

Analisis Kesehatan Mental Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Dalam Perspektif Ibnu Sina

Ronna Sari Daulay¹, Charles Rangkuti²

^{1,2} Universitas Pembangunan Panca Budi Medan, Indonesia

Corresponding Author : ronadaulay2@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze Ibnu Sina's views on mental health and its implications for education. The research method employed is a qualitative approach designed as a literature review or library research. The data sources used include primary data from journal articles and books related to Ibnu Sina's perspective on mental health, and secondary data from mass media, newspapers, biographies, and social media. The findings indicate that Ibnu Sina views mental health as a balance between the body, soul, and mind, which influence each other. Through his holistic approach, he highlights the importance of maintaining physical, intellectual, and spiritual well-being, emphasizing the necessity of balance and harmony. The implications of mental health for education, from Ibnu Sina's perspective, suggest that education integrating physical, intellectual, and spiritual aspects can significantly enhance students' mental health. The holistic educational approach proposed by Ibnu Sina can help prevent mental disorders, improve academic abilities, and strengthen students' social and emotional skills. By incorporating elements such as moral education, character development, and activities that support physical and mental well-being, the educational curriculum becomes more effective in creating balanced and healthy individuals. Applying the concept of mental health from Ibnu Sina's perspective in modern educational systems can produce a more resilient, ethical generation capable of contributing positively to society.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
25 May 2024
Revised
05 June 2024
Accepted
15 July 2024

Kata Kunci

Health, Mental, Education, Ibnu Sina.

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi yang serba cepat ini, banyak perubahan dalam kehidupan manusia yang tidak jarang membuat sebagian orang tidak dapat beradaptasi dengan kesehatan mental mereka (Reza, 2015). Perhatian terhadap kesehatan mental semakin menjadi sorotan utama di berbagai lapisan masyarakat, tak terkecuali dalam dunia pendidikan. Pendidikan tidak lagi hanya dilihat sebagai proses penyampaian informasi dan pengetahuan akademis semata, tetapi juga sebagai wahana untuk membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan emosional. Kesejahteraan mental siswa menjadi kunci dalam memastikan keberhasilan mereka dalam belajar dan kehidupan secara keseluruhan. Sudah seharusnya Kesehatan mental diwujudkan dalam pendidikan yang dapat membantu siswa tumbuh dan berkembang secara

holistik, seperti keseimbangan emosional, kebahagiaan dan kepuasan hidup dan senantiasa peduli terhadap sesama.

Namun kenyataannya, masalah kesehatan mental pada pelajar saat ini merupakan perhatian serius di banyak negara, termasuk Indonesia. Beberapa masalah kesehatan mental yang sering dihadapi oleh pelajar saat ini seperti kecemasan dan stres, pelajar sering mengalami tingkat kecemasan dan stres yang tinggi, terutama terkait dengan tekanan akademik, ujian, dan ekspektasi orang tua serta guru. Pandemi COVID-19 juga telah menambah beban kecemasan dan stres dengan memperkenalkan ketidakpastian dan perubahan dalam rutinitas sehari-hari. Kemudian juga depresi yang merupakan masalah kesehatan mental yang umum di kalangan pelajar. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, perubahan hormonal, masalah keluarga, dan isolasi sosial dapat meningkatkan risiko depresi pada remaja.

Kasus *bullying* dan pelecehan juga banyak terjadi. Pelajar sering menjadi korban *bullying*, pelecehan verbal, fisik, atau *cyberbullying* di sekolah atau di lingkungan *online*. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti rendah diri, kecemasan, dan depresi. Selain itu pelajar yang tinggal dalam lingkungan keluarga yang konflik atau yang terlibat dalam kekerasan rumah tangga juga berisiko mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*). Penggunaan teknologi yang berlebihan, termasuk media sosial, *game online*, dan penggunaan *gadget* secara umum, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan isolasi sosial di kalangan pelajar. Penting bagi masyarakat, lembaga pendidikan, dan pemerintah untuk memberikan perhatian yang serius terhadap masalah kesehatan mental pada pelajar dan untuk menyediakan sumber daya dan dukungan yang diperlukan untuk membantu mereka mengatasi tantangan tersebut.

