



**ANALISIS KONTRIBUSI PENGAMALAN AL-QUR'AN  
TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

Hidayah

*IAI Jamiat Kheir*

*yayahidayah1960@gmail.com*

DOI : xxx xxx xxx xxx xxx

**ABSTRAK**

Al-Qur'an memberikan petunjuk kepada manusia untuk mengamalkannya secara komprehensif, karena dengan mengamalkan al-Qur'an dapat memberikan keyakinan bahwa hidup menjadi lebih bermakna. Seseorang yang berpegang teguh kepada al-Qur'an, apabila mengalami kekecewaan, ia tidak akan merasa putus asa dan akan menghadapinya dengan tenang dan tabah. Keyakinan-keyakinan seperti inilah yang akan membawa seseorang tetap mempunyai kesehatan mental sebab ia terhindar dari rasa cemas, depresi dan stress ketika mempunyai masalah. Dalam konteks Al-Qur'an, orang yang semakin dekat kepada Allah SWT dengan semakin memperbanyak ibadah (mengingat Allah SWT), maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kepustakaan (library research), yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam materi yang terdapat dalam kepustakaan, misalnya berupa buku-buku, catatan-catatan, makalah-makalah, dan lain-lain. Artinya permasalahan dan pengumpulan data berasal dari kajian kepustakaan. Hasil penelitian dari kontribusi pengamalan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental yaitu: (1) ketenangan dan ketentraman jiwa, (2) mengembangkan dan memanfaatkan potensi, (3) hidup bermakna dan berbahagia.

**Kata kunci:** Pengamalan, Al-Qur'an, Kesehatan mental.

**ABSTRACT**

*The Al-Qur'an gives instructions to humans to practice it comprehensively, because by practicing the Al-Qur'an it can give confidence that life becomes more meaningful. Someone who sticks to the Qur'an, when he experiences*

*disappointment, he will not feel hopeless and will face it calmly and steadfastly. It is beliefs like these that will keep a person mentally healthy because he avoids feeling anxious, depressed and stressed when he has a problem. In the context of the Qur'an, people who are closer to Allah SWT by increasing their worship (remembrance of Allah SWT), the more peaceful their souls will be and the more able to face disappointments and difficulties in life. The type of research conducted is library research, which is a study that aims to collect data and information with the help of various materials contained in the library, for example in the form of books, notes, papers, and others. other. This means that the problem and data collection come from literature review. The results of the research from the contribution of the practice of the Qur'an to mental health are: (1) calm and peace of mind, (2) developing and utilizing potential, (3) living a meaningful and happy life.*

**Keywords:** *Practice, Al-Qur'an, Mental health*

## **PENDAHULUAN**

Pada umumnya setiap orang senantiasa memiliki mental yang sehat, namun karena suatu sebab ada sebagian orang yang memiliki mental tidak sehat. Orang yang tidak sehat mentalnya memiliki tekanan-tekanan batin.<sup>1</sup> Dengan suasana batin seperti itu, kepribadian seseorang menjadi kacau dan mengganggu ketenangannya. Gejala inilah yang menjadi pusat pengganggu ketenangan hidup. Ketenangan hidup dapat tercapai bila seseorang dapat memecahkan keruwetan jiwa pada dirinya yang menimbulkan kesulitan hidup.<sup>2</sup> Hal ini dapat dilakukan bila ia berusaha untuk membersihkan jiwa agar tidak terganggu ketenangannya dan tidak terjadi konflik-konflik maupun rasa takut. Mencari ketenangan hidup di kota besar yang terdapat banyak maalah-masalah sosial sulit untuk didapatkan. Dengan demikian pesatnya arus urbanisasi, industrialisasi dan teknologi menyebabkan banyak problem yang kompleks serta banyaknya masalah sosial yang menjadi penyebab utama berbagai penyakit mental. Muncul tingkah laku yang tidak wajar (kriminal), spekulasi, manipulasi, dan tindakan gelap. Hal ini menimbulkan ketakutan dan ketenangan batin. Orang yang mentalnya kacau tidak dapat memperoleh ketenangan hidup. Jiwa mereka sering terganggu sehingga menimbulkan stress dan konflik batin. Hal ini menyebabkan timbulnya emosi negatif sehingga ia tidak mampu mencapai kedewasaan psikis, mudah putus asa dan bahkan ingin bunuh diri.

