

Edukasi *Mental Health* Dipandang Dari Segi Perspektif Islam pada Penderita Penyakit Kronis

Elvi Rahmi¹, Febria Syafyusari²

¹ Program Studi Pendidikan Agama Islam, STIT Ahlussunnah Bukittinggi

²Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang

¹*elvi.rahmi17@gmail.com

Abstract

Mental health is a state of well-being that allows individuals to cope with the normal stresses of life, work productively, and realize their potential to contribute to their community. The concept of mental health includes emotional, psychological, and social aspects that are interconnected and influence the way a person thinks, feels, and behaves. Factors such as genetics, environment, and life experiences play an important role in shaping a person's mental health. In an Islamic perspective, mental health includes not only emotional and psychological well-being, but also spiritual well-being. Islamic values such as tawakkal (submission to Allah), sabr (patience), gratitude (gratitude), and ikhlas (honesty) provide guidance for individuals in dealing with stress, anxiety, and depression. Meanwhile, religious practices such as prayer, dhikr, prayer and reading the Koran play an important role in maintaining mental health, creating peace of mind and drawing closer to Allah. People with chronic illnesses often face greater psychological challenges due to the physical and emotional impact of the illness. In this context, a holistic Islamic approach can help to find strength, calm and determination when facing illness. Meanwhile, social support from family and community also plays an important role in improving mental health. Therefore, overall, mental health is an important aspect of life that requires attention and support in various aspects, including spirituality and religion. The Islamic perspective provides comprehensive and in-depth insight into how to maintain spiritual balance through religious values and practices that provide calm and strength in facing life's challenges.

Keywords: Mental health, Islamic perspective, Chronic Disease.

Abstrak

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan setiap individu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan menyadari potensi tersebut untuk berkontribusi pada komunitasnya. Konsep kesehatan mental mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial yang saling berhubungan dan mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Faktor-faktor seperti genetika, lingkungan, dan pengalaman hidup berperan penting dalam membentuk kesehatan mental seseorang. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya mencakup kesejahteraan emosional dan psikologis, tetapi juga kesejahteraan spiritual. Nilai-nilai Islam seperti tawakkal (tunduk kepada Allah), sabr (sabar), syukur (syukur), dan ikhlas (kejujuran) memberikan pedoman bagi individu dalam menghadapi stres, kecemasan, dan depresi. Sedangkan praktik keagamaan bisa dilakukan seperti shalat, dzikir, do'a, dan membaca Al-Qur'an berperan penting dalam menjaga kesehatan jiwa, menciptakan ketenangan pikiran, dan mendekatkan diri kepada Allah. Penderita dengan penyakit kronis sering kali menghadapi tantangan psikologis yang lebih besar karena dampak fisik dan emosional dari penyakit tersebut. Dalam konteks ini, pendekatan Islam holistik dapat membantu untuk menemukan kekuatan, ketenangan, dan keteguhan hati saat menghadapi penyakit. Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga dan

masyarakat juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Oleh sebab itu, secara keseluruhan, kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan yang memerlukan perhatian dan dukungan dalam berbagai aspek, termasuk spiritualitas dan keagamaan. Perspektif Islam memberikan wawasan yang komprehensif dan mendalam tentang bagaimana menjaga keseimbangan spiritual melalui nilai-nilai dan amalan keagamaan yang menghadirkan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Perspektif Islam, Penyakit Kronis.

© 2025 Jurnal Pustaka Mitra

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesehatan menyeluruh, namun belum diprioritaskan di negara berkembang. [1][2]. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak.[3][4][5]. Dalam konteks penderita penyakit kronis, kesehatan mental memiliki peranan yang lebih kritis karena dampak fisik dan emosional dari penyakit tersebut.

Penyakit kronis menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental emotional seseorang. Penyakit kronis, penyakit tidak menular yang berlangsung kronis (menahun) karena kemunduran fungsi organ tubuh akibat proses penuaan. Setiap penyakit kronis yaitu *tuberculosis* (TB) paru, hepatitis, jantung, diabetes, kanker, dan stroke menunjukkan gejala yang hampir berbeda-beda [6][7][8][9].

