

PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL**Miskahuddin¹**¹Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

Email: miskahuddin@ar-raniry.ac.id

Abstrak: Pendidikan Islam merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang yang dilakukan dengan usaha sadar dan terencana guna memberikan bimbingan, motivasi maupun pertolongan sehat, dan baik bagi kebutuhan mental dan jiwa seseorang dalam mengembangkan potensi diri terhadap kebutuhan jasmani dan rohaninya. Ketahanan mental dan kesehatan jiwa-raga setiap individu tentu merupakan hal utama bagi menata kehidupan yang baik dan masa depan yang penuh kemuliaan dan kebahagiaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang psikologi pendidikan islam dan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan yang bertujuan untuk mendapatkan teori-teori dan konsep-konsep sebagai bahan penguat terhadap temuan dalam penelitian ini. Sumber penelitian adalah buku dan literatur-literatur lainnya sebagai objek yang utama. Hasil penelitian adalah psikologi pendidikan Islam sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang mental dan pendidikan jiwa yang dapat mengarahkan perilaku maupun proses mental manusia ke arah kemajuan untuk berperan dan berpengaruh positif memberikan solusi dengan motivasi kuat bagi pembentukan karakter perilaku seseorang yang sehat dan mulia berdasarkan pendidikan yang berbasis Islam dengan nilai-nilai ajaran al-Qur'an dan Hadits, juga pendapat pakar atau ulama shalih. Dorongan berperilaku yang baik dan berkarakter mulia yang di arahkan oleh bimbingan pendidikan Islam dianggap penting untuk membentuk perilaku dan potensi diri yang mulia dan mandiri dalam upaya pencapaian kesehatan mental dan kebaikan perilaku seseorang dengan upaya penyempurnaannya dalam hidupnya sesuai dengan perilaku ajaran Islam.

Kata Kunci: Psikologi, Pendidikan Islam, Kesehatan Mental.

Abstract: Islamic education is an important thing in a person's life that is carried out with conscious and planned efforts to provide guidance, motivation and healthy assistance, and good for a person's mental and spiritual needs in developing their potential for physical and spiritual needs. Mental resilience and physical and spiritual health of each individual are certainly the main things for organizing a good life and a future full of glory and happiness. This study aims to examine the psychology of Islamic education and mental health. This study uses a qualitative approach through literature studies that aim to obtain theories and concepts as strengthening material for the findings in this study. The sources of research are books and other literature as the main object. The results of the study are Islamic educational psychology as a science that studies mental and spiritual education that can direct human behavior and mental processes towards progress to play a role and have a positive influence providing solutions with strong motivation for the formation of a healthy and noble character of a person's behavior based on Islamic-based education with the values of the teachings of the Qur'an and Hadith, as well as the opinions of experts or pious scholars. Encouragement to behave well and have a noble character guided by Islamic educational guidance is considered important to form noble and independent behavior and self-potential in an effort to achieve mental health and good behavior in a person by striving to perfect his life in accordance with Islamic teachings.

Keywords: Psychology, Islamic Education, Mental Health.

A. PENDAHULUAN

Psikologi pendidikan Islam sebagai suatu bidang ilmu jiwa yang mempelajari jiwa manusia dengan berbagai aspeknya berdasarkan ajaran Islam, sepenuhnya nilai dan hikmahnya diambil dari pada sumber ajaran al-Qur'an dan al-Hadits juga pendapat para ulama. Corak psikologinya sesuai fitrah dan citra manusia menurut ajaran Islam, yang mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman keberagamaan dalam hubungan baiknya dengan Tuhannya, interaksi dengan diri sendiri, sesama manusia, lingkungan sekitar dan alam keruhanian yang tujuan utamanya untuk dapat meningkatkan kesehatan mental maupun kualitas keagamaan seseorang dalam perilaku ibadahnya. Apapun perilaku pendidikan yang diwujudkan berdasarkan keikhlasan karena motivasi agama dan dorongan kuat keyakinan iman dalam keberagamaan dan taqwanya kepada Allah SWT sehingga seseorang dapat merasa dirinya diberkahi Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang apabila hamba-Nya berperilaku baik sesuai ajaran Islam juga memberikan-Nya pahala kepadanya.

Pendidikan dengan pembentukan sikap mental yang baik lagi sehat bagi seseorang tentu memerlukan cara pengajaran efektif dan bimbingan yang berkarakter, tepat dan bermutu oleh seorang pendidik kepada peserta didiknya. Berbagai metode dapat difungsikan oleh seorang guru ataupun intelektual muslim dalam dunia pendidikan apapun tepatnya bagi pembinaan kesehatan mental seseorang, yakni salah satunya yang bisa difungsikan adalah metode pembelajaran Islam yang komprehensif dapat mendidik jiwa seseorang yang meyakinkannya menjadi sehat dan tenang dengan kesuksesannya yang sedapat mungkin dapat senantiasa memperkaya wawasan keislamannya dalam upaya mengintegrasikan ilmu pengetahuan yang dimilikinya dengan keutuhan warisan Islam.

