

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental diperkenalkan Jerman pertama kali pada abad ke-19. Seiring dengan kemajuan teknologi, ilmu mengenai kejiwaan juga bertambah pesat pada abad ke-20.¹ Kesehatan mental merupakan komponen mendasar kesehatan yang merupakan factor utama pendorong manusia untuk mengetahui potensi yang dimiliki dalam menghadapi tantangan kehidupan secara normal serta mampu berkontribusi secara produktif. Sehatnya mental merupakan kekuatan bagi seseorang dalam menghadapi berbagai masalah dan kejernihan dalam berfikir.

WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) mendefinisikan kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang mampu bekerja secara produktif baik jasmani atau rohani serta mempunyai peran dalam masyarakat atau sebuah komunitas.² Dalam musyawarah nasional MUI pada tahun 1983 mengartikan bahwa kesehatan menjadi kekuatan jasmaniah, ruhaniah, dan social yang manusia miliki sebagai anugerah dari Allah yang patut disyukuri dengan merefleksikan ajaran Nya, menjaga dan memajukannya.³

Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan dan tidak boleh dianggap remeh bagi semua kalangan, tidak hanya bagi mereka yang sudah menderita gangguan mental namun bagi yang tidak menderita gangguan pun perlu untuk mengantisipasi dan menjaga kesehatan mental. Permasalahan kesehatan mental berdampak pada lingkungan secara luas, hal ini merupakan tantangan yang besar untuk kemajuan generasi.⁴

Kehidupan manusia tidak terlepas dari campur tangan agama. Adanya agama merupakan tuntunan bagi manusia untuk mengarahkan kepada sesuatu yang baik, terutama pada ajaran agama Islam. Tokoh pemikir muslim yaitu Al-Ghazali meyakini

¹ Mutiara Andini, "Sebuah Model Psikoterapi Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Psikologi Agama," *Psychosophia* Vol.3 No.2 (2021): 170.

² M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara, 2016), 22.

³ Ahsin W Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan* (Jakarta: Amzah, 2010), 4.

⁴ Deasy Handayani Purba dkk, *Kesehatan Mental*, Cetakan I (Yayasan Kita Menulis, 2021), 4.

bahwa manusia merupakan makhluk yang memerlukan kebutuhan spiritual dan material. Kemudian Organisasi Kesehatan Dunia (1984) pun mendefinisikan kesehatan (manusia dikatakan sehat) jika menambahkan aspek agama (spiritual) didalamnya. Dalam artian, kesehatan dimaknai tidak hanya sehat secara fisik, namun kesadaran perihal aspek spiritual juga.⁵

Ilmu kesehatan mental merupakan ilmu yang menelisik serta meneliti perawatan mental. Ilmu ini memiliki obyek khusus yaitu manusia. Manusia disini diteliti dimulai dari titik tolak keadaan serta kondisi mentalnya.⁶ Ilmu kesehatan mental sangat penting untuk membantu seseorang dalam memahami dirinya dengan lebih baik.

Agama merupakan aspek yang sangat penting bagi manusia, adanya perasaan patuh terhadap suatu kekuatan yang mutlak, tempat bersimpuh untuk memohon perlindungan dan tempat bersyukur atas segala kenikmatan yang dilimpahkan. Sebagaimana yang kita ketahui, banyak sekali ajaran agama islam yang membahas tentang bagaimana menjaga kesehatan tubuh, kesehatan mental, tempat tinggal dan juga tempat ibadah. *Rene Des Cartes* menyimpulkan bahwa hakikat manusia adalah *homo esst utens corpore tanguam instrumentto* yang artinya manusia merupakan jiwa yang menggunakan jasmaninya untuk alat.⁷

Allah menghadirkan Islam dan menetapkan tujuan pokok kehadirannya agar senantiasa menjaga dan terpeliharanya agama, akal, jiwa, harta dan keturunan. Allah menganugerahkan tersebut supaya dimanfaatkan dengan baik dan tidak untuk disalahgunakan.⁸

Ketetapan manusia diciptakan Allah adalah memiliki naluri keagamaan (Tauhid). Meyakini bahwa Allah lah yang dapat memberikan ketenangan jiwa dan batin yang damai. Sejatinya manusia ditugaskan untuk menghamba dan kembali kepadaNya untuk memohon agar diberikan perlindungan dari apapun yang terjadi di dunia. Hal tersebut merupakan jalan yang seirama dengan dorongan naluriah manusia. Alqur'an menjelaskan dalam

⁵ Tristiadi Adi Ardani Istiqomah, *Psikologi Perspektif Kesehatan Mental Islam* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2020), 168.

⁶ Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), 17.

⁷ Qudratullah, *Psikologi Agama* (Klaten: Lakeisha, 2022), 28.

⁸ Mirham Am, *Agama dan Beberapa Aspek Sosial* (Yogyakarta: PT.Aswaja Persindo, 2014), 53.

QS. Ar-Rum [30] : 30 yang menjelaskan mengenai pentingnya tauhid bagi manusia.⁹

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : “Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah (tersebut). Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”

Agama Islam berperan penting dan memberikan efek yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia terutama perihal kesehatan. Kesehatan jiwa manusia bisa diketahui dengan melihat skill mereka beradaptasi dengan lingkungan dan pergaulan social manusia itu sendiri serta memberdayakan diri untuk menggapai ridho Allah melalui berbagai dimensi kehidupan. Adapun upaya terbaik mengatasi permasalahan kesehatan mental adalah dengan mengaplikasikan nilai-nilai agama secara baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari.

