

ISLAMIC MINDFULNESS: PRINSIP-PRINSIP ISLAM DALAM MENANGANI MASALAH KESEHATAN MENTAL

Yulia Amanda¹, Syahidin²
yuliaamanda.29@upi.edu¹, syahidin@upi.edu²
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Islamic Mindfulness adalah pendekatan yang menyatukan prinsip-prinsip ajaran Islam dengan teknik mindfulness untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Praktik ini mencakup elemen-elemen spiritual seperti shalat, dzikir, dan doa yang membantu menenangkan pikiran dan menciptakan ketenangan batin. Selain itu, prinsip-prinsip seperti kesabaran, syukur, dan tawakal membantu individu mengelola stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara menyeluruh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi kepustakaan atau studi literatur.

Kata Kunci : Islamic Mindfulness, Kesehatan Mental, Prinsip-Prinsip Islam.

ABSTRACT

Islamic Mindfulness is an approach that integrates the principles of Islamic teachings with mindfulness techniques to address mental health issues. This practice includes spiritual elements such as prayer (shalat), remembrance of God (dzikir), and prayers (doa), which help to calm the mind and create inner peace. Additionally, principles like patience, gratitude, and trust in God (tawakal) aid individuals in managing stress and anxiety, thereby enhancing overall mental well-being. The method used in this research is a qualitative descriptive approach, with data collection techniques involving library research or literature study.

Keywords: *Islamic Mindfulness, Mental Health, Islamic Principles.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Kesehatan mental dari sisi perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam beberapa dekade terakhir, prevalensi gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, meningkat secara signifikan, khususnya di kalangan generasi muda. Salah satu pendekatan yang mendapatkan perhatian adalah mindfulness, atau kesadaran penuh, yang telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian psikologi. Mindfulness merupakan tahap dimana individu mampu memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi saat itu tanpa bereaksi terhadap situasi.

Carson & Langer (2006) menemukan bahwa agar individu benar-benar menerima diri mereka, maka individu harus mampu merasakan setiap hal yang mereka lakukan dengan rasa kesadaran. Rasa kesadaran (mindfulness) merupakan keadaan perhatian akan pengalaman yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan pada pengalaman (Brown & Ryan, 2003). Jadi, Mindfulness adalah salah satu praktik yang baik untuk menjaga kesehatan mental. Mindfulness bertujuan membuat seseorang lebih fokus dan memusatkan perhatian terhadap situasi saat ini, menerimanya serta tidak menghakimi. Mindfulness akan membuat orang yang mempraktekannya lebih mencintai diri sendiri.

Dalam perspektif Islam, mindfulness dapat dimaknai sebagai latihan yang menghubungkan individu dengan Allah SWT sebagai Tuhan Yang Maha Esa dalam setiap

tahapnya (dengan mengingat Allah SWT), yang bertujuan untuk membantu individu secara sadar memahami bahwa situasi atau pengalaman yang mereka alami bukanlah kebetulan, tetapi merupakan bagian dari rencana yang diciptakan oleh Allah SWT. (Dwidiyanti, dkk., 2021). Maka dari itu, mindfulness dalam islam berarti melembutkan hati dengan mengingat-Nya mensyukuri sepenuhnya keberadaan diri sebagai hamba-Nya. Kesadaran dalam islam lebih sekedar lebih tenang dan fokus namun juga lebih optimis karena adanya pertolongan Allah SWT juga merupakan tindakan mengambil jeda sejenak untuk mengambil kembali kendali diri sendiri. Healing yang benar adalah kembali ke diri sendiri. Menyelami Kembali untuk mengenal diri lebih dalam. Bukan keluar kemana-mana. Untuk mendengarkan dirinya sendiri, hatinya sendiri.

Pendekatan Islamic Mindfulness tidak hanya berfokus pada aspek individu, tetapi juga memperhatikan dimensi sosial dan spiritual yang luas. Islam mengajarkan keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi (akhirat), yang bisa menjadi landasan kuat dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Selain itu, komunitas dan dukungan sosial yang kuat dalam Islam dapat memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk menganalisis bagaimana prinsip-prinsip islam dalam menangani masalah Kesehatan mental dan bagaimana menerapkan islamic mindfulness dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Teknik dan metode penelitian yang digunakan adalah dengan pengumpulan data secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian ini didasari oleh pendapat dan teori para ahli serta hasil penelitian sebelumnya yang didapat dari hasil studi kepustakaan atau studi literatur. Penelitian ini dilakukan secara bertahap diawali dengan menentukan topik bahasan, melakukan studi literatur dengan menganalisis jurnal dan artikel di internet, kemudian menyusunnya secara sistematis, bertahap dan beraturan hingga menjadi sebuah jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjaun Tentang Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan manusia dalam pandangan Islam. Ajaran Islam tidak hanya menekankan pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan jiwa dan pikiran. Islam memandang kesehatan mental sebagai komponen penting yang mempengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak seorang individu. Seorang Muslim yang memiliki kesehatan mental yang baik diharapkan mampu menjalani kehidupan dengan lebih produktif, harmonis, dan penuh makna. Prof. Dr. Zakiah Daradjat (1985) mendefinisikan kesehatan mental dengan terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose) serta kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.

