

PSIKOLOGI KESEHATAN DALAM PENDIDIKAN ISLAM (MENTAL HEALTH IN ISLAMIC EDUCATION)

Dede Rubai Misbahul Alam¹, Asti Dwi Savitri², Nurul A'la³, Zahrotul Qotrunnada⁴
dede.rubai@unismabekasi.ac.id¹, tjutjusawitri@gmail.com², nurul86ala@gmail.com³,
zahrotulqotrunnada@gmail.com⁴

Universitas Islam 45 Bekasi (Universitas Muhammadiyah Indonesia)

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres telah menjadi beban global yang memengaruhi jutaan manusia, sehingga aspek kesehatan mental dan fisik peserta didik menjadi hal krusial yang menentukan optimalisasi penyerapan ilmu dalam proses belajar. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menjelaskan konsep hubungan antara psikologi, kesehatan, dan nilai-nilai Islam, menganalisis urgensi menjaga kesehatan mental dalam pendidikan, serta memberikan analisis berbasis pendidikan Islam untuk mengoptimalkan kesehatan psikologis peserta didik. Metode penelitian yang diterapkan menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis studi tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis Nabi Muhammad SAW mengenai ketenangan jiwa, yang kemudian diintegrasikan dengan kerangka teoretis psikologi kesehatan serta prinsip-prinsip psikologi positif kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan dalam Islam bersifat integral dan mencakup kesehatan ruhani, akal, serta jasmani. Ketenangan jiwa (*sakinah*, *thuma'ninah*, dan *ridha*) yang diperoleh melalui praktik spiritual seperti *dzikir*, *doa*, *tawakkal*, sikap optimis, dan memaafkan terbukti secara ilmiah menyelaraskan prinsip *positive reframing* serta *social well-being* dalam psikologi positif untuk meredakan kecemasan siswa. Kesimpulan utama dari penelitian ini menegaskan bahwa psikologi kesehatan bukan sekadar teori pelengkap, melainkan fondasi utama pendidikan Islam. Integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam manajemen emosi peserta didik menjadi pendekatan strategis yang holistik untuk membangun sistem pendidikan yang menghasilkan generasi Rabbani yang matang secara emosional, cerdas secara intelektual, dan sehat secara fisik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental (atau Kesehatan Psikologis), Pendidikan Islam, Psikologi Positif.

ABSTRACT

*Mental health issues such as depression, anxiety, and stress have become a global burden affecting millions of people, making the mental and physical health of students a crucial factor that determines the optimization of knowledge absorption in the learning process. This study aims to explain the concept of the relationship between psychology, health, and Islamic values, analyze the urgency of maintaining mental health in education, and provide an analysis based on Islamic education to optimize the psychological health of students. The research method applied utilizes a qualitative approach through thematic analysis of Al-Qur'an verses and the Hadiths of Prophet Muhammad SAW regarding the tranquility of the soul, which are then integrated with the theoretical framework of health psychology and contemporary positive psychology principles. The results indicate that the concept of health in Islam is integral, encompassing spiritual (soul), cognitive (intellect), and physical health. The tranquility of the soul (*sakinah*, *thuma'ninah*, and *ridha*) obtained through spiritual practices such as *dhikr*, prayer, *tawakkal*, optimism, and forgiveness is scientifically proven to align with the principles of positive reframing and social well-being in positive psychology to alleviate student anxiety. In conclusion, health psychology is not merely a complementary theory but the primary foundation of Islamic education. Integrating spiritual values into students' emotional management serves as a strategic and holistic educational approach to cultivate a Rabbani generation that is emotionally mature, intellectually brilliant, and physically healthy.*

Keywords: Mental Health (Psychological Health), Islamic Education, Positive Psychology.

PENDAHULUAN

Psikologi Kesehatan memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, telah menjadi beban global yang mempengaruhi jutaan umat manusia. Pendidikan Islam merupakan sebuah upaya untuk membentuk kepribadian manusia yang berakhlak mulia (tarbiyah dan ta'dib). Dalam mencapai tujuan tersebut, aspek kesehatan mental dan fisik peserta didik menjadi hal yang sangat penting. Seorang peserta didik tidak akan dapat menyerap ilmu dengan optimal jika jiwanya tertekan atau bahkan fisiknya didera penyakit. Oleh karena itu, integrasi antara psikologi kesehatan dan pendidikan Islam menjadi relevan. Islam sejak awal memandang manusia sebagai satu kesatuan utuh antara ruh (jiwa), jasad (fisik), dan 'aql (pikiran). Makalah ini akan membahas bagaimana konsep psikologi kesehatan diterapkan dalam koridor pendidikan Islam untuk menciptakan ekosistem belajar yang sehat lahir dan batin.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur (library research). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis konsep kesehatan mental peserta didik dalam perspektif psikologi pendidikan Islam berdasarkan sumber-sumber pustaka yang relevan.

