

Kesehatan Mental dalam Islam: Teladan Rasulullah Tentang Akal Sehat

Jaya Perwira Damanik¹, Romlah Abubakar Askar², Mili Sahira Saragih³

^{1,2}Universitas Islam Negeri Jakarta, ³Universitas Negeri Padang
e-mail: jayaperwiradamanik@gmail.com¹, romlah.askar@yahoo.com²,
milisahirasaragih@gmail.com³

Abstract

This research examines how Prophet Muhammad (peace be upon him) maintained intellectual clarity despite life's challenges to assess Islamic mental health. In light of the increasing prevalence of mental disorders following the COVID-19 pandemic, spiritual frameworks and religious values have gained renewed relevance. Islam conceptualizes mental health as a dynamic equilibrium among intellect, emotion, and heart, all rooted in faith. The Prophet not only conveyed moral teachings but also modeled practical strategies for managing anger, exercising patience, and engaging in deep contemplation (tafakkur). Employing a literature-based methodology, this study argues that emulating the Prophet's approach to mental and emotional regulation offers a valuable framework for fostering psychological well-being in the contemporary era.

Keywords: Mental Health, Sound Mind, Emotion

Abstrak

Penelitian ini mengkaji bagaimana Nabi Muhammad (saw) mempertahankan kejernihan intelektual meskipun menghadapi tantangan hidup untuk menilai kesehatan mental Islam. Di tengah meningkatnya kasus gangguan jiwa pasca pandemi COVID-19, pendekatan spiritual dan nilai-nilai agama menjadi semakin relevan. Islam menawarkan konsep kesehatan mental sebagai keseimbangan antara akal, hati, dan emosi, yang semuanya berlandaskan keimanan. Rasulullah SAW tidak hanya memberikan nasihat, tetapi juga mencontohkan secara langsung cara mengelola kemarahan, bersabar dalam menghadapi ujian, dan merenung secara mendalam (tafakkur). Artikel ini disusun dengan pendekatan studi pustaka dan bertujuan untuk menunjukkan bahwa meneladani Rasulullah dalam menjaga akal dan emosi dapat menjadi jalan menuju kesehatan mental yang lebih baik di era modern.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Akal Sehat, Emosi

Pendahuluan

Kesehatan mental sekarang menjadi topik utama yang mendapat perhatian signifikan di tingkat nasional dan global. Terlebih pasca pandemi COVID-19, kasus gangguan mental menunjukkan peningkatan secara drastis. tidak hanya pada satu golongan umur saja,

tapi semua masyarakat di berbagai umur turut serta merasakannya. Mengalami skenario yang sulit dapat menyebabkan banyak individu mengalami berbagai masalah mental, termasuk stres, kecemasan, gejala depresi, sulit tidur, teror, dan kondisi psikologis lainnya.¹

¹ Julio Torales et al., "The Outbreak of COVID-19 Coronavirus and Its Impact on Global Mental Health," *International Journal of Social Psychiatry* 66,

no. 4 (June 2020): 317–20,
<https://doi.org/10.1177/0020764020915212>.

Di Indonesia, angka kejadian penyakit mental meningkat setiap tahunnya. Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS) 2022, dari 20 remaja usia 10-17 tahun, 1 orang atau 5,5 persen didiagnosis mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, yang memenuhi syarat sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Sebanyak 34,9 persen lainnya diidentifikasi sebagai orang dengan masalah kesehatan mental, yang didefinisikan sebagai ODMK². Masalah ini diperburuk oleh epidemi Covid-19 yang telah meningkatkan angka kecemasan dan keputusan secara nyata.

Dari data diatas, kita menyadari bahwa pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan manusia. Hidup di zaman yang serba modern, semua teknologi meringankan dan memudahkan dalam pekerjaan manusia dalam menyelesaikan pekerjaan dan kebutuhan, bukan berarti manusia lepas dari masalah. Dibalik itu semua, manusia justru dihadapkan dengan problem sosial yang membawa gencarnya keresahan yang tidak menentu. Semakin penting juga kita untuk menyikapi dan menjaga kesehatan mental dengan baik.

Di sisi lain, Islam memberikan panduan dan mengajarkan bagaimana

bijaksana menghadapi suatu permasalahan kehidupan termasuk didalamnya menyikapi kesehatan mental. Islam juga memberikan perhatian terhadap kesehatan mental dengan konsep penguatan akal, ketenangan hati dan keseimbangan emosi untuk menyikapi kesehatan mental dengan bijak dan seimbang. Allah SWT berfirman: "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*" (QS. Al-Baqarah: 286). Jadi para pengikutnya dapat menyeimbangkan rintangan kognitif dan spiritual dalam kehidupan, Allah tidak menguji mereka melampaui kemampuan mereka.

Rasulullah SAW, adalah teladan terbaik (*Uswatun Hasanah*) bagi umat manusia. Rasulullah menjadi model nyata bagaimana agar menjadi manusia yang dapat menjaga akal sehat di tengah tekanan hidup. Menjadikan Rasulullah sebagai teladan, baik itu akhlak, sikap maupun strategi beliau dalam mengelola emosi untuk membangun kesehatan mental masyarakat masa kini. Penelitian ini menyelidiki pengertian kesehatan mental dalam Islam dan posisi Nabi Muhammad SAW sebagai teladan rasionalitas.

² Pusat Kedokteran Reproduksi FK UGM, "Indonesia National Adolescent Mental Health," Pusat

Kedokteran Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada, 2021.

Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan analisis data deskriptif untuk studi literatur. Tinjauan literatur merupakan pendekatan penelitian analisis informasi. Jurnal daring digunakan dalam evaluasi literatur ini. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data tentang bagaimana Kesehatan Mental dalam Islam menurut Akal Sehat Nabi dikumpulkan dan dianalisis

Hasil dan Pembahasan

Pandangan Umum Kesehatan Mental

Kesehatan mental berasal dari kesehatan dan mental; sehat berarti bebas dari masalah jasmani dan rohani. Istilah Yunani untuk kesehatan adalah kebersihan, yang menandakan wawasan, perhatian, jiwa, dan pikiran ³. Mental berasal dari kata Latin mens atau mentis yang berarti roh, kehidupan, jiwa, atau esensi. Mental berkaitan dengan pikiran dan dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Semua tindakan individu merupakan manifestasi dan refleksi dari kondisi psikologis (lingkungan) ⁴.

Terkait kesehatan mental, Zakiah Daradjat berpendapat sebagai berikut: 1) Tidak memiliki tanda-tanda penyakit mental (neurosis) atau penyakit mental (psikosis); 2) Keterampilan untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan sekitar; 3) Informasi dan tindakan yang membantu orang tumbuh dan memanfaatkan potensi, kemampuan, dan sifat mereka secara maksimal untuk membuat diri mereka sendiri dan orang lain bahagia serta terhindar dari penyakit dan penyakit mental; 4) Menemukan keseimbangan sejati antara proses jiwa dan mampu menghadapi masalah sehari-hari sambil mempertahankan pandangan positif terhadap kesejahteraan dan keterampilan seseorang ⁵.

WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) mengatakan: "*Mental health is a state of being able to handle the normal stresses of life, be able to work well, and be able to make a difference in the world*" (Kesehatan mental berarti bahwa seseorang mengetahui apa yang mampu mereka lakukan, dapat menangani tekanan hidup yang wajar, dapat bekerja secara efektif, dan dapat

³ Muhamad Azhan Azhari, "Dukungan Sosial Bagi Penderita Disfungsional Untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis Dengan Pendekatan Psikologi Islam," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 2 (October 2021): 308-22, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569>.

⁴ Kartini Kartono and Jenny Andari, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989).

⁵ Susilawati, "Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).

memberikan dampak positif pada dunia di sekitar mereka) ⁶. WHO menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya sekadar tidak memiliki penyakit mental. Kesehatan mental juga mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial ⁷.

Definisi yang diberikan menunjukkan bahwa psikolog memahami kesehatan mental melalui banyak makna sekaligus mempertahankan penekanan yang konsisten pada masalah perilaku manusia. Kesehatan mental sering kali didefinisikan oleh seberapa matangnya seseorang secara emosional dan sosial, seberapa baik mereka dapat beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungannya, serta seberapa baik mereka dapat menangani rintangan hidup. Seseorang dengan kesejahteraan mental akan lebih mudah mengalami perasaan senang dan bahagia ⁸.

Ada beberapa bidang kesehatan mental, seperti kesejahteraan emosional (mampu mengendalikan perasaan), kesejahteraan psikologis (mampu

memahami dan berpikir tentang diri sendiri), dan kesejahteraan sosial (mampu berinteraksi dengan orang lain). Berdasarkan gagasan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan sosial, kesehatan mental mencakup banyak program yang mencoba menghentikan, mengobati, dan membantu orang pulih dari masalah kesehatan mental ⁹.

Saat ini, kita perlu lebih menyadari diri dan memperhatikan kesehatan mental kita. Setiap orang harus menyadari akan hal itu, karena dengan terganggunya jiwa walaupun itu ringan akan menjadi gangguan jiwa yang berat apabila tidak mendapatkan terapi dan diobati segera mungkin. Sebaliknya, orang yang sadar akan kesehatan mentalnya berupaya keras untuk menjaga kondisi mental yang baik dan memiliki sifat-sifat terpuji, seperti pengaturan emosi, kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi dalam memecahkan masalah, dan interaksi sosial yang konstruktif ¹⁰.

Konsep Kesehatan Mental dalam Islam

⁶ Ikhwani Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (June 2016): 31-50, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.

⁷ Nurmala Nurmala, Aji Mulyana, and Mia Amalia, "Optimalisasi Kebijakan Pemerintah Daerah Mengenai Perlindungan Kesehatan Mental Masyarakat," *JATISWARA* 39, no. 1 (March 2024): 59-70, <https://doi.org/10.29303/jtsw.v39i1.574>.

⁸ Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits."

⁹ Ira Mulyani, Cindi Apriani, and Abil Ash, "KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF HADIS (Analisis Studi Hadis Tematik)," *AL-ISNAD: Journal of Indonesian Hadist Studies* 5, no. 2 (2024): 123-30.

¹⁰ Fattah Hanurawan, "Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah," *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (June 2012), <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572>.

Dalam bukunya *Masalih al-Abdan wa-anfus* (Nutrisi untuk Tubuh dan Jiwa), dokter Persia Abu Zayd Ahmed Ibn Sahl Al-Balkhi adalah orang pertama dalam pengobatan Islam yang berbicara tentang kesehatan mental, yang juga dikenal sebagai *Al-Tibb Al-Ruhani*. Dalam buku ini, ia secara efektif menggabungkan masalah tubuh dan jiwa. Kata *al-Tibb al-Ruhani* digunakan oleh al-Balkhi untuk berbicara tentang kesehatan spiritual dan mental. Ia sering menggunakan kata *Tibb al-Qalb* dalam konteks kesehatan mental¹¹.

Dari sudut pandang Islam, kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyeimbangkan berbagai proses mental dan bereaksi terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, mengikuti ajaran dalam *Al-Qur'an* dan *Sunnah* untuk menemukan kebahagiaan dalam hidup ini dan akhirat¹².

