

**URGENSI REGULASI EMOSI NEGATIF PADA KESEHATAN MENTAL
PERSPEKTIF AL-QUR'AN (ANALISIS TAFSIR TEMATIK)**

Sofiatul Khusnah, M.Mukhid Mashuri, Amir Mahmud, Wiwin Ainis

Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Email :

sofiatlkhshn@gmail.com

mukhid@yudharta.ac.id, amir@yudharta.ac.id, ainis@yudharta.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh meningkatnya angka bunuh diri yang merupakan isu kompleks yang sering kali terkait dengan Kesehatan mental, terutama regulasi emosi yang buruk. Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam memberikan panduan yang relevan untuk memahami fenomena ini. Penelitian ini bertujuan memberi Solusi untuk pencegahan kejadian bunuh diri pada masa zaman sekarang ini, yang bersumber dari Al-Qur'an Metode penelitian ini menggunakan metode maudhu'i (tematik) yakni mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an terkait emosi, kesehatan mental, dan nilai kehidupan. Pengumpulan data penelitian ini melalui kajian literatur tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur psikologi modern tentang regulasi emosi. Dan pendekatannya memanfaatkan teori-teori psikologi kontemporer untuk memahami konsep regulasi emosi.

Kata kunci : Regulasi emosi negatif, Kesehatan mental, Al-Qur'an

Abstract

This research is motivated by the increasing number of suicides, which is a complex issue often related to mental health, especially poor emotional regulation. The Qur'an, as a source of Islamic teachings, provides relevant guidance for understanding this phenomenon. This research aims to provide solutions for preventing suicide in today's era, which are sourced from the Qur'an. This research method uses the maudhu'i (thematic) method, namely collecting verses from the Qur'an related to emotions, mental health, and life values. Data collection for this research is through a review of classical and contemporary interpretation literature, as well as modern psychological literature on emotional regulation. And the approach utilizes contemporary psychological theories to understand the concept of emotional regulation.

Keyword : Negative emotion regulation, Mental health, Al-Quran

PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini banyak terdengar berita tentang meningkatnya kejadian bunuh diri, baik di dalam Negeri maupun di luar Negeri, Tindakan ini dilakukan dengan cara, seperti menggunakan bahan peledak, melompat dari gedung tinggi, atau dengan cara lainnya. Bunuh diri dengan meminum zat berbahaya, menggantung diri, terjun bebas, melukai diri, atau menggunakan bom dan sejenisnya.¹

Apalagi pada generasi Z, banyak pemuda yang sangat rentan terhadap masalah depresi hingga berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Karena generasi Z sangat berbeda dengan generasi sebelumnya. Mereka berharap untuk mencapai kesuksesan tanpa harus berjuang dengan keras. Cenderung mudah putus asa dan bisa beradaptasi dengan teknologi dengan mudah, namun juga rentan terhadap depresi. Situasi ini meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami masalah Kesehatan mental yang bisa berujung pada Keputusan tragis seperti bunuh diri.²

Bunuh diri adalah upaya atau pikiran yang sengaja bertujuan untuk mengakhiri hidup, mencakup dari pikiran pasif hingga tindakan fatal yang nyata. Tingkat keparahan Tindakan bunuh diri berbeda-beda, mulai dari pemikiran tentang bunuh diri, pernyataan ancaman untuk bunuh diri, usaha bunuh diri, hingga bunuh diri yang berhasil. Ide bunuh diri adalah pemikiran tentang mengakhiri hidup, membuat perencanaan mengenai kapan, di mana, dan cara melakukannya, serta mempertimbangkan dampaknya terhadap orang lain. Ancaman bunuh diri adalah pernyataan yang ditujukan kepada orang lain, menunjukkan niat untuk melakukan bunuh diri.³

Kasus bunuh diri sering kali dikaitkan dengan masalah kesehatan mental yang kompleks, seperti depresi, kecemasan, dan stres berkepanjangan. Kondisi ini diperburuk oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi atau yang dikenal sebagai *regulasi emosi*. *Regulasi emosi* berkaitan dengan tindakan bunuh diri, yang berarti bahwa saat seseorang tidak berhasil dalam mengasumsikan respon emosional tertentu, maka seseorang akan mengalami kegagalan dalam pengelolaan emosinya, yang kemudian dapat memicu munculnya pikiran untuk melakukan bunuh diri.⁴

¹ Imam Zarkasyi Mubhar, “*Bunuh Diri Dalam Al-Qur’an*” vol.4 no.1 (2019): 3.

