

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Umat manusia sedari dahulu telah mengalami berbagai fase kehidupan, hidup manusia terbagi menjadi empat tahap kehidupan, yaitu *Fundamental* (usia 0-20), *Forfront* (usia 20-40), *Foster* (usia 40-60), dan *Final* (usia 60- 80).¹ Dengan banyaknya fase yang telah dilalui, maka muncul pada banyaknya tantangan dan rintangan yang manusia itu sendiri alami.

Bahkan tidak hanya dalam kehidupan berkelompok, dalam individual juga tak kalah sulit dalam menghadapi fase-fase kehidupan. Jika ditelusuri maka terdapat banyaknya tantangan umat manusia jika ditinjau dari perspektif Islam dalam menghadapi kehidupan diantaranya: mengalami ekonomi yang tidak stabil, karakter politik dan hukum yang dirasa tidak merata, pendidikan yang tertinggal jauh, hingga akses kesehatan yang juga masih terbilang sulit didapat.

Manusia merupakan makhluk sosial yang dimana masih saling membutuhkan satu sama lain baik dimanapun dan dalam kondisi apapun. Tetapi ada kalanya manusia juga membutuhkan waktu sendiri atau sering disebut individualitas. Dalam hal ini, individualitas biasanya ditandai dengan memburuknya kondisi hati ataupun mental seseorang. Ketika seseorang bersedih, mungkin ada dari sebagian orang yang ingin berbagi kesedihannya, atau bahkan sebaliknya seseorang yang sedang bersedih, justru ingin menyimpannya sendiri. Tentu hal ini bukanlah suatu yang baik. Sebab hal tersebut akan menimbulkan keterpurukan mentalitas orang

¹Hermawan Kartajaya, *Citizen 4.0 Menjejakkan Prinsip-Prinsip pemasaran Humanis di Era Digital*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2017), h.7.

tersebut. Mengapa demikian, karena dia merasa bahwa tidak seorang pun yang memahami dan mengerti akan kondisinya, hanya saja kurang memahami betul bagian dari batas keterbukaan diri kita pada orang lain. Padahal jika kita berbagi cerita ataupun masalah yang sedang dihadapi, tentu saja akan lebih merasa sedikit lebih mereda dibandingkan jika masalah tersebut dipendam sendirian, bahkan akan menimbulkan sakit yang berkelanjutan.

Bagi sebagian orang mungkin merasa nyaman untuk menyimpan duka dan kesedihannya sendirian. Dia merasa bahwa semua akan menjadi baik-baik saja karena tidak ada orang lain yang ia repotkan, padahal itu bukanlah hakikat dari manusia yang merupakan makhluk sosial. Banyak orang yang membuat diri mereka nyaman dengan versi mereka masing-masing, tanpa memahami betul sebenarnya apa efek negatif maupun positif dari apa yang mereka tanam dalam diri mereka, bahkan mungkin hal itu bisa merusak mental mereka tanpa disadari.

Saat ini jika ditinjau dari segi psikologis, dikutip dari situs resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, telah menunjukkan bahwa tercatat lebih dari 19 juta penduduk berusia rentang 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.² Ternyata negara Indonesia pada tahun 2018 mengalami beragam problematika dalam kesehatan jiwa sekitar 51 persen masyarakat Indonesia mengalami skizofrenia atau psikosis tidak rutin minum obat, kemudian hampir 91 persen penderita mengalami depresi dan tidak melakukan pengobatan.

²<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>, dikutip pada hari Rabu, 08/12/2021 pukul 15:05 wib.



Sumber: katadata.co.id³

Hal ini banyak ditemui sebab untuk tingkat literasi masyarakat khususnya terkait kesehatan mental masih cukup terbilang minim. Begitu juga dengan fasilitas kesehatan mental yang tidak banyak diketahui oleh orang-orang. Ternyata bila ditelusuri, banyak fasilitas, *platform*, atau bahkan komunitas yang menyediakan layanan kesehatan mental. Mulai dari sosial media, rumah sakit atau bahkan psikolog dan psikiater yang lebih profesional. Sangat disayangkan sebab banyak tercatat yang masih berusia remaja harus melakukan seks bebas, aborsi, narkoba atau bahkan hingga berujung bunuh diri. Ini tidak lain dan tidak bukan karena kurangnya pendekatan dengan lingkungan sekitar terlebih peran orang tua.