2. Menurut Etimologi

Fisik, Psikis dan Kesehatan Mental merupakan acuan dari aspek perkembangan manusia. Kesehatan Mental secara Bahasa diambil dari beberapa Bahasa yaitu Inggris, Yunani dan Latin. Secara Bahasa Inggris disebut *Mental Hygiene*, kata “mental” dalam Bahasa Yunani memiliki makna sama dengan Bahasa Latin *Psyche* berarti Psikis, Jiwa Atau kejiwaan. Kata mental secara etimologi berasal dari bahasa latin yakni “*mens*” atau “*Mentis*” yang memiliki arti Jiwa, sukma, atau nyawa.¹⁰

Adapun kata sehat merupakan perbaikan keadaan manusia baik secara jasmani, rohani ataupun akal.¹¹ Sebagaimana dikutip oleh Anastasya rahmaniar beserta rekannya, bahwa Yusuf mendeskripsikan *Mental Hygiene* diartikan sebagai kesehatan jiwa atau kesehatan mental. Kesehatan mental didalam buku *Mental Hygiene* berhubungan dengan berbagai hal yaitu bagaimana melalui, memikirkan, dan mengalami keseharian di kehidupan. Kemudian bagaimana seseorang memperhatikan

⁹ Muhammad Imauddin, *Dzikir dan Mental Positif* (Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera, 2013), 98–99.

¹⁰ Hanan Suyuti, *Problematika Kehidupan Modern* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), 176.

¹¹ Suyuti, 176.

dirinya sendiri dan orang lain. Serta bagaimana memutuskan perkara yang sedang dijalani.¹²

3. Menurut Terminologi

Definisi kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terciptanya keselarasan secara sungguh-sungguh berdasarkan keimanan dan ketakwaan antara manusia yang mampu beradaptasi dengan manusia lain maupun lingkungannya dan fungsi-fungsi kejiwaan.¹³

Menurut Surgeon General of United States yaitu fungsi mental yang bekerja dengan sukses, menghasilkan produktivitas, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dapat beradaptasi dengan baik mengenai perubahan yang ada serta mampu mengatasi masalah dari anak-anak hingga dewasa, kesehatan mental merupakan asset untuk berfikir, keahlian komunikasi, pembelajaran, pertumbuhan, fleksibilitas, emosional, dan percaya diri.¹⁴

Dalam memahami kesehatan mental Schneiders mendapati beberapa prinsip-prinsip dalam memahami kesehatan mental dari tahun 1964, terdapat 11 prinsip yang didasari dari sifat manusia :

- a. Kesehatan mental tidak lepas dari integritas organisme dan kesehatan fisik.
- b. Memelihara kesehatan mental tidak lepas dari manusia yang bersifat religius, intelek, bermoral dan emosional.
- c. Kesehatan dan penyesuaian mental membutuhkan integrasi dan kendali diri, diantaranya : hasrat, ekspektasi, perilaku, emosi, serta pengendalian pikiran.
- d. Memperluas koneksi dan pengetahuan diri agar berwawasan luas dan memelihara kesehatan mental.
- e. Perlunya konsep diri yang sehat dalam kesehatan mental, seperti usaha yang realistis terhadap harga diri dan status.
- f. Keharusan dalam meningkatkan penerimaan dan pemahaman diri demi kesehatan mental.
- g. Tercapainya stabilitas mental setiap individu memerlukan pengembangan secara konsisten yang berkaitan dengan keteguhan hati, kebijaksanaan, ketabahan, moral, dan rendah hati.

¹² Anastasya Rahmani dkk., dalam *Bunga Rampai Isu-isu Komunikasi Kontemporer 2023* (PT Rekacipta Proxy Media, 2023), 473.

¹³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan mental* (Jakarta: LP IAIN, 1985), 76.

¹⁴ Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental* (Bandung: Yrama Widya, 2013), 181.

- h. Kesehatan mental berkaitan dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik dalam sehari-hari.
- i. Stabilitas mental menuntut kemampuan beradaptasi (merubah keadaan dan kepribadian (personality)).
- j. Stabilitas mental membutuhkan kematangan berfikir, keputusan dan tingkah laku.
- k. Kesehatan mental membutuhkan pembelajaran dalam mengatasi konflik mental, kegagalan, dan ketegangan yang ada secara efektif dan sehat.¹⁵

Jayadi Umar Shaleh mendeskripsikan kesehatan mental yaitu ”terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa. Definisi tersebut menjelaskan bahwa manusia dikatakan sehat apabila terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.¹⁶

Kartini Kartono dalam Yusak Burhanuddin dalam bukunya *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* mendefinisikan ilmu kesehatan mental yaitu ilmu yang mendalami seputar masalah kesehatan mental, pencegahan dan penyembuhan gangguan kesehatan jiwa serta mengembangkan kesehatan jiwa semua orang.¹⁷

Menurut Imam Alghazali pengertian mengenai kesehatan mental tidak hanya membahas seputar penyakit atau gangguan kejiwaan, melainkan juga meliputi pencegahan dan pemeliharaan jiwa manusia agar menuju kesehatan mental yang sempurna.¹⁸

Terdapat 2 pola dalam mendeskripsikan kesehatan mental menurut Ramayulis, yaitu *Pertama*, pola negative (salabiy), kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari segala al-amradh al-ashabiyah (neurosis), dan al amradh aldzibaniyah (psikosis). *Kedua*, pola positif (ijabiy), kesehatan mental yaitu kemampuan individu dalam penyesuaian diri sendiri dan lingkungannya. Pola kedua cenderung lebih umum dan luas daripada pola pertama.¹⁹

Kesehatan mental menurut Al-Habith adalah keadaan penyesuaian manusia dengan lingkungan yang sinergis antara

¹⁵ Dewi, *Buku ajar Kesehatan Mental*, 14–15.