Dalam menghadapi kompleksitas masalah kesehatan mental di kalangan siswa, penting bagi pendidik dan praktisi pendidikan untuk melihat dari berbagai sudut pandang, termasuk sudut pandang sejarah dan filosofis. Salah satu tokoh yang sangat relevan untuk diteliti dalam konteks ini adalah Ibnu Sina, atau yang dikenal juga dengan nama Avicenna, seorang cendekiawan besar dari dunia Islam pada abad pertengahan.

Ibnu Sina, melalui karyanya yang monumental, "*Kitab Al-Qanun fi al-Tibb*" (Kanon Kedokteran), tidak hanya memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan ilmu kedokteran, tetapi juga menyelidiki dan merumuskan pemikiran yang mendalam tentang kesehatan mental. Dalam karyanya ini, Ibnu Sina menekankan konsep kesehatan sebagai keselarasan antara tubuh, jiwa, dan pikiran. Pemahaman holistik ini membawa implikasi yang besar dalam

memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental, termasuk dalam konteks pendidikan.

Meskipun kontribusi Ibnu Sina yang begitu besar dalam bidang kesehatan mental dan pendidikan, namun pemahaman tentang bagaimana pandangannya dapat diaplikasikan dalam konteks pendidikan modern masih terbatas. Terdapat celah pengetahuan yang perlu diisi untuk memahami secara lebih mendalam implikasi teoritis dan praktis dari pandangan Ibnu Sina terhadap kesehatan mental dalam dunia pendidikan saat ini.

Pandangan Ibnu Sina tentang kesehatan mental sangat relevan dengan konsep keseimbangan holistik antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Ia meyakini bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik dan spiritual. Pemikiran ini menjadi dasar penting dalam pendekatan holistik terhadap kesehatan yang semakin diterima dalam praktik medis dan psikologis kontemporer. Ibnu Sina juga menekankan pentingnya faktor-faktor seperti lingkungan, pola makan, dan pendidikan dalam menjaga kesehatan mental.

Dalam konteks pendidikan, Ibnu Sina melihat pendidikan sebagai sarana utama untuk mengembangkan kesehatan mental yang baik. Ia menekankan bahwa pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mentransfer pengetahuan tetapi juga untuk membentuk karakter dan moral yang sehat. Ibnu Sina percaya bahwa pendidikan yang baik harus mencakup pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual. Dengan demikian, pendidikan yang holistik dapat membantu individu mencapai keseimbangan mental dan fisik yang optimal.

Di dunia pendidikan saat ini, banyak siswa dan mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang berat. Masalah-masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi sering kali menjadi penghalang dalam proses belajar mengajar. Untuk itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana pandangan Ibnu Sina mengenai kesehatan mental dapat diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan modern. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Arroisi, J., & Da'i, R. A. N. R. (2020) bahwa Ibnu Sina memberikan perspektif tentang bagaimana nilai-nilai agama dan nilai-nilai peradaban modern dapat diimbangi. Kesehatan mental yang sempurna dapat dicapai melalui penerapan kekuatan spiritual dalam beribadah dengan tulus, ketaatan yang tawadhu, bertawakal, dan kesabaran terhadap musibah. Hal ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental siswa dan membantu mereka mencapai potensi maksimal mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pandangan Ibnu Sina tentang kesehatan mental dan implikasinya terhadap pendidikan. Dengan memahami bagaimana Ibnu Sina memandang hubungan antara kesehatan mental dan

