



**KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'ĀN DAN
IMPLIKASINYA TERHADAP ADVERSITY QUOTIENT
PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH**

Samain¹, Budihardjo²

samainspd@gmail.com¹, samainspd@gmail.com²

Pascasarjana IAIN Salatiga, Pascasarjana IAIN Salatiga

Abstract

The objectives of this paper are: (1) How is the concept of mental health in the Qur'an, (2) How is the view of the Qur'ān about psychotherapy on mental health disorders. (3) What are the implications of the concept of al-Qur'ān on mental health against the attitude of the Adversity Quotient from the perspective of Al-Misbah's interpretation. This research is a qualitative study using the theoretical method of text hermeneutics. The results of this study indicate that the al-Qur'ān contains spiritual values so that it can overcome the difficulties of human life. The view of al-Qur'ān about psychotherapy is a model of healing with rukyah in accordance with the surah Al Isra '(17): 82. The essential implications of adversity Quotient Mental health contained in al-Qur'ān surah al-Baqarah (2): 153; al-Baqarah (2): 155; and Adz Dariyat: 56. These verses contain strong values and motivation for adversity quotient, namely patience and optimism. The results of this study are expected to be able to reconstruct a human perspective and a healthy mentality in facing life's problems so that they have a high Adversity Quotient and are not easily discouraged, resilient, abstinence and not easy to commit suicide.

Keywords: *Mental Health, Adversity Quotient, Tafsir Al Misbah*

PENDAHULUAN

Era Revolusi industri 4.0 dan globalisasi transformasi sosial secara besar besar-besaran mengakibatkan tensi mental sehingga memicu

kegelisahan dan kecemasan hingga 94% masyarakat Indonesia mengalami depresi ringan maupun berat (Rajab, K., 2010) Sains modern terhadap hal yang menyangkut masalah psikologi manusia dapat meningkatkan statistik penderita kemurungan, kegelisahan, *fobia*, tekanan stres dan sebagainya. Seseorang mengalami ketidakstabilan emosi spiritual dan psikologi, sehingga tingkat menderita penyakit mental mengambil jalan pintas tindakan bunuh diri. Inilah efek langsung dari pemisahan antara manusia dengan agama, sebagai implikasi dari perkembangan filsafat sains Barat (al-Ghalsani, M. 1993)

Ilmu tasawuf menawarkan teori keseimbangan antara nilai-nilai agama dan nilai-nilai peradaban modern dan pengaruh sufisme masih terbatas bagi dunia Islam saja (Akbar S. A., 1992). Sains modern berupaya menciptakan dan mewujudkan generasi prospektus dalam kesehatan mental (Syariati, A., 1995). Kekuatan spiritual terimplementasikan dalam beribadah yang ikhlas, ketaatan yang *tawaddhu'* dan *wara'*, bertawakal, sabar atas musibah, mampu mendatangkan kesehatan mental paripurna. Fenomena tersebut, dibutuhkannya kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan persoalan hidup sehingga tidak berlari ke arah yang negatif seperti bunuh diri sebagai wujud keputusan.

Kemampuan dalam menghadapi kesulitan dalam *Adversity Quotient*, seiring dengan bertambahnya waktu, dikenal istilah kecerdasan-kecerdasan yang lain. Salah satu di antaranya adalah *Adversity Quotient*. Faktor penentu kesuksesan tidak hanya kecerdasan intelektual dan emosional saja. Dengan *Adversity Quotient* kita dapat mengubah hambatan menjadi peluang, karena kecerdasan ini merupakan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan hidup. *Adversity Quotient* bekerja pada riset sehingga mampu merumuskan dalam mencapai kesuksesan.

Psikologi Barat dalam konteks pengendalian diri dikenal dengan istilah *selfcontrol* atau kontrol diri. Konsep menahan diri ini seperti pengertian sabar yang dikemukakan oleh Agte dan Chiplonkar yang memberikan definisi kesabaran dengan "... *patience is defined as calmness and willingness or ability to tolerate delay ...*" (Agte & Chiplonkar, S.A., 2007) Perilaku sabar

dapat diartikan sebagai ketenangan dan kesediaan kemampuan untuk mentolelir keterlambatan. *Adversity Quotient*, konsep ini dekat dengan kontrol. Kontrol sebagai kemampuan untuk mengendalikan emosi, perasaan sikap seseorang untuk merespon suatu peristiwa sulit yang dihadapi.