² Gen z disebut mudah depresi-pilih bunuh diri, ini analisis pakar unisa. (2024). Diakses pada November 20, 2024. dari artikel ilmiah: <https://www.detik.com/jogja/kota-pelajar/d-7648007/gen-z-disebut-mudah-depresi-pilih-bunuh-diri-ini-analisis-pakar-unisa>

³ Afrina Zulaikha dan Nining Febriyana, “*Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja*” vol 7, no. 2 (10 Desember 2018): 62–72.

⁴ syafira dan Endang, “*Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial : Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa*” vo.6 no.1 (Juni 2021): 3.

Regulasi emosi sangat penting agar seseorang dapat mengekspresikan perasaan yang dirasakannya dengan benar, sehingga emosi tersebut tidak terpendam terlalu lama yang bisa berdampak negatif pada kesehatan mental. Orang yang dapat mengatur emosinya dengan baik mampu menyeimbangkan baik perasaan positif maupun negatif, sehingga mereka merasakan kepuasan dalam hidup. regulasi emosi juga mencakup pemahaman diri yang lebih mendalam, yang memungkinkan individu untuk mengidentifikasi sumber emosi mereka dan mengambil langkah yang tepat dalam menanggulangnya.

Kemampuan untuk mengatur emosi ini juga penting untuk mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Ketika seseorang bisa mengekspresikan emosi secara seimbang dan tepat, ini dapat membantu mencegah masalah yang tidak perlu dan meningkatkan komunikasi yang efisien. Selain itu, regulasi emosi juga berfungsi dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam perspektif Islam, kemampuan ini sesuai dengan prinsip-prinsip yang diajarkan oleh Al-Qur'an mengenai perlunya menjaga keseimbangan jiwa. Prinsip ini menekankan betapa seseorang untuk bisa mengelola emosinya dengan bijaksana, sehingga bisa mencapai kestabilan dalam dirinya yang mendukung kerharmonisan dalam kehidupan.

Penelitian ini tidak baru namun memiliki nilai perbedaan dan keunikan tersendiri dari penelitian terdahulu, diantaranya penelitian yang berjudul "Regulasi emosi berbasis al-Qur'an dan implementasinya pada komunitas punk tasawuf underground" "Regulasi emosi berbasis al-Qur'an dan implementasinya pada komunitas punk tasawuf underground" penelitian ini mengangkat konsep psikosufistik, yang menjelaskan suatu pemahaman yang melihat perilaku manusia melalui sudut pandang tasawuf yang menekankan pengembangan potensi batin (qalb) agar selalu dekat dengan Allah. Dan ini berdasarkan dalam al-Qur'an untuk mengeksplorasi potensi hati (qalb) untuk membangun hubungan vertikal dan horizontal dengan baik, sehingga menghasilkan kesejahteraan dan kebahagiaan.

Tinjauan kedua adalah penelitian yang berjudul "Regulasi emosi dalam Al-Qur'an (kajian tafsir tematik analisis koping religius)", penelitian ini membahas tentang regulasi emosi dalam Al-Qur'an dengan menggunakan unsur spiritualitas melalui analisis koping religius, menunjukkan bahwa pengendalian emosi dilakukan dengan mengintegrasikan aspek spiritual melalui praktik ibadah untuk meningkatkan hubungan dengan Allah SWT melalui muhasabah dan dhikrullah.

Pada penelitian kali ini, tema yang hendak dikaji adalah tentang regulasi emosi negatif pada kesehatan mental perspektif Al-Qur'an. Pada kesempatan ini, penulis ingin memaparkan ayat-ayat yang berkaitan dengan hal tersebut, dengan ini peneliti berharap mempunyai manfaat, baik teoritis maupun praktis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Pustaka (*Library research*) dan menggunakan metode deskriptif-analitis. Sumber utama yang menjadi rujukan dalam penelitian ini yaitu Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir seperti tafsir al-munir, al-Azhar dan al-Misbah, serta literatur buku pendukung terkait psikologi Islam dan Kesehatan mental, serta artikel yang relevan dengan masalah yang diteliti.

