

## **Strategi Pendidikan dari Qs. Al-Fajr Ayat 27-30 terhadap Upaya Seorang Muslim Mencapai Kesehatan Mental**

Lulu Prasasti

*Pendidikan Agama Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116  
e-mail : luluprasasti2@gmail.com*

**Abstrak.** Fenomena zaman Rasulullah SAW menunjukkan, kaum terdahulu, manusia pada umumnya memiliki standar penilaian sendiri mengenai kebahagiaan yang berdasarkan nafsunya. Manusia mulia bukan ditentukan oleh seberapa besar kekayaan, seberapa kuat kesewenang-wenangan. Allah mengisahkan dalam Al-QS. Al-Fajr tentang keutamaan waktu dan kondisi umat-umat terdahulu yang mendustakan para nabi-Nya, serta penyesalan manusia akibat sikap sombong, cinta dunia, dan pembangkangan kepada-Nya. Dapat dilihat, pada zaman modern sekarang pendidikan hanya berorientasi membentuk anak yang cerdas, yang mengembangkan ilmu pengetahuan saja tanpa diimbangi dengan pendidikan agama yang mampu mengisi jiwa yang dapat mengendalikan moral. Sehingga generasi zaman modern ini banyak penyimpangan moral dan etika, dikarenakan ilmu yang dipelajari hanya sebatas pengetahuan tanpa pemaknaan, dan pengamalan. Generasi umat manusia memiliki kecerdasan, dan berpengetahuan luas, tetapi dalam hidupnya tidak menemukan sebuah ketenangan, dan ketentraman, karena hanya berorientasi hal yang bersifat materi. sehingga jiwanya kosong, tidak dapat memaknai hakikat kehidupan yang sesungguhnya, sehingga kebahagiaan yang selama ini dirasakannya bersifat fana. Allah menggambarkan golongan manusia yang diberikan kemuliaan jiwa yang tenang dan merasa ridha dan diridhai serta pahala berupa kenikmatan yang mereka terima di sisi-Nya.

**Kata kunci :** strategi, Qs. Al-Fajr Ayat 27-30, kesehatan mental,

### **A. Pendahuluan**

#### **Latar Belakang Masalah**

Fenomena zaman Rasulullah SAW menunjukkan, kaum terdahulu, manusia pada umumnya memiliki standar penilaian sendiri mengenai kebahagiaan yang berdasarkan nafsunya. Manusia mulia bukan ditentukan oleh seberapa besar kekayaan, seberapa kuat kesewenang-wenangan. Allah mengisahkan dalam Al-QS. Al-Fajr tentang keutamaan waktu dan kondisi umat-umat terdahulu yang mendustakan para nabi-Nya, serta penyesalan manusia akibat sikap sombong, cinta dunia, dan pembangkangan kepada-Nya.

Dapat dilihat, pada zaman modern sekarang pendidikan hanya berorientasi membentuk anak yang cerdas, yang mengembangkan ilmu pengetahuan saja tanpa diimbangi dengan pendidikan agama yang mampu mengisi jiwa yang dapat mengendalikan moral. Sehingga generasi zaman modern ini banyak penyimpangan moral dan etika, dikarenakan ilmu yang dipelajari hanya sebatas pengetahuan tanpa pemaknaan, dan pengamalan.

Generasi umat manusia memiliki kecerdasan, dan berpengetahuan luas, tetapi dalam hidupnya tidak menemukan sebuah ketenangan, dan ketentraman, karena hanya berorientasi hal yang bersifat materi. sehingga jiwanya kosong, tidak dapat memaknai hakikat kehidupan yang sesungguhnya, sehingga kebahagiaan yang selama ini dirasakannya bersifat fana.

Allah menggambarkan golongan manusia yang diberikan kemuliaan jiwa yang tenang dan merasa ridha dan diridhai serta pahala berupa kenikmatan yang mereka terima di sisi-Nya. Allah SWT bersabda dalam Qs-Al-Fajr ayat 27-30:

*“Wahai jiwa yang tenang (27) Kembalilah kepada Rabb-mu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya (28) Maka masuklah kedalam jama'ah hamba-hamba-Ku (29) Dan masuklah kedalam surga-Ku.”(30*

Sebagaimana gambaran kondisi perjalanan hidup umat manusia, hidup dengan berbagai problematika yang harus dihadapi sebagai ujian dan cobaan dari Allah SWT. Pribadi manusia yang senantiasa ridha dan memanfaatkan kehidupan dengan beramal shaleh sesuai dengan petunjuk Al-Quran, maka ia akan mampu mengantarkannya menjadi golongan yang berjiwa tenang dan memiliki mental yang sehat.