Sumber data penelitian terdiri atas sumber primer dan sekunder. Sumber primer berupa buku-buku rujukan utama yang membahas psikologi pendidikan, kesehatan mental, dan pendidikan Islam. Sumber sekunder meliputi artikel jurnal ilmiah dan karya akademik lain yang relevan dengan topik penelitian. Analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi (content analysis) yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Psikologi Kesehatan

Perkembangan Psikologi Kesehatan lahir sebelum dekade 1970-an, kemudian mengalami perkembangan pesat hingga memasuki dekade 1990-an. Psikologi kesehatan bernaung di bawah American Psychological Association (APA) dan British Psychological Society (BPS). Kesehatan adalah keadaan sehat, utuh secara fisik, mental, sosial, bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit (cacat atau kelemahan).

Menurut Matarazzo (1982) psikologi kesehatan adalah proses psikologis dalam memahami bagaimana kesehatan dipertahankan, bagaimana pencegahan, perawatan penyakit, faktor penyebab, dan landasan diagnosis dalam memahami proses psikologis pengembangan kebijakan Kesehatan.

Mc Demort (2002) mengungkapkan psikologi kesehatan membahas upaya-upaya mempertahankan kesehatan dan pencegahan penyakit pada orang-orang yang berstatus sehat. Psikologi Kesehatan dianggap sebagai istilah studi proses psikologis yang krusial dalam memahami kesehatan, pencegahan penyakit, serta faktor penyebab dan diagnostik kesehatan. Para ahli Psikologi Kesehatan dapat memprediksikan cara-cara mempertahankan perilaku sehat pada individu-individu yang memang tidak mengalami langsung masalah-masalah kesehatan. Pembahasan yang terjadi bisa menjadi lebih luas, hingga mencakup pengembangan model-model pengambilan keputusan dan pembentukan perilaku yang menyangkut kesehatan, serta perilaku maladaptif yang tidak sehat.

Merujuk pada Psikologi Kesehatan sebagai disiplin keilmuan, Friedman dan Adler mendefinisikan Psikologi Kesehatan sebagai studi ilmiah proses-proses psikologi yang berhubungan dengan kesehatan dan keberlangsungannya. Psikologi Kesehatan

didefinisikan sebagai pemanfaatan temuan-temuan dari teori dan riset-riset psikologi, untuk memahami, mendorong dan menguatkan pemikiran, perasaan dan perilaku yang mempromosikan Psikologi Kesehatan. Dalam hal ini definisi yang luas dari Psikologi Kesehatan mengimplikasikan bahwa para ahli di bidang Psikologi Kesehatan berfokus pada proses-proses inti psikologis yang berkaitan dengan kesehatan. Contohnya, dukungan sosial, stress coping (segala bentuk pemikiran dan perilaku untuk menghadapi, mengelola, atau mengurangi tekanan sulit pemicu stress), komunikasi dan kepatuhan pasien, adaptasi terhadap penyakit kronis, isu-isu perkembangan anak terkait kesehatan, remaja, lansia, perilaku berisiko kesehatan, promosi kesehatan, alokasi sumber daya dan pengambilan keputusan menyangkut kesehatan, psikofarmakologi, kepribadian dan penyakit, manajemen rasa sakit, konteks sosial dan pengaruh sosial terhadap kesehatan. Psikologi Kesehatan juga menghubungkan antara proses-proses psikologis dengan mekanisme biologis dasar. Inilah mengapa dikatakan bahwa Psikologi Kesehatan merupakan cabang keilmuan yang bersifat interdisipliner, dalam kajian-kajiannya dimungkinkan relevansi, pengaruh dan pemanfaatan kemajuan ilmu lain, untuk memperkaya akar pengetahuan serta dampak ilmu Psikologi Kesehatan terhadap persoalan-persoalan nyata di tengah masyarakat.

Membahas akar keilmuan Psikologi Kesehatan, maka penelusuran harus dilakukan hingga ke masa Yunani Kuno, yakni masa dimana mulai bermunculan pemikiran-pemikiran yang berfokus pada hubungan antar jiwa dan tubuh (Dualisme Plato). Jiwa dalam hal ini disamakan dengan ciri-ciri fisik bawaan lahir seseorang, dan dianggap memiliki pengaruh terhadap suatu penyakit. Hippocrates, Father of the Medicine atau Bapak Dunia Pengobatan, meletakkan dasar-dasar untuk memisahkan penyakit dan kesehatan dari kekuatan dunia spiritual, dan dengan tegas menunjukkan bahwa beberapa penyakit justru bersumber dari masalah-masalah dan ciri tertentu pada tubuh manusia. Claudius Galenus atau lebih dikenal dengan nama Galen, seorang dokter pada zaman Romawi Kuno, melengkapi teori Hippocrates tentang humoralisme tubuh. Galen menghubungkan antara temperamen manusia dengan jenis-jenis cairan tubuh. Menurutnya ketidakseimbangan cairan tubuh (sebagai temuan utama Hippocrates) berhubungan dengan temperamen emosi manusia. Namun indikasi yang disebutkan oleh para dokter dari masa Yunani dan Romawi Kuno itu, membuktikan bahwa sejak dahulu kala para ahli kesehatan sudah memasukkan faktor-faktor psikologi sebagai salah satu determinan kesehatan fisik manusia.