Langkah awal untuk mengkaji objek penelitian ini yaitu dengan menentukan tema sentral yang menjadi fokus kajian, yaitu regulasi emosi negative dalam perspektif Al-Qur'an dan urgensinya terhadap Kesehatan mental. Setelah tema ditentukan penelusuran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan tema. Teknik ini pengumpulan data kualitatif, mengelompokkannya, dan menganalisis secara kritis untuk membuat perumusan konkret. Setelah itu, perumusan tersebut dibuat dan dijelaskan secara komperensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Emosi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, emosi diartikan sebagai gejolak perasaan yang muncul dan kemudian mereda. Sementara itu, para pakar memiliki pandangan yang berbeda. Richard S. Lazarus, yang mengutip perlataan dari Hilman dan Dever, mengungkapkan bahwa masing-masing psikolog menggambarkan dan menjelaskan emosi dengan cara yang beragam. Namun, semuanya sepakat bahwa emosi merupakan suatu bentuk yang rumit dari organisme yang mencakup perubahan fisik dan karakter yang luas, termasuk dalam pernapasan, detak jantung, serta aspek mental yang ditandai oleh perasaan yang mendalam, yang sering kali mendorong perilaku ke bentuk yang nyata. sedangkan menurut Goleman adalah merujuk pada suatu perasaan dan pemikiran tertentu, suatu kondisi biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.⁵

⁵ Nida Subandi, "*Model pengendalian emosi dalam Al-Quran (Analisis pada praktik para nabi)*,"(Jakarta:2023).20

Emosi menurut para ahli psikologi merupakan kondisi mental yang memiliki kemampuan untuk membangkitkan dan mengarahkan tindakan. Secara umum, emosi digolongkan menjadi dua jenis utama yaitu emosi yang positif dan emosi yang negatif. Emosi positif merupakan emosi yang mampu menghadirkan perasaan atau tindakan yang baik bagi orang yang mengalaminya. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan. Ketika seseorang merasakan emosi positif, keadaan psikologis yang dialaminya juga menjadi baik. Di sisi lain, emosi negatif merupakan perasaan yang sering kali tidak nyaman. Meskipun emosi negatif dapat membawa dampak yang merugikan, bukan berarti emosi tersebut selalu menghasilkan tindakan yang negatif. Jika seseorang dapat mengelolanya dengan baik, energi negatif yang muncul bisa diubah menjadi energi yang positif.⁶

2. Pengertian Regulasi emosi

Regulasi adalah kata serapan dari bahasa Inggris *regulation* yang artinya aturan. Dalam kasus Collin Dictionary, kata ini ditafsirkan dengan aturan untuk mengendalikan sesuatu atau cara berperilaku. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, Dalam suatu sistem, regulasi bisa memiliki makna yang berbeda tergantung pada bidangnya, misalnya dalam pemerintahan, dunia usaha, ilmu psikologi, dan lain-lain. Di ranah psikologi, pengaturan dapat didefinisikan sebagai upaya seseorang dalam mengelola atau mengontrol diri terhadap reaksi emosional yang muncul dengan tingkat intensitas yang sesuai dengan harapan untuk tetap tenang, walaupun dalam situasi yang menegangkan.⁷

Regulasi emosi merupakan kapasitas seorang untuk menilai, mengatasi, mengendalikan, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam mencapai stabilitas emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola perasaan memungkinkan seseorang untuk menghadapi tekanan dalam hidupnya. secara sederhana, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengelola diri atas reaksi gejala emosional yang ekstrem dan tidak teratur, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perilaku serta pengalaman seseorang. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengatur emosi dapat menjaga atau meningkatkan perasaan yang dialaminya, baik yang bersifat positif maupun negatif. Di samping itu, seseorang tersebut juga mampu menurunkan tingkat emosinya, terlepas dari positif atau negatif.

⁶ Nida Subandi, “*Model pengendalian emosi dalam Al-Quran (Analisis pada praktik para nabi)*,”(Jakarta:2023).47

⁷ Ahmad kamaluddin, “*regulasi emosi berbasis al-qur'an dan implementasinya pada komunitas punk tasawuf underground*” Jakarta. 344

Secara sederhana regulasi emosi dapat dipahami sebagai bentuk kontrol diri terhadap reaksi gejala emosional yang membabi buta serta tidak terkendali, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap perilaku dan pengalaman individu. Menurut Imam Ghazali dalam kitab “Ihya Ulumuddin” mengelola amarah erat kaitannya dengan pengendalian diri dari gejolak hawa nafsu dan perkara bathil lainnya.

Dalam al-Qur’an, regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola kemarahan, sehingga tercapai keseimbangan antara akal yang sehat dan rasional dengan hati yang tenang. Allah SWT telah menganugerahkan qalb kepada manusia sebagai petunjuk untuk mengelola emosi, dengan berusaha mengoptimalkan pertarungan antara hati (batin) dan akal pikiran. Al-Qur’an juga memberikan gambaran mengenai potensi yang seimbang antara fungsi akal dan hati dalam membangun kesadaran manusia, agar dapat mengambil tindakan yang tepat.⁸ firman Allah dalam QS. Al-hajj/22:46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.