Adversity Quotient merupakan suatu kecerdasan berfikir, mengotrol, dan mengelola untuk menghadapi kesulitan. Al-Qur'an sebagai kitab sempurna mempunyai banyak kandungan nilai-nilai petunjuk bagi manusia bagaimana bersikap menghadapi kesulitan dan pengobatan terhadap gangguan kesehatan mental. Di antara nilai luhur yang sangat penting untuk bekal manusia yaitu kesabaran (Amaliya, N. K., 2017) Demikian ini menjadi penting penulis untuk mengupas tentang bagaimana konsep al-Qur'an yang besentuhan langsung kehidupan manusia. Maka penulis mengajukan judul "Konsep Kesehatan Mental dalam al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap *Adversity Quotient*" Perspektif Tafsir Al-Misbah.

Rumusan Masalah

Dari uraian pada latar belakang, permasalahan dapat di identifikasikan sebagai berikut; Kesehatan mental merupakan aspek utama dalam kehidupan. Kitab suci al-Qur'an banyak kandungan nilai-nilai dan tuntunan kehidupan manusia, tetapi kurang dipahami maknanya. Maka penulis ingin mengungkapkan konsep kesehatan mantal dalam al-Qur'an dan implikasinya terhadap *adversity quotient* siswa dalam belajar perspektif tafsir al misbah.

Penelitian ini dapat dirumuskan; 1) Bagaimanakah konsep al-Qur'an tentang kesehatan mental perspektif tafsir Al-Misbah?; 2) Bagaimanakah pandangan al-Qur'an tertang *Psychotherapy* terhadap gangguan kesehatan mental?; 3) Bagaimanakah implikasi konsep al-Qur'an tentang kesehatan mental terhadap sikap *adversity quetiont* pespektif tafsir Al-Misbah ?. Berdasarkan rumusan masalah tujuan yang akan dicarikan jawabannya yaitu: a) Mengetahui konsep al-Qur'an tentang kesehatan mental perspektif tafsir Al- Misbah; b) Mengetahui pandangan al-Qur'an tertang *Psychotherapy* terhadap gangguan kesehatan mental; c) Mengetahaui implikasi konsep al-Qur'an tentang kesehatan mental terhadap sikap *Adversity Quotient* pespektif

tafsir Al Misbah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian (*library research*) identik dengan penelitian dalam filsafat dengan metode *theoretical hermeneutic*, yaitu penelitian ilmiah yang menekankan pada kekuatan interpretasi dan pemahaman seseorang terhadap teks, sumber, dan pandangan-pandangan para pakar terhadap suatu *content*, objek, atau symbol (Abdullah, M. A., 2011). Dalam konteks pendidikan penelitian kepustakaan digunakan untuk memecahkan problem penelitian yang bersifat konseptual teoritis, baik dengan tokoh pendidikan, konsep pendidikan tertentu, dan lainnya. Pengolahan data penelitian ini menggunakan dekskriptif analitis berusaha memaparkan seperti pada judul pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental dalam al-Qur'ān.

Al-Qur'ān sebagai sumber ajaran Islam, kebenarannya bersifat hakiki dan tidak ada keraguan didalamnya karena ia diturunkan oleh Allah SWT, sebagai kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelasan, bagi petunjuk itu sendiri di dalamnya banyak terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dengan berbagai istilah yang digunakannya sebagai sesuatu yang hendak dicapai oleh setiap manusia (Ramayulis & Nizar, S., 2010).