Dr. Kartini mengatakan bahwa “Orang yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khas antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usaha usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang selalu tenang”. Sedangkan, menurut Abdul Aziez Al-Quessy (1974), mengartikan kesehatan mental atau jiwa adalah “Kesehatan yang sempurna antara bermacam macam fungsi jasmani, disertai dengan kemampuan untuk menghadapi kesukaran-kesukaran yang biasa, yang terdapat dalam lingkungan, disamping secara

positif merasa gesit, kuat dan bersemangat.

Peran agama Islam sangat penting bagi kesehatan mental remaja untuk mencegah kondisi negatif seperti gelisah, cemas, dan ketegangan jiwa. Pada dasarnya, setiap manusia mendambakan hidup yang tenang, tenteram, bahagia, dan bermanfaat bagi orang lain. Oleh karena itu, konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam yang utama adalah mempercayai Tuhan dan menjalankan semua perintah-Nya serta menjauhi semua larangan-Nya. Dalam pandangan Islam, kesehatan jiwa adalah proses pemulihan kondisi mental seseorang yang mengalami gangguan, sehingga bisa kembali optimal dan sehat secara mental. Pendidikan agama Islam memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, dalam Islam, kesehatan mental terkait erat dengan kesehatan jiwa, akhlak, dan kebahagiaan manusia.

Agama juga dapat meningkatkan kesehatan psikologis setiap orang, bagi orang-orang yang kuat dalam hal keimanan terhadap Tuhan akan merasa lebih bahagia dan juga minim terjadi dampak negatif akibat dari permasalahan yang buruk dibandingkan individu yang tidak menjalankan agamanya. (Elisabet, H. 2010).

Allah Subhanahu Wata'ala berfirman mengenai kesehatan mental dalam Surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”

Dari ayat tersebut, dapat kita analisis bahwa Ayat Al-Qur'an ini mengandung pesan yang mendalam mengenai peran Al-Qur'an dalam kehidupan manusia. Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah sebuah pelajaran atau nasihat yang diberikan oleh Allah kepada seluruh umat manusia. Al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada, yang berarti ia dapat menyembuhkan berbagai penyakit hati seperti kegelisahan, kecemasan, kebencian, dan keraguan. Selain itu, Al-Qur'an juga merupakan petunjuk hidup yang memberikan arahan yang jelas tentang bagaimana menjalani kehidupan dengan benar dan sesuai dengan kehendak Allah. Dengan mengikuti petunjuk ini, seseorang dapat hidup dengan lebih bijak dan bermakna. Terakhir, ayat ini menekankan bahwa Al-Qur'an adalah rahmat bagi orang-orang yang beriman, yang berarti bahwa dengan berpegang teguh pada ajarannya, mereka akan mendapatkan kasih sayang, perlindungan, dan keberkahan dari Allah. Secara keseluruhan, ayat ini menggarisbawahi pentingnya Al-Qur'an sebagai sumber utama bimbingan, penyembuhan, dan rahmat bagi umat manusia, khususnya bagi mereka yang beriman.

Islamic Mindfulness Dan Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental

Islamic Mindfulness adalah terapi yang bertujuan agar orang yang mengalami masalah kesehatan mental dapat fokus, tenang, ikhlas, dan selalu bersyukur kepada Allah SWT atas masalah yang dihadapi. Dengan demikian, pasien dapat merasa tenang dan bahagia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Untuk mencapai kesehatan mandiri, pasien harus memiliki target seperti rutin bersholawat, berdzikir, mengaji, dan menjalankan sholat lima waktu. Selain itu, pasien harus mampu menahan emosi, selalu sabar menghadapi ujian, serta ikhlas dan pasrah terhadap ketentuan Allah. Mindfulness ini dilakukan untuk menyadari kondisi seseorang dengan tujuan menyelesaikan masalah yang

dihadapi, sehingga dapat fokus pada masalah tersebut. Penyelesaian masalah dilakukan melalui perubahan perilaku, kesadaran akan kondisi yang dialami, serta selalu bersikap tenang, penuh kasih sayang, menghormati, dan menghargai diri sendiri. (Dwidiyanti, 2018).

