



Hanah Lutfiah<sup>1</sup>  
 Nahuda<sup>2</sup>

## KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PAI ANALISIS KRITIS AL- QURAN SURAH AR-RAD AYAT 28

### Abstrak

Kesehatan mental adalah aspek penting yang mencakup kondisi fisik dan spiritual seseorang. Meskipun tampak sehat secara fisik, seseorang dapat mengalami gangguan kesehatan mental, terutama pada masa remaja yang rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Penelitian ini mengeksplorasi peran sentral guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam membimbing dan menanamkan nilai-nilai spiritual pada siswa. Kegiatan keagamaan di sekolah diharapkan dapat merawat kondisi emosional dan spiritual siswa. Islam mengajarkan kasih sayang dan penguatan spiritual sebagai solusi dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk gangguan kesehatan mental, dengan mengingat Allah sebagai sumber ketenangan batin. Penelitian ini bertujuan untuk menilai kondisi kesehatan mental anak-anak, memahami peran PAI dalam menangani kesehatan mental anak-anak, dan mengkaji bagaimana guru membina kesehatan mental anak-anak melalui ajaran Al-Quran. Penelitian ini mengadopsi pendekatan penelitian kepustakaan yang mengandalkan sumber data akurat seperti buku, jurnal ilmiah, makalah konferensi, dan laporan penulisan, didukung oleh wawancara. Kesimpulan menyoroti bahwa guru PAI memainkan peran utama dalam membentuk karakter siswa dengan menanamkan nilai-nilai moral melalui praktik keagamaan. Kolaborasi dengan konselor bimbingan konseling penting dalam mendukung kesehatan mental siswa dengan memberikan arahan, memantau perkembangan, dan memberikan dukungan yang diperlukan. Dukungan penuh dari sekolah dalam menciptakan lingkungan yang kondusif juga ditekankan, termasuk melalui program-program seperti salat berjamaah dan dzikir bersama.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Perspektif PAI.

### Abstract

Mental health is an important aspect that includes a person's physical and spiritual condition. Even though they appear physically healthy, a person can experience mental health problems, especially during adolescence who are vulnerable to various psychological problems. This research explores the central role of Islamic Religious Education (PAI) teachers in guiding and instilling spiritual values in students. Religious activities at school are expected to care for students' emotional and spiritual conditions. Islam teaches compassion and spiritual strengthening as a solution to facing life's challenges, including mental health disorders, by remembering Allah as a source of inner calm. This research aims to assess children's mental health conditions, understand the role of PAI in dealing with children's mental health, and examine how teachers foster children's mental health through the teachings of the Koran. This research adopts a library research approach that relies on accurate data sources such as books, scientific journals, conference papers and written reports, supported by interviews. The conclusion highlights that PAI teachers play a major role in shaping students' character by instilling moral values through religious practices. Collaboration with guidance counselors is important in supporting students' mental health by providing direction, monitoring progress, and providing necessary support. Full support from schools in creating a conducive environment is also emphasized, including through programs such as congregational prayers and collective dhikr.

**Keywords:** Mental Health, PAI Perspective.

<sup>1,2)</sup> Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Jakarta  
 email: [lutfianah092@gmail.com](mailto:lutfianah092@gmail.com), [nahuda\\_uid@yahoo.co.id](mailto:nahuda_uid@yahoo.co.id)

## PENDAHULUAN

Setiap orang mempunyai harapan untuk sehat, baik jasmani maupun rohani (pikiran dan jiwa). Kedua unsur ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Bahkan seseorang yang tampak sehat secara fisik belum tentu sehat secara mental. Mimpi buruk terburuk setiap orang adalah menderita penyakit kesehatan mental, dan tidak semua orang menginginkannya. Namun kenyataannya, kelainan ini menyerang banyak orang tidak hanya orang dewasa tapi juga anak-anak, terutama mereka yang akan menginjak usia remaja.

Data menunjukkan bahwa 6,1% remaja berusia 15 tahun ke atas mengalami depresi dan masalah kesehatan mental. Remaja pada umumnya kesulitan mengelola emosi dan perilaku mereka selama fase ini, yang berkontribusi pada peningkatan angka kesakitan dan kematian sebesar 200% (Tarmizi, 2023).

Di tingkat sekolah, pendidikan umum merupakan sesuatu yang harus diterima anak-anak. Melalui pendidikan dan interaksi sosial, sekolah diyakini dapat membentuk kepribadian siswa agar sesuai dengan harapan mereka. Guru mempunyai peranan penting dalam membentuk pengembangan karakter siswa di sekolah. Mereka tidak hanya menyampaikan pengetahuan secara lisan tetapi juga mencontohkan perilaku yang baik melalui tindakannya.

