

**AYAT-AYAT KESEHATAN MENTAL
(STUDI PENAFSIRAN LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN (LPMQ)**

KEMENAG RI)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

Lina Maulidina

NIM: 1704026194

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2024

AYAT-AYAT KESEHATAN MENTAL
(STUDI PENAFSIRAN LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN (LPMQ)
KEMENAG RI)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

LINA MAULIDINA

NIM: 1704026194

Semarang, Juni 2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Muhtarom, M.Ag

NIP: 196906021997031002

Pembimbing II

Muhammad Sakdullah, S.Psi.I, M.Ag

NIP: 198512232019031009

DEKLARASI KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lina Maulidina

NIM :1704026194

Program Studi :Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi :Ayat-Ayat Kesehatan Mental

(Studi Penafsiran Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ)
Kemenag RI)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang batal saya terima.

Semarang, Juni 2024

Yang membuat pernyataan

Lina Maulidina

LAMPIRAN

NOTA PEMBIMBING

Lamp :-

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara :

Nama : LINA MAULIDINA

NIM : 1704026194

Jurusan : Ilmu Al-Quran dan Tafsir

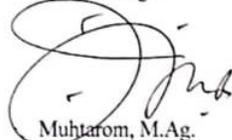
Judul : AYAT-AYAT KESEHATAN MENTAL (STUDI PENAFSIRAN LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN (LPMQ) KEMENAG RI

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera dimunaqasyahkan. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, Juni 2024

Pembimbing I



Muhtarom, M.Ag.

NIP: 196906021997031002.

Pembimbing II



Muhammad Sakdullah, S.Psi,I, M.Ag

NIP: 198512232019031009

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Saudara Lina Maulidina

NIM 1704026194 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal: 26 Juni 2024.

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang



ft. Sukendar, MA, PhD
NIP: 197408091998031004

Penguji I

Pembimbing I


Muhtarom, M.Ag

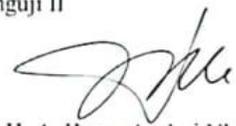
NIP: 196906021997031002

Pembimbing II


Muhammad Sakdullah, S.P&I, M.Ag
NIP: 198512232019031009


Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag
NIP: 197203151997031002

Penguji II


Dr. H. A. Hasan Asy'ari Ulama'i, M. Ag
NIP: 197104021995031002

Sekretaris Sidang


Moh Hadi Subowo, M.T.I.
NIP: 198703312019031003

MOTTO

“Jika ada kata-kata yang melukai hatimu, menunduklah dan biarkan ia melewati hatimu, jangan masukkan dalam hati agar hatimu tidak lelah”

~KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqy~

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Teruntuk diri saya sendiri yang sudah mau berjuang menyelesaikan tulisan ini yang dipenuhi tangisan air mata serta keraguan.
2. Teruntuk kedua orangtua saya, Ibunda tercinta Ibu Mardhiyah dan Bapak Machani yang tersayang.
3. Untuk kakak-kakakku Eka Nur Fitriyani dan Muhammad Nur Izza Mauluddudin.

Semarang, Juni 2024

Penulis

Lina Maulidina

1704026194

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Berikut penjelasannya secara berurutan

1. Konsonan

Fonem Konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dengan tanda, dan sebagian lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	b	Be
ت	Ta'	t	Te
ث	Tsa'	s	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	Ha'	h	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	Ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Zal	z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	s	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dlod	d	De (dengan titik di

			bawah)
ط	Tho	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Zho	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	W
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'Iddah</i>

3. Ta' Marbutah

Semua *ta' marbutah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	Ditulis	<i>hikmah</i>
علة	Ditulis	<i>'Illah</i>

كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karamah al-auliya'</i>
----------------	---------	---------------------------

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

َ	Fathah	Ditulis	<i>A</i>
ِ	Kasrah	Ditulis	<i>i</i>
ُ	Dammah	Ditulis	<i>u</i>

فعل	Fathah	ditulis	<i>fa'ala</i>
ذكر	Kasrah	ditulis	<i>zukira</i>
يذهب	Dammah	ditulis	<i>yazhabu</i>

5. Vokal Panjang

1. Fathah + Alif	Ditulis	<i>a</i>
جاهلية	Ditulis	<i>jahiliyyah</i>
2. Fathah + ya' mati	Ditulis	<i>a</i>
تنسى	Ditulis	<i>tansa</i>
3. Kasrah + ya' mati	Ditulis	<i>i</i>
كريم	Ditulis	<i>karim</i>
4. Dammah + wawu mati	Ditulis	<i>u</i>
فروض	Ditulis	<i>furud</i>