Zakiah Daradjat dalam bukunya, *Islam dan Kesehatan Mental* (1983) mengemukakan, kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang bisa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, oleh karena itu jiwa atau nafs, seyogyanya memiliki mental yang sehat di setiap umat manusia untuk menghadapi problematika kehidupan. Ketika telah mencapai keyakinan yang begitu kuat kepada Allah SWT, maka tidak ada sedikit pun rasa cemas atau gelisah dalam hatinya. Karunia inilah yang senantiasa akan membawa seorang muslim dalam mencapai keridoan Allah SWT serta berdampak terhadap psikis atau batin maupun jasmani.

Sehubungan dengan uraian di atas dapat diamati bahwa ada kesenjangan makna dari kesehatan mental yang selama ini di kenal. Kesehatan mental tidak selalu identik dengan kesempurnaan. Kesehatan mental bersumber dari keharmonisan dan keseimbangan dalam penerimaan diri untuk menghadapi realita kehidupan. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang makna kesehatan mental yang terkandung dalam QS. Al-Fajr guna mengambil Strategi pendidikan dalam upaya seorang muslim mencapai kesehatan mental dengan judul : STRATEGI PENDIDIKAN DARI QS. AL-FAJR AYAT 27-30 TERHADAP UPAYA SEORANG MUSLIM MENCAPAI KESEHATAN MENTAL

## **Tujuan Penelitian**

Penelitian bertujuan agar mendapatkan:

1. Pendapat para mufassir mengenai cara-cara untuk mencapai kesehatan mental berdasarkan isyarat panggilan nafsh mutmainnah yang terkandung dalam Qs. Al-Fajr ayat 27-30
2. Gambaran esensi yang terkandung dari Qs. Al-Fajr ayat 27-30
3. Pendapat para pakar pendidikan tentang strategi pendidikan untuk mencapai kesehatan mental
4. Strategi pendidikan dari Qs. Al-Fajr ayat 27-30 dalam upaya seorang muslim untuk mencapai kesehatan mental

## **B. Landasan Teori**

### **1. Pengertian Strategi Pendidikan**

Menurut Hamel & Prahalad (1995), strategi adalah sebuah rencana, program atau langkah terencana untuk mencapai serangkaian tujuan atau cita-cita yang telah ditentukan; sama halnya dengan konsep strategi perencanaan yang tindakannya bersifat *incremental* (senantiasa meningkat) dan terus-menerus, serta dilakukan berdasarkan sudut pandang tentang apa yang diharapkan di masa depan.

Pengertian pendidikan dalam perspektif Islam adalah bimbingan jasmani dan rohani menuju terbentuknya kepribadian utama menurut ukuran-ukuran Islam. Dengan

pengertian lain Pendidikan Islam merupakan suatu bentuk kepribadian utama yakni kepribadian muslim. kepribadian yg memiliki nilai-nilai agama Islam memilih dan memutuskan serta berbuat berdasarkan nilai-nilai Islam dan bertanggung jawab sesuai dengan nilai-nilai Islam. Pendidikan Islam merupakan pendidikan yg bertujuan membentuk individu menjadi makhluk yg bercorak diri berderajat tinggi menurut ukuran Allah dan isi pendidikan adalah mewujudkan tujuan ajaran Allah. (Djamaluddin 1999: 9)

Dengan demikian, strategi pendidikan Islam adalah serangkaian langkah yang terencana dalam membimbing dengan bertujuan untuk meningkatkan pola pikir sehingga membentuk kepribadian muslim yang sesuai dengan nilai-nilai agama Islam.

