



PENGARUH PEMIKIRAN ISLAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT: A SYSTEMATIC REVIEW

Daryanto*, Rizki Aqsyari D, Aris Widiyanto, Joko Tri Atmojo

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jl. Ring road Utara Km.0,3 Tawang Sari, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

*daryanto.mpi@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental berarti menghindari keluhan dan gangguan mental, seperti neurosis atau psikosis. Pemikiran islam atau agama sangat terkait dengan kesehatan mental karena keduanya terkait dengan ketenangan jiwa dan hati. Penelitian ini bertujuan untuk mengestimasi pengaruh pemikiran islam terhadap kesehatan mental pada masyarakat. Penelitian ini merupakan penelitian systematic review dengan menggunakan diagram PRISMA. Pencarian artikel dilakukan berdasarkan kriteria kelayakan Model PICO. P= Masyarakat; I= Menerapkan pemikiran islam; C= Tidak menerapkan pemikiran islam; O= Kesehatan mental. Artikel yang digunakan berasal dari 1 database, yaitu: Google Scholar. Dengan kata kunci antara lain "Pemikiran islam" AND "Kesehatan mental" AND "Masyarakat". Pada 4 artikel penelitian mengenai pengaruh pemikiran islam terhadap kesehatan mental pada masyarakat, Menunjukkan bahwa dengan menerapkan pemikiran islam meningkatkan kemungkinan kesehatan mental pada masyarakat.

Kata kunci: kesehatan mental; masyarakat: pemikiran islam

THE INFLUENCE OF ISLAMIC THOUGHT ON MENTAL HEALTH IN THE COMMUNITY SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Mental health means avoiding mental complaints and disorders, such as neurosis or psychosis. Islamic or religious thought is closely related to mental health because both are related to peace of mind and heart. This research aims to estimate the influence of Islamic thought on mental health in society. This research is a systematic review research using the PRISMA diagram. Article searches were carried out based on the PICO Model eligibility criteria. P= Society; I= Applying Islamic thought; C= Does not apply Islamic thinking; O= Mental health. The articles used come from 1 database, namely: Google Scholar. With keywords including "Islamic thought" AND "Mental health" AND "Society". In 4 research articles regarding the influence of Islamic thought on mental health in society, it shows that applying Islamic thought increases the possibility of mental health in society.

Keywords: mental health; society; Islamic thought

PENDAHULUAN

Kesehatan mental masyarakat semakin meningkat, yang menghasilkan berbagai reaksi (Sulistianingsih et al., 2022; Widiyanto et al., 2023). Berita tentang siswa yang bunuh diri karena masalah asmara atau stres, bencana alam di berbagai tempat, dan pasien rumah sakit jiwa. Tidak boleh diabaikan beberapa kasus gangguan mental. Semua orang bisa mengalami ketidaksehatan mental, terutama siswa yang hidup dalam lingkungan yang tidak mendukung (Thursina, 2023). Selain itu, ada masalah lain yang dihadapi siswa. Ada pertentangan internal antara keinginannya dan tindakan yang harus dilakukan sesuai dengan norma-norma lingkungan dan kelompok (Kalimatusyaro et al., 2021). Menyesuaikan diri dengan kelompoknya sangat penting bagi mahasiswa untuk bertahan hidup dalam kelompok. Jika

siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mereka akan mengalami banyak masalah, termasuk gelisah, ketakutan, gangguan tidur, kurangnya nafsu makan, dan masalah lainnya (Munir & Herianto, 2020).

