

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup di generasi 5.0 memberikan dampak yang cukup signifikan. Semakin maju dan pesatnya pengetahuan dan teknologi menyebabkan banyak sekali perubahan dalam masyarakat. Perkembangan yang semakin maju tersebut menyebabkan adanya transformasi yang besar pada kehidupan saat ini. Era modern menjadikan banyak pemuda pemudi yang ambisius untuk berlomba-lomba mencapai apa yang menjadi tujuannya.

Berkompetisi untuk menjadi apa yang diinginkan serta mencukupi kebutuhan yang mereka butuhkan. Terkadang ambisi yang ada pada diri manusia mengakibatkan mereka memforsir diri hingga memunculkan pola hidup yang tidak sehat hingga kemudian menimbulkan penyakit, yaitu stress, kelelahan hingga depresi. Tekanan dan tuntutan duniawi mengakibatkan psikis mereka terganggu, terutama persoalan problem kesehatan mental, yang dimana seiring berkembangnya zaman terdapat isu perihal tersebut.

Riset membuktikan bahwa 2,45 juta manusia khususnya remaja mengalami gangguan jiwa. Hal ini ditemukan *The Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* yang merupakan bagian dari *National Adolescent Mental Health Survey* yang digelar di Vietnam dan Kenya ini kemudian berkolaborasi dengan Universitas Gajah Mada untuk melakukan riset pada satu tahun terakhir. Kemudian dalam penelitian mereka mengadakan wawancara dengan 5.664 remaja di Indonesia dari usia 10 hingga 17 tahun. Gangguan kesehatan mental mereka salah satunya disebabkan oleh pandemic yang terjadi pada tahun kemarin yaitu Covid-19, sehingga banyak diantara mereka yang merasakan kecemasan, kesepian, hingga sulit untuk berkonsentrasi terhadap sesuatu dibandingkan sebelum adanya pandemi¹

Organisasi Kesehatan Dunia atau bisa disebut *World Health Organization (WHO)* menyampaikan bahwa “*kesehatan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental dan social secara utuh dan bukan sebatas bebas dari penyakit atau kelemahan*”² Kesehatan mental

¹ “Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental | Universitas Gajah Mada,” diakses 10 April 2023, <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>.

² WHO, “basic documents,” *geneva : world health organization*, 43, 2013.

merupakan bagian paling mendasar dalam kesehatan. Apabila seseorang memiliki mental yang sehat, tidak menutup kemungkinan bagi seseorang untuk bisa bekerja secara normal dan produktif, menyadari akan potensi yang dimiliki serta berkontribusi dalam berbagai kegiatan sosial.

Adapun gangguan dari kesehatan mental atau bisa disebut juga *Mental Disorder* merupakan salah satu penyakit psikologis yang bersumber dari ketidakmampuan manusia dalam menyikapi problem yang sedang dihadapinya. Permasalahan Mental Disorder tidak memandang gender ataupun status sosial, keduanya sangat mungkin terkena permasalahan tersebut.

Menurut Hossen Nasr yang dikutip oleh HM Amin Syukur dalam buku *Zuhud di Abad Modern* dinyatakan bahwa : “ masyarakat modern yang mendewa-dewakan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi telah kehilangan visi Ilahi sehingga mengakibatkan munculnya psikologis yakni adanya kehampaan spiritual. Kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi dan filsafat rasionalisme sejak abad XVIII kini dirasa tidak mampu mencukupi kebutuhan pokok manusia dalam aspek nilai-nilai transenden, satu kebutuhan dari itu tidak heran jika akhir-akhir ini banyak dijumpain orang-orang stress, bingung, resah gelisah dan setumpuk penyakit kejiwaan yang disebabkan karena tidak mempunyai pegangan dalam hidup”.³

Pendapat tersebut diperkuat oleh Dadang Hawari : “Sebagai dampak modernisasi, industrialisasi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, pola gaya hidup masyarakat serta negara maju sudah berubah, terkait nilai moral, etika, ragam dan tradisi lama sudah ditinggal kan sebab dianggap kuno. Kemakmuran materi yang didapat ternyata tidak selamanya mengundang kesejahteraan. Kehidupan sehari-hari masyarakat negara maju telah kehilangan aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia, apakah ia seorang beragama atau pun orang yang sekuler sekalipun kekosongan spiritual, kerohanian dan kehampaan keagamaan inilah yang menimbulkan permasalahan dibidang kesehatan jiwa, sehubungan dengan hal itu para ahli saat ini memiliki argumen bahwa manusia tidaklah makhluk *biopsiko* social melainkan juga *biopsiko* spriritual”.⁴

³ HM. Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 178.

⁴ Dadang Hawari, *Alqur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1996), 12.