6. Vokal Rangkap

1. Fathah + ya' mati	Ditulis	<i>ai</i>
بينكم	Ditulis	<i>bainakum</i>
2. Fathah + wawu mati	Ditulis	<i>au</i>
قول	Ditulis	<i>qaul</i>

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	<i>A'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>U'iddat</i>

لنشكركم	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>
---------	---------	------------------------

8. Kata Sandang Alif + Lam

- 1) Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

- 2) Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السَّمَاء	Ditulis	<i>As-Sama'</i>
الشَّمْس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذو الفروض	Ditulis	<i>Zawi al-furud</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul AYAT-AYAT KESEHATAN MENTAL (STUDI PENAFSIRAN LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN (LPMQ) KEMENAG RI), disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor UIN Walisongo Semarang Bapak Prof. Dr. H. Nizar Ali, M.Ag
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Bapak Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag. yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Bapak Muhtarom, M.Ag selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Bapak M. Shihabudin, M. Ag
4. Bapak Muhtarom, M.Ag dan Bapak Muhammad Sakdullah S.Psi.I, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. H. Mundhir, M.Ag selaku Dosen Wali.
6. Bapak/Ibu pimpinan dan karyawan perpustakaan yang telah memberikan ijin dan layanan kepustakaan yang diperlukan dalam menyusun skripsi ini.
7. Segenap Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh karyawan di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai pengetahuan dan pengalaman, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Ucapan terimakasih juga saya berikan untuk kedua orangtua tercinta (Bapak Machani dan Ibu Mardhiyah) yang selalu mendoakan anak-anaknya tanpa henti, dan selalu sabar membimbing. Dan juga kedua kakak-kakaku (Eka Nur Fitriyani dan Muhammad Nur Izza Mauluddudin) yang selalu sabar mendukung dan memberi nasihat.

9. Tidak lupa untuk semua teman-teman yang sudah banyak membantu dalam proses pembuatan skripsi ini serta mendukung agar skripsi ini selesai menjadi sebuah karya dari penulis.

Karena merekalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, penulis tidak bisa memberikan sesuatu hanya bisa mengucapkan banyak terimakasih kepada mereka semua yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Dan juga dapat menyelesaikan kuliah di UIN Walisongo Semarang tingkat S-1 (Sarjana Strata 1), dengan skripsi yang berjudul AYAT-AYAT KESEHATAN MENTAL (STUDI PENAFSIRAN LEMBAGA PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN (LPMQ) KEMENAG RI). Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi yang diselesaikan ini belum dalam taraf sempurna, dan penulis berharap dengan selesainya skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi penulis dan peran pembaca. *Amin ya Rabbal 'alamin.*

Semarang, Juni 2024

Penulis

LINA MAULIDINA

1704026194

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Error! Bookmark not defined.
DEKLARASI KEASLIAN	ii
LAMPIRAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
TRANSLITERASI ARAB LATIN	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	xi
DAFTAR ISI	xiii
ABSTRAK	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kajian Pustaka	6
F. Metode Penelitian	7
G. Sistematika Penulisan	8
BAB II	10
KESEHATAN MENTAL, LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN (LPMQ) KEMENAG RI	10
A. Kesehatan Mental	10

1. Pengertian Kesehatan Mental	10
2. Sejarah Kesehatan Mental	16
3. Ruang Lingkup Kesehatan Mental	18
B. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) Kemenag RI	22
1. Profil Lembaga Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) Kemenag RI	22
2. Karya-karya LPMQ Kemenag RI	24
BAB III	25
PENAFSIRAN LPMQ KEMENAG RI MENGENAI AYAT-AYAT AL-QUR'AN	
KESEHATAN MENTAL	25
A. Ayat-ayat Kesehatan Mental	25
B. Penafsiran LPMQ Kemenag RI Terhadap Ayat-ayat Kesehatan Mental	30
BAB IV	35
A. Ayat-Ayat Kesehatan Mental Yang Relevan Dengan Konteks Dan Permasalahan Di Masyarakat	35
B. Implikasi Dari Penafsiran LPMQ Kemenag RI Tentang Ayat-Ayat Kesehatan Mental Yang Terjadi Di Masyarakat	55
BAB V	60
PENUTUP	60
A. KESIMPULAN	60
B. SARAN	61
DAFTAR PUSTAKA	61
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	64