pendidikan, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih holistik dan komprehensif dalam mengatasi masalah kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pendidikan yang lebih inklusif dan suportif bagi kesehatan mental peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dirancang sebagai studi literatur atau disebut juga studi pustaka. Studi pustaka adalah proses penelitian yang melibatkan pengumpulan data dari sumber-sumber tertulis, seperti buku dan artikel, diikuti dengan pembacaan, pencatatan, dan analisis terhadap materi tersebut. Menurut Zed (2014:3) kegiatan ini merupakan bagian dari penelitian yang fokus pada penggunaan bahan-bahan tertulis. Sugiyono (2018:291) juga menambahkan bahwa studi kepustakaan membahas teori-teori yang terkait dengan nilai, budaya, dan norma yang ada dalam konteks sosial yang sedang diteliti. Secara metodologis, penelitian ini merupakan sebuah penelitian literasi Islami dengan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh dari buku Psikologi Islam: Rujukan Utama Ilmu Psikologi Dunia karya Ibnu Sina (2022). Adapun data sekunder diperoleh dari buku-buku dan jurnal-jurnal penelitian serta studi pendahuluan yang berkaitan dengan keilmuan jiwa dan pemikiran Ibnu Sina.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kajian tentang kesehatan mental berkaitan dengan Ibnu Sina, yang dikenal juga sebagai Avicenna di dunia Barat, adalah salah satu tokoh paling berpengaruh dalam sejarah ilmu kedokteran dan filsafat Islam. Lahir pada tahun 980 di Afsyana, dekat Bukhara, ia menjadi salah satu pemikir paling cemerlang pada zamannya. Karyanya yang monumental, "*Al-Qanun fi al-Tibb*" (*The Canon of Medicine*), tidak hanya memberikan dasar-dasar penting bagi praktik kedokteran tetapi juga menawarkan wawasan mendalam tentang kesehatan mental dan pandangan yang mendalam mengenai hubungan antara kesehatan mental dan pendidikan.

Kesehatan Mental Perspektif Ibnu Sina

Ibnu Sina, seorang polymath terkenal dari abad ke-10, memberikan kontribusi besar dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk kedokteran dan psikologi. Dalam karyanya yang monumental, *The Canon of Medicine (Al-Qanun fi al-Tibb)*, Ibnu Sina menjelaskan konsep kesehatan mental secara mendalam dan holistik. Berikut adalah beberapa konsep utama mengenai kesehatan mental menurut Ibnu Sina ialah:

1. Keseimbangan empat cairan tubuh (humor), Ibnu Sina mengadopsi dan mengembangkan teori empat humor dari Hippocrates dan Galen, yang menyatakan bahwa kesehatan mental dan fisik dipengaruhi oleh keseimbangan empat cairan tubuh: darah, lendir (*phlegm*), empedu kuning, dan empedu hitam. Keseimbangan yang tepat antara humor-humor ini dianggap penting untuk menjaga kesehatan keseluruhan, termasuk kesehatan mental. Ketidakseimbangan di antara cairan-cairan ini bisa menyebabkan gangguan mental seperti depresi atau mania.
2. Keseimbangan jasmani dan rohani, Ibnu Sina menekankan pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan spiritual. Menurutnya, kesehatan mental yang optimal hanya bisa dicapai jika tubuh dan jiwa berada dalam kondisi yang seimbang dan harmonis. Ia percaya bahwa gangguan pada salah satu aspek tersebut dapat mempengaruhi yang lainnya. Misalnya, penyakit fisik dapat menyebabkan depresi atau kecemasan, sementara stres mental dapat mempengaruhi kondisi fisik. Menurut Sina (2022:60) bahwa jiwa dapat mengetahui objek pemikiran (*ma'qulat*) di mana hal ini tidak dapat dilakukan oleh badan. Maka penting sekali dalam menjaga keseimbangan jasmani dan rohani.
3. Pentingnya lingkungan dan gaya hidup, Ibnu Sina mengakui bahwa lingkungan dan gaya hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Ia menekankan pentingnya hidup dalam lingkungan yang sehat dan harmonis, serta menerapkan pola hidup yang seimbang. Faktor-faktor seperti udara bersih, makanan sehat, olahraga, dan tidur yang cukup dianggap penting untuk menjaga kesehatan mental. Selain itu, kebiasaan sehari-hari yang positif dan menghindari stres yang berlebihan juga menjadi bagian penting dari konsep kesehatannya.
4. Peran emosi dan pikiran, Menurut Ibnu Sina, emosi dan pikiran memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Ia mengidentifikasi bahwa emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan kesedihan dapat mempengaruhi kesehatan mental secara negatif. Oleh karena itu, ia menekankan pentingnya mengelola emosi dengan baik dan menjaga pikiran tetap positif. Ia juga percaya bahwa meditasi dan refleksi diri adalah alat penting untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental.
5. Terapi dan pengobatan holistik, Dalam hal pengobatan, Ibnu Sina menyarankan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai metode, termasuk terapi fisik, psikoterapi, dan pengobatan herbal. Ia percaya bahwa kombinasi dari berbagai metode ini dapat membantu mengembalikan keseimbangan tubuh dan jiwa. Misalnya, untuk mengatasi depresi, ia mungkin merekomendasikan perubahan pola

