

Pengaruh mental health bagi para remaja dalam perspektif al-qur'an

Vina Nurin Sabrina

Program studi ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: vinanurinsabrina@gmail.com

Kata Kunci:

Remaja, kesehatan mental, perspektif islam

Keywords:

Teenager, Mental Health, Islamic perspective

ABSTRAK

Penting sekali untuk memahami konsep kesehatan mental bagi para remaja terutama dalam perspektif Islam. Mengingat para remaja sangat rentan mengalami krisis identitas, maka konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam dapat menjadi landasan pemikiran dan tindakan remaja. Remaja merupakan masyarakat yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat baik secara psikis maupun fisiologis, sehingga kondisi remaja juga mempengaruhi pemikiran dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perlu adanya pembinaan dan bimbingan pada remaja agar mampu menekan

kecenderungan negatif yang ada pada diri remaja. Dan kecenderungan-kecenderungan positif dapat dikembangkan ke arah yang produktif. Dalam hal ini kehadiran pendidikan Islam sangatlah penting. Pendidikan Islam merupakan suatu proses transformasi dan internalisasi pengetahuan dan nilai-nilai peserta didik melalui penumbuhan dan pengembangan potensi diri (fitrah) untuk mencapai keselarasan dan kesempurnaan dalam segala aspek kehidupan.

ABSTRACT

It is very important to understand the concept of mental health for teenagers, especially from an Islamic perspective. Considering that teenagers are very vulnerable to experiencing an identity crisis, the concept of mental health from an Islamic perspective can become the basis for teenagers' thoughts and actions. Adolescents are a society that experiences quite rapid growth and development both psychologically and physiologically, so that the condition of adolescents also influences thoughts and actions in everyday life. Therefore, there is a need for coaching and guidance for teenagers to be able to suppress the negative tendencies that exist in teenagers. And positive tendencies can be developed in a productive direction. In this case the presence of Islamic education is very important. Islamic education is a process of transformation and internalization of students' knowledge and values through the growth and development of personal potential (fitrah) to achieve harmony and perfection in all aspects of life.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan kebutuhan penting bagi individu, termasuk bagi para remaja. Remaja membutuhkan kesehatan mental yang baik sebagai landasan dalam bertindak dan berpikir, karena mereka cenderung mengalami krisis identitas dan mengeksplorasi identitasnya sendiri. Dalam bukunya yang berjudul "The Lifespan Approach," Mr. Hurlock menulis bahwa masa remaja adalah proses pencarian jati diri, mencari tahu siapa diri mereka, peran apa yang mereka mainkan dalam masyarakat, dan apakah mereka masih anak-anak atau sudah dewasa dan masih banyak pertanyaan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

yang muncul di benak remaja (Elisabet, 2010). Ada beberapa gejala Kesehatan mental yang sering terjadi di kalangan para remaja seperti:

1. Kecemasan (anxiety)
2. Depresi dengan timbulnya perasaan hilangnya rasa semangat pada diri remaja
3. Pola tidur yang tidak teratur
4. Perilaku merusak diri sendiri sehingga mempunyai pikiran untuk bunuh diri.

Masa remaja, masa perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan munculnya permasalahan yang dihadapi banyak orang, menjadi akar penyebab dari semua itu. Akibatnya, suasana hati emosional remaja menjadi sangat besar dan tidak terkendali. Remaja masih kesulitan mengatur emosinya sepenuhnya pada masa perkembangan ini. Mubasyiroh memberikan penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi gejala mental-emosional pada siswa SMA se-Indonesia dalam penelitiannya. Menurut data statistik, 50,17% siswa sekolah menengah atas, atau remaja berusia antara 13 dan 15 tahun, menunjukkan tanda-tanda penyakit mental. Dari mereka, 44,45% melaporkan merasa kesepian, 40,75% melaporkan merasa gugup, dan 7,33% menyatakan ingin menyerah pada hidup (Mubasyiroh, 2017). Berdasarkan temuan survei yang dilakukan terhadap 45 remaja, sejumlah orang mengalami depresi, 20% diantaranya masuk dalam kategori sedang, 11% masuk dalam kategori berat, dan 2% masuk dalam kategori sangat parah; individu yang tersisa tidak menunjukkan gejala depresi apa pun.

Pada skala kecemasan terdapat 36% sedang, 15% berat, 18% sangat berat, 13% ringan, dan 18% tidak normal. Namun jika dilihat dari skala stresnya, ada sebagian perempuan yang mengalami stres berat (20%), stres sedang (20%), dan stres normal (4%). Peran Islam dalam kesehatan mental sangat penting bagi para ibu untuk melindungi anak-anak mereka dari situasi negatif seperti depresi, kecemasan, dan bunuh diri. Oleh karena itu, setiap orang mendambakan kehidupan yang bahagia, berkecukupan, dan bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Oleh karena itu, dari sudut pandang Islam, konsep kesehatan mental yang paling penting untuk diterapkan adalah kemampuan mengenali dan menyikapi seluruh aspek kehidupan.