Penting untuk dipahami bahwa regulasi emosi dalam perspektif Al-Qur'an berfokus pada pengoptimalan kemampuan batin dan pikiran. Hal ini dapat dicapai dengan mengembangkan kesadaran diri, yang memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi situasi emosional, berdasarkan prinsip-prinsip spiritual keagamaan. Dalam konteks ini, fungsi hati memiliki peranan yang sangat signifikan dalam mempengaruhi perilaku seseorang. Hati yang bersih memberikan kemudahan bagi seseorang untuk mengelola perasaannya, sehingga mereka dapat bersikap lebih tenang dan fokus saat menghadapi berbagai tantangan hidup.

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama untuk mereduksi ketegangan akibat konflik batin yang semakin meningkat. Dalam konteks ini, Al-Quran memberi petunjuk pada manusia untuk mengendalikan emosinya agar mengurangi

⁸Mayrine & Eka prasetyo, “Regulasi Emosi dalam a-Qur'an (kajian tafsir tematik analisis koping religius”. 29

ketegangan fisik dan psikis serta dampak negatifnya.⁹ Dalam kehidupan, manusia tidak luput dari berbagai bentuk ujian yang dapat mengguncang stabilitas emosional dan mental. Al-Qur'an menggambarkan bahwa ujian berupa rasa takut, kelaparan, kehilangan harta, jiwa, dan hasil usaha merupakan bagian dari proses kehidupan yang harus dilalui. Hal sebagaimana dalam firman Allah SWT dijelaskan dalam QS.Al-Baqarah ayat 153 :

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Dalam tafsir Al-Azhar yang ditulis oleh Buya Hamka, ayat ini mengungkapkan sebuah cita-cita yang luhur, menegakkan firman Allah dan memancarkan pilar tauhid di dunia. Ini juga berarti menghapuskan perbudakan diri kepada siapa pun selain Allah. Namun, begitu langkah ini dimulai, banyak tantangan akan muncul dan jalan yang dilalui tidak akan mudah. Semakin mulia cita-cita dan semakin tinggi tujuannya, maka semakin besar pula rintangan yang harus dihadapi. Oleh karena itu, dibutuhkan semangat yang menggebu, hati yang teguh, serta pengorbanan tanpa henti. Meskipun cita-cita itu sangat mulia, tanpa hati yang kuat, tujuan tersebut bisa jadi tak tercapai. Sebelum kehadiran Nabi Muhammad SAW, banyak orang yang berjuang di jalan ini dan mereka semua menghadapi berbagai kesulitan.

Dalam menghadapi segala kesulitan atau rintangan itu, kesabaran menjadi kunci utama yang harus dimiliki. Oleh karena itu, bagi kalian yang mengaku beriman kepada Muhammad, bersabarlah! bersabar dalam penderitaan dan bersabar menunggu hasil dari usaha kalian. Janganlah takut, tetaplah jaga hati. Ungkapan sabar muncul hingga 100 kali dalam Al-Quran. Hanya mereka yang memiliki kesabaran yang dapat mencapai apa yang diinginkannya. Tanpa kesabaran, orang tidak dapat mencapai tingkat keimanan dalam perjuangan. Hanya dengan sabar seseorang bisa memberikan nasihat kepada orang yang lalai. Hanya dengan kesabaran bisa mempertahankan kebenaran.¹⁰

Kesabaran yang dijelaskan dalam ayat Al-Qur'an tersebut menunjukkan bahwa setiap orang yang beriman memiliki kewajiban untuk melaksanakan shalat. Shalat bukan hanya sekadar ibadah, melainkan juga sebagai sarana untuk menumbuhkan kesadaran dan ketahanan dalam diri. Dengan memohon apa yang diinginkan melalui kesabaran dan ibadah shalat, kita

⁹ Rachmy Diana, "pengendalian emosi menurut psikologi Islam", vol.XXXVII no.82 (2015).3

¹⁰ Abdul Malik Abdul Kariam "Tafsir Al-Azhar jiid I" (Jakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1989).348

dapat berharap agar doa-doa kita diterima oleh Allah SWT demi kebaikan diri. yang melaksanakan shalat dengan baik tentu akan menunjukkan tingkat kesabaran yang tinggi, mampu mengendalikan emosi, dan menghindari segala bentuk perilaku yang keji dan munkar.