Sangat disayangkan jika permasalahan psikis yang terganggu masih dianggap remeh oleh kebanyakan masyarakat modern. Padahal mental yang sehat adalah komponen mendasar manusia agar dapat melakukan aktivitas setiap harinya secara normal. Gangguan mental akan terlihat jika seseorang mengalami keresahan, rasa tidak aman, dan kelelahan yang disebabkan karena lingkungan dan berbagai tuntutan yang dijalani seseorang ketika hidupnya. Allah berfirman Q.S. Yunus ayat 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : *"Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin."*

Lawan dari gangguan kesehatan mental atau mental disorder adalah Mental Health (Kesehatan Mental). Fisik dikatakan sehat apabila terdapat cukup energi, daya tahan yang cukup serta badan yang sehat. Sehat dan sakit adalah dua kondisi yang menyatu dalam kehidupan manusia. Apabila pribadi seseorang dengan dirinya sendiri, dunia luar, serta lingkungannya itu baik barulah bisa disebut mental yang sehat. Jadi, kesehatan mental seseorang adalah diukur bagaimana ia mampu menyesuaikan diri dan mampu menempatkan diri dengan lingkungan pada perubahan sosial yang ada.⁵

Seseorang yang memiliki mental sehat tidak akan cepat pesimis dan berputus asa dalam menghadapi berbagai kegagalan-kegagalan dalam hidup, pantang menyerah apabila menghadapi tantangan yang dialaminya. Tidak risau dengan berbagai terpaan dan ujaran kebencian (*Hate Speech*) dalam lingkungannya. Selalu bersikap tenang dan menyadari bahwa apapun yang terjadi adalah atas kehendakNya dan ada alasan dibalik kegagalan yang ada. Yakin akan ada pelangi setelah badai menerjang, ada kesuksesan dibalik sebuah kegagalan.

Pokok dari permasalahan kesehatan mental adalah batin yang terganggu dan mengacaukan ketenangan jiwa. Apabila seseorang mengalami gangguan atau permasalahan kesehatan mental, terapi kesembuhan yang bisa dijalani tidak hanya menggunakan medis, melainkan bisa menggunakan dengan cara non medis atau bisa

⁵ Kartika Sari Dewi, *Buku ajar Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), 9.

disebut dengan terapi batin yaitu dengan pendekatan agama. Islam sudah mengajarkan kepada kita praktik yang bisa memberikan ketenangan terhadap batin adalah Dzikir.

Dalam Islam diperintahkan untuk selalu berdzikir kepada Allah agar memberikan ketenangan hati dan jiwa seseorang. Selain memberikan ketenangan, berdzikir juga mampu mencegah stress. Dzikir adalah dengan menyebut nama dan mengingat Allah dengan tujuan agar terdapat ikatan batin Hamba dengan Penciptanya.⁶

Allah berfirman dalam Alqur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”*

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah memberikan pengingat kepada hambaNya agar selalu mengingatNya dalam keadaan apapun. Karena ketika kita mempunyai kemauan untuk selalu berdzikir kepadaNya, semua hal yang terjadi dan sedang dihadapi akan terasa mudah. Ketentraman hati diperlukan ketika kita sedang mengalami kegelisahan, resah, kecewa dan lain-lain, dengan berdzikir mampu menghadirkan ketenangan batin manusia.

Alqur'an merupakan pendukung yang paling berperan dalam kemajuan ilmu pengetahuan di berbagai bidang, salah satunya adalah bidang kesehatan. Adapun kebenaran ilmiah yang biasanya hanya bisa diungkap dengan teknologi abad ke-20, namun Alqur'an sudah menyatakan sekitar 1400 tahun yang lalu.⁷ Alqur'an sebagai As-Syifa' (penyembuh/obat). Alqur'an sebagai penyembuh tercantum pada Q.S. Al-Isra' ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : *“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.”*

Alqur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memiliki banyak informasi mengenai terapi yang dijadikan acuan untuk mengatasi permasalahan gangguan kesehatan mental. Alqur'an menyajikan informasi yang bersifat global, ada juga yang terperinci, dan

⁶ Simuh, *Tasawuf dan Perkembangan dalam Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), 109–10.

⁷ Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 14.

memberikan pengingat serta motivasi kepada manusia untuk mengamati apapun yang terjadi di dunia ini.