makan, latihan fisik, dan penggunaan tanaman obat tertentu, serta konseling untuk menangani aspek emosionalnya. Selain itu peran agama terhadap kesehatan mental diaplikasikan dalam ilmu-ilmu psikoterapi. Hal ini telah dilakukan oleh Ibnu Sina, Al Kindi dan Ibnu Qayyim dan secara sistematis penelitian psikoterapi Islam mulai dilakukan dari 20 tahun terakhir (Sham, 2015). Definisi dari psikoterapi islam itu sendiri yaitu suatu proses dengan tujuan untuk penyembuhan dari gangguan serta penyakit berdasar nilai islam yaitu Al-Qur'an dan Hadist (Tri Mulyaningsih, 2019).

6. Pendidikan dan pembentukan karakter, Ibnu Sina melihat pendidikan sebagai faktor kunci dalam kesehatan mental. Ia berpendapat bahwa pendidikan yang baik tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter dan moral individu. Pendidikan yang mencakup pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual dianggap penting untuk mencapai kesehatan mental yang baik. Pendidikan harus mengajarkan keterampilan hidup yang membantu individu mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, dan menjaga keseimbangan hidup.
7. Pencegahan sebagai prioritas, Ibnu Sina menekankan pentingnya pencegahan dalam menjaga kesehatan mental. Ia percaya bahwa banyak gangguan mental dapat dicegah dengan menjalani gaya hidup sehat, menjaga keseimbangan emosi, dan menghindari faktor-faktor yang dapat memicu stres atau gangguan mental. Pendekatan preventif ini mencakup menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, serta memastikan lingkungan sosial yang mendukung dan positif.

Konsep kesehatan mental menurut Ibnu Sina menekankan pentingnya keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, baik fisik, emosional, maupun spiritual. Pandangannya yang holistik ini menggabungkan unsur-unsur medis tradisional dengan pemahaman mendalam tentang psikologi manusia.

Dalam pandangan Ibnu Sina, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan penyakit atau gangguan jiwa, tetapi sebagai kondisi kesejahteraan yang mencakup kesadaran akan diri sendiri, kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari, serta kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial. Ibnu Sina meyakini bahwa kesehatan mental bukanlah entitas yang terpisah dari kesehatan fisik dan spiritual, melainkan merupakan hasil dari keseimbangan dan harmoni antara tiga dimensi ini yaitu: tubuh, jiwa, dan akal.

Bagi Ibnu Sina, jiwa (*nafs*) merupakan inti dari eksistensi manusia, yang mempengaruhi persepsi, emosi, dan perilaku individu. Gangguan pada jiwa dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan dalam kehidupan fisik atau

ketidakstabilan emosional yang mengganggu keseimbangan alami jiwa (Sina, 2022:10). Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan mental yang optimal, Ibnu Sina menekankan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh, menjaga kebersihan, dan menghindari perilaku yang merugikan. Selain itu, Ibnu Sina menganggap akal sebagai alat utama dalam memahami dunia dan mengatasi masalah. Pengembangan akal budi dan kebijaksanaan merupakan kunci dalam menjaga kesehatan mental. Ibnu Sina juga menekankan praktik spiritual, seperti meditasi, refleksi, dan ibadah, sebagai cara untuk mencapai kedamaian batin dan keseimbangan jiwa.