Agama sangat terkait dengan kesehatan mental karena keduanya terkait dengan ketenangan jiwa dan hati. Kesehatan mental adalah bagian yang menyenangkan dan penting dari kehidupan karena memungkinkan kehidupan yang lancar dan wajar, termasuk kehidupan pribadi, keluarga, karir, dan aspek lainnya (Susanti, 2019). Kesehatan mental (hygen mental) adalah keadaan di mana seseorang tidak memiliki gejala gangguan jiwa (neurose) atau penyakit jiwa (psychose) (Ikhwan Fuad, 2019). Menurut tasawuf, kekosongan spiritual, gaya hidup konsumtifisme, dan individualisme, yang semakin umum di banyak masyarakat modern, adalah penyebab utama gangguan dan penyakit kejiwaan dalam diri manusia (Puspita, 2019). Orang-orang yang mengalami kehampaan spiritual dapat mengalami gangguan kejiwaan seperti stres dan galau. Pada umumnya, penyembuhan medis tidak dapat menyembuhkan penyakit ini. Pasti penyakit batin hanya dapat disembuhkan melalui pendekatan rohaniah atau pengobatan sufistik (Fabriar, 2020).

Tasawuf, melalui ajarannya, merupakan terapi untuk mengatasi gaya hidup materialis, konsumtif, individualis, dan berbagai penyimpangan lainnya yang menyebabkan gangguan mental (Pradityas et al., 2015). Tasawuf menghasilkan kesehatan mental dengan mengembalikan orang ke keadaan tenang dan bersih, yang menyejukkan dan menenangkan jiwa. Orang-orang di sekitar seseorang sering memberikan tanggapan negatif terhadap masalah kejiwaan mereka (Mahfud et al., 2017). Ini karena masyarakat kurang memahami gangguan jiwa. Tradisi dan budaya menghubungkan kasus gangguan jiwa dengan keyakinan masyarakat setempat, membuat sebagian masyarakat tidak terbuka terhadap penjelasan yang lebih ilmiah dan memilih untuk tidak menerima perawatan medis dan psikiatris untuk gangguan jiwa. Para ahli kesehatan mental umumnya tidak setuju dengan perspektif Islam tentang gangguan jiwa (Suhaimi, 2015).

Berdasarkan latar belakang di atas dan beberapa temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pengaruh pemikiran islam terhadap kesehatan mental pada masyarakat, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan menggunakan review sistematis, yang dapat menggabungkan hasil studi primer atau penelitian sebelumnya dengan pencarian sistematis untuk mendapatkan perkiraan yang lebih tepat untuk menghasilkan kesimpulan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengestimasi pengaruh pemikiran islam terhadap kesehatan mental pada masyarakat.