Setiap orang ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup, namun tidak semua orang mampu mencapai keinginan tersebut karena adanya rintangan yang membuat seseorang mengalami kegelisahan, kecemasan, dan

---

<sup>1</sup> Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Cet. I, Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), hlm 17

<sup>2</sup> Husnul Hatima A Darise, *Kesehatan Menta dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surat Yunus Ayat 57)*, (IAIN Palu, 2018), hlm 4

ketidakpuasan. Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak sepenuhnya bergantung pada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya, tetapi lebih bergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut. Kita tidak boleh mengabaikan pengaruh faktor-faktor luar itu, karena memang ada pengaruhnya. Misalnya, dalam menghadapi pemerosotan ekonomi, seseorang menjadi bingung, gelisah, dan sedih, bukan karena kemerosotan keadaan ekonominya itu secara langsung, tetapi ketidakmampuannya menghadapi faktor tersebut dengan wajar, serta tidak dapat memikirkan apa yang dilakukannya untuk menghadapi perubahan yang drastis dan mendadak itu. Akibatnya ia di hinggapi oleh rasa gelisa yang sangat, yang menyebabkan keabnormalan tindakan dan sikap dalam hidupnya. Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan dan kemampuannya untuk menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang mempunyai kegairahan untuk hidup, atau tidak memilikinya sama sekali.<sup>3</sup>

Orang sehat mentalnya tidak akan cepat berputus asa, bersikap pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan hidup. Dengan tenang dan wajar. Ia menerima kegagalan sebagai suatu pelajaran yang akan membawa kesuksesan. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, ia dapat menganalisis, mencari sebab-sebab atau menemukan faktor-faktor yang menyebabkannya. Dengan demikian akan dapat dijadikan pelajaran dalam usaha yang akan datang, yaitu menghindari semua hal-hal yang membawa kegagalan pada waktu lalu. Untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya, tidaklah mudah, karena tidak dapat diukur, diperiksa atau dilihat dengan alat-alat seperti halnya dalam kesehatan badan. Biasanya yang dijadikan bahan penyelidikan untuk mengecek kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku atau perasaan karena seseorang yang terganggu kesehatan mentalnya akan mengalami kegoncangan emosi, kelainan tingkah laku atau tindakannya.<sup>4</sup>

Begitu pentingnya Alquran dalam kehidupan manusia sehingga di dalamnya terdapat banyak manfaat dan hikmah yang dapat kita peroleh karena Alquran adalah sebuah kitab suci dan petunjuk yang diturunkan Allah swt. kepada Nabi Muhammad saw. bagi seluruh manusia. Ia membersihkan diri manusia dengan berbagai praktek ibadah dan menunjukan kepadanya dimana letak kebaikan dalam kehidupan pribadi dan kemasyarakatannya. Alquran juga menunjukan kepada manusia jalan terbaik guna merealisasikan dirinya, mengembangkan kepribadiannya dan mengantarkannya pada jenjang-jenjang kesempurnaan insani agar dengan demikian ia bisa merealisasikan kebahagiaan bagi dirinya, baik di dunia maupun di akhirat.<sup>5</sup> Guna Alquran dalam membentuk suatu kesehatan mental pada suatu individu ialah menjaga hati dan fikiran agar dapat merasakan suasana batin yang aman, tentram dan sejahtera. Seperti dikatakan dalam Alquran berikut ini :

---

<sup>3</sup> Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, hlm 18

<sup>4</sup> Ibid, 19

<sup>5</sup> M. „Utsman Najati, *Alquran dan Ilmu Jiwa*, (Cet. I, Bandung: Pustaka, 1985), hlm1