Pendidikan dan pengetahuan juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental, dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan dunia sekitar. Dalam karya-karyanya, seperti "*The Canon of Medicine*", Ibnu Sina menguraikan berbagai metode pengobatan dan intervensi untuk gangguan mental, termasuk terapi fisik, psikoterapi, dan dukungan sosial. Dengan demikian, perspektif Ibnu Sina tentang kesehatan mental mencakup pemahaman yang holistik, yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual, serta menekankan pentingnya keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan manusia untuk mencapai kesejahteraan yang menyeluruh.

Dalam mengkaji kesehatan mental tidak terlepas dari kebahagiaan dan kesengsaraan. Menurut Ibnu Sina, jiwa manusia, setelah terpisah dari tubuh fisiknya, akan mengalami kebahagiaan atau kesengsaraan berdasarkan amal dan kondisi spiritual selama hidup di dunia. Sina (2022:222) Jiwa manusia tidak lepas dari tiga kemungkinan:

1. Jiwa yang sempurna dalam ilmu dan amal
2. Jiwa yang minus dalam ilmu dan amal
3. Jiwa yang sempurna dalam satu hal dan minus dalam satu hal lain

Menurut Ibnu Sina, kondisi jiwa setelah berpisah dari tubuh sangat bergantung pada perilaku dan pemahaman spiritual selama hidup di dunia. Jiwa yang berusaha untuk mencapai pengetahuan, kebijaksanaan, dan kebajikan akan meraih kebahagiaan, sedangkan jiwa yang terjerumus dalam ketidaktahuan dan kejahatan akan mengalami kesengsaraan.

Sina (2022:163) Menurut Ibnu Sina, daya kejiwaan tidak berasal dari empat unsur material (tanah, air, udara, dan api) yang membentuk tubuh fisik manusia. Jiwa dianggap sebagai entitas immaterial dengan esensi yang berbeda dari tubuh, meskipun berinteraksi dengannya untuk menjalankan fungsi-fungsi hidup. Sina (2022:153) karakteristik daya-daya kejiwaan yang paling spesifik ada dua hal yakni menggerakkan (*at-tahrik*) dan memahami objek dengan pancaindra (*al-idrak*).

Daya kejiwaan seperti berpikir, merasakan, dan bergerak berasal dari jiwa yang immaterial, memberikan kemampuan untuk memiliki kesadaran, pengetahuan, dan pengalaman emosional yang tidak dapat dijelaskan semata-mata oleh interaksi fisik (Sina, 2022:197). Meskipun jiwa dan tubuh adalah dua substansi yang berbeda, mereka berfungsi secara harmonis dalam kehidupan manusia, dengan jiwa menggunakan tubuh sebagai instrumen. Karena jiwa adalah entitas immaterial, ia tidak hancur bersama tubuh fisik dan memiliki potensi untuk terus eksis setelah kematian tubuh, mendasari pandangan tentang kehidupan setelah mati dalam filsafat dan teologi Ibnu Sina (Sina, 2022:196). Untuk menjaga jiwa, substansi yang pertama diciptakan Allah ialah substansi ruhani yang berupa cahaya murni yang terikat pada tubuh dan mengenali dzanya sendiri dan penciptanya (Sina, 2022:226).

Implikasi Kesehatan Mental terhadap Pendidikan Perspektif Ibnu Sina

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor kunci yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Ibnu Sina, atau Avicenna, adalah seorang cendekiawan besar dalam dunia Islam yang memberikan kontribusi signifikan pada bidang kedokteran, filsafat, dan pendidikan, memberikan pandangan yang mendalam mengenai hubungan antara kesehatan mental dan pendidikan. Dalam perspektif Ibnu Sina, kesehatan mental yang baik sangat esensial untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal. Berikut ini mengenai dampak kesehatan mental terhadap pendidikan dalam perspektif Ibnu Sina:

1. Keseimbangan jasmani dan rohani dalam pendidikan islam

Ibnu Sina menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani sebagai dasar kesehatan mental yang baik. Keseimbangan ini penting untuk menciptakan kondisi optimal bagi proses pembelajaran. Seorang pelajar yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mampu berkonsentrasi, memiliki motivasi yang tinggi, dan dapat menyerap informasi dengan lebih efektif. Sebaliknya, gangguan mental seperti stres, kecemasan, atau depresi dapat menghambat kemampuan belajar, mengurangi konsentrasi, dan menurunkan motivasi akademik. Dalam konteks pendidikan Islam, ini berarti bahwa kurikulum pendidikan harus mencakup tidak hanya materi akademik tetapi juga pendidikan spiritual dan moral.