METODE

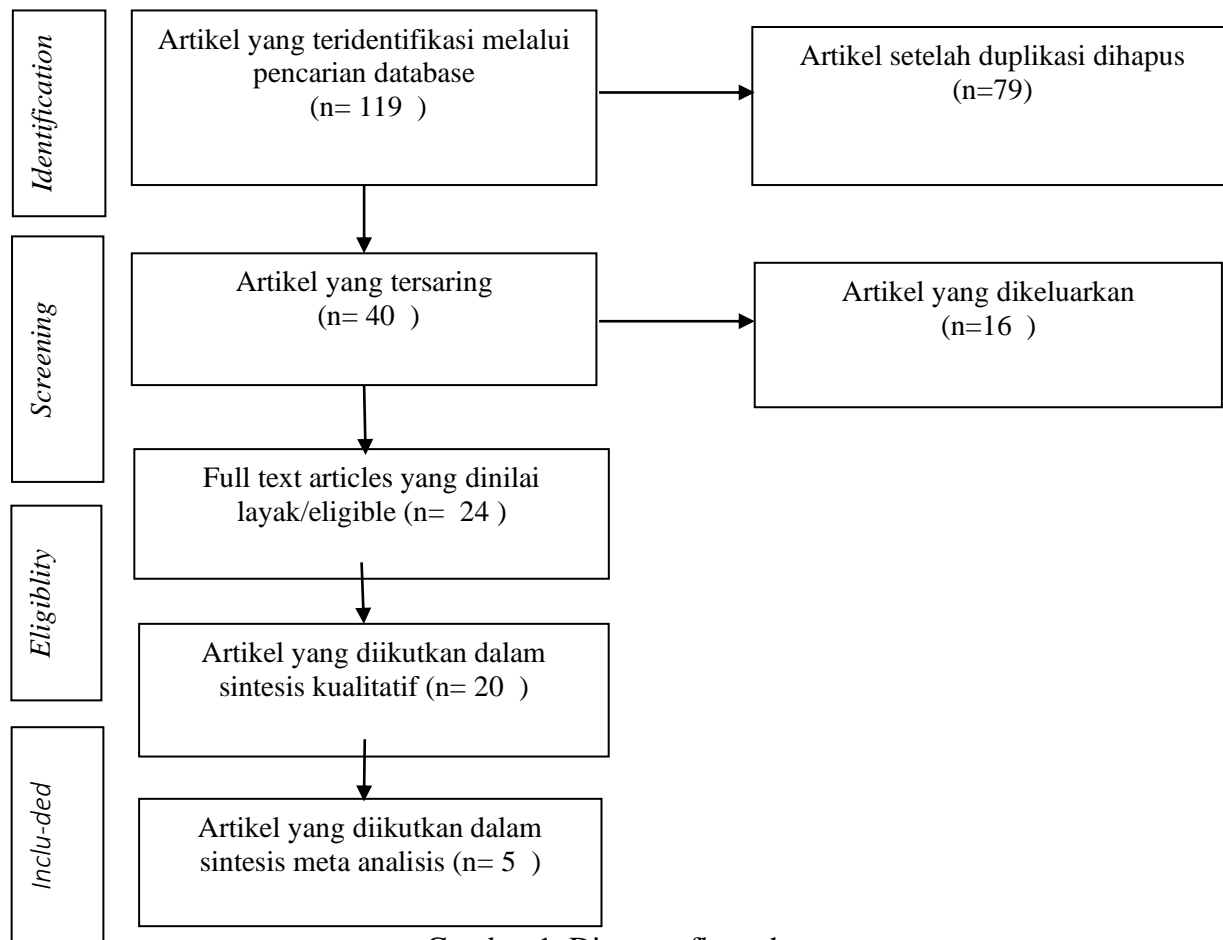
Penelitian ini merupakan penelitian systematic review dengan menggunakan diagram PRISMA. Pencarian artikel dilakukan berdasarkan kriteria kelayakan Model PICO. P= Masyarakat; I= Menerapkan pemikiran islam; C= Tidak menerapkan pemikiran islam; O= Kesehatan mental. Artikel yang digunakan berasal dari 1 database, yaitu: Google Scholar. Dengan kata kunci antara lain "Pemikiran islam" AND "Kesehatan mental" AND "Masyarakat".

HASIL

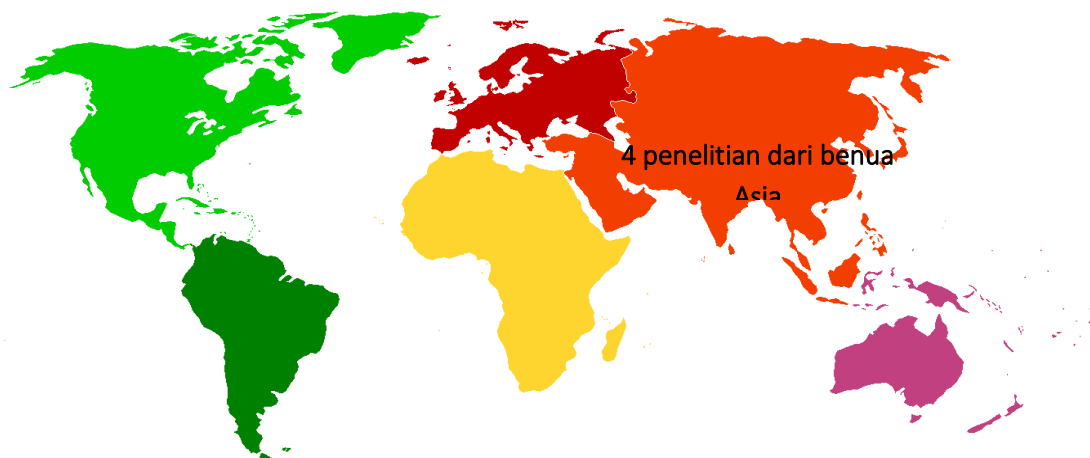
Pencarian artikel dalam penelitian ini melalui database yang meliputi Google Scholar. Dengan kata kunci antara lain: "Pemikiran islam" AND "Kesehatan mental" AND "Masyarakat". Proses review artikel terkait dapat dilihat dalam PRISMA flow diagram pada Gambar 1. Penelitian terkait pengaruh pemikiran islam terhadap kesehatan mental pada

