

Hubungan Hablumminallah dan Hablumminannas Terhadap Kesehatan Mental Manusia

Fatimah Az-Zahra

2310914320030@mhs.ulm.ac.id

Khairunnisa

2310914320013@mhs.ulm.ac.id

Nadia Atha Fadhilah

2310914220032@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *This research was conducted to find out the opinions of Islamic students at Lambung Mangkurat University regarding the relationship of hablumminallah (human relationship with Allah) and hablumminannas (human relationship with humans) on human mental health and its application in everyday life. This research was conducted using qualitative methods (interview method). Researchers collected 30 samples of students from the Psychology Study Program at Lambung Mangkurat University. The results of research data processing analysis show that the relationship between hablumminallah and hablumminannas is closely related to mental health. These three things cannot be separated from human life because they are very closely related to each other. For most respondents, a psychologist is an as-shifa or medicine or God's intermediary to heal uncomfortable feelings in our hearts. The respondents also agreed that this is one way to achieve mental peace and one way to maintain our mental health.*

Keywords: *hablumminallah, hablumminannas, mental health*

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pendapat mahasiswa/i muslim Universitas Lambung Mangkurat terhadap hubungan hablumminallah (hubungan manusia dengan Allah) maupun hablumminannas (hubungan manusia dengan manusia) terhadap kesehatan mental manusia serta penerapannya di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif (metode wawancara). Peneliti mengumpulkan 30 orang sampel dari mahasiswa/i Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. Hasil analisis dari pengolahan data penelitian diketahui bahwa hubungan hablumminallah dan hablumminannas sangat berkaitan dengan kesehatan mental. Tiga hal tersebut tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena satu dengan yang lainnya sangat berhubungan erat. Bagi sebagian besar responden, psikolog menjadi salah satu *as-syifa* atau obat atau perantara Allah untuk menyembuhkan rasa-rasa tidak nyaman yang ada di dalam hati kita. Para responden juga setuju bahwa salah satu cara mencapai ketenangan jiwa dan salah satu cara menjaga kesehatan mental kita.

Kata kunci: hablumminallah, hablumminannas, kesehatan mental.

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental adalah salah satu isu yang sering dibicarakan belakangan ini. Hal ini disebabkan banyaknya tekanan pada generasi sekarang ini. Selain itu, sudah banyak orang-orang yang sadar betapa pentingnya kesehatan mental terhadap aktivitas sehari-hari hingga kualitas beribadah. Kita sebagai seorang muslim dan juga seorang makhluk sosial juga harus tetap mengingat hubungan kita kepada Allah sebagai Tuhan kita serta sesama manusia. Dua hubungan ini berkaitan erat dengan kesehatan mental. Jika kesehatan mental kita sebagai seorang muslim terganggu, maka hal ini bisa saja mengganggu kekhayalannya aktivitas ibadah kita. Selain itu, hubungan kita sebagai manusia yang selalu bersosialisasi juga sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan mental kita. Jika kita berada di lingkungan yang dipenuhi dengan orang-orang yang positif, maka hal ini berdampak positif kepada kesehatan mental dan ibadah kita sendiri. Sebaliknya, jika kita berada di lingkungan yang dipenuhi dengan orang-orang yang negatif, maka akan berdampak negatif pula terhadap kesehatan mental dan ibadah kita. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui pendapat mahasiswa/i Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat tentang hubungan *hablumminallah*, *hablumminannas*, dan kesehatan mental yang mereka rasakan.

KAJIAN TEORITIS

Kesehatan mental sangat penting bagi manusia. Jangankan bagi kita sebagai orang biasa, bahkan manusia paling mulia di muka bumi ini, Rasulullah SAW. saat pertama kali mendapatkan wahyu dari Allah melalui perantara malaikat Jibril di gua Hira, beliau juga merasa terguncang jiwa dan mentalnya. Hal ini menandakan bahwa perasaan mental yang 'tertekan' adalah hal yang sangat wajar bagi kita sebagai manusia. Dari kisah ini juga kita mengetahui bahwa kita sebagai manusia tidak bisa menghadapi rasa tertekan di batin kita hanya dengan diri kita sendiri. Dengan kata lain, kita tetap memerlukan orang lain untuk membantu menenangkan kita di saat-saat kita merasa tertekan dan bingung. Dalam kisah ini, Rasulullah meminta pertolongan sang istri tercinta, Khadijah RA. untuk membantu menenangkan perasaan beliau yang luar biasa terguncang saat itu. Hal itulah yang

membuat para peneliti sadar bahwa hubungan *hablumminallah*, *hablumminannas*, dan kesehatan mental itu berkaitan satu sama lain.