Guru harus mampu menjadi teladan positif bagi siswa, khususnya dalam konteks kehidupan berbangsa dan bernegara, karena mereka adalah manusia seutuhnya yang perkataan, perbuatan, dan sikapnya terekam dalam kehidupan siswanya (Samsul AR, 2020).


Seorang guru agama merupakan salah satu pendidik yang mempunyai pengaruh besar terhadap bagaimana siswa mengembangkan karakter moralnya. Dengan menanamkan prinsip pada diri siswanya, guru agama membantu membentuk karakter keagamaannya. Menetapkan rutinitas seperti mengajak siswa untuk beribadah dan beriman kepada Allah SWT membantu terciptanya akhlakul karimah. Selain itu, kegiatan ini membantu dalam membentuk karakter siswa sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad SAW (Abad & Ulfa, 2019). Jika program keagamaan hanya dibatasi di lingkungan sekolah, maka program tersebut tidak akan mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan moral anak. Instruktur memainkan peran penting dalam mendorong siswa untuk terus mengamalkan agama mereka di rumah dan di komunitas mereka serta di luar kelas. Diperlukan kolaborasi antara pendidik, orang tua, dan masyarakat setempat untuk mewujudkan hal tersebut

Anak-anak muda yang tidak mau mengamalkan agama lebih besar kemungkinannya untuk terpengaruh secara negatif oleh kejadian-kejadian dalam hidup, yang dapat menyebabkan depresi lebih cepat. Sekalipun penyakit kecemasan dan depresi ini pada awalnya bersifat sedang, namun tidak dapat diabaikan begitu saja karena jika terus berlanjut akan semakin parah dan menyebabkan depresi yang serius, yang tidak hanya berdampak negatif pada dirinya tetapi juga semua orang di sekitarnya (Kaeng & Siby, 2023).

Individu dengan penyakit kesehatan mental memerlukan perawatan yang lebih intensif dalam jangka waktu yang lama, yang tentu saja memerlukan biaya yang besar. Obat penenang terutama diperlukan bagi mereka yang mengalami depresi berat. Hal ini tidak menjadi masalah bagi mereka yang perekonomiannya berkecukupan, namun bagi mereka yang perekonomiannya tidak berkecukupan, hal ini tentunya patut menjadi perhatian karena pada akhirnya mereka lebih memilih mengalah pada keadaannya yang justru memperburuk keadaannya dan merugikan masyarakat. orang lain di lingkungan itu.

Islam adalah agama yang rahmatan lil alamin yang artinya “penuh rahmat atau kasih sayang”. Kebaikan inilah yang menciptakan kesejahteraan yang dialami baik oleh manusia maupun seluruh makhluk hidup (Wahab Syakhrani & Rivaldi Yudistira, 2022).

Seseorang yang kehilangan pandangan akan sifat ketuhanannya, sehingga rentan mengalami gangguan jiwa. Seperti dalam Al-Quran surah Ar-Rad ayat 28 yang berbunyi :


 الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

”(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah SWT hati akan selalu tenteram”.

Berdasarkan ayat di atas, penulis tertarik untuk menganalisis “Kesehatan Mental Dalam Perspektif PAI (Analisis Kritis Qs Ar-Rad ayat 28)” sebagai bahan solusi untuk memberikan penanganan gangguan kesehatan mental pada anak melalui pembiasaan rohani.

## **METODE**

Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini dan menggunakan gaya penulisan bibliografi atau pendekatan penelitian kepustakaan. Ada beberapa langkah yang dilakukan dalam proses penulisan ini, dimulai dengan pencarian materi menggunakan sumber yang dikutip. Selanjutnya konten yang akan digunakan melalui proses seleksi yang meliputi perbandingan dan perbedaan dengan tulisan sebelumnya. Setelah itu, tema, pola, dan tren yang muncul dalam tinjauan pustaka diidentifikasi untuk melakukan analisis kualitatif terhadap literatur.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bidang yang menjadi perhatian penulis adalah kesehatan mental, karena berbagai jenis masalah kehidupan mengganggu masyarakat saat ini. Banyak perubahan yang terjadi di era globalisasi menimbulkan berbagai persoalan, baik persoalan moral, etika, dan lainnya. Ketika seseorang menghadapi kesulitan tanpa mencari bimbingan agama, masalah kesehatan mental dapat terjadi.

Depresi dapat terjadi jika masalah kesehatan mental tidak ditangani secara memadai. Depresi akan menyebabkan kekacauan pada kehidupan sosial dan pribadi Anda. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran pendidikan agama dalam masyarakat. Seseorang yang memiliki pemahaman mendalam tentang agama cenderung tidak menderita masalah kesehatan mental.