masyarakat dari 4 artikel dari proses pencarian awal memberikan hasil 119 artikel, setelah proses penghapusan artikel yang terpublikasi didapatkan 79 artikel dengan 24 diantaranya memenuhi syarat untuk selanjutnya dilakukan review full text sebanyak 4 artikel.

Dapat dilihat pada Gambar 2 bahwa artikel penelitian yang berasal dari 4 dari benua Asia (Indonesia).



Gambar 1. Diagram flow chat



Gambar 2. Peta wilayah penelitian

Tabel 2.
Deskripsi studi primer

Judul dan Penulis	Metode Penelitian	Hasil
Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama (Hamid, 2022)	Kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensinya semaksimal mungkin untuk mencapai ridho Allah SWT, dan dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi, maupun kecerdikan.	Dalam hal hubungan antara kejiwaan dan agama, seperti halnya hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada bagaimana seseorang menyerahkan dirinya kepada kuasa Yang Maha Tinggi. Perasaan positif seperti kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan, kesuksesan, rasa dicintai, atau rasa aman diharapkan muncul sebagai hasil dari sikap pasrah yang seruapa. Dengan kata lain, kondisi ini menempatkan manusia dalam kondisi kodratnya, sesuai dengan fitrah kejadiannya, dalam keadaan sehat jasmani dan ruhani.
Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam (Ariadi, 2019)	Dari perspektif Islam, kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri secara dinamis dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.	Kesehatan mental berarti menghindari keluhan dan gangguan mental, seperti neurosis atau psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Orang yang sehat mental juga akan merasa aman dan bahagia dalam situasi apa pun. Mereka juga akan melakukan introspeksi tentang apa yang mereka lakukan sehingga mereka memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri mereka sendiri.
Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya (Salji et al., 2022)	Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama Islam dan kesehatan mental memiliki korelasi yang baik dalam menangani masalah emosional.	Ajaran Islam adalah dasar dari ilmu psikologi, agama memiliki dampak besar pada kesehatan mental. Karena itu, agama Islam sangat berkaitan dengan kesehatan mental manusia. Kegiatan penghambaan dan kesehatan mental berkorelasi positif. Agama: Jika diterapkan, nilai-nilai agama akan membentuk gaya hidup yang baik untuk kesehatan mental. Dengan demikian, sikap takut untuk melakukan kesalahan, seperti dosa, akan muncul dan meningkatkan kewaspadaan.
Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama (Fitriah, 2018)	Seseorang mengalami perasaan. Kestabilan emosi adalah sifat seseorang yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik. Ini dikenal sebagai keseimbangan emosi. Terkadang juga disebut sebagai kematangan emosi, yang berarti kematangan yang dicapai melalui perkembangan emosi. Kesehatan jiwa dalam kehidupan manusia sangat penting karena berkaitan dengan kualitas dan kebahagiaan manusia.	Konsep Islam tentang kesehatan mental unik. Prinsip-prinsip keagamaan dan falsafah yang ditemukan dalam ajaran-ajaran Islam menentukan perspektif Islam tentang kesehatan jiwa. Berdasarkan pemikiran di atas, konsep dan pemahaman Islam tentang kesehatan jiwa didasarkan pada setidaknya enam konsep keagamaan dan pemikiran filsafat. Ada keyakinan yang kuat bahwa iman dan takwa sangat terkait dengan masalah kejiwaan. Dalam Islam, iman dan takwa adalah definisi kesehatan mental dan psikologis manusia.