## 2. Karakteristik Kepribadian Muslim

Hasan Al Banna merumuskan 10 karakteristik muslim yang dibentuk didalam madrasah tarbawi. Karakteristik ini seharusnya yang menjadi ciri khas dalam diri seseorang yang mengaku sebagai muslim, yang dapat menjadi *furqon* (pembeda) yang merupakan sifat-sifat khususnya (*muwashofat*), sebagai berikut :

- 1) Aqidah yang Bersih (*Salimul Aqidah*)
- 2) Ibadah yang Benar (*Shahihul Ibadah*)
- 3) Akhlak yang Kokoh (*Matinul Khuluq*)
- 4) Kekuatan Jasmani (*Qowiyyul Jismi*)
- 5) Intelek dalam Berpikir (*Mutsaqqoful Fikri*)
- 6) Berjuang Melawan Hawa Nafsu (*Mujahadatul Linafsihi*)
- 7) Pandai Menjaga Waktu (*Harishun Ala Waqtihi*)
- 8) Teratur Dalam Suatu Urusan (*Munazhhamun fi Syuunihi*)
- 9) Memiliki Kemampuan Usaha Sendiri/ Mandiri (*Qodirun Alal Kasbi*)
- 10) Bermanfaat Bagi Orang Lain (*Nafi'un Lighoirihi*)

## 3. Pengertian Kesehatan Mental

Pengertian mental dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia jilid II dijelaskan, adalah sehat badan atau tenaga. Mental merupakan terjemahan dari istilah mental (uatu yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, bukan bersifdari kata Latin: mens, mentis) berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat.

Sementara itu, menurut Kartini Kartono dalam Kamus Psikologi (1987), mental berkenaan dengan jiwa, batin dan kehormatan, dalam pengertian aslinya mental menyinggung masalah pikiran, akal, atau ingatan. Sekarang ini mental digunakan untuk menunjukkan penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbolis yang disadari oleh individu.

Zakiah Darajat, dalam bukunya *Kesehatan Mental* (1988:11), mengemukakan empat buah rumusan kesehatan mental sebagai berikut :

- 1) Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- 2) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
- 3) Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
- 4) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-

problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Zakiyah Darajat menyimpulkan dari keempat definisi di atas, dengan rumusan yang terakhir, yakni sebagai berikut :

*“Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh- sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.”*

Kesehatan mental menurut Islam tidak lain adalah ibadah yang amat luas atau pengembangan dimensi dan potensi yang dimiliki manusia dalam dirinya dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab serta kepatuhan dan ketaatan kepada Allah dan ajaran agama-Nya, sehingga dengan demikian terwujud nafsu muthmainnah atau jiwa sakinah. (Yahya Jaya, Kesehatan Mental. 2002).

#### **4. Karakteristik Mental yang Sehat**

Syamsu Yusuf (2004 : 21) mengemukakan karakteristik mental yang sehat adalah sebagai berikut :

- 1) Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*).
- 2) Dapat menyesuaikan diri
- 3) Memanfaatkan potensi dengan maksimal
- 4) Tercapainya kebahagiaan pribadi dan orang lain

Dadang Hawari (PR,19-1-1995) mengemukakan pendapat WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), bahwa ada delapan kriteria jiwa (mental) yang sehat, yaitu sebagai berikut :

- 1) Mampu belajar dari pengalaman
- 2) Mudah beradaptasi
- 3) Lebih senang memberi daripada menerima
- 4) Lebih sayang menolong daripada ditolong
- 5) Mempunyai rasa kasih sayang
- 6) Memperoleh kesenangan dari hasil usahanya
- 7) Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pengalaman
- 8) Berfikir positif

#### **5. Karakteristik Mental yang Tidak Sehat**

Karakteristik mental yang tidak sehat menurut Kanfer dan Goldstein yang dikutip Hasan Lalungung (1986:37) adalah :

- 1) Hadirnya perasaan cemas dan perasaan tegang di dalam diri
- 2) Merasa tidak puas (dalam arti negatif) terhadap perilaku diri sendiri
- 3) Perhatian yang berlebih-lebihan terhadap masalah yang dihadapi
- 4) Ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah

Terkadang ciri-ciri tersebut tidak dirasakan oleh penderita, yang merasakan akibat perilaku penderita adalah masyarakat di sekitarnya. Orang sekitarnya merasa bahwa yang dilakukan oleh penderita dapat merugikan diri penderita, tidak efektif bahkan dapat merusak dirinya sendiri, dalam kasus demikianlah seringkali terjadi orang-orang merasa terganggu dengan perilaku penderita.