¹⁶ Jayadi Umar Shaleh, *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 174.

¹⁷ Yusak Burhanuddin, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mizan, 2009), 187.

¹⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya dalam pendidikan dan Pengajaran* (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 1984), 31–32.

¹⁹ Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama* (Jakarta: KalamMulia, 2002), 111–12.

tugas mental yang beragam dengan kemampuan menghadapi krisis mental yang sering melanda manusia. Kemudian timbul perasaan positif berupa ridla dan bahagia.²⁰

Berdasarkan beberapa definisi diatas bisa difahami bahwa kesehatan mental merupakan terciptanya kecocokan secara real mengenai fungsi jiwa dan mempunyai kemampuan untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup yang terjadi serta mampu menikmati kebahagiaan dalam hidup. Mental yang sehat dapat melakukan aktivitas dengan baik sehingga mampu bekerja secara produktif, mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar secara normal seperti manusia pada umumnya, dan mampu mengasah potensi atau bakat yang dimiliki. Adanya pengaruh agama juga menjadi aspek terpenting dalam berpikir dan berperilaku agar tercipta kedamaian yang berjalan dengan semestinya serta mengantisipasi masalah-masalah kejiwaan yang tidak diinginkan.

4. Sebab Gangguan Kesehatan Mental

Sebagaimana dikutip oleh Adisty Wismani Putri serta rekan-rekannya, bahwa Santrock (1999) menjelaskan penyebab gangguan kesehatan mental secara umum dikategorikan menjadi aspek jasmaniah atau biologi seperti, keturunan, kegemukan yang cenderung psikosa manik depresidan bisa juga menjadi skizofernia (gangguan yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfikir dan merasakan dengan baik), tempramen karena seseorang yang terlalu sensitif, penyakit, dan cedera pada tubuh. Menurutnya, penyebab gangguan kesehatan mental juga bisa disebabkan karena factor psikologi dimana seseorang dengan pengalaman yang sudah didapat baik itu sebuah kesedihan, kekecewaan, keberhasilan, kebahagiaan yang dirasakan merupakan keadaan yang menjadikan hidup seseorang tersebut lebih berwarna pada masa yang akan datang. Pernyataan bahwa hidup manusia terbagi menjadi 7 masa, dan akan ada masa manusia dapat mengalami gangguan jiwa.²¹

Tidak semua manusia di dunia akan selalu sehat dalam setiap keadaan, pasti diberikan ujian oleh Allah berupa sakit, Sebab setiap makhluk sudah pasti mendapati gangguan

²⁰ Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*, Ed. I Cet. I (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 24.

²¹ Adisty Wismani Putri dkk, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Prosiding KS : Riset dan PKM* Vol. 2 No. 2 (2015): 255.

kesehatan. Meskipun semua manusia berdoa kepada Tuhannya agar selalu dianugerahi kesehatan, Namun, Allah memberikan ujian salah satunya adalah adanya gangguan kesehatan mental.

Gangguan mental merupakan ketidak mampuan seseorang dalam mengontrol dirinya, sehingga tekanan dan emosi yang dikeluarkan tidak seperti biasanya dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Adanya gangguan secara psikis banyak terjadi dikarenakan pengaruh lingkungan yang tidak selayaknya, baik dlm masalah keluarga, di sekolah ataupun ditempat umum. Contoh permasalahan dalam keluarga adalah seperti adanya perpecahan dalam persaudaraan yang mengakibatkan psikis cenderung sering mengalami kesedihan. Seperti halnya dalam lingkungan, pengaruh kerabat atau teman yang mengajak pada hal-hal yang tidak baik seperti kriminal dan adanya pembully an. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan bagi mereka terganggu perihal kondisi kejiwaannya. Adapun sebab-sebab adanya gangguan kesehatan mental adalah :

- a. Faktor-faktor psikis dan kepribadian; Depresi, kecemasan (*Anxiety*), sakit hati merupakan sebab seseorang dapat sakit secara psikis, tidak seimbangny mental dan kepribadiannya. Pengalaman-pengalaman seseorang yang memiliki feedback yang keliru dapat menyebabkan seseorang mempunyai gangguan pada jiwanya. Contoh: frustrasi, tingkah laku yang tidak normal, lemahnya pertahanan diri.
- b. Faktor organis, terdapat perubahan pada struktur sistem syaraf sentral. Contohnya; adanya kerusakan pada otak dan proses dementia.
- c. Factor sosial dan lingkungan, era modernisasi merupakan potensi yang paling signifikan terkait gangguan kesehatan mental. Usaha penyesuaian diri dengan lingkungan dan perubahan-perubahan yang ada menjadi cukup sulit hingga menjadi sebuah tekanan yang menyebabkan seseorang tidak bisa berjalan normal seperti biasanya. Diantara seseorang yang mengalami stress umum seperti menghadapi perceraian, menghadapi bencana alam, ujaran kebencian, kekerasan, kematian kerabat atau pasangan dan lain sebagainya.²²

Semakin meningkatnya produktivitas seseorang mengakibatkan mereka berlomba-lomba untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan hingga lupa jika kewarasan sangat

²² Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 7.

penting dan diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Berkompetisi dalam hal duniawi dan pengaruh lingkungan yang sering menimbulkan berbagai problematika dalam diri seseorang terkait psikis mereka hingga muncul beberapa factor yang mempengaruhi seperti rasa kecemasan atau ketakutan, iri hati, kecemburuan, pertentangan, hingga frustrasi, stres dan depresi. Psikis yang terganggu juga dapat berpengaruh pada fisik seseorang seperti muncul keringat yang berlebih, jantung berdebar, hilangnya nafsu makan, jari-jemari tera dingin, pusing kepala, sesak nafas, insomnia, dan lain-lain.