Ayat-ayat al-Qur'ān yang menjelaskan tentang sabar tersebar di 103 ayat di dalamnya. Kata sabar terdapat dalam al-Qur'ān dengan berbagai konteksnya. Penjelasan tentang sabar dapat ditemukan dalam ayat yang menjelaskan tentang siapa orang yang sabar, yaitu Q.S. al-Baqarah (2):155-156. Ayat-ayat tersebut memberikan penjelasan tentang siapa yang disebut *ṣābirīn* atau orang-orang yang bersabar. Orang yang bersabar berdasarkan ayat ini adalah mereka yang apabila ditimpakan musibah mereka mengatakan "*innā lillāhi waiinnā ilaihi rāji'un*". Penjelasan ayat ini mengandung makna yang begitu dalam. M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa *innā lillāhi*, bahwa kami milik Allah. Karena milik Allah,

maka Allah berhak melakukan sekehendak-Nya. *waiinnā ilaihi rāji'un*, dan kami akan kembali kepadaNya (Shihab, M. Q., 2002)

Jadi orang yang bersabar adalah orang yang apabila ditimpa musibah akan berserah diri kepada Allah dan tidak putus asa sehingga selalu memiliki harapan hidup yang dialaminya. Hal ini memperbaiki dan memperbanyak ibadah serta berdoa kepada Allah SWT. Dalam hidup manusia, dinyatakan dalam al- Qur'an bahwa Allah akan memberikan cobaan pada manusia. Hal ini terdapat dalam Q.S. al-Baqarah (2): 155. Pada ayat tersebut digunakan lafadz *walanablwannakum* adalah menyatakan kesungguhan, Allah dengan tegas menyatakan bahwa Allah pasti menguji manusia dalam bentuk kesempitan dan kesulitan. Dalam Q.S. ali-Imran (3): 186, Allah menegaskan bahwa manusia sungguh diuji dengan harta dan (*nafs*) diri/jiwa. Dalam ayat ini juga diperintahkan untuk bersabar terhadap sesuatu yang mereka katakan. Dalam Q.S. Muhammad (47): 31, Allah juga menegaskan tujuan ujian yang diberikan Allah, yaitu bahwa sesungguhnya Allah benar-benar menguji manusia untuk bisa diketahui mana orang-orang yang berjihad dan bersabar. Bahkan Allah menyatakan bahwa apakah manusia mengira masuk surga sebelum diketahui mana manusia yang bersungguh-sungguh dan bersabar firman Allah, Q.S. ali Imran (3): 142.

Konsep kesehatan mental berdasarkan pada surah: Q.S. al-Baqarah: 53, Q.S. Ali Imran (3): 200, Surat Ar-ra'd (13): 11, Q.S. Yūsuf: 87; Q.S. Al A'raf: 199, Q.S. Rum (30): 38, Q.S. Fuṣilat (41): 53. Terdapat beberapa esensi terkait dengan sabar. Ayat yang mengandung kata sabar dengan redaksi *amr* terdapat pada ayat-ayat yang menyatakan perintah sabar dalam menghadapi ujian tersebut: Q.S. al-Baqarah (2): 153, Q.S. al- Baqarah, (2):155; al-Rum, (30): 60; Hūd, (11): 49. Dari sini terlihat bahwa dalam konsep sabar di dalam al-Qur'an juga memuat sikap-sikap *Adversity quotient* yang dirumuskan di al-Qur'an, yaitu adanya dimensi ketuhanan.

Pskoterapi Terhadap Perspektif al-Qur'an.

Psikoterapi al-Qur'an, yaitu terapi meberikan pembelajaran untuk mengamalkan ajaran agama agar kehidupan manusia bebas dari gangguan kijiwaan, seperti rasa cemas, tegang, depresi.

Pendekatan psikoterapi keagamaan ini terdapat dalam al-Qur'an pada Q.S. Yunus (10): 57 dan Q.S. Al Isra'(17): 82. Segala bentuk terapi yang menggunakan media atau digali dari al-Qur'an misalnya seperti: ruqyah, dzikir, doa, sholat, dan haji.