## 6. Macam-Macam Penyakit Mental dalam Psikologi Barat

### Bentuk, Gejala, dan Penyebab Neurose

No	Bentuk	Gejala	Penyebab
1.	Neurstenia	Lekas merasa letih, tidak bersemangat, mudah marah, susah berpikir untuk memecahkan masalah, sukar mengingat & memusatkan perhatian, sukar tidur, apatis, gelisah, sering pusing, takut mati, dan sering merasa dihindangi macam-macam penyakit.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terlalu sering melakukan onani (manstrubasi)</li> <li>2. Terlalu menekan perasaan atau konflik batin</li> <li>3. Sering mengalami kegagalan dalam memenuhi kebutuhannya</li> </ol>
2.	Histeria (Histeris)	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lumpuh hysteria, lumpuhnya salah satu anggota fisik</li> <li>b. Kram hysteria, kram salah satu anggota badan</li> <li>c. Kejang hysteria, seluruh badan menjadi kaku, tidak sadarkan diri disertai dengan teriakan atau keluhan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perasaan yang tertekan</li> <li>2. Konflik batin</li> </ol>
3.	Psihastenia	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mustism, (hilangnya kesanggupan berbicara)</li> <li>b. Amnesia, (hilang ingtan atau lupa akan kejadian-kejadian tertentu dalam hidupnya)</li> <li>c. Phobia, rasa takut yang tidak masuk akal atau yang ditakuti tidak seimbang dengan ketakutannya</li> <li>d. Obsesi, individu dikuasai oleh satu pikiran (perasaan) yang tidak bisa dihindarinya, seperti merasa hidupnya akan sengsara dan merasa akan jatuh</li> <li>e. Kepribadian psikopat, (ketidakmampuan menyesuaikan diri yang mendalam atau kronis agresif, dan egois tidak peduli terhadap orang lain)</li> <li>f. Keabnormalan seksual (homo, sadism, onani)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengalaman traumatik masa kecil</li> <li>2. Kecemasan yang menekan</li> </ol>

## 7. Macam-Macam Penyakit Mental dalam Psikologi Islam

Hasan Langgulung (1986-328) mengemukakan bahwa sumber dari segala penyakit mental adalah lupa. Lupa dalam arti dia telah melupakan dirinya pada fitrah yang sesungguhnya yaitu tunduk kepada Allah SWT. Manusia telah melupakan janjinya untuk

tunduk kepada Allah SWT yaitu ketika *mithaq/* perjanjian ketika di alam rahim bahwa manusia mengakui bahwa Allah SWT sebagai satu-satunya Penguasa Yang Berhak Disembah, inilah sumber segala penyakit mental atau kesengsaran manusia. Lupa tersebut menjadi berkembang ke berbagai bentuk penyakit mental, seperti syirik, sombong, hasud, riya', bicara berlebihan, marah, gelisah, hubbuddunya, bakhil. Penyakit tersebut akan dibahas di bawah ini :

- 1) Syirik .
- 2) Sombong
- 3) *Hasad*
- 4) *Riya'*
- 5) Marah berlebihan
- 6) Keluh Kesah
- 7) Kikir (*bakhil*)
  - a. Untuk mengobati penyakit kikir ini jalannya
- 8) Cinta Dunia (*Hubbud Dunnya*)
- 9) Mempertuhankan Hawa Nafsu (*Hubbusyasyahwat*)

#### **8. Pendapat Para Ahli Tentang Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental**

Para ahli jiwa zaman dulu telah banyak menyupayakan agar manusia terhindar dari gangguan kesehatan mental, upaya tersebut belum mendapat hasil yang maksimal, sebab waktu itu belum dilakukan dengan pendekatan agama, mereka mengesampingkan agama dalam upaya menjaga dan mengobati kesehatan mental manusia, sehingga pada tahun 1990 sejumlah ahli psikolog dan ahli pendidikan salah satunya, Kartini Kartono (2000) mengemukakan pentingnya agama dalam membina kesehatan mental dan mengobati penyakit kejiwaan.