Secara agama, Islam juga menyebutkan ada beberapa penyebab yang menjadikan seseorang dapat terjadi gangguan mental pada dirinya, yang dimana gangguan mental terjadi disebabkan karena factor internal dan eksternal terkait system pendidikan yang diajarkan kepada manusia sejak ia berusia 0 hingga beranjak dewasa berdasarkan nilai-nilai ketauhidan, keimanan, keislaman. Diantaranya adalah :

1) Faktor Internal

Sejatinya, manusia diciptakan oleh Allah dalam keadaan suci, dan kesuciaan (fitrah) dalam diri manusia itu sendiri dengan bagaimanapun perilaku baik dan buruk manusia pasti ada kesucian dan keimanan dihatinya. Sebagaimana Allah berfirman QS. Arrum ayat 30 tentang fitrah manusia yang sudah ada dalam naluri manusia bahwa agama sangat penting yang harus melekat pada diri setiap insan.

Di dalam perkembangan dan pertumbuhan manusia fitrah itu sendiri semakin berkurang karena adanya hal-hal yang mendominasi terutama factor lingkungan dan alam sekitar. Gemerlap dunia dan segala isinya menjadi factor utama seseorang mengalami perubahan pada dirinya baik sikap, perilaku, gaya hidup, dan segala aktifitas dalam mencari materi serta apa yang dibutuhkan manusia itu sendiri. Karena hal tersebut, fitrah dari diri manusia menjadi terbelenggu yang disebabkan tipu daya dunia yang menjauhkan seseorang dari ketaatan serta mengabaikan hal-hal yang seharusnya dilarang Allah, yang mengakibatkan seseorang menjadi cemas, takut, dan gelisah. Hal tersebut merupakan fitrah ilahiyyah.

Rasulullah bersabda, bahwa setiap manusia yang dilahirkan didunia ini pasti dalam keadaan suci dan tanpa

dosa. Pada masa tumbuh dan berkembangnya manusia tersebut tetap suci atau tidak itu tergantung dari bagaimana kedua orang tua mengajarkan anak lebih kepada hal baik atau buruk, memeluk agama muslim sejati atau non muslim.

Gangguan kesehatan mental akan sangat terlihat dari bagaimana sikap dan perilaku yang dilakukan didunia ini mengenai bagaimana ia dilahirkan, bagaimana pernikahannya, bagaimana hubungan seks yang dilakukan, bagaimana pengajaran dan pendidikan anak yang diajarkan dari sejak dalam kandungan hingga dewasa. Hal tersebut menjadi tolak ukur seseorang apakah dalam proses tumbuh kembang anak hingga dewasa dengan cara yang diridloi oleh Allah atau tidak.²³

Karakteristik seseorang yang dinilai menyalahi aturan secara internal adalah bisa terjadi karena adanya proses pernikahan kedua orang tua secara tidak sah, atau hasil dari perzinahan. Pembawaan sikap yang menyalahi aturan dari kedua orang tua itulah yang menjadi penyebab gangguan psikologis pada anak. Islam secara terang-terangan melarang keras seseorang yang melakukan hubungan seks diluar pernikahan yang sah. Allah berfirman dalam QS Al-isra' [17] : 32

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya : *“Dan Janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya (zina) itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk.”*

Allah bersabda jika perbuatan zina merupakan suatu perbuatan seburuk-buruknya cara berhubungan biologis. Allah melarang keras seseorang berbuat zina, dan akan ada konsekuensi baik perempuan atau laki-laki yang melakukan perzinahan tersebut. Firman Allah QS. An-Nur [24] : 2

²³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), 379–81.

الرَّانِيَةُ وَالرَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ
بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
وَلِيَشْهَدَ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya : “Pezina perempuan dan pezina laki-laki, deralah masing-masing dari keduanya seratus kali dan janganlah rasa belas kasihan kepada keduanya mencegah kamu untuk (melaksanakan) agama (hukum) Allah jika kamu beriman kepada Allah dan hari Akhir. Hendaklah (pelaksanaan) hukuman atas mereka disaksikan oleh sebagian orang-orang mukmin.”

