

## Konsep Kesehatan Fisik dan Mental Perspektif Al-Qur'an dalam Konteks Kehidupan Modern

Anyta Widiani<sup>1</sup>, M. Galib<sup>2</sup>, Achmad Abubakar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> UIN Alauddin Makassar, e-mail: anytawidiani@gmail.com

<sup>2</sup> UIN Alauddin Makassar, e-mail: muhammad.galib@yahoo.com

<sup>3</sup> UIN Alauddin Makassar, e-mail: achmad\_abubakar@gmail.com

### ***Histori Naskah***

*Diserahkan:*  
27-12-2024

*Direvisi:*  
18-02-2025

*Diterima:*  
19-02-2025

***Keywords***

### ***ABSTRACT***

*This paper aims to examine the concept of physical and mental health from the perspective of the Qur'an, which emphasizes the importance of balancing both in human life. The purpose of this study is to reveal the Qur'anic view on health and how the teachings in this holy book can provide guidance in maintaining both physical and mental health. The methodology used in this research is literature study, analyzing various Qur'anic verses related to the topic. The findings indicate that the Qur'an provides clear guidance on the importance of maintaining health, both physical and mental, which remains relevant to be applied in modern life. Given the increasingly complex health challenges in the modern era, it is important to link the teachings of the Qur'an with human needs in maintaining physical and mental well-being, as explained through the guidance provided in the Qur'an and the Hadith of Prophet Muhammad SAW.*

*: Physical Health, Mental Health, Modern Life*

### ***ABSTRAK***

Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan fisik dan mental dalam perspektif Al-Qur'an, yang menekankan pentingnya keseimbangan antara keduanya dalam kehidupan manusia. Penulisan ini bertujuan untuk mengungkap pandangan Al-Qur'an mengenai kesehatan dan bagaimana ajaran-ajaran dalam kitab suci ini dapat memberikan tuntunan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka, dengan menelaah berbagai ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan pedoman yang jelas tentang pentingnya menjaga kesehatan, baik fisik maupun mental, yang tetap relevan untuk diterapkan dalam kehidupan modern. Mengingat tantangan kesehatan yang semakin kompleks di era modern, penting untuk mengaitkan ajaran-ajaran Al-Qur'an dengan kebutuhan manusia dalam menjaga kesejahteraan fisik dan mental, sebagaimana yang dijelaskan melalui pedoman hidup yang diberikan dalam Al-Qur'an dan Hadits Nabi SAW.

***Kata Kunci***

*: Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Kehidupan Modern*

***Corresponding  
Author***

*: Anyta Widiani, e-mail: anytawidiani@gmail.com*

## PENDAHULUAN

Al-Qur'an diturunkan sebagai kitab suci umat Islam kepada Nabi Muhammad SAW, yang merupakan pelengkap dan penyempurna kitab-kitab terdahulu. Dengan demikian, kandungan Al-Qur'an secara substansial sangat komprehensif, mencakup berbagai aspek kehidupan manusia yang tetap relevan sepanjang zaman (Afrida, 2018). Salah satu aspek penting yang digariskan dalam Al-Qur'an adalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Al-Qur'an secara tegas menyampaikan bahwa manusia diciptakan untuk menjadi khalifah di muka bumi dan beribadah kepada Allah SWT, dan kedua tujuan tersebut tidak akan tercapai tanpa didukung oleh kondisi kesehatan yang baik (Amin, 2015). Oleh karena itu, Al-Qur'an memberikan tuntunan yang jelas mengenai konsep kesehatan, termasuk kesehatan fisik dan mental, sebagai landasan bagi manusia dalam menjaga kesejahteraan hidup.

Menurut Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Indonesia, 1992). Dalam kamus bahasa Arab, istilah "sehat" diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, sedangkan "afiat" mengandung makna perlindungan Allah SWT terhadap hamba-Nya dari segala bencana dan tipudaya. Dengan demikian, makna afiat dapat dipahami sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya (Ghazali, 2016). Kesehatan fisik dan mental yang seimbang menjadi prasyarat bagi tercapainya kehidupan yang produktif dan bermanfaat, baik untuk individu maupun masyarakat.

Kajian ini penting mengingat tantangan kesehatan yang semakin kompleks di era modern. Gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental, semakin bervariasi dan berkembang seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat. Penyakit fisik yang dulu tidak dikenal kini mulai bermunculan dan menyebar ke seluruh lapisan masyarakat. Selain itu, kemajuan teknologi dan perkembangan ekonomi juga berdampak pada kesehatan, di mana kecanggihan teknologi seringkali mengurangi aktivitas fisik dan mempengaruhi pola makan, seperti konsumsi makanan dan minuman instan yang mengandung berbagai zat aditif berbahaya.

