWT dalam surat Yunus ayat 87 : yang artinya "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi rang yang beriman"

Dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa itu diberikan kepada orang yang mau membaca Al Qur'an dengan penuh keikhlasan kepada Allah SWT. Maka ia akan dikelilingi para malaikat dan mendapatkan rahmat dari Allah SWT.

³ Abdeddaem kaheei, *obati Dirimu dengan Al Qur'an*. Kajian Ilmiah Pertama Yang Dilegalkan Seputar Pengobatan Dengan Al Qur'an al-Karim, terj. Moh Syairozi, h. 62.

Selain itu, keutamaan membaca Al-Qur'an selain diatas adalah dapat menghapus dosa bagi yang membacanya serta dapat dijadikan terapi dan mengobati kegelisahan jiwa dan penyakit gila.

Menurut Ibnu Taimimah, Al-Qur'an dapat mengobati segala penyakit yang ada didalam hati seperti iri dan dengki. Selain dapat mengobati penyakit hati, didalam Al-Qur'an juga terdapat hikmah, suri tauladan yang baik dengan janji ancaman, pujian maupun kisah yang mengandung hikmah untuk menyucikan hati, sehingga hati dapat mencintai hal-hal yang positif serta menjauhi atau membenci hal-hal yang negative, karena hati cenderung mencintai kebenaran dan membenci kesalahan. Al-qur'an dapat menyucikan dan mengokohkannya, sebagaimana tubuh dapat mencerna sesuatu yang dapat menumbuhkan dan menguatkannya, maka kesucian hati itu seperti tumbuhnya tumbuh.⁴

Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Al-Qur'an dan kesehatan mental yaitu:

1. Sebagai sarana pendidikan kesehatan mental untuk melatih individu dalam pengembangan bakat.
2. Sebagai sarana pendidikan kesehatan mental supaya untuk melatih individu dalam pengembangan kecakapan emosional.
3. Sebagai sarana pendidikan kesehatan mental untuk dalam pengembangan kecakapan spiritual.

⁴ Muhammad Utsmani Najati, *Psikologi dalam Perspektif Hadits*, h. 361.

B. Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep mental *hygiene*. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, yang artinya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yakni psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.⁵ Sementara mental berasal dari kata lain yaitu *mens* atau *mentis* yang artinya ruh, sukma, jiwa, nyata dan semangat.⁶

Kesehatan mental atau mental health berkenaan dengan kondisi mental yang sehat dan tidak sakit. Kesehatan yang kata dasarnya sehat mendapat awalan ke dan akhiran an, menyatakan hal atau keadaan, sedangkan sehat berarti bebas dari rasa sakit.⁷ Mental berasal dari bahasa Latin yaitu : *mens*, *mentis*, yang artinya jiwa, roh, nyawa, sukma, semangat.⁸

Teori kesehatan mental adalah hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang, pada dasarnya kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri, baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungan. Sehingga ia mampu menghadapi kehidupannya dengan tenang, tentram dan bahagia. Sebaliknya, orang yang tidak mampu melakukan penyesuaian baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungannya dapat mengalami gangguan mental. Karena pada dasarnya

⁵ Yusak Burhanudin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1999), h. 9.

⁶ Kartini Kartono *Hygiene Mental*, (Bandung, Mandar Maju, 2000), h. 3.

⁷ Depdikbud, *Kamus Besar Indonesia*, Cet. 10 (Jakarta: Balai Pustaka, 1999), 890

⁸ Kartini Kartono dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 3.

gangguan mental muncul pada setiap individu sejak usia dini. Dibawah ini akan dijelaskan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental dan gangguan tingkah laku baik dari pengertian psikologi, maupun pengertian mental dalam perspektif Al Qur'an.

Menurut ilmu psikiater dan psikoterapi, kata mental sering digunakan sebagai kata ganti dari kata "*personality*" (kepribadian) yang berarti bahwa mental merupakan keseluruhan dari unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap dan perasaan yang dalam keseluruhannya dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau meyenangkan dan sebagainya.

Secara umum kesehatan mental ialah terdapatnya keberfungsian dan koordinasi antara semua unsur jiwa dalam menghadapi kebutuhan perkembangannya serasi dengan pertumbuhan fisiknya, mengupayakan solusi atas permasalahan rutinitas kehidupan sehingga tetap pada kondisi sehat atau tercapainya mental sehat, yaitu sanggup menyesuaikan diri, kepribadian yang utuh, bebas dari frustrasi, konflik an depresi, berilmu bersikap sesuai norma dan bertanggung jawab. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa orang yang mentalnya sehat akan selalu mendorong serta mengembangkan atau memanfaatkan segala potensi yang ada pada dirinya.

Banyak teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli jiwa tentang kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an. Salah satunya menurut Ahmad Mubarak, kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai "akhlak

yang mulia”. Oleh sebab itu, kesehatan mental didefinisikan sebagai “keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela (*iklas*) dan tenang ketika ia melakukan akhlak yang mulia”. Kesehatan menurut islam yaitu identic dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan jiwa yang tenang dan bahagia dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya.⁹

Sedangkan menurut Thohari Mustamar terdapat dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental.¹⁰

- a. Pola negative atau bisa disebut dengan pola salaby, bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari neurosis dan psikosis.
- b. Pola positif atau bisa disebut dengan pola ijaby, bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosial.