Islam memberikan hukuman yang selaras dengan apa yang dilakukan jika perbuatan tersebut menyalahi aturan dan melanggar perintah Allah. Dan apabila seorang anak dilahirkan buah dari perziniaan, maka anak tersebut membawa benih keburukan yang sangat berpengaruh terhadap eksistensi kefitrahan. Dalam artian, fitrah yang ada dalam nuraninya terbelenggu oleh nuansa keburukan.²⁴

Perkembangan jiwa seorang anak yang dihasilkan dari hubungan diluar nikah akan terasa. Perkembangan jiwa anak yang mengalami kondisi yang demikian dinamakan “*deprivasi emosional*”, yaitu anak didalam tumbuh kembangnya mengalami kelainan dalam hal kepribadian (*personality disorder*). Penelitian Inggris membuktikan dengan melakukan perbandingan antara 100 anak yang dilahirkan diluar nikah yang diasuh oleh ibu sendiri atau yang berada di panti asuhan dengan 100 anak yang dilahirkan secara sah dan dirawat oleh kedua orang tuanya. Kedua kelompok tersebut selama 10 tahun dipantau mengenai perkembangan fisik maupun mentalnya. Hasilnya adalah kelompok anak yang dilahirkan secara tidak sah, kondisi mental dan fisiknya tidak sebaik dengan kondisi anak yang dilahirkan secara sah secara agama.²⁵ Ada beberapa kemungkinan mengapa anak yang dilahirkan secara tidak sah kondisinya tidak sebaik dengan anak yang dilahirkan

²⁴ Adz-Dzaky, 384–85.

²⁵ Hawari, *Alqur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, 226.

sesuai dengan syariat. Tidak sedikit dari orang yang melakukan hubungan diluar nikah jika sudah hamil keberadaan anak yang ada dalam kandungan cenderung tidak diinginkan oleh ibunya, sengaja mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, dan melakukan hal-hal yang diharamkan serta tidak sesuai dengan syariat Allah. Bisa dibayangkan pula bagaimana kondisi anak ketika ia sudah beranjak dewasa dengan berbagai perlakuan orang-orang sekitar yang akan dihadapinya jika mengetahui bahwa anak tersebut dilahirkan dengan cara yang haram.

Pada intinya, gangguan secara psikologis atau mental penyebab utamanya adalah karena manusia yang hanya terfokus pada hubungan seks, pembuahan, serta keadaan psikologis kedua orang tua yang mengajarkan anak sejak dalam kandungan dengan perilaku yang tidak baik atau menyimpang sehingga berpengaruh pada psikologis anak.²⁶

2) Faktor Eksternal

- a) Tidak dikenalkan dengan ajaran Alqur'an dan Assunnah dan tidak diperkenalkan implementasi nilai-nilai Alqur'an dan Assunnah dalam kehidupan sehari-hari.
- b) Pada awal pendidikan atau sejak usia dini tidak diajarkan mengenai ketauhidan mengenai dua kalimat Syahadat.
- c) Tidak diperkenankan oleh orang tua menjalankan ibadah dan orang tuanya tidak memberikan keteladanan untuk itu.
- d) Tidak diberikan pengetahuan mengenai nilai-nilai yang diajarkan Rasulullah dan para Auliya' serta meneladani seluruh perbuatan mereka baik di dunia dan Akhirat
- e) Lingkungan keluarga yang tidak harmonis dan pendidikan yang ada disekolah yang cenderung non qur'ani dan tidak islami.²⁷

²⁶ Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, 391.

²⁷ Adz-Dzaky, 388–91.

5. Dampak Buruk Gangguan Kesehatan Mental

Secara umum, adanya gangguan kesehatan mental sudah pasti memiliki dampak atau pengaruh yang buruk, diantaranya yaitu :

- a. Perasaan : cemas, rendah diri, mudah menjadi pemarah karena hal-hal remeh, dan sedih yang tak beralasan.
- b. Pikiran : kurangnya kemampuan berfikir, rencana yang sudah dibuat berakhir sia-sia, pelupa.
- c. Perilaku : menyakiti hati orang lain atas perlakuannya, tidak ber etika, suka berbohong.
- d. Kesehatan tubuh : penyakit jasmani yang bukan disebabkan gangguan jasmani. (penyakit yang berasal dari pikiran sendiri yang berujung menyakiti diri sendiri).²⁸

Perilaku yang menyimpang dari seseorang tentunya akan berdampak buruk bagi seseorang itu sendiri maupun lingkungan sekitar baik itu secara vertical atau horizontal, yang berarti bahwa manusia itu sendiri akan mengalami kesulitan berinteraksi dengan Tuhannya (vertical), dan kesulitan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekitar serta dalam kehidupannya (horizontal).

Dalam perspektif Islam, dampak buruk dari sikap yang tidak sehat secara psikologis adalah disebabkan dari adanya kehilangan “*Nur Ilahiyyah*” dari seseorang yang pada hakikatnya dapat menciptakan kecerdasan yang haqiqi. Kehilangan *Nur Ilahiyyah* tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Hilangnya semangat dan energi untuk melakukan perbuatan dalam menegakkan sikap yang *muthmainnah* (ketenangan dan kedamaian), potensi *radhiyah* (berlapang dada/ridlo), serta potensi *mardhiyah* (yang di ridloi Allah). Allah berfirman dalam QS. Asy-Syams [91] : 9-10

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَقَهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّهَا

Artinya : “*Sesungguhnya telah beruntunglah orang yang telah menyucikan jiwanya, dan sesungguhnya telah merugilah orang yang mengotorinya*”

Makna dari ayat tersebut adalah beruntunglah bagi mereka yang mengedepankan akhlak dan perilaku yang baik serta mengimplementasikan Akhlaq dan keteladanan yang sudah diajarkan para Nabi untuk menaati perintah Allah. Dan

²⁸ Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat: Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual* (Penerbit NEM, 2022), 20.

sebenarnya sungguh merugi orang yang melakukan perbuatan tercela dan melakukan perbuatan yang sesungguhnya dilarang oleh Allah.