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan isu kritis yang menjadi perhatian global pada abad ini. Dalam rangka mencari solusi yang tidak hanya dari perspektif medis atau psikologis, namun juga diperlukan pendekatan yang mencerminkan nilai-nilai agama dan pemahaman kultural. Akhir-akhir ini kesehatan mental menyita perhatian dunia, bukan hanya di bidang psikologi namun juga menjadi perhatian dalam bidang tafsir. Lembaga Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) Kemenag RI yang menafsirkan ayat-ayat kesehatan mental dengan menekankan dari segi spiritual. Ayat-ayat yang digunakan dalam tafsir LPMQ Kemenag RI juga berbeda dengan ayat-ayat yang terdapat dalam tafsir lainnya, seperti tafsir *Al-Misbah* dan tafsir *Al-Azhar*. Ayat-ayat kesehatan mental yang ditafsirkan oleh LPMQ Kemenag RI ini sangat relevan dengan konteks yang sedang terjadi di masyarakat Indonesia. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui apa saja ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kesehatan mental dan pesan yang terkandung di dalam ayat-ayat kesehatan mental tersebut, serta mengetahui dan mengkaji tentang ayat-ayat kesehatan mental yang berhubungan dengan permasalahan kesehatan mental yang terjadi di kalangan masyarakat saat ini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yakni penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis. Jenis dari penelitian ini adalah studi kepustakaan (*library research*). Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa penafsiran ayat-ayat kesehatan mental dari tafsir Al-Qur'an LPMQ Kemenag RI yang relevan dengan konteks dan permasalahan di masyarakat yaitu; 1). Pentingnya untuk menjaga kesehatan mental yang terdapat di dalam Surah Al-Baqarah ayat 155; 2). Menjaga ketenangan hati yang ditafsirkan pada Al-Qur'an Surah al-Hujurat ayat 12; 3). Menjalin hubungan yang baik dengan orang lain ditafsirkan dalam Al-Qur'an Surah al-Hujurat ayat 13, 4). Selalu bersyukur atas nikmat Allah yang terdapat dalam Al-Qur'an Surah an-Nisa ayat 32; dan 5). Mencari pertolongan saat mengalami masalah yang ditafsirkan oleh LPMQ Kemenag RI dalam Surah al-Baqarah ayat 286.

Kata kunci: Ayat-ayat kesehatan mental, LPMQ Kemenag RI.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki jiwa yang sehat merupakan dambaan semua manusia, bukan hanya sehat jasmani melainkan juga sehat rohani. Jiwa yang sehat akan berdampak pada kehidupan setiap individu, dengan memiliki jiwa yang sehat setiap individu dapat berfikir dengan positif dalam menjalankan aktivitas kesehariannya. Namun, jika individu memiliki jiwa yang tidak sehat dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Pada awalnya, kesehatan mental hanya diperuntukkan untuk orang yang mempunyai gangguan kejiwaan yang gejalanya sudah berat, tetapi dalam kasus lain kesehatan mental juga mengganggu seseorang yang mentalnya sehat. Tidak sedikit orang yang menderita gangguan kesehatan mental karena berbagai faktor, seperti stres atau tekanan hidup, ketidakmampuan menerima kenyataan hidup, dan masih banyak lagi faktor lainnya.

Kesehatan mental secara umum ialah individu yang dapat menyadari setiap potensi yang dimiliki oleh dirinya, mampu mengelola dan manajemen stress dengan baik, dapat melakukan pekerjaan secara produktif serta mempunyai dampak positif bagi orang yang berada di sekitarnya¹. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan hal yang mendasar dalam kehidupan masyarakat, namun saat ini kesadaran akan pentingnya memahami makna kesehatan mental di Indonesia sendiri masih kurang.

Di Indonesia sendiri pada tahun 2020 di bulan Juni yang dapat dilihat dari data Kemenkes setidaknya terdapat 277 kasus kesehatan jiwa, angka tersebut semakin meningkat pesat saat pandemik Covid-19 yang berlangsung di Indonesia. Sedangkan pada tahun 2022 Indonesia memiliki kasus bunuh diri sebanyak 826 kasus yang disebabkan oleh kesehatan mental². Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental setiap orang berbeda-beda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Kesehatan mental meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam

¹ Abdul Aziz, Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern, jurnal *Counselle*, Vol.2, No.2, Des 2022, hal.106

² Sumber: detik Health (13 Oktober 2023).

menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan³.