Kajian terdahulu menunjukkan berbagai perspektif terkait hubungan antara kesehatan fisik dan mental. Misalnya, penelitian oleh Vitoasmara et al. (2024) menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara kesehatan fisik dan mental dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup seseorang (Vitoasmara et al., 2024). Lebih lanjut, penelitian oleh Nuralifya et al. (2025) mengungkapkan pentingnya pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan yang melibatkan fisik, mental, dan spiritual, sesuai dengan ajaran Islam (Nuralifya et al., 2025). Penelitian lain oleh Budiyanto & Akbar (2020) menyoroti pentingnya peran agama, khususnya Al-Qur'an, dalam memberikan pedoman hidup sehat, yang mencakup pemeliharaan tubuh dan jiwa melalui prinsip-prinsip yang terkandung dalam kitab suci (Budiyanto & Akbar, 2020). Temuan-temuan ini memberikan landasan penting untuk memahami bagaimana Al-Qur'an mengajarkan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental serta relevansinya dalam konteks kehidupan modern.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan fisik dan mental dalam perspektif Al-Qur'an serta relevansinya dalam kehidupan modern. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana Al-Qur'an memberikan pedoman bagi umat Islam dalam menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Pertanyaan utama yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana Al-Qur'an memandang kesehatan secara menyeluruh dan apa saja ajaran yang dapat diterapkan dalam menghadapi tantangan kesehatan di zaman sekarang. Signifikansi dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep kesehatan dalam Islam dan bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat

menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan sehat di era modern, dengan mengintegrasikan aspek fisik dan mental dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu rangkaian kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengkaji bahan penelitian (Afifyanti, 2005; Zed, 2008). Sumber data penelitian adalah semua hal atau materi yang berhubungan dengan pembahasan peneliti. Di sini penulis membagi sumber data penelitian menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Dalam penelitian ini sumber data primer yang digunakan adalah kitab suci al-Quran, Tafsir Kemenag, Tafsir Al-Misbah, dan beberapa kitab tafsir lainnya. Adapun data sekunder merupakan data yang diperoleh dari tangan kedua yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah buku, jurnal, artikel yang menjadi kaitan dengan topik penelitian. Dalam penelitian kualitatif ini, ada beberapa Teknik yang digunakan penulis untuk mengumpulkan data yang digunakan yaitu: Dengan mengumpulkan data-data yang terkait dengan penelitian dimulai dari buku-buku, kitab tafsir, jurnal/artikel ilmiah, dan sumber lainnya. Melakukan pengamatan terhadap jurnal, buku-buku atau artikel ilmiah yang telah ditemukan, dan mengkaji ulang kitab-kitab yang menjadi sumber referensi yang berkaitan dengan judul penelitian penulis. Teknik analisis data kualitatif yang digunakan dengan model interaktif Miles dan Huberman (Miles & Huberman, 1994).

Penelitian ini menerapkan metode analisis data interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang melibatkan tiga tahap utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam tahap reduksi data, penulis mengidentifikasi dan memilih informasi yang relevan dari berbagai ayat Al-Qur'an dan tafsir yang terkait dengan kesehatan fisik dan mental, serta mengeliminasi data yang tidak mendukung fokus penelitian. Selanjutnya, penyajian data dilakukan dengan cara mengorganisasi informasi yang telah dipilih dalam bentuk matriks atau jaringan pemikiran yang mempermudah pemahaman. Terakhir, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menghubungkan berbagai informasi yang telah dianalisis untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang konsep kesehatan fisik dan mental menurut perspektif Al-Qur'an dalam konteks kehidupan modern. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk secara sistematis menyusun dan menganalisis data, sehingga memberikan kesimpulan yang valid dan relevan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Konsep Kesehatan Fisik dalam Al-Quran