- b. Tidak adanya kemauan untuk merenungkan, menghayati, menafsirkan serta menganalisa rahasia ayat-ayat Allah baik itu didalam Alqur'an maupun semua hal yang tertulis yang ada di dunia ini. Ketidak mampuan akal pikiran untuk melihat kebenaran, dan bahayanya dampak dari tidak sehatnya mental adalah ketidak mampuan untuk mencari jalan agar memperoleh pembenahan dan kebenaran Ilahiyyah yang mampu memberikan kehidupan yang hidup. Terkadang ada seseorang yang pandai dalam mengolah kata, tutur bahasa yang elok dalam membicarakan teori-teori tentang kebaikan hingga menampilkan dalil Alqur'an dan keteladanan Nabi, namun tidak mampu mengimplementasikan secara baik dan benar dalam dirinya sendiri, Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah [2] : 44

﴿ أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَذَكَّرُونَ ﴾

Artinya : *“Mengapa kamu menyeru kepada orang lain untuk melakukan kebaikan, sedangkan kamu mengabaikan dirimu sendiri, padahal kamu membaca Al Kitab, mengapa kamu tidak berfikir?”*

Adapun dampak dari kedurhakaan kepada Allah adalah seseorang bisa membuat akal menjadi rusak. Pada hakikatnya, pikiran yang ada pada diri manusia memiliki cahaya, dan apabila dirusak dengan perbuatan mendurhakai Allah, cahaya tersebut akan padam dan lemah.

Sebagian ulama salaf menyatakan, tidak ada seorangpun yang bisa berperilaku mendurhakai Allah kecuali orang yang memiliki kerusakan pada akalnya. Hal ini merupakan suatu realitas, beda halnya dengan seseorang yang masih dalam keadaan sehat mentalnya, pasti dia mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan perbuatan yang tidak diridloi Allah. Serta menyadari bahwa ia berada dalam pengawasan malaikat dan genggamannya Allah SWT.²⁹

²⁹ Ibnu Qayyim Aljauziyah, *Ad-daa' wa Ad-Dawa'* (Madinah: Maktab Daar at-turats, 1992), 114.

- c. Kehilangan hati yang lembut untuk menerima hidayah, ilham dan firasat. Jadi, ketika hati seseorang telah mati, ia tidak mampu merasakan kelembutan, kasih sayang, dan cinta. Namun yang dirasakan pada hati yang mati adalah memiliki sifat yang keji, sadis dan kejam yang ada pada dirinya. Allah berfirman dalam QS Albaqarah [2] : 10

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَذَابُ أَلِيمٍ هِ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya : *“Didalam hati mereka terdapat penyakit, lalu Allah menambah penyakit untuk mereka, dan itu bagi mereka sebagai siksa yang pedih, disebabkan oleh apa-apa yang telah mereka dustakan”*

- d. Kehilangan inderawi untuk menangkap obyek dari hakikat fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar. Inderawi hanya mampu melihat, membau, dan merasakan obyek secara lahiriyah dan tidak dapat menangkap obyek secara batiniyyah, seperti asal muasal dan kondisi obyek secara haqiqi, apakah obyek tersebut halal atau haram, hak dan bathil, hal tersebut memang berasal dari Allah, malaikat, jin atau syaiton sekalipun. Allah berfirman dalam QS. Albaqarah [2] : 7

حَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

Artinya : *“Allah telah mengunci hati dan pendengaran mereka. Pada penglihatan mereka ada penutup, dan mereka memperoleh siksa yang berat”*

- e. Dalam jiwa kehilangan semangat dalam menegakkan kebaikan dan kebenaran, serta selalu melakukan perbuatan yang buruk, perusakan dan kehancuran. Dan jika seseorang yang akal, hati dan jiwa nya penuh dengan kedurhakaan kepada Tuhannya, seorang hamba akan mengalami kehancuran dalam hidupnya karena pengaruh buruk dari sikap yang menyimpang dari perintah Allah. Apabila suatu kelompok dipenuhi dengan orang-orang yang memiliki kerusakan pada mentalnya, maka rusaklah kelompok tersebut.

6. Ciri-ciri Gangguan Mental

Tidak sedikit orang-orang yang mengira bahwa seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental tidak ada perbedaan dengan seseorang yang sehat mentalnya.. Padahal jika diketahui lebih teliti mengenai kelainan yang keluar pada penderita gangguan mental tentunya terdapat perbedaan yang cukup jelas dengan seseorang yang memiliki mental yang sehat.³⁰

Gangguan mental adalah gangguan yang cukup mengganggu dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang sehingga bisa dikatakan sebagai penghalang bagi seseorang untuk bisa hidup sehat. Banyak jenis gangguan kesehatan mental yang dimulai dari adanya kesulitan dalam mengatur emosional dari yang ringan hingga berat.³¹ Berikut merupakan ciri-ciri dari gangguan kesehatan mental :

- a. Adanya emosi yang tidak terkontrol dan bermasalah. Merupakan emosi yang berlebihan dan diluar kendali. Seseorang tersebut berasumsi pada gambaran fantasi yang ia miliki bahwa dia merasa mampu menghindari orang lain, dan menganggap orang lain tersebut sebagai penjahat.
- b. Konflik batin. Merasa ketakutan dan cemas, memiliki perasan-perasaan yang negatif, serta kepribadian yang terpecah.
- c. Hilangnya komunikasi social. Munculnya ekspektasi yang negative terhadap orang-orang disekitar seperti rasa curiga, suka menyerang orang lain. Tetapi terkadang muncul sikap agresif dan aktif hingga mengganggu kenyamanan orang-orang.³²

Zakiah Daradjat mengungkapkan ada beberapa ciri-ciri orang yang terkena gangguan mental :

- a. Tidak membuat afirmasi yang positif kepada diri sendiri
- b. Tidak aktualisasi diri
- c. Tidak mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada
- d. Tidak mandiri
- e. Tidak memiliki pendapat yang obyektif pada realitas yang ada

³⁰ Abdul Aziz El-Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa*, Cet.I (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 41.