Berbagai usaha untuk mencapai kebahagiaan, keamanan, ketenteraman batin dan kesehatan mental, pada hakikatnya bertujuan untuk mencari ketenangan hidup. Sehubungan dengan hal itu, banyak bermunculan bimbingan dan penyuluhan, psikiater, konsultan jiwa, dan sebagainya yang mencoba memberikan jawaban terhadap problem jiwa yang tidak sehat. Begitu pentingnya Al-quran dalam kehidupan manusia karena Alquran dapat mendekatkan diri kepada Allah swt. sehingga masalah-masalah yang dihadapi yang dapat menyebabkan terganggunya mental dapat diatasi dengan dengan cara perbanyak membaca Al-quran dan mengamalkannya agar selalu dekat dengan Allah swt.<sup>6</sup>

## METODE PENELITIAN

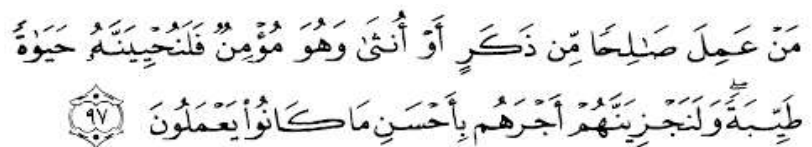
Penelitian ini menggunakan tinjauan pustaka (Library research) karena semua yang digali adalah bersumber dari pustaka. Adapun sumber data yang digunakan berasal dari berbagai literatur kepustakaan, dan data-data lain yang relevan dengan penelitian. Adapun yang menjadi data primer dalam penelitian ini adalah M.A Subandi<sup>7</sup>, dan Jalaluddin<sup>8</sup>.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kontribusi Pengamalan Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental

Di dalam al-Qur'an, terdapat banyak petunjuk yang harus diamalkan dan di tinggalkan oleh umat manusia, apabila umat manusia selalu mengamalkan petunjuk tersebut, niscaya kesehatan mentalnya akan selalu terjaga. Adapun beberapa petunjuk atau ajaran al-Qur'an yang harus di amalkan oleh umat muslim antara lain:

#### a. Iman



Artinya: “Barangsiapa mengerjakan kabajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik. Dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (QS. An-Nahl [16] ayat 97).<sup>9</sup>

Manusia yang beriman kepada Allah swt dan sering berperilaku yang baik sehingga menghasilkan kedamaian jiwa, keridhaan, keikhlasan, dan kebahagiaan

---

<sup>6</sup> Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, hlm 33

<sup>7</sup> M.A Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

<sup>8</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Rajawali Pers, 2016.

<sup>9</sup> Departemen Agama RI, *Al-‘Aliyy Al-Quran dan Terjemahannya*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005.

sesuai dengan janji Allah yang ditujukan kepada umat manusia yang beriman, yaitu kehidupan yang baik di dunia dan mendapat balasan yang setimpal di akhirat.

Kesehatan manusia didasarkan yakni dengan kesehatan mental, yakni hati. Hati yang sensitif dengan keimanan kepada Allah swt. Akan selalu mendekatkan diri kepada Allah dengan takwa, ibadah, dan patuh. Jika hati manusia sehat dan sensitif dengan cahaya keimanan, maka seseorang akan sehat jiwa dan raga, serta berperilaku yang baik<sup>10</sup>.

#### b. Ibadah

Pelaksanaan praktek peribadatan dapat meningkatkan dukungan sosial, kebahagiaan, penyesuaian diri, kesejahteraan yang lebih besar dan harga diri yang lebih tinggi. Rangkaian peribadatan yang dilakukan seorang diri seperti shalat, puasa, dzikir, dan membaca kitab suci memiliki pengaruh yang baik terhadap kesehatan mental.<sup>11</sup>

Secara umum ibadah berarti bakti manusia kepada Allah swt karena didorong dan dibangkitkan oleh akidah/tauhid. Ibadah merupakan elemen penting dalam agama, ibadah adalah suatu wujud perbuatan yang dilandasi rasa pengabdian kepada Allah swt. Ibadah merupakan ajaran agama Islam yang tidak bisa dipisahkan dari aspek keimanan karena ibadah merupakan bentuk perwujudan dari keimanan.