Islam, sebagai agama yang holistik, memberikan panduan dan nilai-nilai yang dapat membantu individu dalam mengelola kesehatan mental, termasuk bagi mereka yang menderita penyakit kronis. Dalam Islam, kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan spiritual. Al-Qur'an dan Hadis memberikan banyak ajaran tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Konsep utama dalam Islam yang berhubungan dengan kesehatan mental meliputi tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar (kesabaran), syukur (rasa syukur), dan ikhlas (ketulusan hati), [10][11][12]. Adapun uraiannya sebagai berikut:

Pertama, Tawakkul (Berserah Diri kepada Allah). Dalam menghadapi penyakit kronis, tawakkul mengajarkan umat Islam untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan upaya maksimal. Keyakinan bahwa Allah memiliki rencana terbaik bagi hamba-Nya dapat memberikan ketenangan pikiran dan mengurangi stres. *Kedua*, Sabar (Kesabaran). Kesabaran adalah salah satu kunci utama dalam menghadapi penderitaan dan cobaan. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "*Sesungguhnya*

Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 153). Kesabaran membantu penderita penyakit kronis untuk tetap tenang dan tegar menghadapi tantangan yang ada. *Ketiga*, Syukur (Rasa Syukur). Mengembangkan rasa syukur meskipun dalam keadaan sulit dapat membantu individu untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup. Islam mengajarkan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang masih diberikan, yang dapat memberikan pandangan hidup yang lebih optimis dan mengurangi perasaan putus asa. *Keempat*, Ikhlas (Ketulusan Hati). Melakukan segala sesuatu dengan ikhlas dan hanya mengharapkan ridha Allah dapat membantu mengurangi beban mental. Dengan ikhlas, seseorang dapat menerima keadaan dengan lapang dada dan melihatnya sebagai bentuk ujian dari Allah yang akan mendatangkan pahala jika diterima dengan baik.

Islam juga menekankan pentingnya dukungan sosial dan komunitas dalam membantu individu yang mengalami kesulitan, termasuk mereka yang menderita penyakit kronis. Dalam hadits disebutkan bahwa seorang muslim adalah saudara bagi muslim lainnya, yang harus saling menolong dan mendukung. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan kekuatan tambahan bagi penderita untuk menghadapi penyakitnya dengan lebih baik.

Aktivitas ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa dapat memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kesehatan mental. Ibadah-ibadah ini membantu mengalihkan pikiran dari rasa sakit dan penderitaan, serta mendekatkan diri kepada Allah, yang memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi kecemasan. Ketika seseorang melaksanakan ibadah, secara tidak langsung melatih fokus dan perhatian, yang membantu mengalihkan pikiran dari beban hidup, rasa sakit, dan penderitaan. Dalam kondisi ini, tubuh dan pikiran memasuki keadaan yang lebih rileks, mirip dengan efek meditasi.[13][14].

Pelaksanaan Shalat, melibatkan gerakan fisik yang teratur dan ritmis, seperti rukuk dan sujud, yang dapat merangsang sirkulasi darah, mengendurkan otot, dan menenangkan sistem saraf. Selain itu, saat seseorang membaca Al-Qur'an atau mendengarkan ayat-ayatnya, ritme dan melodi bacaan tersebut terbukti memiliki efek terhadap tubuh kita, [15][16]. Penelitian telah menunjukkan bahwa mendengarkan

lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan perasaan damai.

Dzikir dan doa juga memiliki dampak mendalam pada kesehatan mental. Dzikir, yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah atau kalimat tasbih, berfungsi seperti afirmasi positif yang membantu seseorang merasa lebih dekat dengan Allah SWT. Hal ini memberikan perasaan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan hidup. Doa, sebagai bentuk komunikasi langsung dengan Allah SWT, juga memberikan ruang untuk meluapkan emosi, keluh kesah, dan harapan, sehingga membantu melepaskan tekanan batin, [17].

Secara spiritual, maka ibadah-ibadah ini dapat mendekatkan seseorang kepada Allah, memberikan rasa percaya diri bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang memegang kendali atas segala sesuatu. Keyakinan ini menciptakan rasa tenang dan aman, yang pada gilirannya mengurangi kecemasan dan stres. Pendekatan ini juga memupuk rasa syukur, optimisme, dan harapan, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Kesehatan mental dalam perspektif Islam pada penderita penyakit kronis mencakup berbagai aspek spiritual dan emosional yang saling berkaitan. Dengan mengaplikasikan nilai-nilai Islam seperti tawakkul, sabar, syukur, dan ikhlas, serta memperoleh dukungan sosial yang kuat, penderita penyakit kronis dapat mengelola kondisi mereka dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan mental serta spiritual. Islam menawarkan panduan yang komprehensif dan mendalam untuk menjaga kesehatan mental dalam menghadapi cobaan hidup, termasuk penyakit kronis.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat dalam bentuk kesehatan mental dalam perspektif Islam, sehingga jika terjadi keresahan, emosi dan ketidak senangan dalam diri dapat dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT sebagai obat yang paling ampuh dalam kehidupan.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui pendampingan penyuluhan terhadap Ibu-Ibu Posyandu dibawah naungan Puskesmas kebun Sikolos pada tanggal 01 Februari 2024 yang dihadiri sebanyak 20 orang masyarakat dan kader posyandu. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui penyampaian materi tentang Kesehatan mental dalam perspektif Islam, cek kesehatan, diskusi dan tanya jawab.