Gangguan mental ini sendiri bukan semata-mata dibuat sendiri, ini disebabkan karena memiliki traumatis di masa lalu, dan juga memiliki tekanan dari lingkungan manapun dan tidak ada ruang untuk meluapkan dan melampiaskan tekanan tersebut. Maka, dari hal itu timbullah rasa ingin menyakiti dirinya sendiri, menyalahkan dirinya sendiri, membandingkan diri dengan orang

³[https://www.google.com/amp/s/katadata.co.id/amp/ariayudhistira/infografik/5e9a4e607abb2/probl ematika-kesehatan-jiwa-di-indonesia](https://www.google.com/amp/s/katadata.co.id/amp/ariayudhistira/infografik/5e9a4e607abb2/probl%20ematika-kesehatan-jiwa-di-indonesia) diakses pada 8/12/2021 pukul 15:13 wib.

lain, atau bahkan mencari kesenangan dengan cara yang tidak baik.

Tentu hal-hal tersebut merupakan hal yang tidak wajar dilakukan pada umumnya dan sangat begitu berdampak pada kesehatan mental. Bahkan tidak hanya di rentang usia remaja saja, tetapi juga mengikut pada rentang usia anak-anak. Melihat juga perkembangan zaman dan teknologi sekarang yang begitu canggih dan pesat, menjadikan para anak-anak untuk mengakses yang seharusnya tidak ia akses, dan terlihat seperti dewasa tidak pada waktunya. Kemudian banyaknya adegan siaran televisi atau bahkan iklan yang tidak memperlihatkan hal-hal yang mampu meningkatkan literasi anak-anak terlebih mengenai kesehatan mental.

Mental yang tidak sehat tentulah memiliki banyak pengaruh dan dampak yang buruk khususnya, beberapa diantaranya: *insecurity*, *social comparison*. *Insecurity*..

Bagi umat manusia, Islam telah memberikan penuntun/petunjuk bagi umat manusia melalui baik itu Alquran dan juga Sunnah Rasul. Tidak hanya petunjuk untuk satu aspek melainkan dari segala aspek. Semua telah diatur oleh Allah Swt. dan Allah kalamkan melalui kitab suci Alquran dan banyaknya sabda Rasulullah Saw, Bahkan di dalam Alquran sendiri Allah Swt. memudahkan hambanya untuk beribadah kepadanya mulai dari berdiri, duduk, berbaring hingga isyarat mata. Kemudian mulai dari pagi hingga ke malam Islam telah memuliakan umatnya.

Kemudian dalam penciptaan langit dan bumi, Alquran telah memberikan penjelasan yang begitu jelas. Dan memang umat muslim sangat begitu dianjurkan untuk beriman dan berpegang teguh pada Alquran dan Sunnah. Sebab sadar

penciptaan bumi, penciptaan manusia, sejarah terdahulu mengenai Islam bahkan hingga terjadinya hari akhir (kiamat) Alquran juga telah menuliskan dan menjelaskan semuanya. Begitu juga dengan anjuran umat muslim untuk mengimani dari rukun iman dan juga rukun Islam.

Tanpa disadari, begitu banyak kajian ilmu umum yang membahas mengenai kesehatan mental, ternyata Alquran sendiri telah memberi petunjuk dalam menjaga kesehatan mental. Begitu banyak anjuran yang telah dipaparkan dalam Alquran. Beberapa diantaranya yaitu: sholat, zikir, sabar.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang membuktikan bahwa ternyata tafsir al-Misbah telah membahas mengenai kesehatan mental. Tak hanya satu atau dua ayat saja, melainkan banyak. Pertama yaitu ayat di dalam Alquran yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan dirinya serta pengembangan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk *amr ma'ruf wa nahi munkar* atau sebaliknya mengutamakan hawa nafsu yang ada pada dirinya. Kemudian yang kedua yaitu ayat mengenai kesehatan mental yang diterapkan dalam kesabaran dalam menghadapi cobaan. Ayat tersebut menggunakan *lafadz* "*walanabluwannakum*" adalah menyatakan kesungguhan, Allah Swt. dengan tegas menyatakan bahwa Allah pasti akan menguji manusia. Ujian bagi manusia sering kali terasa dalam bentuk kesempitan, kesulitan, keberatan sebagaimana yang tersurat dalam ayat tersebut, bahwa ujian yang akan diberikan oleh Allah Swt. adalah ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa serta buah-buahan. Semua yang diujikan kepada manusia adalah kebutuhan manusia yang bisa membuat manusia merasa dalam keadaan sulit dan putus asa.