Intelektual muslim sebagai *mujahid* (pejuang), *mujtahid* (peneliti) dan *mujaddid* (pembaharu) memegang peranan penting dalam memberikan alternatif kepada umat agar senantiasa mengkaji Islam dan nilai-nilai agung yang dikandungnya untuk kemudian memperkaya wawasan keislamannya guna mengintegrasikan ilmu pengetahuan yang dimilikinya dengan keutuhan warisan Islam. Nilai agung inilah yang akan mewarnai khazanah ilmu pengetahuan dan mengisi kekosongan nilai yang sangat dibutuhkan oleh ilmu pengetahuan. Hal ini senada dengan apa yang pernah dikatakan oleh Prof. Roger Garaudy bahwa "Ilmu pengetahuan menurut Islam harus mengandung unsur-unsur

transendensi, nilai-nilai spiritual serta mengatur hubungan antara manusia dengan Tuhannya dan alam (Majalah Psikis, 1998).

Psikologi pendidikan Islam, dapat menerapkan bagaimana metode yang difungsikan dalam sistem pendidikan Islam dan pengajarannya untuk dapat meningkatkan kepribadian yang berkualitas dan kesehatan mental manusia, hal ini sebagaimana yang telah disinyalir pada Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat At-Taubah Ayat: 122 yang berbunyi:

﴿وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُوا كَافَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ﴾ (١٢٢)

Artinya: "Tidak sepatutnya bagi orang-orang yang mukmin itu pergi semuanya (ke medan perang), Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya". (Q.S. At-Taubah (9):122).

Islam dengan segala ajarannya yang universal dan komprehensif mengutamakan pendidikan umat dan mewajibkan kepada orang-orang mukmin agar selalu sungguh-sungguh belajar menuntut ilmu pengetahuan khususnya pendidikan dan pelajaran agama Islam untuk memiliki ilmu pengetahuan dalam semua kesempatan dan kesempurnaan beribadah, memperkokoh kemaslahatan hidup dirinya sendiri, keluarga dan bagi lingkungan sosialnya. Ada tiga faktor utama yang dapat dipetik dan diperhatikan oleh orang mukmin daripada keterangan ayat tersebut di atas, yaitu di antaranya sebagai berikut:

1. Kewajiban bersungguh-sungguh belajar dan menuntut ilmu pengetahuan agama Islam supaya benar-benar memiliki ilmu pengetahuan agama yang mendalam dan keterampilan mumpuni mengamalkannya dengan benar dan sempurna sehingga sukses menjadi ahli ilmu agama atau cendekiawan muslim intelektual yang berakhlak mulia. Perilaku ini karena berilmu dan ikhlas ia laksanakan semata-mata mencari ridha Allah dalam melakukannya, maka dapat dianggap sebagai amal ibadah yang berkualitas dan besar pahala di sisi-Nya atau jihad fisabilillah.
2. Setelah memiliki ilmu pengetahuan agama Islam dan keterampilan memadai menjadi ahli ilmu agama Islam dan terampil mengamalkannya atau mempraktikkan semua ajaran agama Islam dengan benar maka berkewajiban pula untuk mendakwahnya dengan menyebarkan ajaran Islam kepada umat Islam sesuai dengan keahlian dan

kemampuannya untuk kebaikan dan kemaslahatan dirinya dan umat beragama di dunia dan di akhirat kelak.

3. Menggapai kesuksesan dan keberhasilan umat beragama secara komprehensif dan universal sehingga dapat masing-masing individu umat beragama mampu mengawasi diri dan menjaga dirinya sendiri, keluarganya, lingkungan tetangganya, masyarakat, bangsa dan negaranya yang yang baik, kemudian mampu pula menjalankan syari'at agamanya dengan benar dan sempurna sehingga mampu menjaga keamanan dan kedamaian dirinya dalam sebuah bangsa yang damai di negerinya sendiri dan dengan semua bangsa di dunia.