Dalam psikologi Islam, kesehatan mental memiliki dampak besar pada jiwa, pikiran, perasaan, keyakinan, dan sudut pandang. Kesehatan mental mendorong terciptanya kedamaian dan mengurangi

penyakit mental seperti kekhawatiran, keraguan, dan konflik batin¹³. Salah tafsir dan pengamalan agama yang tidak tepat dapat menimbulkan ketegangan dan kegelisahan dalam diri seseorang, sedangkan pengetahuan yang akurat serta ketaatan pada ajaran agama dapat meringankan persoalan tersebut¹⁴.

Dalam kehidupan manusia tidak terlepas dari agama, semua kegiatan dan aktivitas sehari-hari ada tuntunannya dalam agama. Hal ini karena setiap orang memiliki sisi alamiah yang membuatnya ingin mengikuti makhluk spiritual. Hal ini membuktikan bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT dan memiliki kecenderungan religius menuju persatuan¹⁵.

Di antara sekian banyak makna kesehatan mental dalam Islam, salah satu yang dapat disimpulkan adalah bahwa kesehatan mental adalah keadaan keseimbangan antara fungsi jiwa dan fungsi manusia itu sendiri, berdasarkan ajaran agama. Hal ini membuat hidup menjadi tenteram dan bahagia¹⁶. Kriteria

¹¹ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (February 2013): 118-27, <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.

¹² Ariadi.

¹³ Zulkarnain Zulkarnain, "Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan," *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN* 10, no. 1 (July 2019): 18-38, <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>.

¹⁴ Dadang Hawari, *Dimensi Kesehatan Jiwa Dalam Rukun Iman Dan Rukun Islam* (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2009).

¹⁵ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1991).

¹⁶ Maemunah Sa'diyah, Naskiyah Naskiyah, and Abdu Rahmat Rosyadi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 03

kesehatan mental meliputi tidak adanya gangguan dan penyakit mental, terjaganya lingkungan, kemampuan beradaptasi dalam interaksi sosial, dan terwujudnya berbagai potensi yang dimiliki seseorang¹⁷.

Kesehatan mental sering terlihat pada individu yang mengalami penyakit dan gangguan mental, karena seseorang dapat melihat kondisi kejiwaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai keadaan emosional ada, termasuk kebahagiaan, kesedihan, kekhawatiran, kegelisahan, dan keluhan yang sering. Semua manifestasi ketidakpuasan merupakan indikasi dari kurangnya kontrol dan arahan mental, yang mengarah pada berbagai gejala, termasuk perilaku yang mengganggu¹⁸.

Di mata umat Islam, penyakit mental sering dikaitkan dengan sejumlah sifat buruk, seperti keserakahan, kedengkian, ketidakstabilan, kesombongan, dan sebagainya. Ada sembilan jenis penyakit mental yang berbeda dalam karya Nahw 'Ilmiyah Nafsi karya Hasan Muhammad as-Syarqawi: amarah (al-ghadhab), pamer (riya'), keraguan (al-was-wasah), kelalaian dan

kelupaan (al-ghaflah wan nisyah), keserakahan (tama'), depresi (al-ya's), sombong (al-ujub), menipu diri sendiri (al-ghurur), dan cemburu (al-hasd wal hiqd). Hal ini penting untuk kesehatan mental (kebersihan mental), karena sifat-sifat tersebut di atas berfungsi sebagai indikasi penyakit mental pada individu. Akibatnya, salah satu pasien dengan penyakit mental didefinisikan oleh sifat-sifat negatif ini¹⁹.

Kesehatan mental dapat bersumber dari kepribadian yang positif. Ciri-ciri kepribadian yang baik tercermin dalam karakter Nabi Muhammad SAW. Beliau adalah pribadi yang mampu menyelaraskan berbagai aspek kehidupan, sehingga mendapatkan pujian dari Allah atas akhlaknya yang baik. Allah berfirman: "Dan Sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang agung".(QS.Al-Qolam: 4). Memiliki indeks kesehatan mental yang tinggi, an-Nafsu al Muthmainnah hendaknya meneladani Nabi Muhammad SAW²⁰.

Akal Sehat Sebagai Pilar Kesehatan Mental

(October 2022): 713,
<https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>.

¹⁷ Hawari, *Dimensi Kesehatan Jiwa Dalam Rukun Iman Dan Rukun Islam*.

¹⁸ Zulkarnain, "Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan."

¹⁹ Azhari, "Dukungan Sosial Bagi Penderita Disfungsional Untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis Dengan Pendekatan Psikologi Islam."

²⁰ Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits."

Makna pertama al-aql adalah pemahaman (al-nuha), yang merupakan lawan dari kelemahan (al-humq). Makna kedua al-aql adalah hati (al-qalb). Lebih lanjut ditunjukkan bahwa istilah aqala berarti memahami. Leksikon bahasa Arab mencakup istilah aqala yang berarti menarik dan membatasi ²¹.

Dalam karya terjemahan Jonathan A. Smith, akal sehat digambarkan sebagai semacam pengetahuan operasional, yang dimiliki bersama oleh suatu komunitas, tentang alam, sifat manusia, dan konteks sosial, yang didasarkan pada keseragaman pengalaman manusia ²².

Nalar dapat menimbulkan kapasitas untuk memperoleh wawasan baru yang dapat menumbuhkan keinginan untuk beretika luhur. Ini dapat disebut sebagai al-aql al-wazi, yaitu alasan yang memotivasi. Nalar dapat digunakan untuk memfokuskan dan meneliti subjek guna mengungkap wawasan intelek, sehingga memudahkan perolehan temuan ilmiah dan kebijaksanaan dari penelitian. Nalar dapat menghasilkan informasi dan

memperoleh kebijaksanaan, yang memungkinkan pemiliknya untuk memahami dan menggunakan apa yang mereka ketahui. Ini disebut sebagai al-aql al-mudrik, yang berarti nalar memperoleh pemahaman ²³.