Upaya-upaya di bidang kesehatan mental ini tidak cukup melalui pendekatan ilmu pengetahuan saja, melainkan juga melalui pendekatan keagamaan. Sehubungan dengan hal itu salah satu topik dalam kongres WFMH adalah bahasan yang berjudul Religion and Mental Health. Pada kata akhir pidato sambutan pembukaan kongres, Gamal Alazayanz menyampaikan firman Allah SWT sebagaimana QS.Al-Fajr ayat 27-30 yang artinya sebagai berikut :

*“ Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan di ridhai. Maka masuklah kedalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku “*

Hasan Langgulung (1986-450) mengemukakan pendapat tentang terdapatnya komponen spiritual dalam diri manusia. Yaitu bahwa dalam diri manusia terdapat dua komponen yaitu : (1) komponen jasmani, yaitu badan yang asalnya dari tanah, dan (2) komponen rohani dan emosi, yaitu jiwa yang diberikan kepada manusia dari roh Allah SWT. Komponen emosi dan rohani adalah jiwa dan komponen inilah yang merupakan mata rantai atau penghubung antara manusia dengan Allah, penghubung inilah yang sangat penting bagi manusia dan menjadi dasar bagi berfungsian psiko-spiritual yang sesuai, jika manusia lupa terhadap Tuhannya, maka perhubungan itu menjadi renggang, dan disanalah terjdinya kesalah fungsian. Jika keseimbangan dipelihara akan terjadilah kesehatan mental. Agama berfungsi sebagai berikut :

- 1) Memelihara Fitrah .
- 2) Memelihara Jiwa
- 3) Memelihara Aqal
- 4) Memelihara Keturunan

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diketahui bahwa setiap manusia tidak bisa terlepas kebutuhannya terhadap agama. Dari pendapat di atas juga dapat diketahui bahwa agama menjadi sumber kekuatan serta pelindung manusia untuk menghadapi masalah-masalah kehidupan.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### A. Analisis Esensi yang Terkandung dalam QS. Al-Fajr Ayat 27-30

##### 1. Jiwa yang tenang merupakan sebutan bagi orang-orang yang beriman dan memiliki mental sehat.

Sebagaimana tertuang dalam Bab II tentang esensi dalam QS. Al-Fajr ayat 27-30 bahwa Allah SWT menjelaskan, manusia akan memiliki jiwa yang tenang apabila ia tidak mengejar kepuasan nafsu syahwatnya. Sebab, karakteristik seorang muslim, salah satunya adalah manusia yang beriman, yaitu yang berjuang melawan hawa nafsu syahwatnya, melaksanakan kebajikan-kebajikan, dan menghindari perbuatan yang merugikan (buruk).

Ringkasnya manusia yang berjiwa tenang yaitu manusia yang beriman, yang berpegang teguh kepada ketentuan-ketentuan syariat, dan senantiasa berputar dalam lingkaran kebenaran, serta tenang terhadap qadar Allah SWT. Maka, jiwa-jiwa yang berimanlah yang akan di panggil oleh-Nya dengan penuh nuansa kemuliaan.

##### 2. Kondisi hati yang puas serta ridha dalam menerima kehendak Allah SWT merupakan strategi pendidikan dalam mencapai mental yang sehat

Kondisi jiwa yang tenang mestinya senantiasa beriringan dengan keadaan hati yang selalu merasa puas dan ridha atas karunia dan cobaan yang telah Allah SWT berikan. Jika diberi karunia kekayaan, dan kesehatan, maka ia bersyukur. Apabila ia diberikan cobaan, dan musibah, maka ia akan tetap ridha serta bersabar, dan tidak menadahkan tangan meminta bantuan kepada orang lain, walaupun dalam keadaan yang terhimpit.

Manusia yang dalam keadaan jiwanya puas dan rela dalam mengamalkan perbuatannya di dunia semata-mata hanya untuk mengaharapkan ridha Allah SWT, adalah manusia yang telah mencapai mental sehat. Dia akan menyadari potensi-potensinya sehingga mampu memilih mana perbuatan yang diridha Allah SWT atau murka-Nya. Ia menyadari jika Allah meridhai perbuatannya, maka akan timbul ketenangan dan ketentrangan, sedangkan jika Allah murka terhadap perbuatannya, maka ia akan timbul rasa cemas, dan sedih dalam hidupnya.

Manusia yang ridha akan mampu menikmati kehidupannya, karena mampu menyesuaikan diri dengan kondisi diri pribadi, masyarakat, serta lingkungannya dimana ia hidup.