Kehidupan dan kedamaian abadi dalam diri masing-masing individu dengan kesejahteraan, keadilan sosial, kemakmuran dan sentosa sepanjang hidupnya yang dapat mengendalikan diri dari berbagai kejahatan dan kemungkaran karena individu senantiasa mampu mempraktikkan semua ajaran agamanya dengan benar dan sempurna serta keadaan mulia ini dapat di anggap sudah memiliki ketahanan jiwa atau kesehatan mental individu dimana ia bisa hidup menyesuaikan diri dengan benar dari semua lingkungan hidupnya atau dapat mengembangkan diri ke arah modern dan maju. Jadi ketahanan mental dan kesehatan jiwa-raga setiap individu tentu merupakan hal utama bagi menata kehidupan yang baik dan masa depan yang penuh kemuliaan dan kebahagiaannya. Wadah kebijaksanaan dan kemuliaan tersebut supaya memiliki mental yang kuat lagi tangguh dan sehat prima adalah dengan adanya pendidikan agama yang penuh makna. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang psikologi pendidikan islam dan kesehatan mental.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*). Studi perpustakaan yang bertujuan untuk mendapatkan teori-teori, konsep-konsep sebagai bahan penguat terhadap temuan dalam penelitian ini. Untuk menguatkan data, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang menghasilkan data deskriptif seperti buku-buku dan literatur-literatur lainnya sebagai objek yang utama. Selanjutnya, peneliti menganalisis berbagai temuan dari bacaan, berkaitan dengan pembahasan ini.

Muhadjir (Saiful, 2021) menyatakan bahwa penelitian kepustakaan lebih memerlukan olahan filosofis dan teoritis daripada uji empiris di lapangan. Adapun fokus dalam penelitian ini adalah menemukan berbagai teori, gagasan dan pendapat mengenai

psikologi pendidikan Islam dan kesehatan mental. Adapun sumber data dalam penelitian ini yaitu buku, artikel penelitian, dan bahan dari sumber lain yang relevan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pendidikan Agama dan Kewajibannya

Menuntut ilmu agama Islam adalah merupakan kewajiban bagi setiap orang muslim yang mukallaf dengan meyakini agamanya dan baligh berakal. Mempelajari ajaran agama Islam yang di mulai sejak kecil hingga dewasa dan bahkan anjuran agama Islam dengan seluruh ajarannya yang penuh makna dan komprehensif telah mendorong umatnya supaya terus belajar disiplin yang dimulai dari sejak kecil dalam ayunan hingga sampai keliang lahat menjelang kematiannya. Agama Islam sungguh mendorong dan memotivasi umatnya untuk selalu bahagia dan selamat di dunia dan di akhirat dengan upaya setiap individu beragama agar dapat selalu sehat mentalnya dengan cara mengawasi dan memelihara dirinya, membersihkan diri dan mensucikan jiwa atau *At Tazkiyatun an Nafs* dengan akhlak mulia lewat pendidikan agama Islam. Menurut ulama, bahwa pengertian *At Tazkiyatun an Nafs*, yaitu upaya mensucikan jiwa dan dirinya dari semua perbuatan dan sifat-sifat tercela lalu memperbaiki diri mengisinya dengan sifat-sifat terpuji pada dirinya di dunia serta menumbuhkannya agar menjadi semakin baik, serta mengembangkan dirinya dengan mental dan jiwa manusia yang sehat sehingga kelak di akhirat mendapat pahala dan balasan yang besar di sisi Tuhannya.

Kewajiban pendidikan agama Islam bagi orang mukmin adalah karena untuk menjaga dirinya sebagai hamba Allah dengan tujuan utamanya mewujudkan kewajiban beragama dan ketaatannya beribadah semata-mata mengabdikan dan menyembah Allah SWT agar bisa tahu dan mengerti metode maupun tata cara pengawasan diri atau mengontrol diri dengan baik berlandaskan kepada-Nya secara sadar dari berbagai datangnya ujian dan masalah dalam hidup yang senantiasa selalu dihadapi oleh manusia, tentu karena itu maka ia akan tahu kiat-kiat mengendalikan masalah atau ujian hidup dan tahu menyelesaikan masalahnya dengan arif dan kebijaksanaan yang terpuji, benar dan sadar, maka akan membuat diri manusia semakin kuat dan matang serta dewasa dalam berfikir dan berperilaku sehat menghadapi berbagai kenyataan hidup atau tantangan hidupnya dan masalah hidupnya yang dapat mendatangkan kesadaran dan kesabaran yang tinggi serta dewasa untuk dapat sukses beramal shalih dengan mengharap inayah, pertolongan

dan petunjuk datangnya dari Allah SWT yang senantiasa membimbing dan melindungi dirinya dengan rahmat Kasih Sayang-Nya sebagai pertanda Allah selalu mencintai hamba-Nya yang shalih taat beragama yang benar, ikhlas dan senantiasa sabar dan shalat atau beribadah kepada Tuhannya dengan khushyuk dalam tuntunan dan petunjuk yang benar serta mengharapkan senantiasa dapat diterima ibadahnya oleh Allah SWT.