Adapun rangkaian tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini, yaitu: a) Koordinasi antara Dosen dan Kemahasiswaan Akper Nabila Padang Panjang dengan pihak Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2024, b) Survey tentang pengabdian masyarakat kesehatan mental dengan pihak terkait di lapangan pada tanggal 22 Januari 2024, c) persiapan lokasi dan sarana prasarana yang dibutuhkan saat acara seperti materi dalam bentuk narasi singkat tentang kesehatan mental dalam perspektif Islam, alat kesehatan, tensi meter digital, alat cek glukosa, kolesterol dan asam urat, d) Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan edukasi tentang kesehatan mental pada tanggal 01 Februari 2024, e) Evaluasi dan Penyusunan laporan kegiatan edukasi tentang kesehatan mental.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan pengabdian Kepada Masyarakat tentang Penyuluhan *Mental Health* Dipandang Dari Segi Perspektif Islam pada Penderita Penyakit Kronis dihadiri sebanyak 20 orang Ibu-Ibu kader Posyandu, PJ PTM, Promosi kesehatan dan program Kesehatan jiwa Puskesmas serta masyarakat. Kegiatan ini dimulai dengan pemaparan materi tentang kesehatan mental dalam perspektif Islam, kemudian dilakukan pemeriksaan kesehatan pada masyarakat yang hadir. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan lancar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta yang mengalami tensi tinggi sebanyak 7 orang, 15 orang kolesterol tinggi, sebanyak 17 orang yang kurang mengontrol emosi dalam menghadapi masalah sehingga munculnya gejala stres, kecemasan dan depresi.



Gambar 1. Hasil Tes Kesehatan

Paparan hasil tes kesehatan diatas, memberikan pemahaman awal kepada tim dalam melakukan penyuluhan, dimana tim lebih mudah memberikan pemahaman dan edukasi tentang pengaruh kesehatan mental terhadap masalah yang dialami peserta.

Konsep Kesehatan Mental dalam perspektif Islam bisa diatasi melalui shalat, Dzikir, do'a, membaca Al-Qur'an dan puasa karena dengan kita meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT maka akan mendapatkan ketenangan dari persoalan kehidupan dan mendapatkan kebahagiaan dunia akhirat. Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28 berikut ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Ayat di atas menjelaskan bahwa sumber ketenangan manusia bukan dari harta, kekuasaan atau hal-hal yang berkaitan dengan duniawi, melainkan hubungan spritual dengan Allah SWT. Mengingat Allah memberikan ketenangan dan kebahagiaan bagi kita dan akhirnya meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kita kepada Allah SWT.

Bagi peserta yang hasil *mental health abnormal* dianjurkan untuk rujuk ke fasilitas pelayanan Kesehatan terdekat agar mendapatkan penanganan yang bagus, dalam mengikuti penyuluhan ini peserta sangat antusias sekali dan berharap agar penyuluhan dapat dilakukan secara berkelanjutan.



Gambar 2. Persiapan Cek Kesehatan



Gambar 3. Dokumentasi Setelah Kegiatan

4. Kesimpulan

Kesehatan mental pada penderita penyakit kronis memiliki peran penting dalam memberikan dukungan psikologis dan spiritual. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dianggap sebagai bagian integral dari kesejahteraan manusia secara holistik, mencakup aspek jasmani, rohani, dan emosional.

Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan mental sebagai bagian dari kesejahteraan hidup manusia. Prinsip-prinsip seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar, syukur, dan doa menjadi pijakan spiritual yang kuat. Setelah melakukan usaha, tawakkal mengajarkan pentingnya menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Hal ini dapat membantu mengurangi tekanan mental yang berlebihan.

Sikap sabar membantu penderita menerima kenyataan dengan lapang dada, dan sikap syukur membantu berkonsentrasi pada kenikmatan yang dimiliki, sehingga mendorong untuk terus bertahan hidup. Sedangkan kekuatan spiritual, ketenangan, dan keyakinan akan pertolongan Allah SWT dapat diperoleh melalui doa, dengan menerapkan hal yang demikian tentu akan mendapatkan ketenangan dan kesenangan dalam kehidupan. Disamping itu juga bisa meningkatkan keimanan dan ketakwaan seseorang kepada Allah SWT.