Agama Islam sangat menganjurkan pengikutnya untuk mengatur dan mengendalikan emosi mereka, dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi kesulitan. karena mengelola emosi dengan baik akan memberikan banyak manfaat positif bagi orang tersebut, dibandingkan dengan emosi yang tidak terkelola, yang bisa menimbulkan dampak negatif baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT.

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Yaitu orang-orang yang selalu selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaanya, dan orang-orang yang memaafkan kesalahan orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.

Firman Allah diatas menggambarkan karakteristik menahan kemarahan, yang posisinya disejajarkan oleh Allah dengan berinfaq harta baik dalam keadaan kaya maupun miskin, serta dijanjikan tempat yang mulia di surga. Namun, kalau dilihat dari segi amal yang dilakukan, menafkahkan harta kepada orang yang membutuhkan memerlukan pengorbanan besar dalam segi materi, Dalam kondisi lapang, sulit bagi orang untuk menyumbangkan sebagian hartanya, apalagi dalam keadaan kekurangan. Dalam kehidupan dunia ini, semua orang sangat bergantung pada kebutuhan material untuk mempertahankan keberlangsungan hidup mereka. Di sisi lain, menahan kemarahan hanyalah usaha dari dalam hati untuk tidak melakukan sesuatu yang terlihat sepele namun memiliki dampak menyakitkan dan menyakiti orang lain, baik melalui kata-kata maupun tindakan.¹¹

Regulasi emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam mengurangi stres yang muncul akibat konflik batin yang meningkat. Orang yang dapat mengelola perasaannya dengan baik berarti dia memiliki kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan dalam hal emosi, seperti membangun motivasi, mengatasi rasa frustrasi, berempati terhadap orang lain, serta menyeimbangkan pikiran dan perasaan. Begitu juga regulasi emosi penting untuk mengekspresikan perasaan dengan tepat agar tidak terpendam terlalu lama yang bisa berpengaruh buruk pada kesehatan mental. karena manusia yang dapat mengelola emosi dengan baik dapat mempertahankan keseimbangan

¹¹ Ruston Chabibi, "Menahan marah (*al-ghaiz*) dalam *al-Qur'an* (kajian tafsir terhadap surat Ali Imran ayat 134)" (Surabaya:2010). 25

antara perasaan positif dan negatif, sehingga mereka mampu mencapai kepuasan hidup. Dalam hal ini, al-Qur'an memberikan petunjuk kepada umat manusia untuk mengatur emosi.¹²

C. Definisi Kesehatan mental

Istilah "Kesehatan jiwa" selama ini lebih dikenali dengan sebutan "kesehatan mental", yang merupakan terjemahan dari istilah bahasa Inggris "mental health". Konsep kesehatan mental ini berakar dari ide kesehatan mental atau mental hygiene. Kata "mental" sendiri berasal dari bahasa Yunani dan memiliki makna yang sama dengan "psyche" dalam bahasa Latin, yang berarti psikis, jiwa, atau kejiwaan. Sementara itu, kata "hygiene" berakar dari kata "gygea", nama seorang dewi dalam mitologi yang bertanggung jawab mengurus kesehatan manusia di dunia. Dari nama gygea inilah kemudian muncul istilah "hygiene" untuk menggambarkan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mencapai kesehatan.¹³

Menurut WHO, kesehatan mental health is more than the absence of mental disorders. Kesehatan mental mencakup kondisi yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup, mengenali kemampuan diri, belajar, bekerja dengan baik, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungan dan masyarakatnya. Penyakit mental merupakan hal yang kompleks, karena setiap orang mengalami kondisi ini dengan cara yang berbeda, tergantung pada tingkat tekanan dan tantangan yang dihadapi. Hal ini menghasilkan potensi hasil dan klinis yang berbeda dari setiap orang.¹⁴

Istilah kesehatan mental sudah familier dalam bidang psikologi dan umumnya diterjemahkan dari kata bahasa Inggris mental health. Namun, dalam pembahasan ini, kami lebih memilih untuk menggunakan istilah kesehatan mental. Hal ini karena kata *nafs* dalam Alquran dan hadis diterjemahkan sebagai mental dalam bahasa Indonesia. Terkait dengan pemilihan istilah mental, referensi dalam Islam juga cenderung menggunakan istilah tersebut, seperti yang tercantum dalam buku berjudul Ensiklopedia Tasawuf Imam Al Ghazali".