Ibadah dapat mengajarkan manusia mengenai sifat terpuji seperti sabar dalam menerima cobaan atau musibah mengontrol hawa nafsu dan syahwat, taat, disiplin, mencintai sesama manusia, saling tolong menolong, dan memiliki jiwa solidaritas sosial serta sifat terpuji lainnya.<sup>12</sup>

Beberapa ibadah yang telah di terangkan dalam Al-Qur'an antara lain, sholat, puasa, dzikir, membaca al-Qur'an, berdo'a. apabila semua bentuk ibadah senantiasa di amalkan oleh umat muslim, niscaya kesehatan mentalnya akan selalu terjaga.<sup>13</sup>

## 2. Analisis Kontribusi Pengamalan Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental

Berikut analisis tentang kontribusi pengamalan al-Qur'an terhadap kesehatan mental, antara lain:

### a. Mengembangkan dan memanfaatkan potensi diri

---

<sup>10</sup> Heni Yulianti, *Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental*, (UIN Raden Intan Lampung, 2019), hlm 90

<sup>11</sup> Bambang Marhianto, *Teknik Menciptakan Ketenangan Jiwa* (Jakarta: CV Bintang Pelajar), hlm 18.

<sup>12</sup> Briliantono M Soenarwo, *Allah Sang Tabib Kesaksian Seorang Dokter Ahli Bedah* (Jakarta: Al Mawardi Prima, 2009), h. 133.

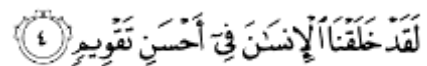
<sup>13</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016), 159

Potensi diri adalah kemampuan dan kekuatan yang dimiliki oleh seseorang baik fisik maupun mental dan mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan bila dilatih dan ditunjang dengan sarana yang baik.

Potensi diri manusia adalah suatu kekuatan atau kemampuan dasar manusia yang telah berada dalam dirinya, yang siap untuk direalisasikan menjadi kekuatan dan manfaat nyata dalam kehidupan manusia di muka bumi ini, sesuai dengan tujuan penciptaan manusia oleh sang Maha Pencipta, Allah SWT.

Manusia diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa sebagai makhluk paling sempurna di antara makhluk-makhluk ciptaan Tuhan lainnya. Manusia dianugerahi cipta, rasa, dan karsa. Ketiga hal tersebut yang disebut potensi dasar.

Dengan daya cipta, manusia mampu menciptakan sesuatu yang bermanfaat bagi kehidupan diri sendiri atau dimanfaatkan oleh orang lain. Melalui perasaan, manusia mampu merasakan atau membedakan mana yang baik atau mana yang buruk. Sedangkan dengan karsa, manusia mempunyai kemauan untuk melakukan sesuatu atau tidak melakukan sesuatu.



Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At-Tin [95] ayat 4).<sup>14</sup>

Salah satu anugerah terbesar yang Allah swt berikan kepada kita adalah diciptakan-Nya kita menjadi manusia. Sebagai makhluk yang dimuliakan Allah swt. manusia diciptakan secara sempurna. Potensi-potensi yang dimilikinya dapat membawa kemuliaan dan keutamaan serta dapat menjalankan amanah. Berbagai macam kelebihan ini menyebabkan manusia memperoleh satu kehormatan sebagai manusia.

Terkadang anugerah sebagai manusia inilah yang sering kali dilupakan. Kita sibuk memikirkan dan menghitung kelebihan orang lain. Kita merasa menjadi orang yang tidak beruntung. Sering kali kita menghitung kekurangan dan ketidakberuntungan kita dibandingkan dengan orang lain. Padahal setiap insan memiliki kelebihan dan kekurangan. Tidak ada satu manusia pun yang sama karakternya, walau pun mereka kembar identik. Oleh karena itu, masing-masing kita pada dasarnya memiliki kelebihan yang tidak dimiliki orang lain, tinggal bagaimana kita menggalinya dan mengasahnya.