Pembahasan mengenai akar keilmuan interdisiplin dari Psikologi Kesehatan, bermula dari teori kunci Darwin (1859) tentang evolusi manusia. Pada satu sisi teori Darwin memperkuat filsafat Cartesian, namun di sisi lain justru teori Darwin telah membuka jalan bagi lahirnya studi-studi monumental mengenai emosi dan hubungannya dengan kesejahteraan manusia (Friedman dan Adler). Teori evolusi Darwin juga memengaruhi Pavlov dalam melakukan studi mengenai stimulasi lingkungan, proses belajar dan respons fisiologis. Juga memberikan dorongan untuk studi Freud tentang keberfungsian mental. Terdapat 4 sumbangan rumpun keilmuan, teori dan metode yang membantu membangun Psikologi Kesehatan sebagai sebuah cabang keilmuan bersifat interdisiplin, yakni Medical Psychology dan Clinical Psychology, Epidemiology dan Public Health, Medical Sociology and Anthropology, dan Psychosomatic Medicine.

Secara konseptual, kesehatan mental sebagai gambaran kondisi normal-sehat memiliki definisi yang beragam. Hal ini dikarenakan, setiap ahli memiliki orientasi yang berbeda-beda dalam merumuskan kesehatan mental. Menurut AbdulAziz El-Quusiy menguraikan kesehatan mental ialah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi goncangan-goncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada individu, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan.

Psikologi Islam merupakan upaya integrasi antara ilmu psikologi modern dengan nilai-nilai Islam. Psikologi Islam hadir sebagai kritik terhadap psikologi Barat yang cenderung sekuler dan lebih menekankan aspek biologis serta rasionalitas manusia. Dalam perspektif Islam, manusia tidak hanya dipahami dari sisi perilaku lahiriah, tetapi juga dari aspek spiritual dan tujuan hidup manusia sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi. Oleh karena itu, psikologi Islam menempatkan Al-Qur'an dan Hadis sebagai landasan utama dalam memahami hakikat manusia dan kesehatan mental. Pendekatan psikologi barat hanya terbatas pada humanistik dan terbentur dengan konsep hakikat manusia seutuhnya tanpa spiritualitas, sehingga tidak mencakup sosok individu secara universal. Aktualisasinya dibutuhkan praktik Psikologi Islam ketika manusia mengalami permasalahan hidupnya.

Visi kesehatan mental dalam Islam berakar pada prinsip-prinsip agama dan ide-ide filosofis yang terkandung dalam ajaran Islam. Iman dan takwa mencerminkan substansi sejati dari psikologi manusia dan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Hanya melalui Allah, seseorang akan merasakan kedamaian, ketenangan, dan ketentraman di dalam hatinya, ini memungkinkan mereka untuk bekerja secara optimal dan mencapai hasil yang diinginkan. Al qur'an sebagai dasar Pendidikan Islam telah banyak memaparkan penanganan-penanganan terkait gangguan dalam kesehatan mental, seperti melakukan kegiatan dzikir, puasa, kesabaran (resiliensi), kebersyukuran (penerimaan) dan lainnya. Secara umum, manusia memiliki dua jenis kebutuhan, yaitu kebutuhan spiritual dan kebutuhan material.

Al-Ghazali, seorang pemikir Muslim, meyakini bahwa manusia merupakan entitas yang terdiri dari dimensi material dan spiritual, dan dimensi spiritual menjadi inti hakiki. Keyakinan pada Sang Khalik diyakini dapat memberikan ketenangan batin. Perasaan damai dan rasa aman adalah bagian dari naluri manusia untuk mempertahankan dirinya. Oleh karena itu, kembali kepada Tuhan dengan memohon perlindungan merupakan saluran yang sejalan dengan dorongan naluri manusia. Hakikat manusia, yang diciptakan oleh Allah SWT, adalah memiliki naluri keagamaan, yakni tauhid. Tanpa adanya tauhid, keadaan tersebut dianggap tidak wajar.

Dalam Psikologi Islam, cara pandang dan tujuan hidup manusia sebagai sebuah entitas jiwa yang berfikir, berperilaku, serta berspiritualitas menggunakan literasi yang takhik. Tujuan kebahagiaan manusia bukan lagi eudomonia, namun atribusi transendental yang sangat berpengaruh pada kedamaian jiwa. Psikologi Barat mengobservasi secara empirik tentang penyembuhan Mental Illness (depresi marah, kecewa, sedih) dan banyak melakukan penerapan psikologi klinis tentang Mental Health dan Mental Illness. Dalam psikologi Islam ini adalah sebuah bentuk penyerahan diri (surrendering) dalam bentuk ibadah, tawakal, konsep syukur, dan ikhlas, untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat. Disinilah Psikologis Islam mempengaruhi Pendidikan Islam dalam mengubah penelitian terapi Mental Health menjadi fase muthmainah dalam bentuk ihsan Al-qalbu Al-naafs.