Berdasarkan usaha sadar dan sabar dalam beribadah kepada Tuhannya lewat pendidikan agama Islam dan berilmu pengetahuan yang benar tentang tata cara beribadah kepada Tuhannya, maka dapat menjadikan diri hamba tersebut memiliki kesadaran dan kematangan dalam beragama serta juga memiliki pengetahuan dan pengalaman beragama sehingga merasa diri selalu dekat dengan Tuhannya dan dirahmati-Nya dengan diberi petunjuk dan ketahanan mental atau kesehatan mental dalam beragama dan mensikapi hidup yang benar dan bijaksana yang selalu sabar dan bersyukur kepada Allah atas segala rahmat dan nikmat yang dianugerahkan-Nya kepada hamba Allah yang ta'at beribadah berdasarkan petunjuk-Nya dengan iman yang benar dan ilmu pengetahuan yang benar yang dimiliki individu beragama dan berpendidikan yang baik dan bermutu sehingga senantiasa dapat menjadikannya semakin tahan dan sehat mentalnya menghadapi berbagai masalah dan ujian yang datang dari Tuhannya untuk dirinya sebagai pertanda menguji keimanannya dan keterampilannya dalam berbuat ta'at atau beribadah kepada Allah dengan cara yang benar dan mengharapkan dapat diterima semua amal shalihnya serta menjadi hamba Allah yang terbaik yang sudah terbentuk keistimewaan dan kepribadiannya yang terbaik dan utama yang senantiasa menjadi teladan dan contoh yang baik bagi orang lain karena kebaikan kualitas dirinya, menjadi contoh teladan yang baik bagi keluarganya, masyarakatnya dan juga bagi peserta didik lainnya. Keadaan dan perilaku demikian bisa dianggap bahwa ia sudah memiliki kesadaran dan kematangan beragama menjalankan kewajiban beragama atau dapat disebut sebagai pengertian pendidikan beragama bagi seseorang individu yang baik dan bijaksana.

Pendidikan dapat diartikan sebagai bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Sehingga pendidikan dipandang sebagai salah satu aspek yang memiliki peranan pokok dalam membentuk generasi muda agar memiliki kepribadian yang utama. Dari pengertian tersebut di atas terdapat unsur-unsur yang ada dalam pendidikan, yaitu: 1) usaha (kegiatan) yang bersifat membimbing dan dilakukan secara

sadar, 2) ada pendidik atau pembimbing, 3) ada yang dididik, 4) bimbingan itu mempunyai dasar dan tujuan. Kalau dilihat dari unsur-unsur yang terdapat dalam pendidikan tersebut dapatlah diambil suatu pengertian bahwa pendidikan adalah usaha untuk membimbing yang dilakukan secara sadar terhadap peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang baik dan utama.

Dalam Islam pada mulanya pendidikan disebut dengan kata "*Ta'dib*". Kata "*Ta'dib*" mengacu pada pengertian yang lebih tinggi, dan mencakup unsur-unsur pengetahuan (*'ilm*) pengajaran (*ta'lim*) dan pengasuhan yang baik (*Tarbiyah*). Akhirnya dalam perkembangan kata "*Ta'dib*" sebagai istilah pendidikan hilang dari peredarannya, dan tidak dikenal lagi; sehingga para ahli didik Islam bertemu dengan istilah At Tarbiyah atau Tarbiyah, sehingga sering disebut Tarbiyah. Sebenarnya kata ini asal katanya dari "*Rabba-yurabbi-Tarbiyatan*" yang artinya tumbuh dan berkembang. Maka dengan demikian populerlah istilah "*Tarbiyah*" diseluruh dunia Islam untuk menunjuk pendidikan Islam.

Terdapat beberapa pengertian mengenai pendidikan Agama diantaranya adalah:

- a. Dalam *Encyclopedia education*, pendidikan Agama diartikan sebagai suatu kegiatan yang bertujuan untuk menghasilkan orang beragama. Dengan demikian perlu diarahkan kepada pertumbuhan moral dan karakter. Pendidikan Agama tidak cukup hanya memberikan pengetahuan tentang agama saja, akan tetapi di samping pengetahuan Agama, mestilah ditekankan pada *feeling attituded*, personal ideal, aktivitas, dan kepercayaan.
- b. Abd. Rahman Saleh, Pendidikan Agama adalah usaha berupa bimbingan dan asuhan terhadap anak didik supaya kelak setelah selesai pendidikannya dapat memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran agama Islam serta menjadikannya sebagai *Way of Life* (jalan kehidupan). Jadi pengertian pendidikan Agama adalah usaha untuk membimbing ke arah pertumbuhan kepribadian peserta didik secara sistematis dan pragmatis supaya mereka hidup sesuai dengan ajaran Islam, sehingga terjalin kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Zuhairini, 1993).