Daftar Rujukan

- [1] I. A. Ridlo, "Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia," *Insa. J. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 5, no. 2, p. 162, 2020, doi: 10.20473/jpkm.v5i22020.162-171.
- [2] T. Terati, T. Q. Aini, A. Lestari, I. S. M. Sigalingging, and U. Latifah, "Edukasi Pangan Praktis Cookies Tinggi Serat dalam Mencegah Obesitas," *J. Pustaka Mitra (Pusat Akses Kaji. Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, vol. 3, no. 3, pp. 121–125, 2023, doi: 10.55382/jurnalpustakamitra.v3i3.498.

- [3] D. Ayuningtyas, M. Misnaniarti, and M. Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–10, 2018, doi: 10.26553/jikm.2018.9.1.1-10.
- [4] F. Syafyusari, W. L. Hendayani, R. Afnuhazi, and R. F. Amalia, "Skrinning Kesehatan Pasca Banjir Bandang dan Galodo di Nagari Paninjauan," vol. 4, no. 4, pp. 150–154, 2024.
- [5] P. Supini, A. R. P. Gandakusumah, N. Asyifa, Z. N. Auliya, and D. R. Ismail, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja," *JERUMI J. Educ. Relig. Humanit. Multidiciplinary*, vol. 2, no. 1, pp. 166–172, 2024, doi: 10.57235/jerumi.v2i1.1760.
- [6] A. R. Meilano, H. Soetjipto, and M. N. Cahyanti, "Pengaruh Proses Degumming dan Netralisasi Terhadap Sifat Fisiko Kimia dan Profil Asam Lemak Penyusun Minyak Biji Gambas (*Luffa acutangula* Linn.)," *Chim. Nat. Acta*, vol. 5, no. 2, p. 50, 2017, doi: 10.24198/cna.v5.n2.14604.
- [7] G. Widakdo and B. Besral, "Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional," *Kesmas Natl. Public Heal. J.*, vol. 7, no. 7, p. 309, 2013, doi: 10.21109/kesmas.v7i7.29.
- [8] M. K. Mental, "13-25-1-Sm," vol. 11, no. 24, pp. 539–548, 2017.
- [9] S. S. Siregar *et al.*, "Sosialisasi Edukasi Kesehatan Pencegahan Penyakit Stroke masyarakat Kecamatan Sukarame Kota Palembang," *J. Pustaka Mitra (Pusat Akses Kaji. Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, vol. 3, no. 5, pp. 211–214, 2023, doi: 10.55382/jurnalpustakamitra.v3i5.602.
- [10] R. N. Hamidah and N. S. Rosidah, "Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam," *Prophet. Guid. Couns. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 26–33, 2021, doi: 10.32832/progej.v2i1.5122.
- [11] R. Rahmadhanty *et al.*, "يَدْفَأُونَ فِ السَّيِّئَاتِ وَاللَّذَائِرَ، وَرُقَىٰ لَذَائِرَ وَالْأَهْفَاتِ مَيْسُوسٌ حَلَّحٌ مَّحْجُونٌ مَّ" vol. 4, pp. 81–91, 2023.
- [12] P. E. Sundari and Y. Efendi, "Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka," *Istinarah Ris. Keagamaan, Sos. dan Budaya*, vol. 3, no. 1, p. 22, 2021, doi: 10.31958/istinarah.v3i1.3339.
- [13] I. K. Y. Arta, "Meditasi sebagai," vol. X, no. 2, pp. 65–76, 2019.
- [14] F. F. Azizah and M. Jannah, "The effect of autogenic meditation on emotion regulation in fencing athletes," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 07, no. 02, pp. 62–67, 2020.
- [15] M. . Rahmayani, E. Rohmatin, and Wulandara, "The Influence of Murrotal Al-Qur'an an Therapy on Stress Level of Abortus Patients at Dr. Soekardjo Publik Hospital Tasikmalaya in 2018," *J. Bidan "Midwife Journal"*, vol. 4, no. 02, pp. 36–41, 2018.
- [16] F. Yuliana, Y. Aulya, and R. Widowati, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif," *J. Penelit. dan Kaji. Ilm. Kesehat. Politek. Medica Farma Husada Mataram*, vol. 7, no. 2, pp. 207–216, 2021, doi: 10.33651/jpkik.v7i2.267.
- [17] Vici Oktari Fristiani *et al.*, "Doa Sebagai Media Komunikasi Antara Hambah Dan Sang Pencipta," *Proceeding Conf. Da'wah Commun. Stud.*, vol. 1, no. 1, pp. 20–23, 2022, doi: 10.61994/cdes.v1i1.25.