B. Psikologi Kesehatan dalam Pendidikan Islam

Pendidikan Islam yang menyertakan aspek-aspek spiritual dan afektif ini tidak hanya mendidik secara intelektual, tetapi juga mendukung perkembangan mental dan emosional peserta didik secara holistik. Relevansi dengan Psikologi positif yaitu menekankan pengembangan kekuatan mental, optimisme, resiliensi, dan kebahagiaan sebagai bagian dari kesehatan mental. Nilai-nilai yang diajarkan dalam hadis tentang ketenangan jiwa sangat relevan dengan prinsip-prinsip psikologi positif, antara lain resiliensi dan optimisme, Sikap sabar dan tawakal dalam Islam membangun daya tahan mental dan optimisme menghadapi tantangan hidup, dan pengelolaan emosi. Hadis tentang pengendalian amarah dan kesabaran melatih individu untuk mengelola emosi secara sehat, yang merupakan pilar utama dalam psikologi positif. Islam menekankan keseimbangan

antara aspek spiritual, emosional, dan sosial, sejalan dengan konsep flourishing dalam psikologi positif. Makna dan tujuan hidup dimana iman dan ibadah memberikan makna dan tujuan hidup yang jelas, memperkuat motivasi intrinsik dan kepuasan batin. Relevansi Ketenangan Jiwa dalam Islam adalah tentang keseimbangan jiwa (as-sakīnah) yakni kondisi ideal yang mencerminkan kestabilan emosional, ketentraman batin, dan kedekatan seseorang dengan Allah SWT.

Dalam konteks institusi pendidikan Islam (seperti madrasah, pesantren, atau sekolah Islam terpadu), psikologi kesehatan menjadi jembatan agar proses pendidikan berjalan manusiawi dan efektif. Ada tiga alasan utama mengapa hal ini penting:

- Kesiapan Mental untuk Belajar (Readiness). Siswa yang mengalami stres kronis akan melepaskan hormon kortisol berlebih yang dapat mengganggu fungsi hippocampus—bagian otak yang bertanggung jawab atas memori dan pembelajaran. Pendidikan Islam yang mengabaikan tekanan mental siswa hanya akan menghasilkan hafalan tanpa pemahaman.
- Pencegahan Perilaku Menyimpang (Kenakalan Remaja). Banyak kasus bullying, kecanduan gawai, hingga pelarian ke zat terlarang terjadi karena siswa tidak memiliki regulasi emosi yang baik. Pendidikan Islam harus hadir memberikan coping mechanism (cara mengatasi masalah) yang sehat berbasis spiritual.
- Pembentukan Karakter (Akhlakul Karimah). Akhlak adalah cerminan dari kondisi jiwa. Jiwa yang sehat dan bahagia akan melahirkan perilaku yang santun, toleran, dan peduli. Sebaliknya, jiwa yang terluka atau tertekan cenderung memproyeksikan agresi kepada lingkungan sekitar. Dalam pendidikan Islam, hadis tentang ketenangan jiwa dapat diimplementasikan dalam strategi pembinaan karakter, manajemen stres, dan penguatan spiritual peserta didik.

Guru dapat mengintegrasikan nilai-nilai seperti syukur, sabar, dzikir, dan husnuzan dalam kehidupan sekolah dan pembelajaran. Ini sejalan dengan tujuan psikologi positif yang ingin menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat secara mental dan emosional. Integrasi dalam Pendidikan Islam dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip kesehatan mental dari Al-hadits dan Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi positif melalui: a. Pembiasaan ibadah (salat, puasa, zikir) sebagai latihan spiritual dan mental. b. Pendidikan karakter berbasis nilai-nilai sabar, syukur, dan empati. Latihan pengendalian diri dan resolusi konflik secara Islami. c. Pembelajaran tentang pentingnya keseimbangan hidup dan pengelolaan stres. Dengan demikian, pendidikan Islam tidak hanya membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk pribadi yang sehat secara mental dan spiritual, siap menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan optimisme.

Psikologi Kesehatan dalam Islam merupakan ilmu yang bertujuan membantu manusia mencapai kesehatan mental, ketenangan jiwa, dan kebahagiaan dunia maupun akhirat melalui pendekatan spiritual Islami. Konsep psikologi Islam menekankan keseimbangan antara kebutuhan jasmani, akal, dan ruhani manusia. Dalam perspektif Islam, kesehatan jiwa tidak hanya diukur dari kondisi mental yang stabil, tetapi juga dari kedekatan seseorang kepada Allah SWT. Oleh karena itu, ibadah seperti shalat, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an dipandang sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. Dalam pendidikan Islam, psikologi Islam berperan penting untuk memahami perkembangan peserta didik sesuai fitrahnya. Guru tidak hanya mengembangkan kecerdasan intelektual, tetapi juga membina spiritual, moral, dan emosional siswa. Pendekatan psikologi Islam membantu menciptakan pendidikan yang humanis dan religious.