PEMBAHASAN

Kesehatan mental berarti menghindari keluhan dan gangguan mental, seperti neurosis atau psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Orang yang sehat mental juga akan merasa aman dan bahagia dalam situasi apa pun (Azisi, 2020). Mereka juga akan melakukan introspeksi tentang apa yang mereka lakukan sehingga mereka memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri mereka sendiri. Ada hubungan antara agama dan kehidupan manusia. Faktor-faktor tertentu, baik yang berasal dari kepribadian individu maupun lingkungan mereka, dapat menyebabkan orang menentang agama (Andini et al., 2021). Menurut fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, manusia diciptakan

untuk memiliki naluri beragama, atau agama tauhid. Jika seseorang tidak beragama, itu tidak wajar atau hanya karena lingkungannya. Namun, dalam banyak kasus, agama membantu banyak penderita kejiwaan (Prasetyo, 2021).

Rasa tidak tenang, tidak aman, penurunan fungsi mental, dan perilaku yang tidak masuk akal adalah tanda gangguan kesehatan mental. Sebagaimana dinyatakan dalam al-Quran, terapi agama dapat digunakan untuk mengatasi gangguan mental (Sulaiman, 2022). Pendekatan diri kepada Tuhan, berdzikir lebih banyak, dan berbuat kebaikan adalah cara terbaik untuk menangani gangguan mental (Radiani, 2019). Semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan beribadah lebih banyak, jiwanya akan menjadi lebih tenang dan ia akan lebih kuat untuk menghadapi kekecewaan dan kesulitan dalam hidup. Dan demikian pula, semakin jauh seseorang dari agama, semakin sulit baginya untuk menemukan ketenangan batin (Waston & Rois, 2017).

Islam juga memiliki peran secara medis dalam membantu pelayanan kejiwaan dengan membuat terapi yang didasarkan pada ajarannya. Terapi ini dapat dilakukan pada orang lain atau pada diri sendiri, seperti bersikap sabar, membiasakan diri untuk melakukan dan mendisiplinkan kebiasaan baik, melakukan kegiatan positif, meningkatkan keyakinan pada nilai-nilai tertentu seperti kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan, dll, membaca doa, ayat-ayat Alquran, zikir, dan hadis nabi, melakukan shalat malam, bergaul dengan orang baik atau salih, berpuasa, dan mengikuti kursus pengobatan islami (Djayadin & Munastiwi, 2020). Dari sudut pandang pendidikan Islam, salah satu masalah kesehatan mental remaja adalah jika remaja benar-benar memahami nilai-nilai ajaran Islam, seperti shalat khusus, yang akan membuat mereka merasa lebih tenang. Ini dapat membantu mereka menghindari perasaan cemas, was-was, dan lainnya, yang merupakan ciri-ciri gangguan kesehatan mental remaja. Selain itu, pendidikan Islam diharapkan dapat membantu remaja mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupan mereka (Nihayah et al., 2021).