Konsep al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam, kebenarannya bersifat hakiki dan tidak ada keraguan didalamnya karena ia diturunkan oleh Allah SWT, sebagai kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelasan (Ramayulis & Nizar, S., 2010). Ilmu Kedokteran dan Kesehatan mental dalam al-Qur'an mengemukakan beberapa penyakit mental yang disebabkan oleh seseorang jauh dari al-Qur'an diantaranya sebagai berikut : *Riya'* yaitu bertingkah laku karena motif ingin dipuji atau diperhatikan orang lain, *Hasad* dan dengki atau iri hati, Rakus (berlebih-lebihan dalam makan), Waswas merupakan bisikan hati, akan nafsu dan kelezatan, Ingkar janji, Membicarakan kejelekan orang lain (*ghibah*), Sangat marah (*syiddat al-ghadap*), Cinta dunia (*hubb ad dunya*), Cinta harta (*hubb al-Mal*), Kebakhilan (pelit), Cinta pada kedudukan atau pangkat (*hubb al-Jah*), Kesombongan (*kibr*) atau bangga (*'ujub*). Istilah kebahagiaan, ketentraman, keselamatan, kejayaan, kemakmuran dan kesempurnaan, dalam istilah kesehatan mental tersebut, al-Qur'an juga terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan uraian definisi kesehatan mental, meliputi hubungan manusia dengan dirinya sendiri, sesama manusia, lingkungan dan Tuhan, yang kesemuanya ditujukan untuk mendapatkan hidup bermakna bahagia dunia dan akhirat (Hawari, D. (1996).

Konsep al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah

Berikut ini ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan konsep kesehatan mental yaitu sebagai berikut: **Pertama:** ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan dirinya serta pengembangan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk *amr ma'ruf wa nahi munkar* atau sebaliknya mengutamakan hawa nafsu yang ada pada dirinya. Firman Allah SWT : dalam Q.S Al-Imran (3): 110.

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ
الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ۗ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ
(Al عمران/3: 110)

Artinya :”Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma’ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.” (Q.S Al-Imran: 110).

Menurut Quraish Shihab, dalam tafsir Al-Misbah bahwa ayat di atas dijelaskan bahwa yang dimaksud dalam ayat ini adalah kalian, sebaik-baik umat yang dilahirkan untuk manusia jika kalian semua menunaikan syarat-syaratNya, dan beriman kepada Allah, yang dilahirkan untuk syarat yang telah Allah tetapkan, jadi penafsiran ayat tersebut adalah “ kalian sebaik-baiknya umat yang memerintahkan manusia kepada yang *ma’ruf*, melarang manusia yang *munkar* manusai pada zaman kalian (Shihab, M. Q., 2002). **Kedua:** Ayat al-Qur’ān tentang kesehatan mental yang diterapkan dalam kesabaran dalam menghadapi cobaan, Allah Q.S. al-Baqarah (2): 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)
البقرة/2: 155).

Artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (Al-Baqarah/2:155).

Ayat tersebut, menggunakan *lafadz walanablwannakum* adalah menyatakan kesungguhan, Allah dengan tegas menyatakan bahwa Allah pasti akan menguji manusia. Ujian bagi manusia seringkali terasa dalam bentuk kesempitan, kesulitan, keberatan sebagaimana yang tersurat dalam ayat di atas; bahwa ujian yang akan diberikan Allah adalah ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa serta buah-buahan. Semua yang diujikan kepada manusia adalah kebutuhan manusia yang bisa membuat manusia merasa dalam keadaan sulit dan putus asa (Shihab, M. Q., 2002).

Al-Baqarah (2): 153, al-Baqarah (2): 155, Sabar dengan kepribadian dalam Tafsir Al-Misbah, terdapat hubungan sabar dengan kesejahteraan

psikologis, dan Relevansi konsep sabar dalam pendidikan Islam berimplikasi pada konsep *Adversity Quotient*.

Penelitian ini menemukan bahwa dalam menghadapi ujian dan menghadapi kesulitan, perlu kesabaran, sebagaimana firman Allah : "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (Q.S. al Baqarah(2): 153). Pada umumnya sabar sering diartikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan menghadapi cita-cita. **Ketiga:** Ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *ḥabl min Allah*, manusia mempunyai kecenderungan untuk mengembangkan beribadah kepada Allah atau sebelumnya mengingkarinya. Firman Allah SWT dalam Q.S Adz-Zariyat (51): 56.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (الذُّرِّيَّتْ/51: 56.

Artinya: Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku. (Az-Zariyat/ 51:56).