Pendidikan Agama dan pengajaran agama merupakan hubungan erat yang tidak bisa dipisahkan satu sama lainnya karena saling mengikat dan membutuhkan diantara keduanya. Pendidikan Agama, yakni mendidik, membimbing dan membina serta mengarahkan anak didiknya ke arah kebaikan dan kebenaran yang hakiki atau memimpin

mereka agar ia tumbuh berkembang dan memiliki tabiat yang baik juga berkepribadian utama (insan kamil). Maksudnya adalah pribadi yang berakhlak mulia dan berkepribadian yang bertanggung jawab terhadap segala perbuatannya serta berguna bagi bangsa dan negaranya. Jadi di dalam mendidik tuntutan yang diharapkan adalah pembentukan pribadi anak didik menjadi baik dan maju. Sedangkan Mengajar, adalah artinya memberikan pengetahuan bermanfaat dan berguna atau berhikmah kepada anak didiknya, agar mereka senantiasa dapat mengerti dan mengetahui peristiwa-peristiwa ilmiah, hukum-hukum ataupun proses daripada suatu ilmu pengetahuan ilmiah. Jadi di dalam mengajar atau pengajaran titik tekannya adalah segi pengetahuan ilmiahnya atau dengan kata lain bahwa tuntutan yang diharapkan dalam pengajaran adalah segi kognitif atau intelektualnya. Oleh karena itu pendidik dan anak asuh sebagai peserta didik merupakan hal utama dalam sistem pendidikan dan pengajaran atau dalam proses ajar dan mengajar agama Islam dan lain-lainnya yang dianggap berguna, benar dan bermanfaat dalam menata hidup yang baik di dunia dan di akhirat.

2. Psikologi Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental

Di dalam mendidik dan mengajar manusia, tentu memerlukan perasaan, kiat-kiat tertentu, metode, dan motivasi yang baik dan bermutu untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Manajemen pendidikan yang baik merupakan hal penting dalam sistem pembelajaran moral dan karakter manusia, juga antara akal dengan perasaan memang mesti terpadu dan saling mendukung atau mempunyai hubungan yang amat erat sekali dalam aktivitas pembelajaran. Sehingga mendidik dan mengajar dengan penuh keikhlasan karena Allah SWT juga adanya ilmu dan keterampilan, perasaan dan etika yang baik, teknik komunikasi yang tepat dan akurat dengan dasar dimotivasi iman dan taqwa yang kuat atau yang dilandasi oleh nilai-nilai ajaran Islam yang sempurna tersebut, maka pendidikan itu akan dapat berhasil guna, bermutu dan sukses. Memang dalam suksesnya pendidikan apapun sering ada hubungannya dengan landasan iman karena dorongan agama yang kuat, sebab nilai-nilai agama Islam yang diamalkan oleh seseorang akan dapat disebarkannya dengan baik yang bisa membuat orang lainnya meyakinkannya dengan benar dan terdidik dengan baik lagi pula menjadi bersemangat, tenang, kusyuk dan fokus pada hal-hal yang baik dan benar sehingga berupaya keras supaya mendapatkan prestasi kebaikan lahir dan batin dengan penuh berkonsentrasi pada ajaran agamanya dan juga disiplin dalam bekerja atau belajar menuju sukses. Pendidikan dan pengajaran yang

berazaskan pada nilai-nilai ajaran Islam itu penting dan bahkan merupakan sebagai alat yang dapat menenangkan jiwa dan batinnya atau dengan kata lainnya dapat disebut memperoleh kesehatan mental sehingga tercapai dan terwujudnya tujuan daripada pendidikan itu sendiri.

Agama Islam dengan semua tuntunan dan ajarannya yang berpedoman pada petunjuk Al-Qur'an dan Al-Hadits merupakan penawar atau obat penenang batin alat menyembuhkan kegersangan jiwa dan mental sehingga orang mukmin yang meyakini dan melaksanakan semua ajaran Islam dengan sempurna akan berupaya sungguh guna mendapatkan sehat jiwa raga dan bahagia. Nilai-nilai ajaran dan pendidikan Islam merupakan psikoterapi yang esensinya dapat berupaya terhadap penyembuhan dari berbagai gangguan penyakit jiwa dan ketidakseimbangan kondisi mental dan kejiwaan. Di sisi lain, ada beberapa pendapat para pakar psikologi mengatakan bahwa sasaran psikoterapi Islam bukan hanya bagi orang-orang yang mengalami gangguan mental saja, tetapi juga orang sehat fisik jasmani yang ingin mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi dirinya dengan baik yang selalu bersyukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat yang telah diberikan Tuhan kepadanya.