Dalam Alquran, istilah yang digunakan untuk merujuk pada jiwa adalah *nafs*. Kata (النفس) *nafs* berasal dari bahasa Arab dan memiliki berbagai makna yang dapat dipahami sesuai konteks penggunaannya. Penggunaan kata *nafs* dalam Alquran terjadi secara berulang. Istilah *nafs* berasal dari bentuk dasar kata kerja nafasa–yunafisu, serta kata benda nafsun, yang dalam tradisi Arab bermakna jiwa, diri, atau dorongan batin. Dalam Al-Qur'an, bentuk tunggal dari

¹² Rachmy Diana, "pengendalian emosi menurut psikologi Islam", vol.XXXVII no.82 (2015)

¹³ (Yusak, 1998, hlm. 9)

¹⁴ Nurun Nufus, "Konsep Kesehatan Mental dalam al-Qur'an" vol.3, no.1 (3 Desember 2023): 3.

kata ini tercatat sebanyak 143 kali. Sementara itu, variasi bentuk jamaknya, baik sebagai nomina maupun verba — seperti *nufus*, *anfus*, *tanaffasa*, *yatanaffasu*, dan *al-mutanaffisūn* — ditemukan tidak kurang dari 303 kali. Dalam kajian keislaman, *nafs* memiliki makna yang beragam, mencakup aspek ruhaniah seperti jiwa dan roh, hingga dimensi psikologis seperti kehendak, dorongan batin, serta potensi yang ada dalam diri manusia. Namun, dalam konteks tertentu, kata ini juga dapat merujuk pada kecenderungan negatif yang bersifat destruktif apabila tidak dikendalikan.¹⁵

Permasalahan kesehatan mental telah menjadi perhatian utama, khususnya di kalangan individu dewasa awal, seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan seperti kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis. Berbagai faktor eksternal, termasuk tuntutan sosial, tekanan ekonomi, serta dinamika kehidupan yang berubah secara cepat, turut memicu kerentanan ini. Dalam konteks pengembangan diri yang menyeluruh, kesehatan mental memegang peranan sentral karena mencakup keterpaduan aspek fisik, psikis, spiritual, dan sosial.

Al-Qur'an merupakan fondasi utama ajaran Islam yang bersifat mutlak dan tidak diragukan keabsahannya, karena berasal langsung dari wahyu Allah SWT. Sebagai kitab suci, Al-Qur'an menyajikan arahan yang komprehensif dan penjelasan yang relevan bagi kehidupan manusia. Di dalamnya, terkandung berbagai ayat yang secara langsung maupun tidak langsung mengulas dimensi kesehatan mental, dengan penggunaan beragam terminologi yang menggambarkan aspek psikologis manusia. Dalam Islam, berdzikir merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan keresahan. Ibn Qayyim al-Jauziyah menjelaskan bahwa membaca Al-Qur'an, yang sejatinya adalah dzikir, dapat berfungsi sebagai penawar untuk berbagai masalah, baik secara mental maupun fisik.

Kata "dzikir" berasal dari bahasa Arab, yaitu *dzakara-yadzkuru-dzikran* yang berarti menyebut, mengingat, dan mengucapkan. Dzikir merujuk pada aktivitas mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya secara berulang-ulang. Menurut Subandi, dzikir merupakan amal yang berkaitan dengan seluruh ritual ibadah dalam Islam. Dalam konteks ini, Michon menambahkan bahwa dzikir adalah bentuk kesadaran seseorang akan hubungan yang menghubungkan seluruh aspek kehidupannya dengan Sang Pencipta. Dengan demikian, makna dzikir mencakup seluruh kegiatan yang dilakukan manusia dalam rangka menyembah Allah, yang terlihat dalam berbagai bentuk ibadah seperti salat, puasa, zakat, dan haji.¹⁶

¹⁵ Ahmad Azmi asy-sya'bani, "Kesehatan Mental dalam al-Qur'an" (insitut ptiq jakarta, 2020), 11.