Menurut Quraish Shihab, penafsiran ayat di atas menggunakan persona pertama (Aku) dan sebelumnya menggunakan persona ketiga (Dia/Allah) ini bertujuan bukan menekankan pesan yang dikandungnya tetapi mengisaratkan bahwa perbuatan Allah melibatkan Malaikat dan sebab-sebabnya, yaitu karena penekanan beribadah kepada Allah semata-mata. Ayat ini didahului kata al jinn dari kata *al-ins* (manusia), karena memang jin lebih dulu diciptakan Allah dari pada manusia. Huruf lam pada *li ya'budun* berarti agar mereka beribadah atau agar Allah disembah. **Keempat:** Ayat al-Qur'an tentang motivasi, Q.S. Asy-Syarh (94): 6.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ (الشَّرْح/94: 8-1)

Artinya : Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan, Asy-Syarh/9, 5-6.

Quraish Shihab dalam Tafsir Al Misbah menjelaskan bahwa ayat 5 kata *al-'usr* berbentuk *definit* (memakai *alif dan lam*) demikian pula kata tersebut pada ayat 6. Ini berarti bahwa kesulitan yang dimaksud pada ayat 5 sama

halnya dengan kesulitan yang disebutkan pada ayat 6, berbeda dengan *yusran*. Kata tersebut tidak dalam bentuk *definit*, sehingga kemudahan yang disebut pada ayat 5 berbeda dengan kemudahan yang disebut pada ayat 6.

Dalam surat di atas terdapat dua ayat yang diulangi yakni “bersama kesulitan ada kemudahan.” Ayat ini memberi spirit agar setiap manusia mau merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan kecerdasan ini seseorang dapat mudah mengetahui dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan. Sehingga, ia senantiasa memiliki spirit untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan, kesulitan, dan penderitaan itu melalui perjuangan hidup di dunia ini dan dapat pula dalam arti satu kemudahan di dunia dan satu lainnya di akhirat (Shihab, M. Q., 2002). *Kelima: Ayat tentang ketenangan dan ketentraman jiwa, Firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Ra'd (13): 28.*

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ (الرعد/13: 28)

Artinya:“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (Q.S Al-Ra'd (13): 28)

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah kata *zīkr* mulanya mengucapkan dengan lidah dan berkembang menjadi “mengingat”, dalam ayat di atas dipahami arti menyebut nama Allah yang agung. Kontek ayat ini tentang *zīkrullāh* yang melahirkan ketentraman hati yang mencakup keangungan, larangan dan perintah, dan Allah sebagai penolong dan pelindung (Shihab, M. Q., 2002)

Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” Ketika manusia melupakan Sang Maha Pencipta dan kehilangan *God view*-nya, kehidupan jadi hampa. Menjauhkan diri dari Sang Pencipta, berarti mengosongkan diri dari nilai-nilai imani. Sungguh merupakan “kerugian” terbesar bagi manusia selaku makhluk berdimensi spiritual. “Mereka itulah orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk, maka tidaklah beruntung perniagaan mereka dan tidaklah mendapat petunjuk.” (Q.S al-Baqarah (2):

16). “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.” Q.S. al-Ra’d (13):28).

Al-Qur’ān merupakan kitab dan di dalamnya mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, begitu juga dalam mengatur tatanan kehidupan di bumi guna menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

Implikasi al-Qur’ān terhadap kesehatan mental dapat dilihat dari peranannya bagi kehidupan manusia, yang dapat dikemukakan bahwa Islam dalam al-Qur’ān memberikan tugas dan tujuan bagi hidup dan kehidupan manusia di dunia dan akhirat. Al-Qur’ān menyebutkan untuk beribadah kepada Allah, firmanNya Allah Q.S. Al-Zāriyat (51): 56, “Dan tidak Aku jadikan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku” (Shihab, M. Q., 2002). Manusia mempunyai beban amanat dari Allah untuk melaksanakan syariat-Nya untuk beribadah. Kesehatan mental dalam pandangan al-Qur’ān adalah pengembangan dan pemanfaatan potensi-potensi jiwa dengan niat ikhlas beribadah.