Filsafat Yunani, yang selalu menekankan pada akal budi, memiliki pengaruh besar pada berbagai cara orang memahami 'aql. Hal terpenting tentang akal budi adalah bahwa akal budi dapat digunakan untuk memahami, mengingat, mengikat, membatasi, dan mengendalikan rasa lapar. Dengan mempelajari semua perbuatan Allah dan memahaminya sepenuhnya ²⁴. Hakikat akal bukanlah perwujudan fisik otak, tetapi merupakan potensi abstrak yang dapat dimanfaatkan untuk memperoleh pengetahuan ²⁵.

Menjaga kesehatan fisik dapat memengaruhi kesejahteraan mental; Al-Qur'an menggarisbawahi perlunya menjaga kesehatan dan menghindari faktor-faktor yang menghalangi pikiran jernih dan tindakan yang baik. Mengingat (tazakkur) dan berpikir (tafakkur) lebih

²¹ Harun Nasution, *Akal Dan Wahyu Dalam Islam* (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1986).

²² Siwi Ourwandari, *Akal Sehat Psikologis, Pseudoempiris Serta Filsafat Dan Psikologi Analitis: Rethinking Psychology Jonathan A. Smith* (NUSAMEDIA, 2021).

²³ Muhammad Amin, "Kedudukan Akal Dalam Islam," *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 01 (June 2018): 79-92, <https://doi.org/10.26618/jtw.v3i01.1382>.

²⁴ Dadan Mahdar, "Kedudukan Akal Dalam Al-Qur'an Dan Fungsinya Dalam Pendidikan Hukum Islam," *Adliya: Jurnal Hukum Dan Kemanusiaan* 8, no. 1 (2014).

²⁵ Nur Shadiq Sandimula, "KONSEP EPISTEMOLOGI AKAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM," *Potret Pemikiran* 23, no. 1 (November 2019): 19, <https://doi.org/10.30984/pp.v23i1.970>.

mudah bagi seseorang yang sehat jasmani dan rohani. Sebab, mereka akan memahami, menghayati, dan merasakan sendiri bahwa peristiwa alam beserta isinya merupakan bukti kekuasaan Allah SWT yang telah menciptakan segala sesuatu ²⁶.

Begitu juga sebaliknya, akal yang tidak diberikan asupan yang baik maka akan sulit untuk memahami maupun menerima suatu informasi dan dapat menyebabkan kesalahan dalam berpikir. Terlebih pada zaman modern saat ini, banyak krisis mental yang berawal dari gagalnya dalam menggunakan akal secara sehat. Baik karena informasi yang menyesatkan, tekanan sosial, maupun gaya hidup yang jauh dari nilai-nilai spritual. Islam datang dengan membawa solusi dengan mengajak dan menuntun umat untuk menggunakan fungsi akal, hati dan ruh secara seimbang yang akan menciptakan keharmonisan dalam diri individu

Pandangan islam tentang akal sehat memiliki fungsi sebagai instrumen dalam memahami wahyu, alat mengendalikan hawa nafsu dan dasar pertimbangan moral. Rasulullah SAW memperingatkan bahwa iman dan amal dapat rusak karena rusaknya akal. Akal dapat rusak karena

perbuatan manusia sendiri dengan melakukan dosa dan kejahatan. Islam dengan tegas melarang perilaku yang dapat merusak kecerdasan, termasuk penggunaan alkohol, perjudian, pornografi, penyalahgunaan zat, eksploitasi teknologi dan informasi, dan perilaku tercela lainnya. Allah berfirman “Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkurban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah adalah perbuatan keji (dan) termasuk perbuatan setan. Maka, jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung” (QS. Al-Maidah: 90).

Akibat buruk dari perbuatan tercela tersebut banyak sekali; misalnya, orang yang mengkonsumsi minuman keras dapat mengalami kebutaan dan memperlihatkan tingkah laku yang tidak terkendali, sehingga dapat melakukan perbuatan yang lebih keji. Penyalahgunaan teknologi seperti HP dan internet dapat merebaknya pornografi yang berakibat seks bebas dimana mana. Dampak pornografi pada otak menyebabkan kecanduan dan merusak *neurotransmitter* (sinyal penghantar saraf) yang dapat mempengaruhi kekuatan daya belajar dan memori ²⁷.

²⁶ Amin, “Kedudukan Akal Dalam Islam.”

²⁷ Hawari, *Dimensi Kesehatan Jiwa Dalam Rukun Iman Dan Rukun Islam*.

Seseorang yang melakukan perbuatan buruk, akan merasakan perasaan bersalah dan berdosa, kemudian perasaan itu terus menumpuk dan akhirnya muncul ketidak tenangan dalam jiwanya. Jika seseorang merasa seperti ini, mereka akan menderita apa yang disebut rasa bersalah yang tidak sehat, perasaan bersalah yang merugikan. Perasaan ini akan memicu seseorang untuk mengembangkan rasa tidak nyaman. Kekhawatiran yang berlebihan mengganggu ketenangan batinnya, yang menyebabkan seringnya menunjukkan perilaku menyimpang dan menyakiti diri sendiri ²⁸.

Kecemasan yang berlebih dapat merusak ketenangan jiwa pada seseorang. Kedamaian pikiran didefinisikan oleh kondisi ketenangan hati, pikiran, dan emosi seseorang. Seseorang dengan pikiran yang tenang tidak akan mengalami kecemasan atau tergesa-gesa dalam tindakannya ²⁹. Sehingga, dengan tenangnya jiwa akan dapat membawa seseorang untuk berpikir dengan jernih dan dapat memelihara akal. Cara yang bisa

dilakukan agar selalu memperoleh ketenangan jiwa yaitu dengan senantiasa mengingat Allah SWT ³⁰.