Dalam perspektif Islam, manusia dianggap sebagai makhluk yang lahir dengan fitrah, yaitu kemampuan bawaan untuk berbuat baik dan mengarahkan hidupnya sesuai dengan nilai-nilai Tuhan. Karena itu, pemahaman tentang kesehatan mental menurut Islam tidak

hanya menekankan perasaan atau perilaku, tetapi juga melihat hubungan manusia dengan Allah, kualitas ibadahnya, dan prinsip etika yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari.

Istilah kesehatan mental secara Bahasa Inggris, “mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Psikologi kesehatan secara umum mempelajari bagaimana faktor psikologis, perilaku, dan sosial memengaruhi kesehatan fisik dan penyakit. Kesehatan tidak hanya didefinisikan sebagai bebas dari penyakit klinis, melainkan kondisi seimbangannya komponen-komponen manusia dengan spiritualisasi yang mendalam, seperti:

- Kesehatan Ruhani (Jiwa): Berpusat pada kebersihan hati (*tazkiyatun nafs*). Jiwa yang sehat adalah jiwa yang tenang (*nafs al-mutma'innah*), bebas dari penyakit hati seperti iri, sombong, dan ragu (*syak*).
- Kesehatan 'Aqal (Kognitif): Kemampuan berpikir jernih, *tadabbur* (merenung), dan menjauhi doktrin yang merusak logika sehat.
- Kesehatan Jasmani (Fisik): Menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah melalui pola makan halal-thayyib, istirahat, dan olahraga.

Pentingnya kesehatan mental dalam psikologi Islam yakni apabila seseorang terganggu kesehatan mentalnya tentu akan muncul tanda-tanda yang ditimbulkan dari gejala mentalnya yang tidak sehat, seperti: 1) timbulnya rasa cemas dan kegelisahan, 2) selalu iri hati setiap ada orang lain yang sukses, 3) sedih dalam menghadapi problem kehidupannya, 4) merasa rendah hati apabila setiap banyak orang, 5) pemarah dalam menyelesaikan persoalan, dan 6) bimbang dan ragu dalam menentukan sikap.

Islam memandang bahwa penyakit fisik sering kali berakar dari ketidaktenangan jiwa. Al-Qur'an menegaskan dalam QS. Ar-Ra'd: 28:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Kesehatan mental dalam perspektif pendidikan Islam memiliki keterkaitan erat dengan konsep ketenangan batin (seperti *sakinah*, *thuma'ninah*, dan *ridha*) yang banyak ditemukan dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Secara tematik, hadis-hadis ini memperlihatkan bahwa ajaran Islam sangat memperhatikan keseimbangan emosional, pengendalian stres, serta penanaman makna hidup dan sikap optimis dimensi yang juga menjadi pokok kajian dalam psikologi positif kontemporer. Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan emosional yang terintegrasi dalam ajaran agama. Pendidikan Islam menekankan pentingnya membina jiwa yang tenang (*nafs al-muthma'innah*) sebagai fondasi bagi perkembangan karakter dan kepribadian peserta didik. Jiwa yang tenang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang produktif, harmonis, dan penuh makna, serta menjadi syarat utama dalam membentuk pemimpin yang adil dan bertanggung jawab. Hadis-Hadis Ketenangan Jiwa dari Nabi Muhammad SAW banyak membahas tentang pentingnya pengendalian emosi, dan sikap sabar dalam menghadapi ujian hidup. Sebagai salah satu akar keilmuan psikologi kesehatan, pemikiran-pemikiran Islam, dengan jelas menghubungkan antara aspek psikologi dengan kesehatan baik fisik maupun mental. Seperti disampaikan dalam Hadis Riwayat Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1559,

"Sesungguhnya dalam diri terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh. Dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itu adalah hati (jantung)." (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa inti dari segala aktivitas manusia bersumber dari kondisi batiniah, yaitu *qalbu*. Dalam psikologi positif, kondisi hati atau *inner state* sangat berhubungan dengan konsep spiritualitas bukan sekadar rutinitas ibadah, tapi kondisi kebermaknaan dan keterhubungan kepada sumber tertinggi (Allah). Psikologi positif

menyebutnya sebagai spiritual well-being, dan Islam telah mengajarkannya jauh sebelumnya melalui pendekatan iman, amal, Self-Compassion dan Pengampunan. Salah satu pendekatan dalam psikologi positif adalah mengembangkan rasa belas kasih terhadap diri sendiri (self-compassion) dan kemampuan memaafkan. Rasulullah SAW mengajarkan agar manusia tidak larut dalam penyesalan, tetapi bertobat dan memperbaiki diri. Pemahaman ini sangat penting untuk diangkat, karena para ilmuwan sering kali mengabaikan kepercayaan mendasar yang dimiliki manusia, padahal umat berbagai agama menjadikan nilai-nilai dan perintah agamanya sebagai sumber dan panduan bertingkah laku. Islam yang lahir ribuan tahun yang lalu, memberikan panduan (guidelines) untuk memahami secara utuh bagaimana aspek-aspek psikologi memiliki relevansi kuat untuk membangun kesehatan fisik yang mampu menopang perjuangan manusia mencapai cita-citanya.