Pembahasan

Kesehatan mental merupakan salah satu syarat penting dalam menjalankan berbagai aspek kehidupan. Karena pikiran yang sehat membuat kehidupan orang menjadi lebih baik dan alami. Secara umum kesehatan jiwa adalah keadaan normal kejiwaan dalam urusan pribadi, keluarga, pekerjaan, karir, dan hal-hal lain serta bertujuan untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai agama dan adat istiadat yang dianut masyarakat. Mental health, atau kesehatan mental, merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Dalam perspektif Al-Qur'an, kesehatan mental tidak hanya mencakup kondisi pikiran yang sehat, tetapi juga keterhubungan dengan spiritualitas dan keimanan. Berikut beberapa pandangan Al-Qur'an terkait kesehatan mental (Husamah et al., 2022) :

1. Pentingnya Ketenangan Jiwa (Sakinah). Al-Qur'an sering menekankan pentingnya ketenangan jiwa dan ketentraman hati. Salah satu ayat yang relevan adalah:

"Dia-lah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada)." (QS. Al-Fath: 4) Ketenangan jiwa, atau sakinah, adalah kondisi di mana seseorang merasa damai dan tenang, yang dapat menguatkan kesehatan mental.

2. Zikrullah (Mengingat Allah)

Mengingat Allah (zikrullah) adalah salah satu cara untuk mencapai ketenangan jiwa. Al-Qur'an menyebutkan:

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Melalui zikrullah, seseorang dapat meredakan kecemasan dan stres, serta meningkatkan kesehatan mental.

3. Sabar dan Shalat

Kesabaran dan shalat juga disebutkan sebagai cara untuk menjaga kesehatan mental. Al-Qur'an mengatakan:

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 153) Kesabaran membantu individu mengatasi kesulitan dan tantangan, sementara shalat memberikan waktu untuk refleksi dan ketenangan.

4. Pentingnya Syukur

Syukur adalah sikap mental yang dapat membawa kebahagiaan dan kepuasan batin. Al-Qur'an mengajarkan pentingnya bersyukur dalam berbagai keadaan:

"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan: 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih'." (QS. Ibrahim: 7)

Dengan bersyukur, seseorang dapat fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental.

5. Menjaga Hubungan Sosial yang Baik

Hubungan sosial yang baik juga penting untuk kesehatan mental. Al-Qur'an menganjurkan untuk berbuat baik kepada sesama dan menjaga silaturahmi (Shihab, 2001):

"Beribadallah kepada Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapak, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, teman sejawat, ibnu sabil, dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri." (QS. An-Nisa: 36)

6. Menghindari Sifat Hasad dan Dendam

Sifat hasad (iri hati) dan dendam dapat merusak kesehatan mental. Al-Qur'an memperingatkan agar menghindari sifat-sifat negatif ini:

"Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain." (QS. An-Nisa: 32)

7. Tawakkal (Berserah Diri kepada Allah)

Tawakkal atau berserah diri kepada Allah adalah konsep penting dalam menjaga kesehatan mental. Ini mengajarkan untuk mempercayai bahwa Allah selalu memiliki rencana terbaik untuk setiap individu:

"Dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)." (QS. At-Talaq: 3)

Menurut sudut pandang Al-Qur'an secara keseluruhan, kesehatan mental muncul dari keseimbangan antara ketenangan mental, keintiman dengan Allah, toleransi, rasa syukur, interaksi sosial yang positif, dan pola pikir pasrah. Semua ini membantu membentuk kondisi mental yang seimbang dan sehat. (Abd Allah Al-Zarkasyi, 1957) Seseorang mungkin mempunyai dampak nyata dari penyakit kesehatan mental dalam hidupnya, seperti rasa tidak aman, rentan terhadap hinaan, ketakutan, kekhawatiran, perasaan tidak mampu, angkuh, dan kesedihan yang tidak berdasar. Hal ini juga dapat mengganggu kemampuan berpikir dan konsentrasi seseorang, menyebabkan seseorang menjadi pelupa, apatis, mengantuk, malas, dan tidak cerdas, tidak memiliki dorongan untuk mempelajari hal-hal baru atau memperluas pengetahuannya. Gangguan terhadap kesehatan fisik juga dapat memaksa seseorang menghadapi gangguan yang sulit disembuhkan dan tidak dapat disembuhkan. sering disebut penyakit mental fisik (psikomatik), gejalanya yang tidak jarang terjadi, terutama pada remaja adalah perilaku nakal. Gangguan kesehatan mental berdampak negatif pada kebahagiaan dan kepuasan, dan gejalanya meliputi emosi. Pikiran menunjukkan rasa takut, iri hati, iri hati, putus asa, kecewa, ragu, dan marah.