Mendorong orang memperkembangkan dan memanfaatkan segala potensi yang ada. Jangan sampai ada bakat yang tidak bertumbuh dengan baik, atau yang digunakan dengan cara yang tidak membawa kepada kebahagiaan, yang

---

<sup>14</sup> Departemen Agama RI, *Al-‘Aliyy Al-Quran dan Terjemahannya*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005.

mengganggu hak dan kepentingan orang lain. Bakat yang tidak tumbuh dan berkembang dengan baik akan membawa kepada kegelisahan dan pertentangan batin. Dalam pergaulan dengan orang atau keluarganya, akan terlihat kaku dan mungkin sekali tidak akan mengindahkan orang, karena ia merasa menderita, sedih, marah kepada dirinya dan orang lain.

Sebagai makhluk ciptaan yang mendapat posisi mulia, kita wajib mensyukuri nikmat itu dengan cara mengenali dan mengembangkan potensi diri untuk kemaslahatan dan kebaikan. Oleh karena Allah yang telah menciptakan kita berarti syukur manusia dilakukan dengan cara beribadah dan beramal sholeh.

Seorang muslim harus menyadari posisinya di sisi Allah dan bagaimana kita memaksimalkan apa yang Allah berikan pada diri kita dalam rangka memaksimalkan ibadah kita kepada-Nya sebagai tanda syukur.<sup>15</sup>

b. Mendapatkan ketenangan dan ketentraman jiwa

Ketentraman atau ketenangan akan dirasakan oleh seseorang apabila memiliki keyakinan yang mantap akan kekuasaan Tuhan, akan selalu mengingat rahmat dan kasih sayang Allah serta memiliki pengetahuan yang dilandasi kesadaran akan kebesaran Allah, dan memiliki keyakinan akan pertolongan Allah jika senantiasa dalam kesabaran dan ketakwaan.

Jiwa yang tenang itu tumbuh karena kemampuan menempatkan sesuatu pada tempat yang sewajarnya, dan senantiasa meletakkannya di atas dasar iman. Dengan dasar iman, maka manusia akan menerima segala sesuatu yang dihadapinya, baik senang maupun susah, baik menang maupun kalah dan lain-lain dengan perasaan ridha dan iman bahkan selalu bersyukur dengan apa yang diterimanya.

Jika seseorang manusia itu mendapat nikmat, berhasil, dan mencapai kejayaan, dia tidak melonjak-lonjak karena kegirangan. Sebaliknya, jika mengalami bencana, muflis, kalah dalam perjuangan dan lain-lain, dia tidak berdukacita, apalagi berputus asa.

Oleh karena itu, ketenangan dan ketenteraman jiwa sangat diperlukan dalam menghadapi kehidupan yang terasa semakin berat dan kompetitif ini. Itulah sebabnya, setiap orang selalu ingin memiliki ketenangan atau ketentraman jiwa. Dengan jiwa yang tenang kehidupan ini dapat dijalani secara teratur dan benar sebagaimana yang dikehendaki Allah dan RasulNya.

Al-Quran yang menjadi pedoman hidup kita umat Islam menyebutkan beberapa kiat praktis untuk mendapatkan ketenangan atau ketentraman jiwa, yaitu dengan Dzikrullah, yakin akan pertolongan Allah swt, memperhatikan bukti kekuasaan Allah, bersyukur, Tilawah, Tasmi' dan Tadabbur Al-Quran.

c. Mendapatkan Kebahagiaan

---

<sup>15</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami*, 159

Kebahagiaan seorang mukmin semakin bertambah ketika dia semakin dekat dengan Tuhannya, semakin ikhlas dan mengikuti petunjuk-Nya. Kebahagiaan seorang mukmin semakin berkurang jika hal-hal di atas makin berkurang dari dirinya. Seorang mukmin sejati itu selalu merasakan ketenangan hati dan kenyamanan jiwa. Dia menyadari bahwasanya dia memiliki Tuhan yang mengatur segala sesuatu dengan kehendak-Nya.