Poin penting daripada psikologi pendidikan Islam dalam sasaran utamanya adalah membangun kesadaran keberagamaan manusia dan kesehatan mental, karena itu bahwa setiap individu beragama Islam mesti mempelajari semua ajaran agamanya dengan benar dan seksama serta berusaha keras semampu mungkin untuk dapat mengamalkannya dengan terampil dan dengan memiliki ilmu pengetahuan agama Islam yang benar dan terpetunjuk berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadits sehingga tidak pernah ragu-ragu dan bimbang sedikitpun melaksanakan semua syari'at Islam dengan benar secara kaffah. Karena itu penyakit was-was atau godaan bisikan setan didalam hati manusia itu adalah pengganggu ketenangan dan kebahagiaan jiwanya yang selalu ada me was-waskanya dan juga terdiri dari pada kalangan pengaruh jahat golongan jin dan manusia, pengendalian diri manusia senantiasa harus mengeliminir godaan-godaan berbahaya tersebut dengan tepat dan benar sehingga senantiasa dapat beribadah, berbuat ta'at kepada Allah SWT serta berlindung kepada-Nya dalam setiap saat dalam hidup di dunia. Sebagaimana disebut pada Firman Allah dalam Al-Qur'an Surat An-Nas Ayat 1 – 6 yang berbunyi:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (١) مَلِكِ النَّاسِ (٢) إِلَهِ النَّاسِ (٣) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (٤)
الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (٥) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (٦)

Artinya: “(1) Katakanlah, Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia, (2) Raja manusia, (3) Sembahan manusia, (4) Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi, (5) yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, (6). dari (golongan) jin dan manusia.” (Q.S. An-Nas (114): 1 - 6).

Dalam keterangan ayat tersebut di atas menggambarkan bahwa betapa dahsyatnya godaan-godaan setan dan hawa nafsu duniawi baik dari kalangan manusia, materi dan lain-lainnya berupa godaan syahwat duniawi yang berlebihan dan dapat melalaikan tugas pengabdian diri manusia itu sendiri sebagai hamba Allah yang melakukan pengabdian sehingga mengganggu ketenangan jiwa dan mental manusia akibat stres berlebihan yang apabila tidak mengupayakan pengendalian dirinya dengan tepat dan benar dengan jalan agama Islam yang akibatnya lambat laun akan bisa berakibat terjadinya gangguan jiwa dan mental seseorang ataupun ketidakseimbangan kondisi mental dan kejiwaannya. Oleh karena itu, Al-Qur'an selalu memberikan jaminan solusi dan penawarnya yang sempurna sehingga manusia disuruh untuk membaca dan mempelajarinya serta mengamalkannya dengan sempurna agar senantiasa berlindung kepada Allah SWT dengan cara berbuat taat dan beribadah serta berzikir kepada Allah atau selalu bertaubat kepada-Nya dengan sungguh-sungguh dan dengan cara benar yang telah diatur dalam syari'at Islam.

Perilaku hamba Allah yang sehat dan bermanfaat hanya meminta ampun, berdo'a dan senantiasa minta pertolongan kepada Allah dengan menyembah dan berbuat ketaatan yang sungguh-sungguh kepada-Nya Tuhan Yang Maha Pemberi rizki dan kehidupan manusia, mematikan dan memelihara serta menguasai manusia, menolak bala dan kejahatan makhluk-Nya yang tersembunyi maupun yang kelihatan nyata. Hanya kepada-Nya-lah yang wajib disembah dan meminta perlindungan. Jadi Psikologi berkait langsung dengan ilmu jiwa, tentu berhubungan dengan erat dengan kehidupan perilaku manusia itu sendiri yang memiliki kelekatan nilai tertentu dengan pendidikan agama Islam yang tidak boleh dipisahkan di antara keduanya karena saling berkaitan dan mengikat, ketika seseorang mengalami tenang dan bahagia berarti ciri-cirinya bahwa kondisi mental dan jiwanya sedang sehat wal afiat dan stabil tanpa ada gangguan mental apapun padanya, sebaliknya ketika kondisi perasaan dan perilakunya tidak stabil dan juga tidak merasakan ketenangan dan kebahagiaan sejati berarti kondisi jiwa dan mentalnya sedang mengalami gangguan dan ketidakseimbangan, oleh karena itu sering seseorang yang beragama mengatasi dan mengendalikan masalah dirinya tersebut dengan cara mendekatkan dirinya

kepada Allah SWT dengan berbuat taat dan berzikir kepada-Nya seperti membaca Al-Qur'an, shalat, belajar ilmu agama Islam, bersilaturahmi dengan saudara-saudaranya karena Allah, bekerja dengan disiplin karena guna mengharapkan ridha, pahala, rahmat dan ma'unah-Nya yang didatangkan kepadanya dan perilaku amal shalih lainnya yang direstui dan diridhai oleh Allah SWT yang dapat membuat diri seseorang yang berbuat ketaatan tersebut mendapat ketenangan jiwa dan kesehatan mentalnya. Hal ini sebagaimana dijelaskan pada Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Yunus Ayat: 57 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Wahai, manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S. Yunus (10): 57).