### **Penjelasan dan Penafsiran Kesehatan Mental dalam QS Ar-Rad ayat 28**

QS Ar-Rad ayat 28 tentang kesehatan jiwa menyatakan bahwa dzikir adalah cara mengingat Allah SWT. Bagian ini menekankan aspek spiritual serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang. Seseorang dapat mencapai ketenangan mental dan spiritual dengan melakukan dzikir secara lisan, mental, dan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa amalan dzikir Islam merupakan upaya ekstensif untuk menjaga kondisi ruhani sekaligus kewajiban beribadah, menunjang kesejahteraan mental dalam menghadapi beragam rintangan hidup.

Sayyid Qutb yang dikutip oleh Anni dan Nury mengatakan bahwa representasi indah dari hati yang beriman karena memancarkan lingkungan yang tenteram, tenteram, damai. Mereka yang beragama merasakan hati yang tenang karena dekat dengan Allah sehingga membuat mereka merasa nyaman dan tenteram. Mereka juga merasakan rasa perlindungan dari Allah. Karena orang-orang beriman memahami bahwa segala sesuatu kembali kepada Allah dan bahwa Dia adalah sumber segala hikmah, keimanan meningkatkan ketenangan dan kedamaian di dunia (Anni & Nury, 2023). Selain itu, mendekati diri kepada Allah tidak hanya merupakan tanda cinta kepada-Nya tetapi juga merupakan kebutuhan yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta membantu seseorang mencapai kedamaian batin. Selain itu, sering berdzikir dapat membantu pengobatan penyakit jasmani dan rohani (An, 2022).

Berdasarkan pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa Allah telah memberikan kita kehidupan yang indah dan penuh rahmat, oleh karena itu orang yang rendah hati juga harus selalu mengingat kehidupan ini. Dengan mengikuti cara ini, seseorang dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Shihab, amalan menyebut nama Allah sebagai tanda syukur dan pengingat akan keagungan-Nya—yang bahkan melebihi murka-Nya—dapat membawa pada ketenangan mental yang bertahan lama. Hal ini menggambarkan bagaimana hati seorang hamba dapat distabilkan dan tenteram melalui hubungan yang mendalam dengan Tuhan dan penghargaan terhadap kebaikan-Nya yang tak terbatas (An, 2022).

Nahar meyakini, rahasia ketenangan spiritual adalah amalan dzikir atau dzikir yang teratur. Seseorang dapat mendekati diri kepada Allah, memperdalam rasa aman, dan meningkatkan keimanan dengan mengingat dan mendoakan nama-Nya secara rutin. Selain sebagai ritual keagamaan, zikir adalah disiplin yang meningkatkan kesehatan mental, membantu menjauhkan diri dari dosa, dan menjaga keseimbangan mental. Amalan dzikir dan penerapan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi landasan yang kokoh bagi pengembangan pola pikir yang sehat dan mantap dalam kerangka pendidikan agama Islam (Nahar, 2022).

### **Penguatan Kesehatan Mental dengan Kegiatan PAI**

Islam mencakup aspek ibadah secara verbal, fisik, dan emosional. Selain perbuatan dan perkataan lahiriah, ibadah yang sempurna juga memerlukan hati yang penuh kejujuran, cinta kepada Allah, berharap kepada-Nya, dan ketergantungan kepada-Nya. Menurut penulis, menjalankan ibadah merupakan salah satu upaya untuk menjaga kesehatan mental seseorang. Hatimu menjadi tenteram ketika mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ibadah dalam Islam tidak terbatas pada satu objek saja; itu mencakup semua perbuatan baik seorang Muslim. Contohnya seperti bersikap baik kepada orang lain, nyengir, menawarkan bantuan, dan lain sebagainya. Hikmah penting juga dapat diambil dari surat Ar-Rad ayat 28 yang menyatakan bahwa mengingat Allah SWT secara terus-menerus dapat membawa kedamaian hati. Ibadah, misalnya dzikir, yang merupakan bagian dari ibadah lisan dan qalbiah, yaitu diucapkan dengan bibir dan diterima sepenuh hati dalam hati, merupakan sarana untuk selalu mengingat-Nya. Meningkatkan kesehatan jiwa melalui kegiatan PAI, seperti praktik dzikir di seluruh sekolah sebagai pengingat kepada Allah SWT.