Mindfulness spiritual Islam yang diterapkan kepada orang yang mengalami masalah kesehatan mental dilakukan dengan menumbuhkan rasa kebaikan, penerimaan, dan kesabaran. Spiritualitas menjadi bagian dari perawatan holistik yang bertujuan untuk menyembuhkan pasien dalam segala aspek individu, termasuk hubungan antara aspek biologis, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual. (Chiesa, 2011). Efek dari terapi Islamic mindfulness terhadap Kesehatan mental adalah dapat mengurangi gejala-gejala gangguan Kesehatan mental dan berkontribusi pada proses kesembuhan bagi penderita gangguan jiwa. Ini dilakukan dengan memohon kesembuhan kepada Allah dan memiliki keyakinan bahwa penyakit yang dialami berasal dari Allah (Sabry, 2013). Kesadaran proses berpikir yang terkait dengan spiritualitas yang baik akan membawa pengalaman positif kepada pikiran, dengan menyadari bahwa setiap pengalaman hidup memiliki hikmah yang baik untuk masa depan. Pendekatan Islamic mindfulness akan mengubah persepsi terhadap musibah menjadi pengalaman pembelajaran yang memperbaiki kesehatan jiwa. Proses ini memberikan nilai tambah yang positif untuk memperkuat ketahanan mental individu dalam menghadapi setiap masalah yang dihadapinya. (Munif, 2019).

Islamic mindfulness mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dalam menangani masalah kesehatan mental dengan menekankan keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis. Prinsip-prinsip seperti tawakkul (percaya kepada Allah), shukr (bersyukur), dan sabr (kesabaran) membantu individu mengembangkan ketenangan batin dan kekuatan mental dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui praktik seperti dzikir (mengingat Allah) dan shalat (doa), individu dapat meningkatkan kesadaran diri dan hubungan dengan Sang Pencipta, yang pada gilirannya memberikan ketenangan dan kelegaan dari tekanan mental. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek klinis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang memberikan dukungan holistik bagi individu.

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Islamic Mindfulness merupakan pendekatan yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan berlandaskan prinsip-prinsip Islam. Dalam menghadapi kesehatan mental, Islamic Mindfulness memperkenalkan konsep kesadaran spiritual yang melibatkan fokus pada Allah, ketenangan batin, dan penerimaan terhadap takdir-Nya. Praktik ini mengajarkan individu untuk memusatkan perhatian pada ibadah, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, sebagai cara untuk menenangkan pikiran dan menumbuhkan rasa syukur kepada Allah. Dengan menginternalisasi nilai-nilai Islam seperti sabar, ikhlas, dan tawakkal, Islamic Mindfulness membantu individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh kepercayaan. Selain itu, Islamic Mindfulness juga mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, fisik, dan emosional dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga membantu mencegah timbulnya masalah kesehatan mental. Dengan demikian, Islamic Mindfulness bukan hanya menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga sebagai bentuk pengembangan spiritual yang memperkaya kehidupan individu secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kepedulian terhadap masalah kesehatan mental adalah hal yang sangat penting karena kesehatan mental memainkan peran krusial dalam kualitas hidup individu dan masyarakat secara keseluruhan. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik,

mereka lebih mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memiliki ketenangan hati. Islamic mindfulness adalah pendekatan holistik yang menggabungkan prinsip-prinsip Islam dalam menangani masalah kesehatan mental. Prinsip-prinsip ini mencakup praktik-praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan doa, yang berfungsi untuk menenangkan pikiran dan menumbuhkan ketenangan batin. Dengan mengutamakan hubungan yang kuat dengan Allah, individu dapat menemukan rasa kedamaian dan stabilitas emosional. Selain itu, pendekatan ini menekankan pentingnya kesabaran, syukur, dan tawakal (penyerahan diri kepada Allah), yang semuanya dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Burhanuddin, Y. (1998). *Kesehatan Mental*. Pustaka Setia. Bandung.
- Carson, S.H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of*
- Chiesa A, Serretti A. (2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.011>
- Dwidiyanti M, Hadi I, Wiguna RI, Eka H, Ningsih W. (2018). Gambaran Risiko Gangguan Jiwa pada Korban Bencana Alam Gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat.
- Elisabet, H. (2010). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup. In Erlangga.
- El-Qussy, A. A. (1974). *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang.
- Munif, B., Poeranto, S., & Wiji Utami, Y. (2019). Effects of Islamic spiritual mindfulness on stress among nursing students. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/709>
- Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Vol. 24, No. 1, Spring 2006.
- Sabry, W. M., & Vohra, A. (2013). Role of Islam in the management of psychiatric disorders. *Indian journal of psychiatry*, 55(Suppl 2), S205-S214.
- Zakiah Daradjat. (1995). *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bakti Prima Yasa