Pendidikan Islam harus membantu siswa mengembangkan kepribadian yang seimbang dengan memperhatikan kesehatan fisik, mental, dan spiritual mereka. Implementasi dalam Pendidikan Islam, berupa kurikulum komprehensif, yaitu dengan mengintegrasikan pelajaran agama, seperti akhlak dan tasawuf, yang menekankan pengembangan

karakter dan spiritualitas bersama dengan mata pelajaran akademis. Kemudian dalam aktivitas keagamaan, dengan menyediakan waktu dan fasilitas untuk ibadah, seperti shalat berjamaah dan kegiatan keagamaan lainnya, untuk mendukung keseimbangan spiritual siswa.

2. Peran lingkungan pendidikan yang sehat dan islami

Ibnu Sina juga menekankan pentingnya lingkungan belajar yang sehat untuk mendukung kesehatan mental. Lingkungan yang harmonis, bebas dari stres dan tekanan berlebihan, dapat membantu siswa merasa lebih nyaman dan aman, sehingga mereka dapat belajar dengan lebih efektif. Lingkungan pendidikan yang Islami harus mencerminkan nilai-nilai Islam yang mendukung kesehatan mental. Ibnu Sina menekankan pentingnya lingkungan yang harmonis dan bebas dari stres untuk mendukung kesehatan mental. implementasi dalam Pendidikan Islam seperti Menciptakan atmosfer sekolah yang mencerminkan nilai-nilai Islam seperti kasih sayang, saling menghormati, dan toleransi, sehingga siswa merasa aman dan dihargai. Kemudian mengadakan kegiatan sosial dan keagamaan yang mempererat ikatan antar siswa dan memperkuat rasa kebersamaan serta dukungan sosial.

3. Peran guru dalam mendukung kesehatan mental

Guru memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Ibnu Sina mengakui pentingnya peran pendidik dalam membentuk karakter dan moral siswa. Guru tidak hanya bertugas untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa. Dengan pendekatan yang peduli dan suportif, guru dapat membantu siswa mengatasi masalah mental dan emosional yang mereka hadapi. Misalnya, seorang guru yang peka terhadap tanda-tanda stres atau kecemasan pada siswa dapat memberikan dukungan emosional dan strategi coping yang efektif. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar tetapi juga sebagai teladan moral dan spiritual. Implementasi dalam Pendidikan dengan pembinaan guru. Memberikan pelatihan kepada guru tentang pentingnya kesehatan mental dan teknik pengelolaan stres, serta bagaimana menjadi teladan yang baik bagi siswa. Mendorong guru untuk menggunakan pendekatan pedagogis yang penuh kasih sayang dan empati, serta mengajarkan nilai-nilai Islam melalui tindakan dan contoh nyata.

4. Pendidikan holistik sebagai solusi

Ibnu Sina mengusulkan pendekatan pendidikan holistik yang mencakup pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual sebagai solusi untuk menjaga kesehatan mental siswa. Pendidikan yang hanya berfokus pada

aspek akademik tanpa memperhatikan perkembangan emosional dan spiritual dapat menciptakan ketidakseimbangan yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, kurikulum yang mencakup pendidikan karakter, keterampilan hidup, dan pengembangan spiritual dianggap penting untuk membentuk individu yang sehat secara mental dan fisik.

Ibnu Sina menekankan pentingnya pendekatan preventif untuk mencegah gangguan mental. Pendidikan Islam harus berfokus pada pencegahan melalui pembinaan karakter dan moral yang kuat. Implementasinya dengan mengajarkan pendidikan akhlak yang menekankan pengembangan karakter yang baik, pengendalian diri, dan pengelolaan emosi sesuai dengan ajaran Islam. Kemudian melakukan deteksi dini terhadap tanda-tanda stres atau gangguan mental dan menyediakan intervensi yang sesuai, seperti bimbingan dari ustadz atau konselor yang berpengalaman.