1. Pengertian Mental dan Pengertian al-Nafs

Menurut Tristiadi Ardi, ia mengemukakan beberapa pendapat tentang kesehatan mental sebagai berikut:¹¹

- a. Zakiah Daradjat mengemukakan beberapa definisi kesehatan mental yaitu pertama, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari

⁹ Ahmad Mubarak, *Perkembangan Jiwa Agama*, 2017, h. 91.

¹⁰ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992)

¹¹ Tristiardi Ardi Ardani dkk, *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), h. 16.

gejala gangguan jiwa atau neorosis dan dari gejala-gejala penyakit jiwa, kedua kesehatan mental adalah kemampuan menyelesaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan orang dimana dia hidup.¹²

b. Karl Menniger mengemukakan kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan secara keefektifan dan kebahagiaan yang maksimum. Ia bukan hanya perasaan puas atau keluwesan dalam mematuhi aturan permainan dengan riang hati, kesehatan mental menyangkut kemampuan menahan diri, kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain dan sikap hidup yang bahagia.

c. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan untuk memanfaatkan dan mengembangkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.¹³

Zakiah Daradjat juga memberikan beberapa paparan definisi tentang kesehatan mental:

1. Terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*). Selain itu juga mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan

¹² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2003), h. 10

¹³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2003), h. 10

dengan masyarakat dimana ia hidup, mampu mengendalikan diri dalam berbagai masalah serta terwujudnya keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan.¹⁴

2. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana dia hidup.
3. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawa yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa pada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
4. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.¹⁵

Hasan Langgulung menegaskan, bahwa seseorang dianggap sehat mentalnya apabila dirinya mampu mengaktualisasikan diri dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sesuai dengan ciptaan Allah SWT.¹⁶ Menurutnya, kesehatan mental itu dilihat dari kemampuan seseorang dalam mengaktualisasikan ciri-ciri manusia yang berbeda dengan makhluk lain, seperti: sifat kebebasan,

¹⁴ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 145-146

¹⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2003), h. 13.

¹⁶ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986),

kesanggupan mengadakan abstraksi, kesanggupan mencipta, kesanggupan berpegang teguh pada nilai-nilai sosial dan agama.

Dalam merumuskan pengertian kesehatan mental, ada 3 orientasi yang dijadikan acuan oleh para ahli:

pertama, orientasi klasik: seseorang dianggap sehat apabila seseorang itu tidak memiliki keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa cemas, rendah diri, atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan sakit atau tidak sakit, serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Orientasi ini dianut oleh lingkungan kedokteran.

Kedua, orientasi penyesuaian diri: seseorang dianggap sehat secara psikologi apabila seseorang itu mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain serta lingkungan sekitar.

Ketiga, orientasi pengembangan potensi: seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa apabila seseorang itu mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga seseorang tersebut dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.¹⁷

C. Kriteria Mental yang Sehat

Telah menjadi kesepakatan dunia, bahwa yang disebut sehat adalah sehat fisik, mental dan sosial. Ketiga hal ini sangat berkaitan, apabila ada

¹⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 132.

salah satu yang mengalami gangguan, maka yang lain pun ikut terganggu meskipun gradasinya bisa berbeda-beda pada setiap kasus atau setiap orang.¹⁸

Menurut Abdul Aziz el-Qussy, kriteria mental yang sehat adalah sebagai berikut: (1) keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam; (2) kemampuan untuk menghadapi goncangan-goncangan jiwa yang ringan yang bisa terjadi pada setiap orang; dan (3) dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif.¹⁹

Menurut Hanna Djumhana Bastaman, konsep kesehatan mental itu memiliki beberapa pola wawasan yang berorientasi pada *simtomatis* (gejala), penyesuaian diri, pengembangan potensi, dan agama (keharmonisan). Atas dasar pola wawasan dan pandangan-pandangan tersebut, kriteria kesehatan mental yaitu: (1) bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan; (2) mampu serta luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan; (3) mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan; dan (4) beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan-tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.²⁰

¹⁸ Kementerian Agama RI, *Tafsir Al Qur'an Tematik "Kesehatan Dalam Perspektif Al Qur'an"*, (Jakarta: Aku Bisa, 2009), h. 295.

¹⁹ Abdul Aziz el-Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), h. 38.

²⁰ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h. 132.

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kemampuan diri-individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri baik dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis dan mempunyai citra diri yang positive menjadi pribadi yang unggul dalam mencapai tujuan hidup yang bermakna.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental tidak lain adalah kegiatan ibadah atau pengembangan dimensi dan potensi yang dimiliki manusia dalam dirinya dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab serta kepatuhan dan ketaatan kepada Allah dan ajaran agama-Nya, sehingga dengan demikian terwujud nafsu muthmannah atau jiwa sakinah.