##### 3. Jiwa yang tenang dapat mengatasi gangguan kesehatan mental

Terkait pembahasan di awal, makna jiwa yang tenang adalah manusia yang tenang dalam menempuh jalannya, dan tenang terhadap Tuhannya, serta tenang di waktu senang, dan di waktu susah, tenang di waktu lapang dan di waktu sempit, tenang di waktu terhalang, dan di waktu mendapatkan pemberian. Dia tenang tanpa ragu, jiwa yang tenang tanpa menyimpang, tanpa bergoocang di jalan, dan tanpa rasa takut pada hari yang menakutkan dan mengerikan.

Peneliti, telah memaparkan di dalam bab III, bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap ketenangan hidup seseorang. Kesehatan mental pula yang menentukan apakah seseorang akan mempunyai kegairahan untuk hidup, atau akan

pasif, dan tidak bersemangat. Kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Jika seseorang tidak hidup dapat tenang, maka akan berpengaruh terhadap perasaan, seperti timbulnya rasa cemas (gelisah) tanpa mengetahui apa yang di cemas atau ditakutkan. Timbulnya Iri hati atas kebahagiaan orang lain. Rasa sedih yang tidak berasal karena terlalu membayangkan hal-hal kesedihan diri, ketidakberuntungan diri. Rasa rendah diri dan tidak percaya kepada diri sendiri, sering marah apabila kecewa, tidak puas, dan tidak tercapainya hal yang diinginkan.

**4. Setiap manusia yang bermental sehat dalam kehidupan di dunia, akan dimuliakan di surga-Nya kelak bersama para *shalihin* dan *mukramin***

Berita gembira bagi manusia pilihan Allah SWT untuk mendapatkan kedekatan di Surga-Nya kelak, di bawah naungan dan rahmat-Nya yaitu manusia yang dimasukkan ke dalam golongan *shalihin* dan *mukramin*, karena memiliki mental yang sehat.

Menurut para ahli, manusia yang sehat mentalnya yaitu manusia yang selama hidup di dunia sungguh-sungguh mewujudkan keserasian antara fungsi-fungsi jiwa dan terciptanya penyesuaian diri dengan lingkungannya. Hal tersebut keimanan, ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna di dunia dan di akhirat. Adapun kriteria seorang muslim memiliki mental yang sehat secara garis besar sebagai berikut: (a) Memiliki kesadaran akan potensi fitrah manusia adalah sebagai hamba Allah SWT. (b) yang tidak disibukkan oleh urusan duniawi yang berorientasi materi semata. (c) berjiwa tenang dalam menghadapi problematika kehidupan. (d) memiliki motivasi untuk senantiasa meningkatkan keimanan. (e) mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya secara baik.

## **B. Strategi Pendidikan dari QS. Al-Fajr ayat 27-30 Upaya Seorang Muslim**

### **Mencapai Kesehatan Mental**

Sesuai dengan pembahasan sebelumnya, strategi pendidikan sebagai rangkaian langkah-langkah dalam upaya membimbing dan membentuk kepribadian muslim yang memiliki mental yang sehat.

Peranan agama sebagai terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Pengalaman agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat kepada Allah SWT, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya, serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman jiwa, dalam Al-Quran banyak ayat yang menunjukkan hal tersebut, seperti :

- a. Surah At-Tiin mengisyaratkan bahwa “manusia akan mengalami kehidupan yang hina/jatuh martabatnya termasuk juga kehidupan psikologis yang tidak nyaman (mentalnya tidak sehat) kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shaleh (berbuat kebajikan).”
- b. Senada dengan surat At-Tiin adalah surah Al-Ashr, yaitu bahwa “manusia itu merugi (celaka hidupnya, tidak tentram, atau perasaan resah dan gelisah) kecuali orang-orang yang tidak beriman, beramal shaleh, dan saling mewasiati dengan kebenaran dan kesabaran.”

- c. Surat Ar-Ra'du:28 , “ yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan berdzikir kepada Allah. Ingatlah hanya dengan berdzikir kepada Allah-lah, hati akan menjadi tentram (bahagia).”