Berdasarkan banyaknya paparan fenomena di atas, jika dikorelasikan dengan kesehatan mental, maka penulis tertarik untuk meneliti dan membahas mengenai kesehatan mental dengan judul “**Kesehatan Mental Dalam Alquran Surah Yunus ayat 57 (Analisis Tematik Terhadap Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab)**”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Konsep Kesehatan Mental dalam Alquran?
2. Bagaimana Konsep Serta Pandangan Kesehatan Mental dalam Q.S. Yunus ayat 57 Menurut Tafsir al-Misbah?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep Kesehatan Mental dalam Alquran.
2. Untuk mengetahui konsep serta pandangan Kesehatan Mental dalam Q.S. Yunus ayat 57 Menurut Tafsir al-Misbah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

- a. Secara teoritis, penelitian ini dimaksudkan untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan, wawasan dan keilmuan peneliti dalam memahami dan mempelajari mengenai tafsir. Selain itu, agar pembaca mampu memperluas wawasan dan juga pengetahuan dengan membaca proposal penelitian ini.
- b. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi

masyarakat serta bagi mahasiswa mengenai tafsir ayat mengenai kesehatan mental pada Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Dan sebagai sumbangan penulis kepada seluruh masyarakat agar dapat mengambil manfaat atau nilai-nilai positif.

- c. Secara akademis, penelitian ini dimaksudkan agar menjadi bermanfaat bagi seluruh mahasiswa/i Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, dalam bidang kajian tafsir terutama bagian kesehatan mental.



E. Batasan Istilah

1. Kesehatan Mental adalah keadaan sejahtera dimana individu menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya.⁴
2. Tafsir Al-Mishbah adalah tafsir Alquran dengan corak penafsiran *al- Adab al- Ijtima''i*, yaitu memfokuskan kajian pada nilai-nilai humanis dan sosial.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah upaya bagi peneliti untuk mencari perbandingan dan kemudian untuk memudahkan dalam menemukan inspirasi baru untuk penelitian selanjutnya, di samping itu kajian pustaka membantu penelitian dalam memposisikan penelitian serta menunjukkan orisinalitas dari penelitian.

⁴Silvana Galderisi, *Toward New Definition of Mental Health*, (World Psychiatry: 2015), h. 6.

Adapun beberapa jenis penelitian dan kajian terdahulu yang sudah pernah dilakukan dan memiliki korelasi dengan penelitian ini, diantaranya:

1. Skripsi yang ditulis oleh Heni Yulianti 151010069 fakultas Tarbiyah dan Keguruan 2019 dengan judul "*Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental*". Jenis penelitian yang dilakukan penulis adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan kesehatan mental dalam Alquran dan hadis lalu menganalisa kontribusinya terhadap kesehatan mental dan juga mengemukakan terapi agama Islam terhadap kesehatan mental. Sehingga menghasilkan hasil penelitian yaitu dalam konteks agama Islam, orang yang semakin dekat kepada Allah SWT dengan semakin memperbanyak ibadah (mengingat Allah SWT), maka akan semakin tenteramlah jiwanya. Adapun penelitian skripsi ini memberikan kontribusi sebagai rujukan dan sumber bacaan dalam penyusunan skripsi peneliti, dimana peneliti mendapat informasi lain terkait teori kesehatan mental. Persamaan penelitian skripsi ini dengan peneliti adalah terletak pada kesamaan tema yaitu kesehatan mental. Adapun perbedaannya adalah peneliti skripsi ini memfokuskan pada kontribusi agama terhadap kesehatan mental, sedangkan peneliti memfokuskan pembahasan kesehatan mental dalam Q.S. Yunus ayat 57 pandangan M. Quraish Shihab di dalam kitab tafsirnya.⁵
2. Jurnal karya Widiya A Radiani dengan judul "*Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan Secara Islami*". Metode yang digunakan pada jurnal ini adalah menggunakan analisis deskriptif eksploratif, melalui tinjauan

⁵Heni Yulianti, "*Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental*", Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2019.

literatur dan kajian data sekunder. Gerakan kesehatan mental harus lebih mengedepankan pada aspek pencegahan dan peran komunitas untuk membantu optimalisasi fungsi mental individu. Kesehatan jiwa tidak hanya terkait masalah medis atau psikologis semata, tetapi juga mempunyai dimensi sosial budaya sampai dimensi spiritual dan religius. Untuk itu cara penanganannya yaitu tidak hanya penanganan secara medis tetapi juga secara keagamaan seperti bersikap sabar, membiasakan diri dalam melaksanakan dan mendisiplinkan kebiasaan terpuji, melakukan kegiatan positif, membaca doa-doa, ayat-ayat Alquran, zikir, shalat malam, bergaul dengan orang baik, puasa, mengikuti majelis zikir serta belajar dakwah dan ilmu keislaman. Persamaan pada penelitian ini adalah terletak pada kesamaan tema yaitu kesehatan mental. Adapun perbedaan yaitu peneliti jurnal ini mengemukakan tentang kesehatan mental dan penanganannya secara Islami, sedangkan peneliti lebih pada mengemukakan penafsiran kesehatan mental dalam Q.S. Yunus ayat 57 menurut M. Quraish Shihab di dalam kitab tafsirnya.⁶