Surah Al-Baqarah (2:233) mengatur hak seorang ibu dalam memberi makan dan minum kepada anaknya, khususnya dalam konteks menyusui. Tafsir al-Misbah menguraikan bahwa ayat ini tidak hanya berbicara tentang hak ibu, tetapi juga mengandung pesan penting mengenai pemeliharaan kesehatan fisik, terutama bagi anak-anak. Gizi yang baik di awal kehidupan adalah kunci untuk perkembangan fisik yang optimal. Dalam konteks kehidupan modern, ayat ini relevan dengan pentingnya asupan makanan yang sehat dan bergizi. Tidak hanya untuk anak-anak, tetapi juga untuk semua kalangan usia, karena pemeliharaan tubuh yang sehat melalui makanan yang tepat menjadi bagian dari gaya hidup yang seimbang dan sehat (Shihab, 2002). Surah Al-Baqarah (2:233) ini menekankan pentingnya pemberian gizi yang baik sejak awal kehidupan untuk mendukung kesehatan fisik yang optimal, yang tetap relevan dalam konteks kehidupan modern melalui pola makan sehat dan bergizi untuk semua kalangan usia.

Surah Al-A'raf (7:31) mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan, baik itu pakaian, tempat tinggal, maupun tubuh. Tafsir al-Misbah menekankan bahwa kebersihan adalah bagian

dari iman dan sangat terkait dengan kesehatan fisik dan mental. Menjaga kebersihan membantu mencegah berbagai penyakit dan menciptakan rasa nyaman dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu, kebersihan juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, karena lingkungan yang bersih memberikan rasa tenang dan teratur. Dalam dunia modern, kebersihan menjadi aspek penting tidak hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis, baik dalam rumah tangga maupun di masyarakat (Shihab, 2002). Surah Al-A'raf (7:31) mengajarkan bahwa kebersihan merupakan bagian dari iman yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, dengan menciptakan lingkungan yang bersih dan nyaman yang mendukung kesejahteraan secara menyeluruh, baik di kehidupan pribadi maupun sosial.

Surah Al-Mulk (67:15) menyebutkan hubungan antara alam semesta dan kesejahteraan fisik manusia. Tafsir al-Misbah menjelaskan bahwa alam dan segala isinya adalah ciptaan Allah yang memiliki peran besar dalam mendukung kehidupan manusia. Alam menyediakan berbagai sumber daya yang dibutuhkan oleh manusia, seperti udara segar, air, makanan, dan obat-obatan. Kesejahteraan fisik manusia sangat bergantung pada bagaimana manusia menjaga dan memelihara alam dengan baik. Dalam kehidupan modern, ayat ini mengingatkan kita untuk lebih sadar akan pentingnya menjaga lingkungan. Polusi dan kerusakan alam dapat memengaruhi kesehatan tubuh manusia, sehingga menjaga kelestarian alam menjadi bagian dari tanggung jawab kita untuk menjaga kesehatan manusia secara keseluruhan (Shihab, 2002). Surah Al-Mulk (67:15) mengingatkan kita bahwa kesejahteraan fisik manusia sangat bergantung pada hubungan yang harmonis dengan alam, sehingga menjaga kelestarian alam dan mengurangi polusi menjadi bagian penting dari upaya menjaga kesehatan tubuh manusia dalam kehidupan modern.

Konsep kesehatan fisik dalam Al-Qur'an, sebagaimana diuraikan dalam Surah Al-Baqarah (2:233), Surah Al-A'raf (7:31), dan Surah Al-Mulk (67:15), mengajarkan bahwa kesehatan fisik manusia tidak terlepas dari pemeliharaan terhadap asupan makanan yang bergizi, kebersihan diri dan lingkungan, serta hubungan yang harmonis dengan alam. Surah Al-Baqarah (2:233) menekankan pentingnya pemberian gizi yang baik di awal kehidupan sebagai kunci untuk perkembangan fisik yang optimal, yang relevan dalam konteks modern melalui pola makan yang sehat untuk semua usia. Surah Al-A'raf (7:31) mengajarkan bahwa kebersihan, baik pada tubuh maupun lingkungan, adalah bagian integral dari iman dan kesehatan fisik, karena kebersihan membantu mencegah penyakit dan menciptakan kenyamanan. Sementara itu, Surah Al-Mulk (67:15) mengingatkan bahwa alam dan segala isinya memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan fisik manusia, dengan menyediakan udara segar, air, makanan, dan obat-obatan. Kesejahteraan fisik sangat bergantung pada bagaimana manusia menjaga kebersihan dan kelestarian alam, karena kerusakan alam dan polusi dapat berdampak buruk terhadap kesehatan tubuh. Secara keseluruhan, ajaran-ajaran Al-Qur'an ini menggarisbawahi bahwa kesehatan fisik tidak hanya terkait dengan pengelolaan tubuh, tetapi juga dengan pemeliharaan lingkungan yang sehat dan bergizi.