¹⁶ Paramita, *Terapi dzikir dalam Kesehatan mental*, Vol.2 No.1(2023).3

Berdzikir mengajarkan kita untuk sepenuhnya berserah diri kepada Allah SWT, meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak-Nya. Sikap pasrah ini tidak hanya membantu kita menerima keadaan, tetapi juga mengurangi tekanan dalam hidup dan melindungi kita dari rasa putus asa. Dengan demikian, berdzikir bukan sekadar kegiatan ritual, melainkan juga merupakan terapi bagi jiwa yang dapat membantu menyelesaikan berbagai permasalahan hidup. Melalui dzikir, yaitu mengingat Allah, dan berdoa, kita dapat meningkatkan keimanan dengan cara yang efektif. Dzikir mampu membawa ketenangan bagi hati kita dan selalu mengingatkan kita kepada Allah, di mana pun kita berada. Sementara itu, doa mengajarkan kita untuk mengandalkan segala urusan kita kepada Allah dalam setiap aspek kehidupan setelah melakukan usaha.¹⁷ Seperti dalam firman Allah

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”

Menurut tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab, ayat ini menegaskan bahwa individu yang memperoleh hidayah dan bersedia mengikuti petunjuk ilahi sebagaimana dijelaskan dalam ayat sebelumnya, adalah mereka yang memiliki keimanan yang mantap. Setelah melewati fase keraguan dan kegelisahan batin, hati mereka mencapai ketenangan melalui dzikrullah aktivitas spiritual berupa mengingat Allah. Sumber ketenteraman tersebut juga berasal dari kandungan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki daya tarik mendalam, baik dari segi makna maupun gaya bahasa. Penegasan "ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" menunjukkan bahwa keseimbangan emosional dan ketenteraman jiwa bersumber dari kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

Kata (ذَكَرَ) pada mulanya merujuk pada aktivitas verbal, yakni menyebut sesuatu dengan lisan. Seiring perkembangan makna, istilah ini meluas menjadi proses mengingat, meskipun dalam praktiknya, proses mengingat acapkali tetap melibatkan pengucapan secara lisan. Penyebutan melalui lisan ini dinilai mampu memperkuat daya ingat dan keterhubungan batin terhadap apa yang disebut. Dalam konteks religius, penyebutan nama berarti mengingat entitas yang diwakilinya, termasuk atribut, tindakan, maupun kejadian yang terkait dengannya. Oleh karena itu, penyebutan nama Allah dalam konteks dzikrullah tidak hanya bermakna verbal, tetapi juga mencerminkan kehadiran kesadaran spiritual terhadap sifat-sifat

¹⁷ Nawa Syarid, *Sebuah ketuhanan dalam teologi Islam*, (CV. Duta sains Indonesia, 2024).9

keilahian, balasan surgawi maupun ancaman neraka, rahmat dan siksa-Nya, serta ketundukan terhadap perintah dan larangan yang terkandung dalam wahyu-Nya. Dengan demikian, dzikir bukan hanya tindakan ritual, tetapi juga merupakan praktik kognitif dan spiritual yang mendalam, yang dapat memengaruhi stabilitas emosi dan ketenangan jiwa seseorang.¹⁸

Dalam kehidupan zaman modern yang penuh tekanan, di mana tingkat stres dan kecemasan semakin meningkat, ayat ini memberikan panduan spiritual yang sangat berarti dan memiliki relevansi tinggi dengan isu kesehatan mental masa kini. Ayat tersebut membahas pentingnya menjaga kesehatan mental, terutama melalui dzikir dan mengingat akan Allah, untuk menenangkan hati. Dalam ajaran Islam, hubungan yang dekat dengan Allah dipandang sebagai sumber kebahagiaan sejati. Oleh karena itu, kebahagiaan yang hakiki di dunia maupun di akhirat dapat diukur dari seberapa dekat kita dengan-Nya. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup bagi umat Muslim, menyimpan banyak ayat yang relevan dan berkaitan dengan kesehatan mental.

D. Urgensi regulasi emosi negative dalam menjaga Kesehatan mental pespektif Al-Qur'an

Regulasi emosi negatif memiliki urgensi yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama ketika dikaji dari perspektif Al-Qur'an memberikan perhatian yang besar terhadap kondisi kejiwaan manusia, dan mengarahkan umat Islam agar mampu mengelola emosi secara proporsional. emosi negatif seperti marah, takut, dan sedih merupakan bagian dari fitrah manusia, namun apabila tidak dikendalikan dengan baik, maka emosi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang merusak stabilitas jiwa.

Dalam Al-Qur'an, urgensi regulasi emosi dapat dilihat dari banyaknya ayat yang menyinggung tentang pentingnya kesabaran, ketenangan pengendalian diri, serta bergantung kepada Allah dalam menghadapi cobaan hidup. hal ini menandakan bahwa Al-Qur'an sangat menekankan perlunya keseimbangan emosi yang terciptanya ketentraman jiwa, sebagai contoh dalam QS.Al-Baqarah ayat 153, Allah memerintahkan untuk meminta pertolongan melalui sabar dan sholat sebagai bentuk penguatan spiritual saat menghadapi tekanan dan emosi negatif. sementara dalam QS. Al-Ro'd ayat 28 disebutkan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang yang menunjukkan hubungan erat antara regulasi emosi dan kedamaian batin.