Teladan Rasulullah SAW dalam Menjaga Akal dan Emosi

1. Pengelolaan Emosi: Menahan Marah

Kemarahan merupakan emosi bawaan yang dialami oleh setiap manusia. Sebaliknya, kemarahan dapat merusak kesehatan emosional dan hubungan Anda dengan orang lain jika Anda tidak dapat mengendalikannya. Dalam Islam, mengendalikan kemarahan dianggap sebagai kebajikan yang terpuji. Emosi yang dialami oleh seseorang meliputi kesedihan, kemarahan, kebahagiaan, kekesalan, ketakutan, dan lain-lain. Setiap jenis emosi dapat terwujud berdasarkan keadaan yang dihadapi oleh orang tersebut. Kemarahan sering kali muncul ketika seseorang menghadapi masalah atau skenario yang mengancam ³¹.

Dengan mengendalikan perasaan, Anda dapat menyadari apa yang Anda rasakan (misalnya, rasa sakit dapat

²⁸ Arinda Roisatun Nisa and Devia Purwaningrum, "Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa," *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (January 2023): 41–45, <https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v1i1.740>.

²⁹ Ari Kurniawan Rizky, "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2022).

³⁰ Humaira, "Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)" (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam – Banda Aceh, 2019).

³¹ Zhila Jannati and Muhammad Randicha Hamandia, "Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 1 (March 2021): 1–9, <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.76>.

membuat Anda marah) dan belajar cara menghadapi hal-hal seperti kesedihan, kemarahan, dan kekhawatiran. Manajemen emosi juga merupakan keterampilan yang mencakup pengendalian perasaan dengan menggunakan pikiran, tindakan, dan penalaran Anda untuk memastikan bahwa perasaan tersebut diekspresikan dengan cara yang sehat yang membantu Anda menemukan kedamaian batin. Tujuan manajemen emosi adalah untuk membangun keseimbangan emosional daripada menekan perasaan. Emosi memiliki nilai, fungsi, dan signifikansi intrinsik. Lebih jauh, tujuan utama manajemen emosi adalah untuk mengatur emosi yang menyusahkan untuk memfasilitasi pencapaian kesejahteraan emosional ³².

Namun, metode pengaturan emosi melalui penekanan berbeda, karena penekanan membatasi kemampuan seseorang untuk mengartikulasikan sentimen. Emosi yang sulit diatur dapat mengindikasikan penyakit mental, dan kecenderungan emosional dibentuk oleh lingkungan sekitar, yang

menyebabkan ketidakstabilan. Meditasi berfungsi sebagai metode untuk membersihkan pikiran, menumbuhkan ketenangan, kenyamanan, dan produktivitas. Meditasi adalah praktik perhatian dan kesadaran yang terfokus yang mengarahkan pikiran menjauh dari gangguan yang menimbulkan ketegangan dan kekhawatiran, menumbuhkan kedamaian pikiran ³³.

Rasulullah SAW sebagai teladan telah memberikan banyak contoh teladan dalam berbagai bidang, khususnya dalam mengelola amarah dan permusuhan. Dalam hadis nabi yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: "Bukanlah orang yang kuat itu adalah orang yang dapat mengalahkan orang lain, tetapi orang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Bukhari). Hadits tersebut memerintahkan setiap orang untuk mengendalikan emosinya, terutama saat marah, karena hal itu dapat merusak penilaian, menyebabkan kehancuran, dan merusak hubungan interpersonal ³⁴.

³² Hani Aviriani and Khairani Khairani, "EARLY TEEN EMOTIONAL MANAGEMENT," *Jurnal Neo Konseling* 1, no. 4 (September 2019), <https://doi.org/10.24036/00188kons2019>.

³³ Ayunah, Taheri Akhbar, and Mega Prasrihamni, "Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Kelas V SD Negeri 1

Bubusan," *Journal on Education* 06, no. 01 (2023): 5879–86.

³⁴ Vegia Oviensy et al., "Emosi Dalam Pendidikan: Perspektif Alqur'an Dan Hadist," *Mauriduna: Journal of Islamic Studies* 5, no. 2 (December 2024): 494–515, <https://doi.org/10.37274/mauriduna.v5i2.1237>.

Contoh karakter Nabi Muhammad adalah sifat pemaafnya terhadap mereka yang mengkritik, mengejek, dan bahkan mengancam keselamatannya secara terbuka. Selain memaafkan orang Yahudi, Nabi Muhammad menunjukkan prinsip Ihsan terhadapnya. Nabi menanggapi semua hinaan dan pelecehan dengan kunjungan yang bersahabat dan rasa persahabatan. Islam tidak menganjurkan kekerasan atau balas dendam; Nabi memiliki moralitas yang patut dicontoh dan belas kasih yang mendalam. Para nabi sebelumnya, tidak seperti Nabi Muhammad (SAW), memohon kepada Allah untuk pembalasan terhadap komunitas mereka yang membangkang, namun Nabi menahan diri dari permintaan tersebut, sebaliknya memohon keselamatan mereka dan kesempatan untuk bertobat ³⁵.