Saat ini, sehat dan sakit secara fisik sangat erat terkait dengan kesehatan mental. Studi tentang hubungan antara kesehatan fisik dan mental manusia telah banyak dilakukan (Septiana, 2021). Kesehatan fisik dipengaruhi oleh penyakit medis yang menunjukkan gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Kesehatan dan penyakit juga merupakan kondisi kompleks yang mencakup tubuh biologis, psikologis, dan sosial individu. Kecemasan dan ketakutan mengganggu pikiran manusia di tengah pandemi saat ini (Fajrussalam et al., 2022). Individu harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri jika mereka ingin menjalani kehidupan yang sehat secara fisik dan mental. Kesehatan mental berarti bahwa orang dengan kondisi luar biasa dapat mengembangkan bakat batin, menahan stres, dan bahkan membantu orang lain bersosialisasi (Safitri, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil systematik review pada 4 database dapat disimpulkan bahwa mengenai pengaruh pemikiran islam terhadap kesehatan mental pada masyarakat, Menunjukkan bahwa dengan menerapkan pemikiran islam meningkatkan kemungkinan kesehatan mental pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.
- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak di tengah pandemi Covid-19. *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 160–180. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/raudhatulathfal/article/view/6454>
- Fabriar, S. R. (2020). Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02), 227–243. <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Fitriana, R. D. (2018). Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1), 91. <https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1285>
- Hamid, A. (2022). Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>
- Ikhwan Fuad. (2019). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 31–50.
- Kalimatusyaro, M., Pengaruh, [, Mental..., K., Al-Khoziny, I., & Sidoarjo, B. (2021). Pengaruh Kesehatan Mental, Motivasi Belajar dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar. *PEDIR: Journal Elementary Education P.Issn*, 1(1), 48–63. <http://pedirresearchinstitute.or.id/index.php/Pedirjournal elementaryeducation/>
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51. <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1251>
- Munir, M. B., & Herianto, H. (2020). Tingkat Pemahaman Moderasi Beragama Serta Korelasinya Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental, Keaktifan Berorganisasi dan Prestasi Akademik. *Prosiding Nasional*, 3, 146. <http://prosiding.iainkediri.ac.id/index.php/pascasarjana/article/view/46>
- Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48–55. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>

- Pradiyasa, Y. B., Hanafi, I., & Zaduqisti, E. (2015). Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur). *Religia*, 18(2), 187. <https://doi.org/10.28918/religia.v18i2.627>
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *Jurnal Program Studi*, 5, 82–92.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Safitri, M. (2021). Pengaruh Masa Transisi Remaja Menuju Pendewasaan Terhadap Kesehatan Mental Serta Bagaimana Mengatasinya. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 30(1), 21–26. <https://doi.org/10.17509/jpis.v30i1.29495>
- Salji, I., Fauziah, I. D., Putri, N. S., & Zuhri, N. Z. (2022). Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya. *Islamika*, 4(1), 47–57. <https://doi.org/10.36088/islamika.v4i1.1598>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Suhaimi. (2015). Gangguan jiwa dalam perspektif kesehatan mental islam. *Risalah*, 26(4), 197–205.
- Sulaiman. (2022). Penerapan Pendidikan Islam Bagi Anak di Usia Emas Menurut Zakiah Dradjat. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3953–3966. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2418>
- Sulistianingsih, Paizin, A. T., Mubarak, S., Fitriyah, T., & Prasetya, Y. Y. (2022). *Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental*. 01(01), 18–23.
- Susanti, S. S. (2019). Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *As-Salam*, 7(Vol 7 No 1 (2018): PENDIDIKAN, HUKUM & EKONOMI SYARIAH), 1–20. <http://ejournal.staidarussalamlampung.ac.id/index.php/assalam/article/view/101>
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West ...*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180%0Ahttps://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/download/180/88>
- Waston, W., & Rois, M. (2017). Pendidikan Anak Dalam Perspektif Psikologi Islam (Studi Pemikiran Prof. Dr. Zakiyah Daradjat). *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 18(1), 27–35. <https://doi.org/10.23917/profetika.v18i1.6298>
- Widiyanto, A., Arianti, A. N., Febriana, E., Afrilia, L. C., & Saputri, A. D. (2023, October). Pendidikan Kesehatan Pengaruh Media Sosial dalam Kesehatan Mental pada Remaja di Dusun Sugiharas, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. In *Prosiding Seminar*

Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat (Vol. 3, No. 2, pp. 119-126).