5. Pencegahan gangguan mental melalui pendidikan

Ibnu Sina menekankan pentingnya pencegahan dalam menjaga kesehatan mental. Pendidikan dapat berperan sebagai alat untuk mencegah gangguan mental dengan mengajarkan siswa tentang pentingnya gaya hidup sehat, teknik manajemen stres, dan keterampilan mengatasi masalah. Dengan pengetahuan dan keterampilan ini, siswa dapat mengembangkan langkah atau cara meniru yang efektif untuk menghadapi tantangan dan tekanan kehidupan sehari-hari, sehingga mengurangi risiko gangguan mental. Pentingnya pendidikan kesehatan mental dalam membantu individu mengelola emosi dan stres mereka. Dalam konteks pendidikan Islam, ini berarti mengajarkan siswa tentang pentingnya menjaga keseimbangan mental dan spiritual. Implementasinya dengan mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum agama Islam, dengan materi tentang pengelolaan emosi, teknik relaksasi, dan praktik-praktik spiritual seperti dzikir dan doa. Kemudian menyediakan sesi konseling berbasis Islam di mana siswa dapat berbicara tentang masalah mereka dan mendapatkan nasihat yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Pandangan Ibnu Sina tentang kesehatan mental memiliki implikasi yang luas terhadap praktik pendidikan Islam. Dengan mengadopsi pendekatan holistik yang mencakup keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta menciptakan lingkungan pendidikan yang Islami dan mendukung, pendidikan Islam dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan membantu mereka mencapai potensi maksimal mereka. Peran guru

yang suportif, pendidikan kesehatan mental, promosi gaya hidup sehat, dan pendekatan preventif adalah kunci untuk mencapai tujuan ini. Pendidikan Islam yang berdasarkan pada pandangan Ibnu Sina tidak hanya menghasilkan siswa yang cerdas secara akademis, tetapi juga sehat secara emosional dan moral.

Kesehatan mental dapat dipelihara dan ditingkatkan melalui ibadah mengingat Allah (dzikir), sebuah konsep yang sangat ditekankan dalam berbagai tradisi Islam. Ibadah ini mencakup berbagai praktik seperti sholat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan meditasi melalui dzikir, yang semuanya dirancang untuk mendekatkan individu kepada Allah dan memberikan ketenangan batin. Mengingat Allah secara rutin dapat memberikan perasaan kedamaian, ketenangan, dan ketentraman hati. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya :

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

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati atau ketentraman pikiran dapat diperoleh dengan mengingat Allah. Dalam konteks kesehatan mental, mengingat Allah bisa menjadi bentuk praktik spiritual atau meditasi yang membantu seseorang meredakan stres, kecemasan, atau ketegangan emosional. Ayat ini menunjukkan bahwa kesehatan mental seseorang tidak hanya bergantung pada faktor-faktor fisik atau psikologis, tetapi juga pada dimensi spiritual. Ketika seseorang mengalami ketenangan hati melalui mengingat Allah, hal ini dapat memberikan rasa kedamaian, kebahagiaan, dan kepuasan yang mendalam yang berkontribusi pada kesehatan mental secara keseluruhan. Kemudian ayat ini menggambarkan praktik spiritual, seperti dzikir, doa, atau meditasi, sebagai cara untuk mengelola stres dan memperkuat kesehatan mental. Ketika seseorang mengalami tekanan atau ketegangan, mengingat Allah dapat menjadi sumber dukungan yang kuat dan memberikan ketenangan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan hidup.

Praktik ibadah ini membantu individu untuk melepaskan diri dari stres sehari-hari dan tekanan hidup, serta memberikan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan. Dengan mengingat Allah, seseorang dapat merasa lebih terkendali dan tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif yang mungkin mengganggu kesehatan mental. Selain itu, dzikir dan doa dapat berfungsi

sebagai alat untuk refleksi diri, membantu individu untuk memahami dan mengatasi perasaan dan pikiran yang negatif.