Rasulullah telah mengajarkan cara mengendalikan marah dalam hadisnya, sebagai berikut;

- a. Diam. "Jika salah seorang di antara kalian marah, diamlah." (HR. Ahmad, 1: 239. Syaikh Syu'aib Al-

Arnauth mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan lighairihi);

- b. Duduk atau mengambil posisi tidur. "Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah." (HR. Abu Daud, no. 4782. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits ini shahih);
- c. Mengambil air wudhu. "Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu." (HR. Abu Daud, nomor 4784. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan);
- d. Membaca ta'awudz. "Pada suatu hari aku duduk bersama-sama Nabi shallallahu 'alaihi wa salam sedang dua orang lelaki sedang saling mengeluarkan kata-kata kotor satu dan lainnya. Salah seorang daripadanya telah merah mukanya dan tegang pula urat lehernya. Lalu Rasulullah shallallahu 'alaihi wa salam bersabda, "Sesungguhnya

³⁵ Faizatul Munawaroh Makhsumiyah and Musolli, "Seni Mengelola Konflik Dalam Al-Qur'an: Kajian Atas Surah Al-Hujurat Ayat 9-10," *Jurnal Al-Murabbi*

9, no. 1 (December 2023): 81-96, <https://doi.org/10.35891/amb.v9i1.4619>.

aku tahu satu perkataan sekiranya dibaca tentu hilang rasa marahnya jika sekiranya ia mau membaca, 'A'udzubillahi minas-syaitani' (Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan), niscaya hilang kemarahan yang dialaminya." (HR Bukhari, nomor 3282);

- e. Mengingat wasiat Rasulullah. Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu berkata, seorang lelaki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, "Berilah aku wasiat." Beliau menjawab, "Janganlah engkau marah." Lelaki itu mengulang-ulang permintaannya, (namun) Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam (selalu) menjawab, "Janganlah engkau marah." (HR. Bukhari, no. 6116).

2. Tafakur: Membiasakan Berpikir Mendalam

Secara etimologi tafakur diambil dari bahasa arab, yaitu dari kata فَكَّرَ, يَفْكُرُ, فَكْرًا yang berarti "memikirkan perkara"³⁶. Perenungan yang hakikatnya mendalam dan khidmat adalah tafakur, atau perenungan.

Terkait dengan kekuatan pikiran, tafakur dapat membuahkan pengetahuan. Ini melibatkan beberapa konsep terkait seperti al-tadhakkur, al-tadabbur, dan lainnya. Meditasi, yang menggunakan pikiran Anda untuk memproses informasi, dapat membantu Anda belajar membedakan antara yang baik dan yang buruk, menjadi bijaksana, dan tetap aman³⁷.

Ahli mantiq menafsirkan manusia dengan hewan yang berlogika, yaitu berpikir. Bersama dengan mereka yang hanya mengandalkan firasat dan mekanisme serupa, seperti pedoman yang menyelaraskan kemampuan kognitif otak dengan kemampuan nalar manusia, wawasan mengenai hakikat berpikir dan hasilnya, yang menyatakan bahwa tujuan berpikir adalah meletakkan dua fondasi untuk mencapai natijah, dan buah ketiga akan menjadi penyajian keduanya³⁸.

Tafakkur adalah metode berpikir akurat, yang melibatkan pengambilan informasi ke dalam kepala sendiri dan kemudian memprosesnya untuk mendapatkan makna sebenarnya. Sikap

³⁶ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsiran Al-Qur'an, 1972).

³⁷ Mutia Oriza Sativa et al., "Penggunaan Metode Tafakkur Dalam Konseling Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan," *Jurnal Cakrawala Akademika*

1, no. 4 (December 2024): 1292-1306, <https://doi.org/10.70182/JCA.v1i4.22>.

³⁸ Ainur Rofiq and Sutopo, "TAFAKUR DAN DZIKIR DALAM MENCAPI KETENANGAN HIDUP," *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (April 2023): 1-12, <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.170>.

hati seseorang terhadap hasil pemikiran sebelumnya dapat diubah oleh informasi baru yang diperolehnya. Mengikuti hal ini dapat membantu orang menggunakan apa yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari. Ini berarti bahwa pikiran logis, inti emosional, dan proses fisik semuanya bekerja sama untuk berpikir. Bertafakkur dalam islam bertujuan untuk menemukan dan menyingkap kebenaran yang hakiki, bahkan diperintahkan ³⁹.

Istilah tafakkur secara sederhana adalah memikirkan sesuatu dengan sungguh-sungguh untuk menyingkap hakikat makna yang sebenarnya. dengan tafakkur akan membuahkan tiga hal, pertama kesadaran atau ilmu pengetahuan, kedua *iradah* atau keinginan, ketiga tingkah laku atau perbuatan. Namun, seringkali banyak orang yang hanya berhenti pada hasil tafakur yang kedua. Contohnya berapa banyak orang yang mengetahui bahwa negeri akhirat jauh lebih baik daripada dunia yang fana, dalam prakteknya di kehidupan nyata justru lebih banyak orang yang berlomba-lomba mengejar

kemewahan dunia dan melupakan akhirat ⁴⁰.

Dengan cara bertafakkur inilah diharapkan manusia dapat memikirkan semua perbuatannya. Memikirkan akibat yang akan ditimbulkan dari suatu perbuatan, dengan berpikir terlebih dahulu sebelum menentukan keputusan maka manusia akan lebih mudah untuk mengambil keputusan yang baik.

3. Sabar dalam Berbagai Cobaan

Menurut bahasa, definisi kesabaran (*al-shabru*) adalah menahan diri dari mengungkapkan ketidakpuasan. Berusaha untuk bersabar berarti bersabar. Obat pahit, atau *al-shibru* oleh kasrah-kan *shad*, sebenarnya adalah saripati pohon pahit. Ada pemikiran tentang "asal usul kata kesabaran adalah keras dan kuat". Obat yang dikenal sebagai *al-Shibru* sangat pahit dan tidak enak. Kemampuan untuk mengumpulkan pikiran dan perasaan seseorang dan kemudian menerimanya adalah apa yang memberi orang yang sabar kemampuan untuk menenangkan diri

³⁹ Maesaroh Lubis et al., "Early Childhood Islamic Boarding School in The Perspective of Education Sciences," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 1 (February 2023): 1119-29, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.4064>.

⁴⁰ Zaprulkhan, *Mukjizat Puasa: Menggapai Pencerahan Spiritual Melalui Ibadah Puasa Ramadhan* (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, n.d.).

dan melepaskan keluhan mereka, menurut teori lain ⁴¹.