Hadis yang berbunyi: "Setiap anak Adam pasti berbuat salah, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah yang bertaubat." (HR. Tirmidzi). Hal ini juga menunjukkan bahwa penerimaan diri dan optimisme merupakan kunci kesehatan mental. Ini sangat erat dengan nilai psikologi positif yang mendorong resilience dan pengembangan diri. Hadis ini menegaskan bahwa kesehatan hati atau jiwa menjadi kunci bagi kesehatan mental dan perilaku manusia. Hadis-hadis lain menekankan pentingnya pengendalian diri dan emosi, kesabaran dalam menghadapi cobaan, bersyukur dalam kelimpahan, serta menjaga hubungan baik dengan Allah dan sesama manusia. Melalui pemahaman dan penerapan nilai-nilai ini, umat muslim diajarkan untuk mengelola stres, kecemasan, dan tekanan hidup secara sehat dan konstruktif. Konsep ketenangan jiwa disebut sebagai Sakinah sebuah keadaan damai, tenteram, dan stabil secara emosional. Al-Qur'an juga banyak menyinggung tentang pentingnya sakinah, misalnya dalam QS. Al-Fath: 4 dan QS. Ar-Ra'd: 28, yang menegaskan bahwa ketenangan hati diperoleh melalui iman, takwa, dan mengingat Allah (zikir). Quraish Shihab menambahkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan:

- Menjalin hubungan baik dengan Allah melalui ibadah,
- Menjaga hubungan harmonis dengan sesama manusia,
- Mengendalikan emosi negatif seperti amarah dan kebencian,
- Menyeimbangkan kebutuhan duniawi dan spiritual,
- Mendalami dan mengamalkan ajaran agama secara konsisten.

C. Hasil Penelitian Studi Kasus Kesehatan Mental

Kajian ini menemukan bahwa ketenangan jiwa menurut hadis Nabi mencakup beberapa aspek berikut:

- Zikir dan Doa. Kegiatan spiritual seperti ini terbukti secara ilmiah dapat meredakan kecemasan, meningkatkan ketenangan, serta memperkuat kontrol diri. Psikologi positif juga mendukung praktik seperti mindfulness dan rasa syukur dalam memperkuat kesejahteraan mental.
- Tawakkal dan Ridha Ajaran untuk bertawakkal yaitu menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha menciptakan sikap seimbang antara usaha dan penerimaan takdir. Ini serupa dengan prinsip acceptance dalam psikologi positif, yang berfungsi mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan batin.
- Optimisme dan Berbaik Sangka (Husnuzan). Hadis Nabi mengajarkan untuk tidak buruk sangka terhadap takdir karena semua ketentuan Allah membawa kebaikan bagi orang yang beriman. Dalam psikologi positif, ini sejalan dengan strategi positive reframing, yaitu melihat sisi positif dari setiap keadaan.
- Kebersihan Hati dan Memaafkan. Nabi mengajarkan bahwa manusia terbaik adalah mereka yang hatinya bersih dari iri dan dendam, serta mudah memberi maaf. Psikologi positif telah membuktikan bahwa sikap memaafkan berdampak baik terhadap

kesehatan mental dan menurunkan emosi negatif.

- Hubungan Sosial yang Sehat (Ukhuwah) Hadis-hadis yang menekankan pentingnya persaudaraan, kasih sayang, dan saling membantu sesama menunjukkan bahwa relasi sosial juga merupakan unsur penting dalam menciptakan ketenangan jiwa. Ini sejalan dengan konsep social well-being dalam psikologi positif, yakni keterhubungan sosial sebagai penopang kesehatan psikologis. Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam hadis Nabi SAW memiliki keselarasan yang kuat dengan prinsip-prinsip psikologi positif.

Terdapat banyak pengajaran dalam Islam tentang kesehatan secara umum, hal ini dapat ditemui pada berbagai surat dalam Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad Saw. Seperti pada QS 16 (An-Nahl) ayat 125.

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

“Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.” (QS An-Nahl : 125)

Meskipun ayat tersebut lebih ditujukan untuk bagaimana cara berdakwah, namun secara jelas juga mengimplikasikan tentang pentingnya integritas manusia dan penghormatan terhadap hak-hak orang lain, kebijaksanaan dan akal sehat. Makna kata yang terdapat dalam ayat ini juga mengimplikasikan bahwa ketaatan kepada Allah Swt. akan mengantarkan pada Nikmat-Nya, dimana salah satu nikmat itu adalah kesehatan lahir dan batin.