Menurut keterangan ayat Al-Qur'an yang tersebut di atas, bahwa menunjukkan agar manusia terus-menerus mesti berbuat ta'at melaksanakan semua perintah Allah SWT dan meninggalkan segala larangan-Nya lahir dan batin. Artinya telah datang petunjuk Al-Qur'an Al-Karim (*Way of Life*) bagi manusia dan penawar yang sempurna untuk mengobati dan menyembuhkan segala penyakit hati yang dapat berbahaya merusak pribadi manusia itu sendiri. Al-Qur'an sebagai penawar dan rahmat bagi manusia, maka untuk itu dapat mengobati berbagai macam kegalauan jiwa, hati dan pikiran atau perasaan stres manusia maka dengan rahmat dan kasih-sayang Tuhan menurunkan Al-Qur'an sebagai pedoman dan petunjuk hidup manusia yang apabila manusia membaca dengan sungguh-sungguh serta mengamalkan seluruh isinya dengan benar tentu manusia akan mendapat kemuliaan dan ketenangan dalam hidupnya yang senantiasa membahagiakan dan memiliki kesehatan mental yang sejati sedang di akhirat mendapat syafaat dan pahala yang besar dari sisi Allah SWT karena hamba-Nya menjadi ahli Al-Qur'an dengan membaca, mempelajarinya, mendalami atau mentadabbur kandungan isinya dengan sempurna juga mengamalkannya syari'at dalam sepanjang hidupnya.

Dalam kajian Psikologi Islam, bahwa Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia terutama bagi orang-orang mukmin yang bertaqwa, bahwa ia dapat dianggap sebagai pedoman hidup yang sehat lagi bermanfaat bagi manusia yang mempelajari atau sekaligus mengamalkan kandungan isinya dengan benar. Al-Qur'an adalah sebagai pembimbing dan pembinaan moral, akhlak dan karakter manusia dan memang Al-Qur'an itu juga

sebagai pedoman hidup dan patron atau model berakhlak mulia yang dengannya dapat menjadikan manusia sehat, berharga dan mulia serta selamat dan bahagia di dunia dan di akhirat. Al-Qur'an bisa dibaca dan diamalkan kapan saja, terutama tetap dihormati dan dimuliakan kesakralan dan kesuciannya sebagai Firman Allah atau Kalam Ilahi yang dijaga kemurnian kesuciannya oleh Allah SWT oleh sebab itu untuk menghormati dan memuliakan keagungan kesucian Al-Qur'an maka waktu memegang dan membacanya terlebih dahulu sebaiknya berwudhu.

Al-Qur'an juga merupakan penawar dan obat penenang jiwa dan penyembuh hati gelisah yang sakit, oleh karena itu bisa sebagai terapi diri manusia yang sedang dalam perasaan hati dan pikirannya sakit atau dalam istilah psikologi agama disebut “*Self-healing*” atau metode mengobati diri sendiri. Proses pengobatan diri sendiri yakni dapat melalui proses penyembuhan luka batin yang bisa mengganggu kondisi emosi seseorang seperti akibat perasaan kegagalan dalam hidup menempuh cita-cita yang sungguh diidam-idamkannya tetapi tidak tercapai dan tidak berhasil atau gagal, solusinya adalah dengan cara pendekatan diri kepada Allah SWT di antaranya dengan Qiyamul lail, membaca Al-Qur'an dengan tartil dan dengan tahsin tajwid yang benar, bersikap sabar, dan menjauhkan diri daripada lingkungan yang tidak sehat. Solusi pengobatan diri sendiri dengan ikhlas karena mengharapkan ridha Allah SWT atau aktivitas amal shalih yang dilakukan tersebut dapat dikatakan sebagai aktivitas kesadaran keberagamaan dan juga pengalaman keberagamaan atau agama karena upaya beramal sesuai syari'at Islam untuk menjaga dan memelihara diri dari kerusakan jiwa-raga dan hartanya yang dianugerahkan Allah kepada dirinya. Itu amanah yang terus-menerus mesti dijaga, dirawat dan dipelihara dengan baik dan sempurna agar kuat dan sehat menjalankan aktivitas ajaran agamanya dengan murni dan konsekuen. Artinya, bahwa manusia haram menganiaya dirinya dan menjatuhkan diri dalam kebinasaannya, keadaan itu dilarang oleh agamanya. Agama berperan untuk membimbing manusia kearah kebaikan dan kebenaran dan termasuk berperan sebagai metode psikoterapi manusia. Agama, dalam hal ini, dapat mengambil peran sebagai metode psikoterapi. Agama merupakan seperangkat ajaran yang berisi peraturan, perintah, dan larangan. Dari sedemikian banyak perintah, di antaranya berwujud ibadah dan do'a (Saifuddin, 2019).