Mengenai kaitan antara keimanan kepada Tuhan dan pengamalan ajaran-Nya, sebagai strategi pendidikan umat muslim untuk mencapai mental sehat adalah, antara lain :

#### 1. Menegakkan shalat

Melalui shalat yang khusyuk seseorang akan memperoleh ketenangan batin (sehat rohani) dan sehat fisiknya. Karena ia tidak melupakan kewajibannya sebagai hamba Allah SWT, yaitu untuk beribadah kepada-Nya, serta shalat mengandung aspek-aspek psikologis yang dapat mengembangkan mental yang sehat. Diantaranya adalah : (a) aspek olah raga, artinya gerakan-gerakan shalat itu (dari mulai takbiratul-ihram sampai salam) memberikan efek terhadap kesehatan jasmani dan rohani. (b) aspek relaksasi otot, menurut Walker aspek ini dapat mengurangi kecemasan, dan insomnia (kurang dapat tidur), mengurangi hiperaktivitas pada anak, mengurangi toleransi sakit. (c) aspek relaksasi kesadaran indera, karena pada saat shalat seseorang seolah-olah terbang ke atas (ruh) menghadap kepada Allah secara langsung tanpa ada perantara, setiap bacaan dan gerakan senantiasa dihayati dan dimengerti, serta ingatannya senantiasa hanya kepada Allah SWT. (d) aspek meditasi, shalat memiliki efek seperti meditasi atau yoga bahkan meditasi tingkat tinggi bila dijalankan dengan benar dan khusyu. (e) aspek auto-sugesti, yaitu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan. (f) aspek pengakuan dan penyaluran (katarsis), shalat merupakan sarana hubungan atau komunikasi manusia dengan Allah SWT secara langsung.(g) sarana pembentukan kepribadian, melalui shalat manusia akan memiliki kedisiplinan, bekerja keras, mencintai kebersihan, mencintai kedamaian, bertutur kata yang baik dan berpribadi “ Allahu Akbar” dan (h) terapi air (hydro therapy), sebelum shalat ia harus melakukan wudhu terlebih dahulu, ternyata wudhu memiliki efek reffreshing, penyegaran, membersihkan badan dan jiwa, serta pemulihan tenaga.

#### 2. Mengucapkan lafadz-lafadz tashbih

Merasakan dan selalu mentafakkuri keagungan Allah dengan mengucapkan tasbih, akan meningkatkan keimanan (Subhanallaah: Maha Suci Allah), Tahmid (Alhamdulillah: segala puji bagi Allah), takbir (Allaahu Akbar: Allah Maha Agung), dan tahlil (Laa ilaaha illallaah: tiada Tuhan kecuali Allah) dengan memahami dan menghayati maknanya.

#### 3. Membaca Al-Quran dengan memahami arti dan maknanya

Seorang muslim meyakini bahwa membaca Al-Quran adalah ibadah kepada Allah, dan di dalam Al-Quran terkandung penawar dan rahmat dalam mengatasi dan mengobati kesehatan mental, yaitu dengan membaca dan memahami isinya, akan diperoleh petunjuk-petunjuk kehidupan yang akan membawa kepada suasana kehidupan yang nyaman (sejahtera), baik yang terkait dengan kehidupan pribadi maupun dalam kehidupan lingkungan bermasyarakat. Serta menemukan orientasi hidup, kemana tujuan hidup, apa yang dicari dalam hidup, dan bagaimana ia harus berperan di dunia agar hidupnya tidak sia-sia.

#### 4. Bersikap Ihsan

Menyadari bahwa Allah SWT senantiasa mengawasi semua perilaku (yang tampak maupun yang tersembunyi). Orang yang telah memiliki sikap ihsan ia tidak

akan melakukan perbuatan yang tidak baik, meskipun ditempat tersembunyi, serta ia merasa aman dan tenang ketika menghadapi problematika kehidupan karena merasa Allah selalu bersamanya.

5. Menyadari bahwa hidup ini tidak lepas dari ujian Allah

Seorang muslim yang menganggap bahwa hidup tidak terlepas dari ujian, berupa kenikmatan, rezeki, atau anugerah tahta dan harta, maupun dengan sebuah ujian musibah, kesulitan, penyakit, kemiskinan, atau kegagalan dan memperoleh yang diinginkan.