Dalam konteks kehidupan manusia modern, konsep kesehatan fisik yang diajarkan dalam Al-Qur'an semakin relevan dengan tantangan yang dihadapi saat ini. Surah Al-Baqarah (2:233) yang menekankan pentingnya gizi yang baik di awal kehidupan mencerminkan betapa pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi. Di tengah berkembangnya industri pangan yang sering kali mengutamakan efisiensi dan keuntungan, banyak makanan yang kini tersedia mengandung bahan kimia tambahan, pengawet, dan rendah nilai gizi. Hal ini berpotensi mengancam kesehatan fisik manusia, terutama di usia muda. Konsep dari Surah Al-Baqarah

ini menuntut kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan alami dan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh jangka panjang.

Surah Al-A'raf (7:31), yang mengajarkan pentingnya kebersihan, juga menjadi sangat relevan dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh polusi. Kebersihan tubuh dan lingkungan yang terjaga dengan baik memiliki dampak besar terhadap kesehatan fisik dan mental. Di perkotaan modern, kualitas udara sering kali tercemar, dan polusi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan risiko penyakit pernapasan dan gangguan kesehatan lainnya. Dalam hal ini, kebersihan tidak hanya merujuk pada kebersihan fisik pribadi, tetapi juga pada pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sebagai upaya pencegahan penyakit. Selain itu, lingkungan yang bersih dan teratur dapat memberikan efek psikologis positif, mengurangi stres, dan menciptakan rasa tenang, yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan yang penuh tekanan seperti saat ini.

Sementara itu, Surah Al-Mulk (67:15) mengingatkan kita tentang keterkaitan antara alam dan kesehatan fisik manusia, yang menjadi semakin penting dalam era industrialisasi dan modernisasi. Manusia sering kali mengabaikan kelestarian alam dalam mengejar kemajuan ekonomi dan pembangunan, sehingga menyebabkan kerusakan lingkungan yang berujung pada krisis kesehatan global. Polusi udara, perubahan iklim, dan perusakan ekosistem merupakan ancaman nyata bagi kesehatan fisik manusia. Dalam konteks modern, ajaran Al-Qur'an ini menuntut kesadaran akan pentingnya melestarikan alam sebagai bagian dari tanggung jawab manusia untuk menjaga kesejahteraan fisik. Menjaga kelestarian lingkungan dan mengurangi dampak polusi menjadi tantangan besar yang memerlukan kerja sama global untuk menghindari dampak negatif terhadap kesehatan manusia.

## B. Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Surah Ash-Sharh (94:5-7) memberikan gambaran yang sangat mendalam mengenai pentingnya ketenangan jiwa dalam menghadapi kesulitan hidup. Tafsir al-Misbah menjelaskan bahwa ayat-ayat ini mengajarkan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi oleh manusia pasti diiringi dengan kemudahan. Dalam ayat tersebut, Allah menegaskan bahwa setelah setiap kesulitan pasti ada kemudahan yang datang, yang memberikan harapan dan ketenangan bagi jiwa. Dalam konteks kehidupan modern, ayat ini mengingatkan kita tentang pentingnya menghadapinya dengan sabar dan percaya bahwa setiap masalah akan berlalu. Ketenangan jiwa ini sangat berpengaruh pada kesehatan mental, karena stres dan kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Tafsir al-Misbah mengajarkan bahwa seseorang yang meyakini janji Allah ini akan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan optimis.

Surah Ar-Ra'd (13:28) mengungkapkan hubungan yang erat antara ketenangan hati dengan mengingat Allah. Tafsir al-Misbah menyatakan bahwa dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa hati yang tenang dan damai hanya bisa tercapai dengan mengingat-Nya. Zikir kepada Allah memberikan rasa kedamaian yang tidak dapat ditemukan dari sumber lain. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan kecemasan, ketenangan batin ini sangat penting. Ketika seseorang menghadapi masalah atau tekanan hidup, mengingat Allah dapat memberikan ketenangan hati yang mendalam dan menjadi sarana untuk mengatasi kegelisahan. Kesehatan mental yang sehat sangat berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menemukan kedamaian melalui spiritualitas, yang membantu menjaga keseimbangan emosional dan psikologis.