Agama Islam akan memberikan solusi jaminan ketenangan dan kebahagiaan jiwa bagi umatnya yang sungguh melakukan ibadah dan do'a. Ini artinya, ibadah dan do'a bisa

digunakan sebagai metode dan teknik psikoterapi untuk berupaya sembuh dari berbagai penyakit jiwa dan mental seseorang dengan cara mengharapkan perlindungan dan pertolongan Allah SWT Yang Maha Kuasa lagi Maha Pengasih dan Penyayang bagi hamba-hamba-Nya yang senantiasa berbuat ta'at dan menyerahkan diri dengan tulus-ikhlas kepada-Nya dengan jiwa dan mental yang sehat.

D. KESIMPULAN

Psikologi pendidikan Islam dan kesehatan mental merupakan bagian dari Psikologi Islam. Pendidikan dan pengajaran Islam penting dikaji dan dilakukan dalam hubungannya dengan kesehatan mental, karena Islam dengan ajarannya yang komprehensif dan universal dapat memberikan solusi positif untuk membimbing dan membina manusia agar senantiasa dapat menjaga dan memelihara dirinya daripada berbagai macam gangguan jiwa dan mental juga dari berbagai masalah dan cobaan hidupnya dengan cara banyak melakukan pendekatan diri kepada Allah SWT melalui ibadah dan beramal shalih, seperti qiyamul lail, membaca Al-Qur'an dengan tartil dan tahsin yang sempurna, bersikap sabar, menjauhi diri daripada lingkungan yang tidak sehat, dan mengerjakan berbagai bentuk amal shalih yang disukai dan dicintai oleh Allah SWT dengan sempurna dan ikhlas.

Dalam hal penyempurna ibadah dan beramal shalih tentu memerlukan pendidikan dan pengajaran yang tepat dan sempurna serta mengamalkan semua ajaran Islam untuk dapat mengendalikan dan mengawasi diri dari berbagai tantangan dan tekanan psikologis yang datang padanya dan dapat mengganggu ketenangan jiwa dari akibat stres berlebihan yang bisa menimbulkan penyakit dan gangguan jiwa. Pendidikan dan pengajaran Islam terkait kesehatan mental memang perlu dikaji secara seksama dan mendalam, agar seseorang memiliki ilmu pengetahuan mendalam dan kiat-kiat jitu cara menghadapi berbagai masalah dan cara sempurna mengatasinya.

Dalam psikologi agama ada kiat-kiat khusus untuk mengatasi diri dari berbagai gangguan jiwa dan mental juga diajarinya bagaimana cara mengobati diri sendiri yang disebut metode *self-healing*, proses pengobatan diri sendiri yakni dapat melalui proses penyembuhan luka batin yang bisa mengganggu kondisi emosi seseorang karena stres berlebihan dan kegagalan yang mengecewakan serta gangguan perasaan dan berbagai penyakit mental lainnya. Agama Islam dengan ajarannya yang sempurna senantiasa dapat

mengatasi diri manusia dari berbagai gangguan jiwa dan mental tersebut dengan berupaya sungguh-sungguh mengamalkan semua ajarannya dengan sempurna sehingga mental seseorang yang mengamalkan ajaran agama menjadi sehat, tenang, stabil dan bahagia.

E. REFERENSI

- Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2004). Jakarta: Departemen Agama RI
- Dahlia, M. W. & Zaujatul. A. (2014). *Kesehatan Mental*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- _____. (1998). *Fosimamupsi, No.1, Psikologi Islami Suatu Tantangan dan Harapan*, (Bandung: Griya Bumi Antapani).
- Saiful. (2021). Rekonstruksi Pendidikan Anak Berbasis Karakter di Era digital. *Pedagogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran Fakultas Tarbiyah Universitas Muhammadiyah Aceh*, 8(1), 55-68
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Pujiastuti, T. (2019). *Psikoterapi Islam*. Bengkulu: CV. Elsi Pro.
- Wantini. (2023). *Psikologi Pendidikan Agama Islam*. Yogyakarta: UAD Press.
- Zuhairini. (1993). *Metodologi Pendidikan Agama*. Solo: Ramadhani.