Islam juga mempromosikan kesehatan mental sebagai landasan untuk kehidupan yang sehat dan lebih berkualitas. Strategi psikologi Islam untuk mencapai kesehatan mental ini dimulai dari pengakuan mengenai kekurangan-kekurangan dan kelemahan yang kita miliki sebagai manusia. Dengan pengakuan tersebut maka manusia lebih mudah untuk menyusun strategi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Praktik-praktik ibadah sehari-hari dalam Islam, juga yang bersifat tahunan seperti puasa Ramadhan, ataupun ibadah Haji, mengindikasikan dorongan untuk melakukan penyesuaian diri (self adjustment) dan peningkatan kesehatan mental. Ibadah-ibadah tersebut merupakan kesempatan yang ideal bagi umat Islam untuk sekaligus berhenti dari kebiasaan-kebiasaan buruk yang merusak kesehatan fisik, menyelesaikan konflik psikologis hingga akhirnya bisa mencapai kedamaian diri. Dengan demikian, kita bisa melihat bahwa aturan dan nilai-nilai dalam Islam mensyaratkan pentingnya kesehatan mental sebagai landasan mencapai kesejahteraan hidup dan kesehatan yang prima.

Beberapa ayat dalam Al-Qur'an mengatur mengenai gaya hidup yang semestinya dijalani manusia agar terhindar dari penyakit fisik dan mental. Contohnya QS Al-Maidah ayat 90-91 dan Al-Mukminun 51. QS Al-Maidah 90-91 juga membahas mengenai larangan meminum alkohol, berjudi, menyembah berhala dan mengundi nasib dengan anak panah, hal-hal ini mesti di jauhi, sebagai beberapa larangan Allah, perbuatan-perbuatan tersebut akan menjauhkan diri dari kesejahteraan termasuk kesehatan fisik dan mental. Secara logis kita bisa memahami bahwa melakukan perbuatan tersebut (misalnya berjudi) dapat menimbulkan kegelisahan dan kepanikan serta kenekatan ketika menderita kalah. QS Al-Mukminun 51 mendorong manusia memakan makanan yang baik, bergizi dan bermanfaat bagi tubuh. Di samping itu, sebaiknya manusia melakukan perbuatan positif dan amal saleh, arahan yang akan membawa manusia pada tumbuh kembang diri berkualitas.

Hal menarik datang dari fenomena studi majelis dzikir Pondok Pesantren (Ponpes) As-Samawat Banten dan Ponpes Al Muniriyyah di Subang yang berfokus pada kegiatan dzikir

dan muhasabah diri tengah malam. Terdapat titik temu yang kuat antara tradisi spiritual pesantren ini dengan pendekatan psikologi kesehatan dan psikologi positif dalam menjaga kesehatan jasmani maupun mental peserta didik. Kegiatan rutin dzikir dan doa di sepertiga malam memiliki dampak nyata melalui analisis integratifnya dengan praktik psikologi klinis seperti pelepasan emosi negatif, regulasi sistem saraf, penurunan hormon stress, dan tazkiyatun nafs (pembersihan hati). Sikap memaafkan serta husnuzan (berbaik sangka) terhadap emosi negatif yang merusak imunitas tubuh akan hilang sehingga menghasilkan kondisi spiritual well-being yang membuat tubuh menjadi lebih sehat secara integral.

Penemuan lain mengungkapkan pembenaran hadis yang telah lama dikemukakan Rasulullah SAW dalam meregulasi emosi marah dalam diri. Pendinginan wajah menggunakan air, sebagaimana dianjurkan dalam tradisi Islam melalui praktik wudhu saat marah, sejalan dengan mekanisme empiris mampu menurunkan aktivitas simpatis dan meredakan respons stres akut. Kontak air dingin dengan area wajah merangsang saraf menghasilkan perlambatan denyut jantung dan penurunan reaktivitas emosional. Sebuah temuan yang memperkuat relevansi anjuran wudhu sebagai strategi regulasi emosi berbasis psikologi Islam, sekaligus menjembatani nilai spiritual dengan mekanisme neurofisiologis yang terukur.

Pernyataan dr. Aisyah Dahlan menyatakan nafas biasa menarik 1 liter oksigen, namun dengan aktivitas dzikir dan istighfar mampu menarik volume O₂ lebih banyak ke dalam tubuh dan otak. Secara fisiologi dasar, total udara yang keluar-masuk paru-paru saat istirahat memang berkisar 5–8 liter per menit, dan oksigen yang berpindah dari alveoli ke darah sekitar 0,3 liter per menit karena huruf jahr dalam bacaan istighfar mengeluarkan CO₂ sehingga hidung mampu menarik oksigen lebih banyak. Klaim serupa juga beredar di situs dakwah lain yang mengaitkan huruf Jahr dalam "Laa Ilaaha Illallah" dan "Astaghfirullah" dengan pengeluaran karbondioksida dari otak dan pengaturan napas berirama lambat (termasuk saat melafalkan dzikir dengan tempo teratur) berasosiasi dengan penurunan aktivitas simpatis, peningkatan variabilitas denyut jantung (HRV), dan penurunan kadar kortisol. Mekanisme inilah yang mendasari efek relaksasi dan regulasi emosi. Ini sejalan dengan penelitian psikologi Islam tentang dzikir sebagai coping mechanism religius-spiritual.