SIMPULAN

Setelah melakukan pembahasan pada bab terdahulu tentang konsep kesehatan mental dalam al-Qur’ān dan implementasinya terhadap *Adversity Quotient* siswa dalam belajar perspektif tafsir Al-Misbah maka penulis menyimpulkan sebagai berikut:

Konsep kesehatan mental adalah terhindarnya dari gangguan mental baik psikosis maupun neurosis dan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Kitab suci al-Qur’ān terdapat kekuatan spritual untuk mengamalkan ibadah dengan ikhlas. Upaya sadar seorang merupakan keyakinan yang matang dan kokoh kepada Allah s.w.t. mampu menjadi motivator perolehan kesehatan mental yang paripurna.

Pandangan al-Qur’ān tentang psikoterapi terhadap gangguan kesehatan mental merupakan penyembuhan melalui keyakinan. Konsep sabar pada psikoterapi berorientasi pembentukan mental psikis yang baik pada tahap pengisihan (*tahalli*). Dan pada tahap sebelumnya yakni pelepasan (*takhalli*) seorang hamba dikosongkan dari potensi negatif seperti,

sombong, buruk sangka, putus asa dan sebagainya yang dapat membentuk pribadi tangguh untuk selalu bertahan (*survive*) dalam menghadapi tantangan hidup.

Konsep al-qur'ān tentang kesehatan mental adalah konsep sabar yang terkandung dalam al-Qur'ān dan aspek-aspek *Adversity quotient* yang meliputi: control (pengendalian diri), *origin* dan *ownership* (asal dan penguasaan diri), *reach* (jangkauan) serta *endurance* (daya tahan) yang dalam al-Qur'ān juga diajarkan dengan konsep sabar yang di implementasikan dalam perilaku optimis dan bergantung kepada Allah SWT. Substansi dan implikasi konsep al-Qur'ān terhadap *adversity Quotient* dan mental yang sehat sebagaimana surah al-Baqarah (2):153, surah al-Baqarah (2) 155, dan Q.S. A- Zariyat 56.

Kepasrahan dan ketabahan yang diamalkan merupakan bentuk dari kepada Allah. Memohon pertolongan dan harapan atas masalah yang dihadapi hanya kepada Allah. Sehingga akan muncul rasa optimis dan kekuatan karena kimanan tinggi yang akan membantu kesulitannya. Dengan demikian manusia tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi problematika kehidupan.

SARAN.

Tesis ini sebaiknya dapat dijadikan bahan introspeksi diri akademisi, para guru, ustadz, dan guru bimbingan dan penyuluhan untuk menilai bagaimana dalam mengahdapai berbagai malasah. Dengan menggunakan kecerdasan dan mental sehat dalam merespon terhadap kesulitan dan hambatan hendaknya berpedoman pada al-Qur'ān.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. A. (2011) Upaya Integrasi Hermeneutika Dalam Kajian Al-Qur'an Dan Hadis (Teori dan aplikasi), Yogyakarta: LPM UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Agte dan Chiplonkar, S.A. (2007) Link Age onceptof Cs of Good Nutrition in Yoga and Modern Science. Curren Science

- Akbar S. A. (1992) *Post Modernisme and Islam: Predicament and Promise*.
London: Routledge
- Al-Ghalsani, M. (1993) *Filsafat Sains Menurut al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Amaliya, N. K.(2017) *Adversity Quotient Dalam al-Qur'an*. *Jurnal Al-Adabiya:
Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*. Vol. 12 No. 2 , 2017.
- Hawari, D. (1996) *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*.
Yogyakarta: Dana Bkahti Prima Yasa
- Rajab, K. (2010) *Psikologi Iman sebagai Penguatan Nilai Teologis dalam
Kesehatan Mental Islam*. *Jurnal Sosio-Religia*, Vol. 9, No. 3, Mei
2010
- Ramayulis & Nizar, S. (2010). *Filsafat Pendidikan Islām*. Jakarta: Kalam
Mulia.
- Shihab, M. Q., (2002) *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-
Qur'an Vol. 1*. Jakarta: Lentera Hati, Jakarta.
- Shihab, M. Q., (2002) *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-
Qur'an Vol. 2*. Jakarta: Lentera Hati
- Syariati, A. (1995) *The Englightened Thinkers and Islamic Renaissance*
(terj. Rahmani). Bandung, Mizan