Surah Al-Isra (17:70) berbicara tentang penghargaan terhadap martabat manusia sebagai makhluk yang dimuliakan oleh Allah. Tafsir al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini mengingatkan kita akan pentingnya menghargai diri sendiri dan orang lain, karena setiap

manusia memiliki martabat yang diberikan oleh Allah. Dalam konteks kesehatan mental, penghargaan terhadap martabat diri sendiri dan orang lain berkaitan erat dengan perasaan harga diri dan penghormatan. Ketika seseorang merasa dihargai dan dihormati, baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain, maka kesehatan mentalnya akan terjaga. Sebaliknya, perasaan rendah diri atau tidak dihargai dapat menyebabkan gangguan emosional dan mental. Ayat ini mengajarkan bahwa menjaga martabat diri adalah bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis, yang sangat relevan dalam kehidupan modern yang sering kali menuntut individu untuk menjaga citra diri dan mental yang positif.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa Islam memiliki konsep yang jelas dalam menjaga Kesehatan mental. Beberapa praktik yang diperintahkan antara lain:

### 1. Berdzikir kepada Allah

Surah Ar-Ra'd ayat 28 menekankan pentingnya dzikir atau mengingat Allah sebagai cara untuk mencapai ketenangan jiwa. Allah berfirman, "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram" (QS Ar-Rad: 28). Ayat ini mengajarkan bahwa ketenangan mental dan spiritual dapat dicapai dengan berdzikir, yang dilakukan secara lisan, mental, dan fisik. Dzikir dalam Islam merupakan praktik yang tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai cara untuk menjaga kesejahteraan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Nahuda, 2024). Tafsir Quraish Shihab (2011) menjelaskan bahwa dzikir mengalihkan perhatian dari dunia yang sering kali menimbulkan kecemasan menuju kesadaran akan kehadiran Allah. Ini sejalan dengan pandangan Ibn Katsir (1999) yang menyebut dzikir sebagai metode pengobatan spiritual yang menyembuhkan kegelisahan dan putus asa (Ibn Katsir, 1999). Dari perspektif psikologi, dzikir memiliki kesamaan dengan konsep mindfulness, yakni kemampuan untuk menerima keadaan dengan tenang tanpa reaksi berlebihan terhadap pikiran dan emosi. Oleh karena itu, dzikir berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Ismiati, 2024).

### 2. Muhasabah Diri

Muhasabah diri dalam Islam adalah proses introspeksi atau perenungan tentang tindakan yang telah dilakukan serta kesiapan untuk memperbaiki diri. Imam Al-Ghazali (2018) menjelaskan bahwa muhasabah bertujuan untuk menilai setiap perbuatan, baik yang telah dilakukan maupun yang akan datang, agar seseorang dapat terus berpegang teguh pada prinsip-prinsip agama. Dalam QS. Al-A'raf ayat 23, Allah mengajarkan Nabi Adam untuk mengakui kesalahan dan berdoa memohon ampunan. Hal ini menunjukkan pentingnya introspeksi atas kesalahan yang telah diperbuat agar tidak terulang di masa depan. Ayat lain yang relevan adalah QS. Al-Hasyr ayat 18, yang menekankan pentingnya merencanakan tindakan dengan baik, memikirkan dampaknya di masa depan, dan bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan. Muhasabah diri ini menjadi bagian dari pengembangan diri yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup dan menjaga kesehatan mental dengan memiliki tujuan hidup yang jelas (Ahmad, 2018).

### 3. Shalat Sebagai Sarana Menjaga Konektivitas dengan Allah SWT

Shalat adalah ibadah wajib yang dilakukan lima kali sehari oleh umat Muslim dan merupakan sarana untuk menjaga hubungan terus-menerus dengan Allah SWT. Shalat memungkinkan seorang hamba untuk terhubung langsung dengan Penciptanya, yang dapat membantu mengatasi depresi dan mengurangi kecemasan (Ariadi, 2019). Shalat juga menjadi salah satu ibadah yang sangat mulia dan dicintai oleh Allah, sebagaimana dijelaskan oleh Sundari (Sundari & Efendi, 2021). Sebagai sarana ibadah

yang utama, shalat memiliki kekuatan untuk membersihkan hati dari segala kekhawatiran dan ketegangan. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 45, Allah berfirman, "Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat." Ayat ini mengajarkan bahwa shalat adalah sumber kekuatan yang dapat membantu seseorang menghadapi segala cobaan dalam hidup dan mengatasi masalah dengan penuh kesabaran. Sebagai media untuk menghubungkan hamba dengan Tuhan, shalat memberikan kedamaian batin yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan mental (Sundari & Efendi, 2021).