Ekosistem Pendidikan Islam membuktikan bahwa psikologi kesehatan dalam pendidikan Islam bukan sekadar teori pelengkap, melainkan fondasi utama yang secara klinis memfasilitasi katarsis emosional (tazkiyatun nafs) demi menciptakan keseimbangan integral antara kesehatan ruhani, kejernihan akal, dan kebugaran jasmani peserta didik.

KESIMPULAN

Psikologi kesehatan dalam pendidikan Islam bukan sekadar teori pelengkap, melainkan fondasi utama untuk mencapai esensi pendidikan itu sendiri. Islam memandang kesehatan secara integral, di mana kesehatan fisik sangat dipengaruhi oleh ketenangan ruhani dan kejernihan akal. Pendidikan Islam yang berhasil mengintegrasikan nilai-nilai spiritual (seperti dzikir, husnudzon, dan tazkiyatun nafs) ke dalam manajemen emosi dan kesehatan siswa, maka akan lahir generasi Rabbani, generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan sehat secara fisik.

Ajaran Islam melalui hadis-hadis Nabi Muhammad SAW memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan kesehatan mental, khususnya melalui konsep ketenangan jiwa. Nilai-nilai seperti sakinah (ketenangan batin), thuma'ninah (ketenteraman hati), dan ridha (penerimaan terhadap takdir) merupakan pilar penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat secara spiritual dan psikologis. Hadis-hadis Nabi mengandung ajaran yang secara tematik mendukung kestabilan emosi, pengendalian diri, serta peningkatan makna hidup,

yang semuanya juga merupakan fokus utama dalam pendekatan psikologi positif. Praktik-praktik seperti dzikir, doa, tawakkal, bersikap optimis, memaafkan, serta menjalin hubungan sosial yang baik, telah terbukti secara ilmiah mampu memperkuat ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks pendidikan Islam, pemahaman terhadap hadis-hadis tentang ketenangan jiwa sangat relevan untuk diterapkan dalam proses pembelajaran. Tidak hanya untuk membentuk kecerdasan spiritual peserta didik, tetapi juga untuk memperkuat daya tahan mental mereka terhadap tekanan hidup yang semakin kompleks. Oleh karena itu, integrasi antara nilai-nilai hadis dan prinsip psikologi positif dapat menjadi pendekatan strategis dalam membangun sistem pendidikan Islam yang holistik yakni pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga afektif dan emosional secara seimbang. Dengan demikian, pendidikan Islam yang mengacu pada nilai-nilai ketenangan jiwa dalam hadis dapat menjadi landasan penting dalam upaya menciptakan generasi yang sehat secara mental, matang secara emosional, dan kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Saran

Pendidikan Islam diharapkan tidak hanya fokus pada pencapaian nilai angka (akademis), tetapi juga peka terhadap perubahan perilaku dan beban mental yang dihadapi peserta didik. Pendidik perlu menyusun kurikulum atau kegiatan harian yang seimbang antara beban kognitif (belajar/menghafal) dengan hak biologis dan psikologis anak (istirahat, bermain, dan konseling).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz El-Quusiy, Abdul Aziz Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental, Terjemah. Zakiah Drajat, Judul Asli: Ususus Shihhah An-Nafsiyyah. Jakarta: bulan Bintang, 1986) An-Najah, M. (2022). Psikologi Islam: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Anwariah, Skripsi: Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikologi) (Surabaya: Uin Sunan Ampel, 2021), Hlm. 24.
- Ardani, T. A. (2020). Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam. PT Remaja Rosdakarya.
- Ernisah, Alif, M. Lisalam, R, H. 2025. Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam: Studi Hadis Tematik Tentang Ketenangan Jiwa dan Relevansinya Dalam Psikologi Positif. Al-Hasyimi: Jurnal Ilmu Hadis.
- Fikri S.A., Andrayani D. 2025. PSIKOLOGI ISLAM: PENDEKATAN HOLISTIK UNTUK KESEHATAN MENTAL DAN PENGEMBANGAN DIRI. Al-Wajih: The Journal Of Islamic Studies Vol 2. No 1 Juni 2025
- Fuad, 1. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian <https://doi.org/10.33367/psi.vli1.245> Psikologi, 1(1), 3150. Hanurawan, F. (2012).
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2017). Nuansa-Nuansa Psikologi Islam. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Murty, A. I., Psikologi Kesehatan. 2021. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling. 1(1). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.vli1.2572> Indonesiabaik.id. (2021).
- Yusuf, S. (2018). Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. PT Remaja Rosdakarya.
- Zulkarnain., Fatimah, S. Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan Vol. 10, no. 1 (2019), pp.18-38. DOI: <https://doi.org/10.32923/maw>