Dari segi kecerdasan dan kapasitas berpikir, gejalanya antara lain berkurangnya kapasitas kognitif dan kecenderungan mudah melupakan sesuatu sehingga sulit fokus pada pekerjaan; dalam hal perilaku, terdapat kelainan yang jelas dan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan yang tidak pantas. Gejala fisiknya meliputi sakit kepala, kelemahan, kelelahan, tekanan darah rendah atau tinggi, dan episode nyeri yang berulang. Ikhtisar masalah kesehatan mental disediakan di sini.

Pada keempat ayat Q.S Muzammil terdapat dua metode yang dapat digunakan untuk Kesehatan mental, yaitu doa qiyamul lail dan membaca Al-Qur'an dengan tartil. Qiyamul lail dapat mensucikan jiwa dan menyehatkan badan. Karena jiwa yang lemah dan hati yang lemah mudah terserang penyakit, maka Rasulullah menunjukkan caranya melalui shalat malam. Karena dalam keheningan malam, seseorang bisa berdoa kepada Tuhan. Selain itu, malam yang tenang akan memusatkan jiwa dan mengaduhkan tentang semua yang dirasakan kepada Allah. Qiyamul lail juga dianggap sebagai riyadah untuk pengobatan penyakit mental.

Abu Hasan an-Nadwi Ra mengatakan bahwa penyucian jiwa melalui Qiyamul lail, dakwah tentang kebaikan dan memahami hakikat batin merupakan bidang terpenting dalam hakikat seorang nabi. Oleh karena itu Qiyamul lail mengatakan bahwa

penyembuhan hati tidak hanya dilakukan oleh para rasul, tetapi juga oleh para nabi lainnya.

Kesimpulan

Kesehatan mental bagi para remaja dapat diatasi jika ada kerjasama yang baik antara semua pihak, yaitu: pihak lingkungan pendidikan, keluarga, sekolah, masyarakat bahkan pemerintah setempat. Selain kerjasama antar agama yang berbeda, hal itu juga hadir sebagai pencerah dalam kerangka pendidikan Islam. Pendidikan Islam adalah ilmu yang mempelajari pengajaran kepada para remaja tentang nilai-nilai ajaran agama Islam. Jika generasi muda memahami tujuan pendidikan Islam dengan baik dan tepat, maka mereka akan memperoleh ketenangan hati yang bersumber dari keimanan kepada Allah, karena tujuan akhir pendidikan Islam adalah menjadikan bangsa sebagai manusia seutuhnya.

Hal ini memerlukan pemahaman teoritis dan penerapan di dunia nyata yang didasarkan pada sikap tanggung jawab dalam semua tindakan. Dari sudut pandang pendidikan Islam, penyebab timbulnya permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja adalah karena mereka belum sepenuhnya menyadari prinsip-prinsip ajaran Islam yang diajarkan di sekolah, seperti pentingnya shalat khusus yang meningkatkan kesejahteraan mental. . Meskipun dalam praktiknya hal ini tidak selalu terjadi, kecemasan pada remaja merupakan gejala masalah kesehatan mental. Remaja yang mengenyam pendidikan Islam diyakini akan mampu mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi di berbagai bidang kehidupan mereka.

Daftar Pustaka

- Abd Allah Al-Zarkasyi, M. bin. (1957). *Al-Burhan Fi 'Ulum al-Qur'an* (1-vol. 2). Dar Ih}ya' al-Kutub al-'Arabiyah.
- Husamah, H., Suwono, H., Nur, H., & Dharmawan, A. (2022). Environmental education research in Indonesian Scopus indexed journal: A systematic literature review. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 8(2), 105–120. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v8i2.21041>
- Shihab, A. (2001). *Islam Sufistik*. Mizan.
- Abd Allah Al-Zarkasyi, M. bin. (1957). *Al-Burhan Fi 'Ulum al-Qur'an* (1-vol. 2). Dar Ih}ya' al-Kutub al-'Arabiyah.
- Husamah, H., Suwono, H., Nur, H., & Dharmawan, A. (2022). Environmental education research in Indonesian Scopus indexed journal: A systematic literature review. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 8(2), 105–120. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v8i2.21041>
- Shihab, A. (2001). *Islam Sufistik*. Mizan.
- Rahmatika, S., Rozaq, A., & Fauziah, U. (2023). Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 2548–5903. <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063ps>