## D. Kesimpulan

### 1. Pendapat Para Mufassir Tentang QS.Al-Fajr ayat 27-30

Berdasarkan hasil kajian dari beberapa tafsir, dan uraian dari mufassir mengenai QS.Al-Fajr ayat 27-30, maka dapat disimpulkan bahwa jiwa yang tenang terdapat dalam diri manusia yang tidak mengejar kepuasan nafsu syahwatnya, ia menginginkan hal-hal yang bersifat ruhaniah, yang dapat mengisi keimanan di dalam jiwanya. Maka jiwa yang seperti ini hatinya akan bersih, tenang, dan tentram serta berputar dalam lingkaran kebenaran.

Dipanggilah ia kehadapan-Nya dan pahala-Nya dengan hati yang puas di dalam jiwanya, dan mendapat keridhaan atas amal perbuatan yang dilakukan di dunia, sehingga di masukannya ke dalam golongan orang-orang yang shalihin di antara hamba-hamba Allah SWT di Surga kelak.

### 2. Esensi dari QS.Al-Fajr ayat 27-30

- a. Jiwa yang tenang merupakan sebutan bagi orang-orang yang beriman dan memiliki mental sehat.
- b. Kondisi hati yang puas serta ridha dalam menerima kehendak Allah SWT merupakan strategi pendidikan dalam mencapai mental yang sehat.
- c. Jiwa yang tenang dapat mengatasi gangguan kesehatan mental.
- d. Setiap manusia yang bermental sehat dalam kehidupan di dunia, akan di- muliakan di surga-Nya kelak bersama para *shalihin* dan *mukramin*.

### 3. Pandangan Para Ahli Pendidikan Tentang Strategi Pendidikan Kesehatan Mental

Strategi pendidikan Islam sebagai rangkaian langkah yang terencana untuk membimbing dengan bertujuan untuk meningkatkan pola pikir sehingga membentuk kepribadian muslim yang sesuai dengan nilai-nilai agama Islam.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

Terkait pengaruh Agama terhadap kesehatan mental seseorang sangat penting, karena dengan peranan Agama dijadikan sebagai terapi dalam menyembuhkan gangguan kejiwaan. Peranan Agama dijadikan pedoman hidup bagi manusia, yang telah memberikan petunjuk (hudan) tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau strategi mental (rohani) yang sehat, Agama berfungsi sebagai berikut:

- a) Memelihara Fitrah
- b) Memelihara Jiwa
- c) Memelihara Aqal
- d) Memelihara Keturunan

#### 4. Strategi Pendidikan dari QS.Al-Fajr ayat 27-30 Terhadap Upaya Seorang Muslim Mencapai Kesehatan Mental

Adapun pengamalan seorang muslim untuk mencapai kesehatan mental sebagai berikut:

- a) Menegakkan sholat
- b) Mengucapkan lapadz-lapadz tashbih
- c) Membaca Al-Quran dengan memahami arti dan maknanya
- d) Bersikap Ihsan
- e) Menyadari bahwa hidup ini tidak lepas dari ujian Allah

#### Daftar Pustaka

- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa (1985). *Tafsir Al-Maraghi Juz 30*. Semarang: CV Toha Putra
- Al-Mahali, Imam Jalaludin (2012). *Terjemahan Tafsir Jalalain Berikut Asbabu Nuzul Jilid 2*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- An-Najar, Amir (2001). *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*. Jakarta: Azzam
- Daradjat, Zakiah (1929). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung
- Djalaluddin (1990). *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Kalam Mulia
- Katsir, Imam Ibnu (2004). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafii
- Kartono, Kartini. (2000). *Hygiene Mental*. Jakarta: Mandar Maju
- Langgulong, Hasan (1980). *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam*. Bandung: Alma'arif
- Pudjiastuti, Endang (2011). *Kesehatan Mental*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba
- Sayyid Qutbh (2007). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an XII*. Jakarta: Gema Insani Press
- Suryabrata, B.A Sumardi (1983). *Metode Penelitian*. Jakarta: Karisma Putra
- Syahatah, Husein (2003). *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Suryabrata, B.A Sumardi (2006). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Yusuf, Syamsu (2003). *Psikologi Belajar Agama (Perspektif Pendidikan Agama Islam)*. Bandung: Bani Quraisy
- Yusuf, Syamsu (2003). *Mental Hygiene*. Bandung: Bani Quraisy