Nabi bersabda bahwa orang yang beriman adalah orang yang sabar. Dapat menerima semua ketentuan Tuhan dengan ridha. Menerima semua kenikmatan dengan bersyukur dan dapat berlapang dada menerima suatu cobaan. Sebagaimana tergambar pada hadis Rasulullah, dari Suhaib ra, bahwa Rasulullah SAW bersabda “Sungguh menakjubkan perkara orang beriman karena segala perkaranya adalah baik. Jika ia mendapatkan kenikmatan ia bersyukur karena ia mengetahui bahwa hal tersebut adalah memang baik baginya. Dan jika ia tertimpa musibah atau kesulitan, ia bersabar karena ia mengetahui hal tersebut baik baginya.” (HR. Muslim)

Berikut ini adalah beberapa contoh kesabaran: (1) Bersabar saat kita belum siap secara rohani menghadapi kesulitan. Hal ini dikarenakan pengalaman yang tidak mengenakkan, terutama yang datangnya tiba-tiba, bisa jadi sangat memberatkan. Kesabaran merupakan sikap batin yang diawali dengan usaha dan diakhiri dengan

kejujuran dan keikhlasan, terlebih lagi ketika Allah SWT sedang menguji seseorang; (2) Menahan diri dari dorongan seksual, terutama saat berhadapan dengan penantang. Perilaku negatif seperti materialisme dan hedonisme bisa muncul dari dimensi ini jika tidak dikendalikan; (3) Sabar dalam menjalankan kehendak Allah SWT, karena menjalankannya penuh dengan kesulitan, baik dari dalam maupun luar. Inilah jenis kesabaran yang sangat diharapkan: saat kita menaati perintah-perintah-Nya, kita akan berusaha sebaik mungkin untuk mengikutinya dengan sungguh-sungguh dan tidak terburu-buru ⁴².

Bukti nyata keimanan kepada Allah SWT adalah kemampuan untuk bersabar dalam menghadapi musibah. Bersikap tenang dan kalem dalam menghadapi musibah merupakan tanda pengendalian diri. Dibutuhkan keyakinan terhadap keterampilan diri sendiri dan gagasan bahwa tidak ada masalah yang terlalu besar untuk dipecahkan, bahkan ketika segala sesuatunya berjalan salah. Namun, ketika dihadapkan dengan tantangan

⁴¹ Siti Mulazamah, Yahya Marzuki Aziz, and Ahmad Taufikurrifan, “Sabar Ala Rasulullah Dan Implementasinya Dalam Kehidupan Sehari-Hari,” *Al-Bayan: Journal of Hadith Studies* 1, no. 1 (2022): 51–61.

⁴² Zulhammi, “Tingkah Laku Sabar Relevansinya Dengan Kesehatan Mental,” *Jurnal Darul ‘Ilmi* 04, no. 01 (2016): 40–53.

hidup, banyak orang mengalami perasaan yang mendalam, seolah-olah masalah itu sendiri tidak akan pernah teratasi. Fakta bahwa orang lain tampaknya mampu menghadapi musibah dengan relatif mudah membuat mereka percaya bahwa kesulitan yang mereka alami tidak adil⁴³.

Kesimpulan

Dengan semua tekanan dan kesulitan di dunia saat ini, menjaga kesehatan mental menjadi lebih penting dari sebelumnya. Islam memberikan perhatian besar terhadap masalah ini melalui ajaran yang menyeluruh, yang mencakup keseimbangan antara akal, hati, dan emosi. Rasulullah SAW menjadi teladan utama dalam menjaga kesehatan mental, dengan mencontohkan cara mengelola emosi, berpikir mendalam (tafakkur), dan bersabar menghadapi berbagai cobaan hidup.

Akal sehat dalam pandangan Islam bukan hanya alat berpikir, tetapi juga sarana untuk memahami wahyu, mengendalikan nafsu, dan menilai moralitas suatu perbuatan. Islam mendorong umatnya untuk menjaga akal

dari hal-hal yang dapat merusaknya, seperti minuman keras, judi, pornografi, dan perilaku negatif lainnya.

Dengan menjadikan Rasulullah SAW sebagai panutan dalam kehidupan sehari-hari, umat Islam dapat menemukan pendekatan yang relevan dan efektif dalam merawat kesehatan mental. Penguatan spiritual, pengendalian diri, serta berpikir positif dan seimbang adalah kunci untuk menciptakan ketenangan jiwa dan ketahanan mental yang kuat. Nilai-nilai ini perlu terus ditanamkan agar masyarakat mampu menghadapi tekanan hidup dengan bijak dan tetap dalam keadaan mental yang sehat.

Referensi

1. Ainur Rofiq, and Sutopo. "TAFAKUR DAN DZIKIR DALAM MENCAPAI KETENANGAN HIDUP." *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (April 2023): 1-12. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.170>.
2. Amin, Muhammad. "Kedudukan Akal Dalam Islam." *TARBAWI : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 01 (June 2018): 79-92. <https://doi.org/10.26618/jtw.v3i01.1382>.
3. Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (February 2013):

⁴³ Muhammad Iqbal Hafiz and Rizky Nurfadillah, "JUDUL ANALISIS KEUTAMAAN SIKAP SABAR DALAM MENGHADAPI MUSIBAH," *HIBRUL*

ULAMA 5, no. 1 (June 2023): 38-46, <https://doi.org/10.47662/hibrululama.v5i1.501>.