³¹ Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat*, 2022, 18.

³² El-Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa*, 44–45.

- f. Tidak bisa menyeimbangkan kondisi diri sendiri dengan lingkungan.³³

7. Ciri-ciri Mental yang Sehat

Kesehatan mental memiliki keserasian dan memperhatikan aspek-aspek dalam kehidupan manusia baik dengan manusia itu sendiri dan dengan hubungan manusia lainnya. Kesimpulannya, mental yang sehat adalah bagian paling inti dari kesehatan dan merupakan sumber utama dalam perkembangan fisik, mental dan social secara ideal dengan perkembangan manusia lainnya. Adapun ciri-ciri mental yang sehat sebagai berikut :

- a. Merasa bahagia atas dirinya
 - 1) Memiliki kemampuan menghadapi situasi apapun
 - 2) Dapat mengatasi kekecewaan dalam hidup
 - 3) Mempunyai kepuasan terhadap kehidupan sehari-hari
 - 4) Menilai diri sendiri secara realistis, bukan berlebihan dan bukan pula merendahkan.
- b. Memiliki rasa nyaman berhubungan dengan orang lain dan,
 - 1) Dapat mencintai orang lain
 - 2) Dapat menghargai keputusan orang lain
 - 3) Tidak menghakimi orang lain dan tidak membiarkan orang lain menghakimi diri sendiri
- c. Dapat menjalani tuntutan hidup serta
 - 1) Memiliki tujuan hidup yang jelas dan realistis
 - 2) Dapat mengambil keputusan
 - 3) Bertanggung jawab
 - 4) Dapat merencanakan masa depan
 - 5) Dapat menerima tantangan dan pengalaman baru
 - 6) Puas dengan pekerjaan sendiri.³⁴

8. Urgensi Kesehatan Mental

Kehidupan dunia yang semakin hari semakin maju membuat kebanyakan orang berkompetisi untuk kebutuhan yang harus tercukupi. Manusia semakin beranjak dewasa dituntut untuk serba bisa dalam melakukan apapun dan mengais validasi dari orang-orang agar diakui serta tanpa disadari menyebabkan seseorang harus memenuhi ekspektasi orang-orang tersebut.

Hal demikian menimbulkan seseorang merasakan kecemasan yang berlebihan. Gangguan kesehatan mental sangat

³³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet.18 (Jakarta: Haji Masagung, 1994), 56.

³⁴ Putri, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," 254.

mempengaruhi pola perkembangan kehidupan manusia, terlebih perihal dalam menyikapi sesuatu. Sehat dan sakit merupakan keadaan biopsikososial yang menyambung dengan kehidupan manusia. Penting sekali bagi kita untuk memiliki mental yang sehat sejak dini. Perlu diketahui bahwa kesadaran mengenai kesehatan mental sebaiknya sudah difahami dari usia anak-anak, remaja hingga dewasa.

Pemahaman serta pengajaran hal-hal baik, budi pekerti dan pembelajaran agama secara mendalam sangat diperlukan dalam kehidupan agar kehidupan lebih terarah dan sesuai syariat. Tidak adanya agama membuat hidup menjadi tidak beraturan, tidak mampu membedakan benar dan salah, serta tidak mampu membedakan hal yang halal dan haram.

Apabila sedari kecil sudah ditanamkan nilai-nilai moral pada seseorang, hidupnya akan terasa jauh lebih damai, aman dan tentram. Karena sejatinya, agama Islam mengajarkan nilai-nilai baik dan setiap manusia diperintahkan untuk selalu berpegang teguh pada ajaran Allah. Dan apabila segala sesuatu yang dikerjakan di niatkan mencari ridlo Allah hidupnya akan penuh keberkahan dan dijauhkan dari gangguan-gangguan yang tidak diinginkan. Islam merupakan agama yang luas, pandangan Islam mengenai kesehatan tidaklah hanya fisik yang sehat, namun secara menyeluruh baik secara batin, mental dan segala aspek kehidupan.

B. Penelitian terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan dan keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Penulis berusaha untuk melakukan penelitian dan penelusuran terlebih dahulu sebagai bahan rujukan dan menentukan arah dalam penyusunan skripsi. Diantaranya :

1. Skripsi yang ditulis oleh mahasiswi UIN Raden Intan Lampung, fakultas tarbiyah dan keguruan, jurusan Pendidikan Agama Islam tahun 2019 bernama Heni Yulianti dengan judul “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”

Hasil penelitian pada skripsi ini, yakni perkembangan zaman yang mengakibatkan banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Baik dari segi social, ekonomi, pengetahuan, dan industri yang mengakibatkan sebagian orang mengalami perasaan was-was, takut dan cemas yang berlebih. Akibatnya adalah mengalami gangguan kesehatan mental. Untuk itu, peran agama juga terlibat dalam mengatasi berbagai gangguan kesehatan

mental. Ada beberapa konteks yang berkaitan dengan kesehatan mental, dan menjelaskan bagaimana peran agama Islam dalam menyikapi kesehatan mental disertai penjelasan mengenai terapi untuk menyembuhkan gangguan kesehatan mental. Terdapat persamaan skripsi Heni dengan skripsi penulis yaitu membahas mengenai kesehatan mental, namun jelas ditemukan adanya perbedaan pada skripsi Heni dengan penulis yaitu terkait analisisnya, karena pada skripsi Heni cenderung lebih menjelaskan pada aspek agama Islam mengenai kesehatan mental, sedangkan skripsi penulis analisis terfokuskan mengenai kesehatan mental dalam Alqur'an disertai penafsirannya.