### **C. Relevansi Konsep Kesehatan Fisik dan Mental dalam Al-Qur'an dengan Kehidupan Modern**

Kehidupan manusia pada era modern menurut Fabriar yang dikutip oleh Putri bahwa dengan berbagai kecanggihan teknologi telah membuat manusia terlena dengan kemegahan, kemajuan dan kemudahan-kemudahan yang ditawarkan modernisasi. Banyak orang beranggapan bahwa modernisasi akan membawa kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup (Putri, 2023). Perubahan di berbagai aspek kehidupan terutama sekali di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi menjadi tak terelakkan. Di satu sisi, perubahan tersebut memberikan dampak secara positif dan memberikan banyak kemudahan serta efisiensi dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Namun di sisi lain, muncul permasalahan baru sebagai dampak dari kemajuan teknologi dan kemudahan yang ditawarkan.

Sebagai contoh dalam hal gaya hidup, pada zaman sekarang ini mengkonsumsi makanan bukan hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan perut, namun lebih dijadikan gaya hidup. Bila dibandingkan dengan masa beberapa dekade yang lalu, bersantap sehari-hari cenderung dilakukan di rumah di mana makanan yang disajikan merupakan hasil masakan yang diolah secara mandiri. Akan tetapi seiring dengan kemajuan teknologi di berbagai bidang saat ini kegiatan hidup sehari-hari masyarakat ditandai dengan meningkatnya penawaran aneka jenis komoditi makanan, minuman, yang semuanya serba siap saji (instan). Sejumlah perilaku seperti mengkonsumsi makanan siap saji (fast food) yang mengandung kadar lemak jenuh tinggi, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, makanan instan, minuman instan, begadang hingga larut malam, telah menjadi gaya hidup manusia terutama di perkotaan. Bertitik tolak dari kecenderungan gaya hidup yang dianut oleh sebagian masyarakat yang dikategorikan sebagai masyarakat urban, yang juga telah merambah ke berbagai lapisan masyarakat telah membawa manusia dalam kondisi tuntutan zaman yang serba cepat dan instan (Harsanto, 2009). Hal ini tentunya berimplikasi pada kemunculan serta meningkatnya penyakit-penyakit fisik yang disebabkan oleh gaya hidup modern yang serba instan tadi.

Kondisi ini diperparah lagi dengan beralihnya teknologi yang mendominasi dan menggantikan peran manusia dalam beberapa bidang pekerjaan. Penggunaan mesin serta komputer telah menggantikan peran manusia yang memunculkan permasalahan baru seperti meningkatkan resiko pengangguran, kesenjangan keterampilan, keamanan data privasi, hingga permasalahan psikologis seperti kecemasan dan stress. Ditambah lagi dengan permasalahan dari aspek eksternal dunia modern dilanda berbagai krisis yang kompleks. Baik itu krisis alam, krisis kebudayaan, peradaban, krisis sosial-ekonomi, krisis pendidikan dan krisis-krisis lainnya yang antara satu dengan lainnya hampir memiliki hubungan. Banyak orang mulai jenuh dengan kehidupan dunia ini. Mereka menginginkan keadilan, kesejahteraan, keamanan, dan perdamaian. Namun kenyataannya mereka semakin terpuruk dalam hingar bingar kekacauan kehidupan modern (Putri, 2023).

Konsekuensi logis dari realitas pola hidup di era modern ini, banyak manusia yang mengalami *split personality*, yang mana permasalahan ini membawa dampak terhadap manusia

untuk memperoleh jiwa yang tenang dan kebahagiaan dalam hidupnya. Beberapa psikolog seperti Carl Gustav Jung dan Rollo May, mereka menyatakan bahwa kehidupan di era modern ini secara signifikan telah menghancurkan tatanan kejiwaan pada manusia (Jung, 1953; May, 1977; Noll, 1989). Karena manusia yang hidup di era modern telah banyak dipengaruhi oleh kecemasan-kecemasan dan ketegangan jiwa (Putri, 2023). Dengan berbagai problematika dan tantangan yang muncul di era modern saat ini menjadi menarik jika kita menelaah kembali tuntunan yang telah digariskan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an dan melalui hadits Nabi SAW yang tentunya akan terus relevan sepanjang zaman. Meskipun rentang waktu sejak turunnya wahyu hingga masa kehidupan sekarang adalah telah berlangsung lebih dari 1400 tahun namun secara substansi mampu menawarkan solusi dalam menjawab berbagai problematika khususnya yang berkaitan dengan masalah kesehatan baik fisik maupun mental.