METODE PENELITIAN

Peneliti memilih metode kualitatif dalam bentuk wawancara. Peneliti mengambil 30 sampel dari mahasiswa/i Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat dengan kriteria : mahasiswa/i aktif dan beragama islam. Setelah mengumpulkan data dari para sampel, peneliti mengolah dan menyimpulkan kembali lalu dituangkan ke dalam artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, data dikumpulkan dalam waktu satu minggu dengan jumlah subjek 30 orang yang merupakan mahasiswa aktif program, dari data yang kami peroleh hampir semua subjek telah mengetahui makna dari *hablumminallah* dan *hablumminannas*, juga mengetahui dan memiliki pandangan yang sama dan selaras dengan tujuan penelitian ini. berikut beberapa pertanyaan yang kami tanyakan kepada subjek:

1. Menurutmu apakah ada pengaruh *hablumminallah* dan *hablumminannas* dengan kesehatan mental?
2. Menurutmu, apa hubungan antara *hablumminallah* dengan kesehatan mental?
3. Menurutmu, apa hubungan antara *hablumminannas* dengan kesehatan mental?
4. Apa pandanganmu jika seseorang yang sedang stress lalu sudah banyak beribadah namun tidak kunjung membaik lalu memutuskan pergi ke psikolog, apakah kamu setuju? berikan alasanmu.
5. Apa pandanganmu tentang orang-orang yang menyatakan bahwa jika seseorang yang sedang stress atau mengidap kelainan mental lebih baik diperbanyak ibadah daripada konseling ke Psikolog?

Pada pertanyaan pertama semua subjek kami sepakat menyatakan adanya pengaruh *hablumminallah* dan *hablumminannas* dengan kesehatan mental. Dalam beberapa dekade belakangan ini, para peneliti mulai mengeksplorasi dan mengakui adanya

kontribusi positif yang dapat diberikan spiritual terhadap kesehatan mental. Terlebih dalam *hablumminannas* dimana dalam cabang psikologi yaitu psikologi lingkungan membahas bahwa sifat, kondisi, karakteristik manusia sangat dipengaruhi oleh aspek lingkungannya, dimana manusia merupakan salah satu dari aspek tersebut. Menjalani tahap konseling sama dengan menjalani perawatan medis secara fisik, dimana hal tersebut merupakan usaha kita dalam memperoleh kesembuhan.

Hablumminallah dan Kesehatan Mental

Hablumminallah adalah suatu perilaku atau tindakan dalam menjaga hubungan dengan Allah. Contoh perilaku *Hablumminallah* menurut Imam Ghazali adalah menunaikan perintah syariat, rela dengan ketentuan dan takdir serta pembagian rezeki dari Allah SWT, dan meninggalkan kehendak nafsunya untuk mencari keridhoan Allah SWT. Dalam pengertian syariah, makna *Hablumminallah* sebagaimana yang dijelaskan di dalam tafsir At-Thabari, Al-Baghawi, dan tafsir Ibnu Katsir adalah perjanjian dari Allah, yaitu masuk Islam atau beriman dengan Islam sebagai jaminan keselamatan bagi mereka di dunia dan di akhirat. Pengaruh *hablumminallah* terhadap kesehatan mental sendiri dapat dihubungkan dengan esensi kita sebagai hamba sehingga, kita memerlukan Tuhan dalam dalam aspek apapun dalam kehidupan. Kesehatan mental atau kesejahteraan mental sangat berhubungan dengan bagaimana hubungan kita dengan Tuhan, dimana saat kita beribadah kepada Allah hati akan merasa tenang. Belakangan ini banyak orang yang bunuh diri atau meakhiri hidupnya karena kesesakan dalam hidup dan mencari ketenangan.

Hablumminannas dan Kesehatan Mental

Hablumminannas adalah hubungan pada sesama manusia, bagaimana kita memperlakukan manusia dan diperlakukan. Iman seseorang tidaklah lengkap jika memperlakukan sekitarnya sekehendaknya. Sesama manusia kita diwajibkan saling menyayangi dan menghargai.