- 118–27.
<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.
4. Aviriani, Hani, and Khairani Khairani. "EARLY TEEN EMOTIONAL MANAGEMENT." *Jurnal Neo Konseling* 1, no. 4 (September 2019).
<https://doi.org/10.24036/00188kons2019>.
 5. Ayunah, Taheri Akhbar, and Mega Prasrihamni. "Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Kelas V SD Negeri 1 Bubusan." *Journal on Education* 06, no. 01 (2023): 5879–86.
 6. Azhari, Muhamad Azhan. "Dukungan Sosial Bagi Penderita Disfungsional Untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis Dengan Pendekatan Psikologi Islam." *Jurnal Riset Agama* 1, no. 2 (October 2021): 308–22.
<https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569>.
 7. Daradjat, Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 1991.
 8. Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (June 2016): 31–50.
<https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.
 9. Hafiz, Muhammad Iqbal, and Rizky Nurfadillah. "JUDUL ANALISIS KEUTAMAAN SIKAP SABAR DALAM MENGHADAPI MUSIBAH." *HIBRUL ULAMA* 5, no. 1 (June 2023): 38–46.
<https://doi.org/10.47662/hibrululama.v5i1.501>.
 10. Hanurawan, Fattah. "Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah." *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (June 2012).
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572>.
 11. Hawari, Dadang. *Dimensi Kesehatan Jiwa Dalam Rukun Iman Dan Rukun Islam*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2009.
 12. Humaira. "Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)." Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam – Banda Aceh, 2019.
 13. Jannati, Zhila, and Muhammad Randicha Hamandia. "Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 1 (March 2021): 1–9.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.76>.
 14. Kartono, Kartini, and Jenny Andari. *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
 15. Lubis, Maesaroh, Darliana Sormin, Wael 'Ali Sayyed, and Abdulroman Mahir. "Early Childhood Islamic Boarding School in The Perspective of Education Sciences." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 1 (February 2023): 1119–29.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.4064>.
 16. Mahdar, Dadan. "Kedudukan Akal Dalam Al-Qur'an Dan Fungsinya Dalam Pendidikan Hukum Islam." *Adliya: Jurnal Hukum Dan Kemanusiaan* 8, no. 1 (2014).
 17. Makhsusiyah, Faizatul Munawaroh, and Musolli. "Seni Mengelola Konflik Dalam Al-Qur'an: Kajian Atas Surah Al-Hujurat Ayat 9-10." *Jurnal Al-Murabbi* 9, no. 1 (December 2023): 81–96.
<https://doi.org/10.35891/amb.v9i1.4619>.
 18. Mulazamah, Siti, Yahya Marzuki Aziz, and Ahmad Taufikurrifan. "Sabar Ala Rasulullah Dan Implementasinya Dalam Kehidupan

- Sehari-Hari." *Al-Bayan: Journal of Hadith Studies* 1, no. 1 (2022): 51–61.
19. Mulyani, Ira, Cindi Apriani, and Abil Ash. "KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF HADIS (Analisis Studi Hadis Tematik)." *AL-ISNAD: Journal of Indonesian Hadist Studies* 5, no. 2 (2024): 123–30.
 20. Mutia Oriza Sativa, Hidayani Syam, Liza Fadhila, and Muhammad Ziqri. "Penggunaan Metode Tafakkur Dalam Konseling Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan." *Jurnal Cakrawala Akademika* 1, no. 4 (December 2024): 1292–1306. <https://doi.org/10.70182/JCA.v1i4.22>.
 21. Nasution, Harun. *Akal Dan Wahyu Dalam Islam*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1986.
 22. Nisa, Arinda Roisatun, and Devia Purwaningrum. "Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa." *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (January 2023): 41–45. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.740>.
 23. Nurmala, Nurmala, Aji Mulyana, and Mia Amalia. "Optimalisasi Kebijakan Pemerintah Daerah Mengenai Perlindungan Kesehatan Mental Masyarakat." *JATISWARA* 39, no. 1 (March 2024): 59–70. <https://doi.org/10.29303/jtsw.v39i1.574>.
 24. Ourwandari, Siwi. *Akal Sehat Psikologis, Pseudoempiris Serta Filsafat Dan Psikologi Analitis: Rethinking Psychology Jonathan A. Smith*. NUSAMEDIA, 2021.
 25. Oviensy, Vegia, Syafruddin, Rehani, Jalwis, and Asraf Kurnia. "Emosi Dalam Pendidikan: Perspektif Alqur'an Dan Hadist." *Mauriduna: Journal of Islamic Studies* 5, no. 2 (December 2024): 494–515. <https://doi.org/10.37274/mauriduna.v5i2.1237>.
 26. Rizky, Ari Kurniawan. "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)." Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2022.
 27. Sa'diyah, Maemunah, Naskiyah Naskiyah, and Abdu Rahmat Rosyadi. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 03 (October 2022): 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>.
 28. Sandimula, Nur Shadiq. "KONSEP EPISTEMOLOGI AKAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM." *Potret Pemikiran* 23, no. 1 (November 2019): 19. <https://doi.org/10.30984/pp.v23i1.970>.
 29. Susilawati. "Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
 30. Torales, Julio, Marcelo O'Higgins, João Mauricio Castaldelli-Maia, and Antonio Ventriglio. "The Outbreak of COVID-19 Coronavirus and Its Impact on Global Mental Health." *International Journal of Social Psychiatry* 66, no. 4 (June 2020): 317–20. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>.
 31. UGM, Pusat Kedokteran Reproduksi FK. "Indonesia National Adolescent Mental Health." Pusat Kedokteran Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada, 2021.
 32. Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsiran Al-Qur'an, 1972.
 33. Zaprul Khan. *Mukjizat Puasa: Menggapai Pencerahan Spiritual Melalui Ibadah Puasa Ramadhan*.

- Jakarta: PT Alex Media Komputindo,
n.d.
34. Zulhammi. "Tingkah Laku Sabar Relevansinya Dengan Kesehatan Mental." *Jurnal Darul 'Ilmi* 04, no. 01 (2016): 40-53.
35. Zulkarnain, Zulkarnain. "Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan." *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN* 10, no. 1 (July 2019): 18-38.
<https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>.