Carl Jung dan Rollo May, dalam karya-karya mereka, menekankan pentingnya keselarasan internal dan pemahaman diri dalam mencapai kesehatan mental yang utuh. Jung, melalui konsepnya tentang individuasi, mengajarkan bahwa individu harus mengenali dan mengintegrasikan berbagai aspek dari dirinya, termasuk sisi yang tersembunyi, untuk mencapai keseimbangan dan ketenangan jiwa (Jung, 1953). Sementara itu, Rollo May lebih menekankan pentingnya menghadapi kecemasan eksistensial sebagai bagian dari kehidupan manusia yang dapat memicu pertumbuhan pribadi (May, 1977). Dalam perspektif Islam, konsep kesehatan mental sangat relevan dengan ajaran tentang keseimbangan hidup, yang tercermin dalam banyak ayat Al-Qur'an dan hadits yang menekankan pentingnya dzikir, muhasabah, dan hubungan yang harmonis dengan Tuhan (Shihab, 2002). Seperti yang diajarkan dalam Surah Ar-Ra'd (13:28), hati yang tenteram dengan mengingat Allah dapat membawa kedamaian batin, yang secara tidak langsung mendukung pemahaman Jung dan May tentang pentingnya kesadaran diri dan pengelolaan kecemasan. Dalam hal ini, Islam memberikan panduan spiritual yang mendalam untuk menghadapi kecemasan eksistensial dan mencapainya dengan cara-cara yang lebih holistik melalui ibadah dan introspeksi, yang sejajar dengan pandangan Jung dan May tentang pentingnya proses internalisasi dalam pencapaian kesehatan mental.

Dalam hal kesehatan fisik misalnya, Al-Qur'an telah menuntun untuk memilih makanan yang halal serta baik (halal dan thayyib) baik secara zat maupun prosesnya. Secara zat makanan seperti mie instant adalah halal dikonsumsi sepanjang tidak mengandung unsur-unsur yang diharankan seperti khamr, babi, dan sebagainya, akan tetapi karena ditambahkan berbagai pengawet maka mie instant termasuk golongan makanan yang tidak thayyib. Sehingga dalam mengkonsumsi jenis makanan ini perlu disikapi dengan bijak misalnya dengan pembatasan frekuensi menkonsumsinya hendaknya tidak terlalu sering. Demikian pula dalam hal menjaga kebersihan diri dan lingkungan, banyak sekali ayat Al-Qur'an dan hadits Nabi yang memberikan pedoman menjaga kebersihan yang tentu akan berimplikasi pada kesehatan fisik karena kebersihan akan memberikan lingkungan yang sehat dan bebas dari penyebaran kuman.

Kemudian Al-Qur'an juga memberikan tuntunan menyeimbangkan aktivitas fisik dengan tidak terus menerus bekerja dan beribadah, namun perlu diimbangi dengan istirahat di malam hari sebagaimana dijelaskan dalam Surah An-Naba ayat 9-11 yang telah dirancang untuk mengimbangi dan memulihkan kekuatan tubuh manusia sehingga tidak diporsir untuk aktivitas fisik semata. Namun fakta yang kita saksikan zaman sekarang ini justru banyak manusia yang beraktivitas hingga larut malam bahkan hingga menjelang dini hari karena tuntutan pekerjaan dan lainnya. Hal ini menimbulkan banyak implikasi permasalahan kesehatan yang muncul. Sehingga jika kita evaluasi kembali hendaknya dapat mengacu pada ayat Al-Qur'an di atas untuk memperbaiki gaya hidup yang kurang tepat dengan fitrah manusia.

Terlebih lagi dalam hal kesehatan mental yang pada masa sekarang ini juga menjadi perhatian serius dengan berbagai varian dan tingkatan serta jenis gangguan mental yang ada, perlu kiranya untuk mempelajari kembali serta mengimplementasikan panduan dalam menjaga kesehatan mental berdasarkan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits Nabi SAW, diantaranya adalah dengan berdzikir mengingat Allah, muhasabah diri serta mengubah pola pikir dalam mengimani Qada dan Qadar, serta memperbanyak ibadah shalat khususnya karena dikatakan dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 bahwa sesungguhnya manusia dapat memohon pertolongan Allah dalam mengatasi segala kesulitan dan permasalahan hidupnya melalui sabar dan shalat.