¹⁸ (Qurasi Shihab, 2002, hlm. 599)

urgensi ini juga berkaitan dengan kesehatan mental, karena ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat menyebabkan ketegangan psikologis, stres berkepanjangan, dan depresi. sebaliknya seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik memiliki jiwa yang stabil, mampu berpikir jernih dan berinteraksi dengan lingkungan secara sehat. Al-Qur'an memberikan solusi yang menyeluruh dari spiritual, mental, dan sosial untuk mencegah dampak buruk dari emosi negatif. Dengan demikian, urgensi regulasi emosi negatif menurut Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada aspek moral atau akhlak, tetapi juga merupakan kebutuhan mendasar dalam menjaga ketahanan psikologis seseorang.

regulasi emosi menjadi sarana penting untuk mempertahankan keharmonisan hidup, meningkatkan kualitas ibadah, serta mencegah kerusakan mental dan sosial. hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk hidup yang sangat relevan untuk diterapkan dalam mengelola kondisi psikologis di tengah kompleksitas tantangan zaman. Di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan, kegelisahan, dan tuntutan, urgensi regulasi emosi negatif semakin terasa nyata. banyak kasus gangguan mental yang berakar dari emosi yang tidak tersalurkan atau tidak dikendalikan dengan baik. oleh karena itu, ajaran Al-Qur'an tentang pengelolaan emosi menjadi solusi sekaligus praktis dalam merawat jiwa manusia. melalui pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan emosi, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an hadir sebagai petunjuk yang membimbing manusia dalam mencapai kesehatan mental yang seimbang, baik secara individu maupun sosial.

KESIMPULAN

Regulasi emosi negatif merupakan aspek penting dalam menjaga stabilitas psikologi dan Kesehatan mental seseorang. Dalam perspektif psikologi, regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menilai, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat agar dapat beradaptasi dalam berbagai situasi kehidupan. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat islam, mengajarkan pentingnya pengendalian diri melalui konsep kesabaran, dzikir dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hal ini tercermin dalam sejumlah ayat, seperti QS. Al-Hajj :46, Al-Baqarah :153, QS. Ali-Imron :134 dan QS.A-ro'd :28, yang menekankan bahwa ketenangan dan ketangguhan mental dapat dicapai melalui pendekatan spiritual dan penguatan hati.

Urgensi regulasi emosi negative semakin nyata di era modern, terutama dikalangan generasi Z yang rentan terhadap gangguan mental akibat tekanan sosial, dan lemahnya daya

tahan emosional. Al-Qur'an memberikan Solusi menyeluruh yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengendalian emosi, seseorang dapat menghindari Keputusan ekstrem, memperbaiki hubungan sosial, meningkatkan kualitas ibadah, serta menciptakan ketenangan batin yang berdampak langsung pada Kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul kari amrulloh, abdul malik. (1989). *Tafsir al-azhar jiid 1*. pustaka nasional pte ltd singapura.
- Azmi asy-sya'bani, A. (2020). *Kesehatan Mental dalam al-Qur'an*. insitut ptq jakarta.
- Chabibi, R. (2010). *Menahan marah (al-ghaiz) dalam al-Qur'an (kajian tafsir terhadap surat Ali Imran ayat 134)*.
- dan Endang, Syafira. (2021). *regulasi emosi dan dukungan sosial: Sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa*. vo.6 no.1, 3.
- Diana, R. (2015). *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*. Vol. XXXVII No.82, 3.
- Diana, R. rachmy. (2015). *Pengendalian emosi menurut psikologi islam*. vol.XXXVII no.82, 3.
- Eka Prasetyo, M. (t.t.). *Regulasi Emosi dalam a-Qur'an (kajian tafsir tematik analisis coping religius*_. iain ponorogo.
- Mubhar, Imam Zarkasyi. (2019). *Bunuh diri dalam Al-Qur'an*. 4 no.1, 3.
- Nufus, N. (2023). *Konsep Kesehatan Mental dalam al-Qur'an*. vol.3, no.1.
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah jilid*. Lentera Hati.
- Yusak, B. (1998). *Kesehatan mental*. Pustaka Setia.
- Zulaikha, A., & Febriyana, N. (2018). *Bunuh Diri pada Anak dan Remaja*. 7(2), 62–72.