Nabi saw. Bersabda yang artinya: “Sungguh menakjubkan keadaan orang-orang yang beriman. Sesungguhnya seluruh keadaan orang yang beriman hanya akan mendatangkan kebaikan untuk dirinya. Demikian itu tidak pernah terjadi kecuali untuk orang-orang yang beriman. Jika dia mendapatkan kesenangan maka dia akan bersyukur dan hal tersebut merupakan kebaikan untuknya. Namun jika dia merasakan kesusahan maka dia akan bersabar dan hal tersebut merupakan kebaikan untuk dirinya.” (HR. Muslim dari Abu Hurairah).

Inilah yang merupakan puncak dari kebahagiaan. Kebahagiaan adalah suatu hal yang abstrak, tidak bisa dilihat dengan mata, tidak bisa diukur dengan angka-angka tertentu dan tidak bisa dibeli dengan uang. Kebahagiaan adalah sesuatu yang dirasakan oleh seorang manusia dalam dirinya. Hati yang tenang, dada yang lapang dan jiwa yang tidak dirundung malang, itulah kebahagiaan. Bahagia itu muncul dari dalam diri seseorang dan tidak bisa didatangkan dari luar.

Dalam Al-Quran kata yang paling tepat menggambarkan kebahagiaan adalah kata Aflaha. Aflaha merupakan kata turunan dari akar kata falaha yang memiliki arti kemakmuran, keberhasilan, kenyamanan, atau keadaan hidup yang senantiasa dalam kebaikan dan keberkahan. Arti kebahagiaan yang dimaksud bukan hanya ketentraman dan kenyamanan saja. Karena yang demikian suatu saat tidak melahirkan kebahagiaan. Untuk mencapai tahap kebahagiaan, kelestarian dan usaha menetapkan perasaan kenyamanan dan kesenangan itu dalam diri harus senantiasa dijaga. Cara meraih kebahagiaan dalam hidup berdasarkan kajian ayat-ayat Al-Quran;

- a. Yakinlah di balik kesulitan pasti ada kemudahan.
- b. Bersyukur, ridha dan tawakal atas segala musibah.
- c. Memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan.
- d. Menjauhi buruk prasangka.
- e. Menjauhi kebiasaan marah-marah ketika menghadapi atau tertimpa sesuatu.
- f. Mengurangi keinginan yang bersifat duniawi dengan cara zuhud dan qanaah.

Dengan melakukan petunjuk-petunjuk Al-Quran di atas, kita akan banyak mendapatkan pencerahan dan pemahaman tentang bagaimana memperoleh kebahagiaan hidup di dunia, dan sejatinya hidup ini adalah mencari kebahagiaan dunia dan akhirat.

## **KESIMPULAN**



Simpulan yang bisa diambil dari hasil penelitian tentang kontribusi pengamalan AL-Qur'an terhadap kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Ketenangan dan ketentraman jiwa; Keyakinan kepada segala ketetapan yang Allah SWT berikan. Dengan meyakini segala yang terjadi semua menjadi ketetapan-Nya, maka hal tersebut akan memberikan rasa damai dalam batin. Kesehatan manusia berawal dari kesehatan jiwanya, yakni hati. Hati yang menjadi jendela awal dengan keimanan kepada Allah SWT, hati selayaknya selalu mendekatkan diri kepada-Nya melalui ibadah dan takwa kepada-Nya, serta dan rasa patuh. Jika hati manusia sehat atau baik, penuh dengan cahaya keimanan, maka manusia akan sehat secara psikis, jasmani, tingkah lakunya lurus, akhlaknya baik dan menjadi manusia yang mulia.
2. Mengembangkan dan memanfaatkan potensi; Salah satu anugerah terbesar yang Allah swt berikan kepada kita adalah diciptakannya kita menjadi manusia. Sebagai makhluk yang dimuliakan Allah swt. manusia diciptakan secara sempurna. Potensi-potensi yang dimilikinya dapat membawa kemuliaan dan keutamaan serta dapat menjalankan amanah. Sebagai makhluk ciptaan yang mendapat posisi mulia, kita wajib mensyukuri nikmat itu dengan cara mengenali dan mengembangkan potensi diri untuk kemaslahatan dan kebaikan. Oleh karena Allah yang telah menciptakan kita berarti syukur manusia dilakukan dengan cara beribadah dan beramal sholeh.
3. Hidup bermakna dan bahagia; dengan beriman kepada Allah swt. dan selalu berperilaku yang baik dapat melahirkan kedamaian jiwa, dan kebahagiaan sesuai dengan janji Allah swt. yang diperuntukkan kepada hamba-Nya yang beriman, yakni kehidupan yang baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, & Arie Surya Gutama, Jurnal Vol. 2 No: 2.
- Ahmad Syauqi Al-Fanjari, Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Ahsin W. Al-Hafidz, Fikih Kesehatan, Jakarta: Amzah, 2010.
- Ayuningtyas et al, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Vol. 9 No. 1, Maret 2018.
- Burhanuddin, Yusak, Kesehatan Mental, Cet. I, Bandung: CV Pustaka Setia, 1999
- Bambang Marhianto, Teknik Menciptakan Ketenangan Jiwa, Jakarta: CV Bintang Pelajar, 2014.
- Briliantono M Soenarwo, Allah Sang Tabib Kesaksian Seorang Dokter Ahli Bedah, Jakarta: Al Mawardi Prima, 2009.
- Departemen Agama RI, Al-'Aliyy Al-Quran dan Terjemahannya, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005.
- Fuad Nashori, Potensi-Potensi Manusia, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Ghozali, Dewanti, "Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental

- Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam". Jurnal Psikologi Vol. 6 No. 1 2011.
- Harun Yahya, Konsep Dasar Islam Therapy, Jakarta: Deepublish, 2002.
- Hatima, Husnul A Darise, Kesehatan Menta dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surat Yunus Ayat 57), IAIN Palu, 2018.
- Imam Syafe'I, Manusia, Ilmu dan Agama, Jakarta: Quantum Press, 2008.
- Isep Zainal Arifin, Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam, Jakarta: Rajawali Pers, 2009.
- Jalaluddin, Psikologi Agama, Jakarta: Rajawali Pers, 2016.
- Jalaluddin, Psikologi Agama Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016.
- Kartini Kartono, Pengantar Metodologi Research, Bandung: Tarsito, 2000.
- Mestika Zed, Metode Penelitian Kepustakaan, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.
- Mirhan Ani, Agama dan Beberapa Beberapa Aspek Sosial, Yogyakarta: IAIN Antasari Pers, 2014.
- Moh. Nazir, Metode Penelitian, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003.
- Moleong Lexy J, Metode Penelitian Kualitatif, Bandung: Rosda karya, 2002.
- Muhammaddin, Kebutuhan Manusia Terhadap Agama, Jurnal JIA/Juni /Th.XIV/Nomor 1/99-114, 2013.
- Murtadha Mutahhari, Jiwa yang Damai Kesabaran dan Kemenangan, Bandung: Segarsy, 2008.
- Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashoro, Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketahanan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. IV, No.1, Juni 2017.
- Ramayulis, Psikologi Agama, Jakarta: Kalam Mulia, 2013.
- Rijal Firdaos, Aplikasi Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Sikap Keberagamaan Mahasiswa, Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan, Vol. X No.2, Desember 2016.
- Rohmalina Wahab, Psikologi Agama, Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Rois Mahfud, Al-Islam Pendidikan Agama Islam, Erlangga, 2011.
- S. Sumargono, Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Solihah Titin Sumanti, Dasar-Dasar Materi Pendidikan Agama Islam, Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Subandi, M.A Psikologi Agama & Kesehatan Mental, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rhineka Cipta, 2010.
- Sukardi, Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya, Jakarta: Bumi Aksara, 2010.
- Utsman Najati, M. Alquran dan Ilmu Jiwa, Cet. I, Bandung: Pustaka, 1985.
- Winarno S, Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode, Jakarta: Tarsita, 1990.

- Yulianti, Heni, Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental, UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- Zainal Aqib, Konseling Kesehatan Mental, Bandung: Yrama Widya, 2013.
- Zakiah Daradjat, Islam dan Kesehatan Mental, Jakarta: Toko Gunung Agung, 1996.
- Zakiah Darajat, Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental, Jakarta: Bulan Bintang, 1992.