Manusia tidak hanya diperintahkan untuk rajin beribadah saja, seperti shalat, zakat, dan puasa, namun juga harus diimbangi dengan hubungan baik kepada sesama manusia. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. An-Nisa ayat 36 yang artinya: "Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang

miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu Sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri”

Islam dimulai dengan Bismillahirrahmanirrahim, ketika seseorang tidak menyayangi dan tidak mengasihi sekitar maka belum sempurna Islamnya. Seperti yang sudah dijelaskan dalam Ilmu Psikologi dan alirannya yaitu Psikologi Lingkungan dimana mental dan kondisi seseorang bergantung pada lingkungannya. Aspek bagaimana dia dibesarkan, dididik oleh orang tuanya, dan lingkungan sekitarnya. Aspek-aspek berikut sangat memengaruhi bagaimana suatu individu memperlakukan sekitarnya, saat individu tersebut memperlakukan sekitarnya dengan baik dan mendapat timbal balik yang baik juga, kemudian mendapatkan ketenangan dan ketentraman, disitulah hubungan *hablumminannas* dengan kesehatan mental.

Konseling dalam Perspektif Islam

Konseling di dalam Islam yaitu, manusia itu dipandang sebagai individu yang diharapkan memiliki potensi untuk hidup sehat secara mental. Selain manusia telah beribadah atau berdzikir untuk kebutuhan spiritual (*tawakal*), manusia juga diharapkan dapat ber-ikhtiar. Karena itulah manusia dibekali potensi oleh Allah agar mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Dengan bekal potensi yang manusia miliki tentu diharapkan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, terlebih lagi Allah SWT menjadikan masalah pada diri manusia itu sesuai dengan kadar kesanggupannya. Serta dengan terjaganya kesehatan mental diharapkan manusia dapat beribadah dengan khusyuk di hadapan Allah SWT.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari berbagai paparan di atas dapat kami simpulkan bahwa pengaruh *Hablumminallah* dan *Hablumminannas* sangat berperan penting dalam kesehatan mental. Manusia sejatinya beribadah untuk kebutuhan spiritual. Tetapi manusia juga diberikan kekuatan untuk mampu melakukan hal yang baik. Salah satunya adalah berinteraksi dengan manusia lain. Apalagi manusia adalah makhluk sosial. Tentu kesehatan mental kita akan terjaga apabila Kebutuhan Spiritual dan Duniawi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT., karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan Tugas Artikel ini. Penulisan Artikel ini dilakukan dalam rangka guna memenuhi Ulangan Tengah Semester Mata Kuliah Agama Islam I. Kami menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit bagi kami untuk menyelesaikan Tugas Artikel ini. Pertama-tama, kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Gt. Muhammad Irhamna Husin S.Pd.I M.Pd I selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Agama Islam I. Kemudian teman-teman Kelompok 3 yang beranggotakan Fatimah Az Zahra, Khairunnisa dan Nadia Atha Fadhilah selaku Penulis dari Artikel ini. Serta teman-teman dari Program Studi Psikologi Angkatan 2023 yang bersedia untuk membantu dalam melaksanakan tugas kami sebagai narasumber dalam penelitian ini. Dalam penugasan Tugas Artikel ini masih terdapat kekurangan, karena itu diharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat menyempurnakan Tugas Artikel ini. Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih.

DAFTAR REFERENSI

- Gt. Muhammad Irhamna Husin, Muhammad Ihsanul Arief, Noor Ainah (2021). Way Of Life. Yogyakarta : CV. Aswaja Pressindo.
- Rahayu T.N. , Ashilah Dwi Tami, Husnaini R. (2023). Perawatan Kesehatan Mental Menggunakan Metode Iman Islam dan Ihsan
- M Sholihah, MA Maarif, MS Romadhan (2021). Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa dan Batin
- B Burhanuddin (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)
- R Kasman, M Azhar (2023). Hukum Mempelajari Psikologi Islam dan Relevansinya dengan Ilmu Pendidikan Jiwa Islam
- Zulkarnain Zulkarnain , Fatimah Siti (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam
- Lubis L. T. , Sati Laras , Adhinda N. N. , Yulianirta Hera, Hidayat Bahril (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman
- Suryadi Ahmad, Saputra Awang (2022). PRINSIP PENGELOLAAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL BERBASIS ISLAM
- Salji I., Fauziah I. D., Putri N. S., Zuhri N. Z. (2022). Pengaruh Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Penganutnya. Vol 4 No 1.
- Andini M., Aprilia D., Distina P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. Vol 3 No 2 (2021): Psychosophia. Vol. 3, No. 2.
- Susanti S. S. (2018). KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM. Vol. 7 No. 1 : PENDIDIKAN, HUKUM & EKONOMI SYARIAH.
- Hayati A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). Vol. 4 No.2.
- Hamidah R. N., Rosidah N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. Vol. 2 No. 1.