### **Solusi dalam Memelihara Kesehatan Mental**

Islam menekankan pengembangan jiwa, pengaturan emosi, dan instruksi moral yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits sebagai cara untuk menjaga kesehatan mental. Hal ini memerlukan pengetahuan dan penerapan ajaran Al-Qur'an serta menawarkan pengajaran yang sesuai dengan tingkat kebutuhan setiap siswa (Saleh, 2023). Dari sudut pandang tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa seseorang yang memiliki pengaturan emosi, pembinaan hati, dan pendidikan moral dapat diduga berada dalam kondisi sehat mental. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik juga dapat memahami dan menerapkan hukum-hukum yang terdapat dalam Hadits dan Al-Qur'an.

Secara keseluruhan, upaya untuk menjaga kesehatan mental dalam menghadapi kesulitan dalam kehidupan saat ini semakin menjadi pusat perhatian. Taktik praktis yang membantu orang mengurangi stres dan menemukan ketenangan dalam kehidupan sehari-hari, seperti teknik relaksasi dan pendekatan spiritual, merupakan salah satu solusi yang penting. Perspektif Islam berpendapat bahwa menjaga kesehatan mental berarti memiliki kemampuan mengatur emosi, menjaga jiwa, dan menanamkan moralitas yang didasarkan pada ajaran Alquran dan Hadits. Untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang, hal ini memerlukan pemahaman menyeluruh dan penerapan pelajaran yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits.

Setelah berdiskusi dengan Pak Anas, instruktur PAI, diputuskan bahwa mengajarkan shalat lima waktu, memberikan contoh perilaku positif, dan memasukkan prinsip-prinsip Islam ke dalam kehidupan sekolah adalah beberapa cara terbaik untuk mendukung kesehatan mental siswa melalui pendidikan agama. Sebaliknya, ahli bimbingan dan konseling Ibu Asih Sahara, S.Pd., berpendapat bahwa kerjasama antara sekolah dan pendidik agama sangat penting untuk pengembangan moral dan karakter siswa.

Oleh karena itu, kerjasama antara sekolah, layanan konseling, dan bimbingan diperlukan untuk strategi komprehensif yang melibatkan pendidikan agama. Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh pembentukan agama, teladan, dan kesadaran diri untuk menjaga lingkungan sekitar dan menjaga suasana hati tenang. Terciptanya kegiatan pembiasaan menjadi kunci menjaga kesehatan mental siswa dalam lingkungan pendidikan.

### **SIMPULAN**

Seorang pengajar PAI berperan penting dalam membentuk karakter siswa dengan menanamkan nilai-nilai akhlakul karimah melalui rutinitas seperti beribadah dan bergantung kepada Allah SWT serta taat pada ajaran Rasulullah SAW. Selain itu, kerjasama antara guru bimbingan dan konseling serta guru agama juga sangat penting dalam penanganan anak dengan gangguan kesehatan mental. Sekolah mendukung penuh kerjasama ini guna mewujudkan lingkungan belajar yang menumbuhkan perkembangan karakter dan kesehatan mental siswa secara menyeluruh.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Abad, P., & Ulfa, M. (2019). Peran Tenaga Pendidik Pendidikan Agama Islam Dalam Upaya Mewujudkan Pendidikan Karakter. *Jurnal El-Tarbawi*, Xii, 176.

- An, P. A.-Q. U. R. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al- Qur'an Umar Latif Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. 5(1), 28–46.
- Anni, D., & Nury, M. Y. (2023). Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health Dalam Alquran). 4(June), 42–51.
- Kaeng, A. T., & Siby, R. (2023). Sumikolah: Jurnal Ilmu Pendidikan Mewaspadai Dampak Depresi Pada Generasi Z. Sumikolah:Jurnal Ilmu Pendidikan, 1(2), 50–58.
- Nahar, R. (2022). Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar. 1, 80.
- Saleh, N. I. (2023). Cara Membangun Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pendidikan Islam. Fakultas Ilmu Agama Islam. [https://doi.org/10.54443/mushaf.v2i3.43](https://www.google.com/search?q=solusi+dalam+memelihara+kesehatan+mental+dalam+islam&sca_esv=Cc6cef90bdd03fb0&sca_upv=1&sxsrf=Adlywil9jqpbijgcsdquayscreu2eelpa%3a1720632135304&ei=R8oozvceev2e4-Epy52zma&oq=solusi+dalam+memelihara+kesehatan+mental+&gs_lp=Peran+Guru+Agama+Islam+Dalam+Moderisasi+Beragama. Al-Irfan, 3, 44.</a></p><p>Tarmizi, S. N. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. Kemkes.Co.Id.</p><p>Wahab Syakhrani, A., & Rivaldi Yudistira, M. (2022). Dasar Keislaman Sebagai Agama Rahmatan Lilalamin. Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis, 2(3), 263–269. <a href=)