Kesadaran masyarakat sejak dini terhadap kesehatan mental menjadi penting karena perubahan struktural sosial, nilai-nilai budaya yang semakin tergerus oleh persaingan dalam dunia kerja, dan pertumbuhan ekonomi yang tidak menentu membuat masyarakat tidak bisa lagi memandang dirinya secara mental dan memaksakan kehendak orang lain daripada melihat kembali kesadaran individu sehingga menyebabkan jiwa seseorang menjadi sakit secara mental walau normal secara fisik. Kesehatan mental setiap orang berbeda-beda dan berkembang secara dinamis. Pada dasarnya masyarakat dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Terkadang, cukup banyak orang yang mengalami masalah kesehatan mental pada suatu saat dalam hidup mereka.

Dalam buku *Mental Hygiene*, kesehatan mental mengacu pada beberapa hal. *Pertama*, bagaimana seseorang berpikir, merasakan dan menjalani keseharian kehidupan sehari-hari; *Kedua*, bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan orang lain; *Ketiga*, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi⁴.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensi mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan dapat berkontribusi pada masyarakat mereka. Meskipun penting, masalah kesehatan mental seringkali diabaikan atau dianggap remeh dalam masyarakat, dan stigmatisasi terhadap masalah kesehatan mental masih menjadi tantangan⁵.

Kesehatan mental merupakan isu kritis yang menjadi perhatian global di abad ini. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tantangan, kesehatan mental semakin meningkat dan perlu dihadapi dengan serius. Dalam rangka mencari solusi yang tidak hanya dari perspektif medis atau psikologis, namun juga diperlukan pendekatan yang

³ Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media publishing. 2019. Hal. 10.

⁴ Yusuf, 2011 dalam buku Diana Vidya Fakhriyani, 2019, *Kesehatan Mental*, Pamekasan, Duta Media publishing, hal.10

⁵ World Health Organization (WHO), 2014. *Mental Health: a state of well-being*.

mencerminkan nilai-nilai agama dan pemahaman kultural. Islam sebagai agama yang Rahmatan lil ‘Alamin juga memiliki cara untuk dapat mengatasi permasalahan kesehatan mental yang berlandaskan pada Al-Qur’an dan As-Sunnah.

Al-Qur’an dan As-Sunnah sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan petunjuk bagi manusia bagaimana menjaga fitrahnya agar dapat mencapai kebahagiaan yang hakiki. Al-Qur’an mengenalkan konsep jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*), dan Hadits menyebut kata *al-fithrah*, keduanya merupakan syarat kesehatan mental seorang muslim. Hidup dengan jiwa yang tenang harus bertumpu pada fitrah yang diberikan oleh Allah SWT yaitu Aqidah Tauhid⁶.

Dalam konteks pembahasan kesehatan mental, seorang sarjana Muslim yang kontroversial muncul dengan menggunakan metode hermeneutik dan interpretasi Al-Qur’an yang inovatif. Sarjana kontroversial itu adalah Nasr Hamid Abu Zaid, pemikiran Abu Zaid menawarkan potensi untuk memahami kesehatan mental dari sudut pandang baru yang menggabungkan pemikiran ilmiah dan nilai-nilai agama⁷. Sebelum Abu Zaid menjelaskan mengenai kesehatan mental, Ibnu Sina telah terlebih dahulu menjelaskannya. Menurut Ibnu Sina, kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. Beliau menekankan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola tidur, gaya hidup serta kondisi fisik dan emosional. Ibnu Sina juga memberikan pernyataan bahwasanya masalah kesehatan mental haruslah ditangani dengan baik, jika tidak maka akan memperburuk dan mempengaruhi kualitas hidup seseorang⁸.