Kita diciptakan oleh Allah agar senantiasa menjaga dan merawat apa yang sudah dikaruniakanNya untuk kita sebagai umat muslim. Nikmat paling utama agar bisa menjalani aktivitas dengan baik dan lancar adalah kesehatan. kesadaran akan manusia diperintahkan untuk bertanya dan mencari jawaban atas apa yang tidak diketahuinya, Q.S. Annahl ayat 43

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِي إِلَيْهِمْ فَسَأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya :*“Kami tidak mengutus sebelum engkau (Nabi Muhammad), melainkan laki-laki yang Kami beri wahyu kepadanya. Maka, bertanyalah kepada orang-orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui. Yakni orang yang mempunyai pengetahuan tentang nabi dan kitab-kitab.”*

Islam dan Alqur’an merupakan 2 komponen yang harus berjalan beriringan agar kita dalam menyikapi berbagai persoalan dan menjalani kehidupan dapat terarah sesuai dengan perintah Allah. Dalam menyikapi gangguan dan kesehatan mental, penjelasan yang lebih lengkap ada pada ilmu Psikologi. Begitupun dengan Alqur’an juga menjelaskan mengenai gangguan dan penanggulangannya didalamnya. Meskipun tidak dijelaskan secara detail, namun Bahasa Alqur’an memang membutuhkan penafsiran. Problematika manusia dalam kehidupan itulah yang menjadikan Alqur’an harus dijadikan pegangan dalam menjalani hidup. Dengan demikian, peneliti ingin membahas apa saja indikasi gangguan kesehatan mental dan penanggulangan masalah kesehatan mental dalam Alqur’an.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik membahas masalah tersebut dengan skripsi yang berjudul **“MENTAL HEALTH AWARENESS DALAM ALQUR’AN”**.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, focus penelitian pada skripsi ini adalah :

1. Menelaah berbagai macam indikasi gangguan kesehatan mental dalam Alqur’an.
2. Menelaah penanggulangan masalah kesehatan mental menurut Alqur’an.

C. Rumusan Masalah

Berikut adalah rumusan masalah pada skripsi ini adalah :

1. Bagaimana indikasi gangguan kesehatan mental menurut Alqur'an?
2. Bagaimana Alqur'an menanggulangi masalah kesehatan mental?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menjelaskan berbagai indikasi gangguan kesehatan mental menurut Alqur'an.
2. Menjelaskan penanggulangan masalah kesehatan mental menurut Alqur'an.

E. Manfaat Penelitian

Penulis berharap pada penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi peneliti sendiri atau pihak-pihak yang terkait secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaatnya adalah :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, referensi serta pengetahuan mengenai indikasi gangguan kesehatan mental dan kesehatan mental menurut Alqur'an.
 - b. Menjadi bahan dasar penelitian lebih lanjut perihal apa saja indikasi gangguan-gangguan kesehatan mental dan penanggulangan masalah kesehatan mental menurut Alqur'an.
 - c. Sebagai salah satu rujukan untuk menyadari betapa pentingnya kesehatan mental dan menjadikan Alqur'an sebagai pegangan dalam kehidupan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Peneliti, untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam menyikapi berbagai permasalahan gangguan kesehatan mental dan memahami bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut dengan menyadari pentingnya kesehatan mental dalam Alqur'an.
 - b. Bagi penulis, skripsi ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan perihal kesehatan mental menurut Alqur'an, serta dapat direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk menciptakan kehidupan yang tenang dan sehat secara jasmani dan rohani.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada proposal dimaksudkan untuk menyajikan gambar dari masing-masing bagian atau yang saling berkaitan sehingga akan memperoleh penelitian ilmiah yang sistematis. Berikut adalah sistematika penulisan pada penelitian ini :

BAB I PENDAHULUAN

Meliputi : Latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN TEORI

Pada bab ini menguraikan mengenai deskripsi teori terhadap variable penelitian meliputi : definisi kesehatan mental, faktor penyebab gangguan kesehatan mental, dampak buruk gangguan kesehatan mental, ciri-ciri gangguan mental serta ciri-ciri mental yang sehat, dan urgensi kesehatan mental.

BAB III METODE PENELITIAN

Menjelaskan mengenai metode yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain : jenis penelitian dan pendekatan, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini peneliti akan menjelaskan mengenai gambaran objek penelitian, kemudian menguraikan hasil penelitian dari pelaksanaan, penyajian, dan analisis data hingga pembahasan. Disamping itu, peneliti juga akan menjelaskan hasil yang didapatkan hingga proses analisis data sehingga menjadi data yang akurat sesuai dengan apa yang diharapkan oleh peneliti. Pada bab ini membahas mengenai hasil penelitian yaitu : a). Indikasi Gangguan kesehatan mental, b) Penanggulangan masalah kesehatan mental dalam Alqur'an.

BAB V PENUTUP

Bab ini peneliti akan memberikan kesimpulan dari semua rangkaian penelitian yang dilakukan sehingga diperoleh hasil yang diharapkan oleh peneliti. Disamping itu, juga berisi saran yang didasarkan pada perolehan hasil penelitian ini.