3. Skripsi yang berjudul "*Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir al-Misbah Karya M. Quraish Shihab*" yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur pada tahun 2021. Yang menghasilkan penelitian bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang begitu erat dengan keimanan serta upaya dalam memperoleh dan menjaga kesehatan mental. Dengan keimanan yang tinggi disertai sikap sabar, ikhlas, syukur, ridha dan takwa serta mengoptimalkan potensi diri melalui zikir dan amal saleh maka akan diperoleh kesehatan mental yang

⁶Ratnawati, "*Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam*", dalam Jurnal Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 3, No. 1, 2019.

ditandai dengan ketenteraman dan ketenangan hati serta kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat, serta Alquran merupakan psikoterapi bagi penyakit jiwa dan penyakit psikosomatik.⁷

G. Metode Penelitian

Penelitian diharapkan untuk mampu memecahkan suatu masalah yang ada pada penelitian tersebut. Cara atau metode yang digunakan untuk menyelesaikan sebuah penelitian haruslah sesuai dengan pokok masalah yang akan dibahas. Metode penelitian sangat menentukan berhasilnya maksud dan tujuan dari sebuah penelitian. Maka untuk memperoleh bahan dan informasi yang akurat dalam pembahasan proposal penelitian ini digunakan metode dan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam proposal penelitian ini adalah penelitian Kepustakaan (*Library Research*) yang dilakukan dengan cara mengkaji dan menelaah berbagai dokumen baik berupa buku, jurnal atau tulisan yang berkaitan dan mendukung dengan bahasan tentang Kesehatan Mental dalam Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab.

2. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dimana dapat diperoleh dalam penelitian ini, data penelitian dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

a. Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang dijadikan rujukan sebagai

⁷http://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/1483/3/17210839_Publik.pdf

sumber data pertama dalam penelitian. Dalam rancangan penelitian ini yang menjadi sumber data primer adalah kitab Tafsir al-Misbah karangan M. Quraish Shihab diterbitkan di Jakarta oleh penerbit Lentera Hati pada tahun 2002.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan beberapa data yang didapatkan lewat pihak lain, tidak secara langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini adalah sumber-sumber yang berkaitan dengan pembahasan dari proposal penelitian ini seperti buku-buku, jurnal, artikel dan referensi lain yang mengandung keterangan yang diperlukan untuk menginterpretasikan dari data primer.

3. Teknik Pengumpulan Data

Karena penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*Library Research*), maka beberapa langkah yang akan peneliti tempuh dalam penelitian ini yaitu dengan cara mencari data dari beragam pustaka untuk diklasifikasikan menurut masalah yang akan diteliti.

4. Analisis Data

Analisis data adalah kelanjutan dari beberapa langkah dalam pengumpulan data. Kegiatan analisis data dilaksanakan dengan metode deskriptif analisis.

Proses analisis data dilakukan secara bertahap, yang terdiri dari:

- a. menguraikan secara sistematis data penafsiran.
- b. menelusuri latar belakang situasi dan kondisi yang menaung fenomena pada saat ini.
- c. mengambil kesimpulan dengan penalaran induktif. Penalaran induktif

adalah suatu proses berpikir yang merupakan penarikan kesimpulan yang umum atau dasar pengetahuan dari yang bersifat khusus.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penelitian merupakan gambaran keseluruhan dari isi yang ada di dalam penelitian, dan juga merupakan salah satu susunan dari permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini ditulis dan disusun terdiri dari lima bab, dan masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bahasan, yaitu sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan membahas yang di dalamnya menguraikan tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Batasan Istilah, Tujuan dan Kegunaan Penelitian, Kajian Pustaka, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

Bab II : Membahas yang berisikan Identitas Tafsir al-Misbah dan biografi dari M. Quraish Shihab.

Bab III : Pada bab ini peneliti membahas mengenai konsep mental dalam Alquran dan munasabah ayat-ayat tentang kesehatan mental.

Bab IV : Dalam bab ini peneliti akan membahas mengenai Analisis Kesehatan Mental dalam Q.S. Yunus ayat 57 menurut Tafsir al-Misbah dan penafsiran al-Misbah pada setiap ayat-ayat.

Bab V : Penutup dalam bab ini penulis akan menyimpulkan hasil dari penelitian yang diperoleh dari analisis bab empat kemudian dirangkai dengan penutup, penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.