Ibadah mengingat Allah juga membantu dalam membangun ketahanan emosional dan mental. Ketika seseorang menghadapi kesulitan atau cobaan, keyakinan bahwa Allah selalu bersama mereka dapat memberikan kekuatan dan ketenangan. Ini juga mengajarkan individu untuk bersabar dan bersyukur, yang merupakan elemen penting dalam menjaga kesehatan mental yang baik. Kesadaran bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang mengatur kehidupan dapat memberikan rasa aman dan mengurangi kecemasan. Dengan demikian, ibadah mengingat Allah tidak hanya memberikan manfaat spiritual tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Ini membantu individu untuk menemukan kedamaian dalam hati, meningkatkan keseimbangan emosional, dan mengembangkan kekuatan mental untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Kesehatan mental yang baik memiliki dampak signifikan terhadap pendidikan, berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik dan perkembangan pribadi siswa. Ketika siswa memiliki kesehatan mental yang baik, mereka cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, kemampuan untuk mengelola stres, dan daya tahan yang lebih baik terhadap tekanan akademik. Mereka juga lebih mampu mengatur waktu, memecahkan masalah, dan membuat keputusan yang baik. Kesehatan mental yang stabil mendukung suasana hati yang positif dan motivasi yang tinggi, yang penting untuk proses belajar yang efektif. Siswa dengan kesehatan mental yang baik juga lebih mampu berinteraksi dengan teman sebaya dan guru, menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis dan mendukung. Hal ini mengurangi kejadian perilaku yang mengganggu dan meningkatkan keterlibatan serta partisipasi dalam kegiatan sekolah. Dengan demikian, kesehatan mental yang baik tidak hanya mendorong pencapaian akademik tetapi juga membentuk individu yang lebih seimbang, mampu beradaptasi dan mengatasi berbagai kesulitan dalam hidupnya, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dari perspektif Ibnu Sina menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah aspek krusial dari kesejahteraan manusia yang melibatkan keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan akal. Ibnu Sina menekankan pentingnya menjaga keseimbangan ini melalui perawatan fisik, pengembangan intelektual, dan praktik spiritual. Implikasinya terhadap pendidikan adalah bahwa sistem pendidikan harus mengadopsi pendekatan holistik yang mencakup

pengembangan fisik, intelektual, emosional, dan spiritual siswa. Pendidikan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip keseimbangan dan harmoni, seperti yang diajarkan oleh Ibnu Sina, dapat membantu mencegah gangguan mental dan mempromosikan kesehatan mental yang optimal. Oleh karena itu, penerapan pendekatan pendidikan yang komprehensif ini tidak hanya akan meningkatkan prestasi akademik tetapi juga akan membentuk individu yang sehat secara mental, mampu mengatasi tekanan hidup, dan berkontribusi positif terhadap masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2020). *What is Mental Health?*. Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2).
- Arroisi, J., & Da'i, R. A. N. R. (2020). Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2.
- Barlow, D. H. (Ed.). (2014). *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*. Guilford Publications.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5).
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Pamekasan: duta media publishing.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Harun Nasution. (1978). *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang
- Nurcholish Madjid. (1984). *Khazanah Intelektual Islam*. Jakarta: Bulan Bintang
- Press Sirajuddin Zar. (2004). *Filsafat Islam, Filosof dan Filsafatnya*. Jakarta: Rajawali Press
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Psikis - Jurnal Psikologi Islam*, Vol 1 No 1.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Serena, D, dkk, 2023, Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina, *MEDIA; Jurnal Filsafat dan Teologi*, Vol.4, No.1. Doi: <https://doi.org/10.53396/media.v4i1>.
- Sham, F. M. (2015). Islamic Psychoterapy Approach in Managing Adolescent Hysteria in Malaysia. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, Vol 04 No 03.

- Sina, Ibnu. (2022), *Psikologi Islam: Rujukan Utama Ilmu Psikologi Dunia*, Jakarta: Rene Turos Indonesia.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol 6 No 1.
- Undang-Undang Kesehatan No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa.
- UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- World Health Organization. (2021). *Mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/mental-health>
- Zaharuddin, Zaharuddin, (2015), Telaah Kritis terhadap Pemikiran Psikologi Islam Muhammad Utsman Najati," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, Vol 1, No.2.
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.