2. Skripsi yang ditulis mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, fakultas ushuluddin, program studi Tafsir Hadis pada tahun 2010, yang bernama Rahmi Meldayati yang berjudul "Mental Disorder Dalam Alqur'an"

Skripsi tersebut menjelaskan mengenai gangguan kesehatan mental dari segi psikologi dan Alqur'an, yang dimulai dari dijelaskannya deskripsi tentang "manusia" dan kemudian dijelaskan berbagai macam mental disorder dalam sisi psikologi dan Alqur'an serta penanggulangannya. Terdapat kesamaan skripsi tersebut dengan skripsi penulis, yaitu sama-sama menjelaskan mengenai problem kesehatan mental dalam Alquran, terdapat perbedaan skripsi tersebut dengan skripsi penulis yaitu skripsi tersebut terfokuskan kepada gangguan kesehatan mental disertai hadis yang ada dan tidak dijelaskan bagaimana kesehatan mental dalam Alqur'an, sedangkan skripsi penulis terfokuskan pada indikasi gangguan dan kesehatan mental dalam Alqur'an.

3. Skripsi yang ditulis mahasiswa IAIN Palu, fakultas ushuluddin adab dan dakwah, jurusan Ilmu Alqur'an dan Tafsir tahun 2018, bernama Husnul Hatima A Darise yang berjudul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Alqur'an analisis surat Yunus 57"

Skripsi tersebut menjelaskan mengenai kesehatan mental dalam Alqur'an dijelaskan berbagai hal yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam Alqur'an. Analisis skripsi tersebut memiliki persamaan dengan skripsi penulis dan yang membedakannya adalah skripsi tersebut fokus pada Qur'an Surat Yunus 57 saja. Sedangkan skripsi penulis memuat beberapa ayat dalam analisis kesehatan mental.

4. Jurnal karya Mutiara Andini yang berjudul "Sebuah Model Psikoterapi Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental berdasarkan Perspektif Psikologi Agama" dalam jurnal Psychosphia (Journal of Psychology, Religion and Humanity)

Jurnal ini menjelaskan perihal bagaimana kesehatan mental dari aspek agama Islam dan agama sangat berperan penting dalam hal psikoterapi. Disebutkan beberapa ayat Alqur'an dan Assunnah yang menjadi rujukan dalam upaya penyembuhan gangguan jiwa. Dijelaskan pula bahwa Psikoterapi Islam menyembuhkan segala aspek, baik dari segi duniawi atau ukhrawi. Persamaan jurnal tersebut dengan skripsi ini sama-sama menjelaskan kesehatan mental, tetapi terdapat perbedaan jurnal tersebut dengan skripsi ini adalah pada jurnal ini hanya menghimpun kesehatan mental dalam kacamata Agama dan psikologi namun tidak disertai apa saja gangguan pada kesehatan mental, sedangkan skripsi ini memuat kesehatan mental dari psikologi maupun agama disertai indikasi dan penanggulangannya dalam Alqur'an.

5. Buku "Konseling dan Psikoterapi Islam" karya Hamdani Bakran Adz-dzaky. Buku ini terdiri dari beberapa sub bab yang berkaitan dengan kesehatan mental. Mulai dari fitrah manusia, kemudian penyebab gangguan kesehatan mental, akibat, hingga konseling psikoterapi dalam penyembuhan gangguan jiwa dari dalam jiwa (batin) secara Islami dengan menggunakan ayat-ayat yang mampu menuntun manusia agar selalu mengingat akan Tuhannya serta problematika kehidupan yang ada tidak luput dari skenarioNya. Buku dengan skripsi ini sama-sama membahas kesehatan mental, namun terdapat perbedaan buku tersebut dan skripsi ini yaitu bahwa indikasi dan gangguan mental di buku ini tidak disertai dengan berbagai penafsiran dan cenderung memuat hadits serta terfokuskan pada kegiatan konseling bagi penderita gangguan mental. Sedangkan skripsi ini memuat berbagai macam penafsiran, contoh, serta mengerucut kepada pembahasan indikasi dan penanggulangan kesehatan mental dalam Al-Qur'an.

Berbagai penelitian terdahulu yang mengkaji berkaitan dengan mental health awareness dalam Al-Qur'an, penulis menemukan kebaruan pada skripsi ini yang di fokuskan dengan berbagai penjelasan mengenai indikasi gangguan serta penanggulangannya dalam Al-Qur'an yang disertai penafsiran dari beberapa tokoh sekaligus contoh dalam kehidupan. Penulis belum menemukan penelitian yang sifatnya menggunakan metode tematik dan terfokuskan di dalam sumber Al-Qur'an, dan penelitian terdahulu seringkali di temukan banyak yang bersumber dari hadits dan Al-Qur'an dan masih sangat jarang mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an dan berbagai macam penafsiran.

C. Kerangka Berfikir