## **PENUTUP**

Berdasarkan kajian ini, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dan fisik dalam konteks kehidupan modern saling terkait dan dipengaruhi oleh keseimbangan internal individu yang terjalin antara kesadaran diri dan pengelolaan kecemasan eksistensial. Teori-teori dari Carl Gustav Jung dan Rollo May menekankan pentingnya proses individuasi dan keberanian untuk menghadapi kecemasan sebagai elemen vital dalam mencapai kesejahteraan mental. Dalam Islam, ajaran yang holistik melalui dzikir, muhasabah, dan penguatan hubungan dengan Allah SWT tidak hanya membantu menciptakan ketenangan batin, tetapi juga mendukung kesehatan fisik dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan stres, dan menjaga keseimbangan emosional. Dengan demikian, integrasi antara teori psikologi modern dan konsep kesehatan dalam Islam menawarkan pandangan yang saling melengkapi, memberikan solusi komprehensif untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental manusia.

Limitasi penelitian ini terletak pada keterbatasan sumber data yang digunakan, yang sebagian besar berasal dari tafsir al-Misbah dan teori-teori psikologi dari Carl Gustav Jung dan Rollo May. Penelitian ini juga tidak mengkaji secara mendalam bagaimana aplikasi praktis konsep-konsep ini dalam kehidupan sehari-hari di berbagai budaya dan konteks sosial yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian mendatang dapat diperluas dengan melibatkan data empiris yang lebih beragam, seperti studi lapangan atau wawancara dengan individu yang telah menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam Islam. Selain itu, kajian lebih lanjut dapat mengintegrasikan perspektif psikologi positif dan neurobiologi untuk menggali lebih dalam mengenai dampak praktis dari ajaran Islam dalam mendukung kesehatan fisik dan mental dalam masyarakat yang semakin kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2005). PENGGUNAAN LITERATUR DALAM PENELITIAN KUALITATIF. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.7454/jki.v9i1.157>
- Afrida. (2018). Hakikat Manusia dalam Perspektif Al-Qur`an. *Al-Qisthu: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Hukum*, 16(2), Article 2. <https://doi.org/10.32694/qst.v16i2.788>
- Ahmad, J. (2018). *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. UIN Syarif Hidayatullah.
- [https://www.researchgate.net/publication/330009401\\_Muhasabah\\_Sebagai\\_Upaya\\_Mencapai\\_Kesehatan\\_Mental](https://www.researchgate.net/publication/330009401_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental)
- Amin, M. (2015). *Kepemimpinan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pandangan Sa'id Hawwa dalam Al-Asâs fî al-Tafsîr dan Triloginya)* [Masters, Institut PTIQ Jakarta]. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/130/>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Budiyanto, B., & Akbar, D. L. (2020). Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an Dan Hadist*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90>
- Ghazali, H. M. B. (2016). *KESEHATAN MENTAL I*. Harakindo Publishing.
- Harsanto, P. W. (2009). GAYA HIDUP MODERN DAN IKLAN (Budaya Makan Mi Instan sebagai Identitas). *Imaji*, 7(1), 76–87.
- Ibn Katsir. (1999). *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim* (2nd ed., Vol. 3). Dar At-Thaibah Li An-Nasir wa At-Tauzi'. <https://shamela.ws/book/8473/1802>
- Indonesia, P. P. (1992). *Undang-undang (UU) Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan*. Database Peraturan | JDIH BPK. <http://peraturan.bpk.go.id/Details/46620/uu-no-23-tahun-1992>
- Ismiati, I. (2024). Penafsiran Ayat-ayat tentang Psikologi dalam Al-Qur'an: *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), Article 4. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1431>
- Jung, C. G. (1953). *Psychological Aspects of the Self*. Princeton University Press.
- May, R. (1977). *The Meaning of Anxiety*. W.W. Norton & Company.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis* (R. Holland, Ed.; 2nd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Noll, R. (1989). Multiple personality, dissociation, and C.G. Jung's complex theory. *The Journal of Analytical Psychology*, 34(4), 353–370. <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.1989.00353.x>
- Nuralifya, A., Putri, D. T. S., Rahman, F. O., & Auliani, F. (2025). Pentingnya Kebersihan dalam Perspektif Islam: Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Fisik dan Spiritual. *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(2), 47–54. <https://doi.org/10.61132/karakter.v2i2.508>
- Putri, D. (2023). Korelasi Nilai-nilai Tasawuf dengan Permasalahan Mental di Era Modern. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 379–389.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (1st ed.). Lentera Hati.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(1), 22–42. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & A, L. D. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1230>
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.