Di dalam Al-Qur’an, manusia telah dibimbing untuk hidup sehat secara jasmani dan rohani, dan dengan tegas melarang perbuatan bunuh diri dan atau membunuh orang lain yang di sebabkan oleh gangguan kesehatan mental, sebagaimana yang dipahami dari Surah an-Nisa :4/29:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ قَلِيلًا
وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ قَلِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

⁶ Ikhwan Fuad, Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-qur’an dan Hadits, Jurnal An-Nafs: kajian dan penelitian psikologi, hal.33

⁷ Isnaini Mar’ah Azizah, dan Aris Fauzan. 2021. “Kesehatan Jiwa Islam Telaah Terhadap Pemikiran Abu Zaid Al-Balkhi dalam Buku *Masalihu Al-Abdan Wa Al-Anfus*.” AL-MURABBI: *Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 7(2): 104-19.

⁸ Esha Salsabila. “Kesehatan Mental Perspektif Abu Zayd Al-Balkhi”. Unida Gontor. Mantingan.

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang bathil (tidak benar), kecuali dalam perdagangan yang berlaku atas dasar suka sama suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu.” (an-Nisa/4:29).

Dalam ayat di atas, Asy-Syaukani menafsirkan bahwa ayat di atas terdapat dua pengertian yaitu larangan membunuh sesama manusia kecuali yang dibenarkan oleh syara', dan larangan bunuh diri dalam arti yang sebenarnya. Jika kesehatan mental seseorang menemui masalah, jalan pintas yang ia ambil adalah dengan cara bunuh diri. Cara seperti ini bukanlah dari tuntunan agama. Karena, dalam pandangan agama hidup seseorang adalah hak Allah SWT bukan hak manusia. Upaya pencegahan tersebut harus dilakukan dengan mengusahakan agar mental tiap manusia tetap bisa untuk berfikir jernih dan bertindak normal⁹.

Pembahasan mengenai kesehatan mental ini tidak hanya menyita perhatian dalam bidang psikologi saja, namun juga menjadi perhatian dalam bidang tafsir. Hal ini dibuktikan dengan beberapa mufassir yang menafsirkan tentang kesehatan mental, salah satu diantaranya tafsir *Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, tafsir *Al-Azhar* karya Buya Hamka dan *tafsir Al-Qur'an Tematik Kesehatan* karya Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) Kemenag RI. Dalam tafsir *Al-Misbah*, kesehatan mental lebih menekankan dari segi spiritual, sedangkan kesehatan mental dalam tafsir LPMQ lebih menekankan pada segi sosial. Ayat-ayat yang digunakan dalam tafsir LPMQ juga berbeda dengan ayat-ayat yang terdapat dalam tafsir *Al-Misbah* dan *Al-Azhar*. Bukan hanya itu, dalam masyarakat kesehatan mental kurang diperhatikan oleh pemerintah, sehingga masih banyaknya kasus bunuh diri, depresi sampai gangguan kecemasan yang disebabkan adanya gangguan kesehatan mental.

Hal lain yang melatarbelakangi penulisan ini yaitu banyaknya kasus bunuh diri pada remaja dan kalangan mahasiswa, terutama di daerah Jawa Tengah yang disebabkan oleh adanya gangguan kesehatan mental. Salah satu diantaranya yaitu, kasus bunuh diri mahasiswi UNNES yang lompat dari Mall Paragon Semarang, ini menjadi bukti bahwa masyarakat Indonesia masih belum terlalu menyadari pentingnya kondisi kesehatan

⁹ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*. hal. 362

mental. Selain itu ayat-ayat kesehatan mental yang ditafsirkan oleh LPMQ Kemenag RI sangat relevan dengan konteks yang sedang terjadi di masyarakat Indonesia pada khususnya. Ayat-ayat yang ditafsirkan oleh LPMQ Kemenag RI mudah dipahami oleh kalangan remaja dan masyarakat awam, sehingga mereka dengan mudah mencerna makna dari tafsir ayat-ayat kesehatan mental tersebut. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk meneliti ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesehatan mental menurut perspektif LPMQ Kemenag RI. Maka dari itu, judul ini dipilih untuk membantu masyarakat agar selalu menjaga kesehatan mental pada dirinya sendiri, keluarga, lingkungan sekitar dan masyarakat luas, dan penafsiran ini juga mendorong masyarakat untuk mencari bantuan ketika dirinya merasa kesehatan mentalnya sudah terganggu.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran LPMQ Kemenag RI mengenai ayat-ayat Al-Qur'an kesehatan mental dan apa pesan yang dapat diambil dari penafsiran tersebut?
2. Sejauhmana penafsiran LPMQ Kemenag RI tentang ayat-ayat Al-Qur'an kesehatan mental yang relevan dengan konteks dan permasalahan kesehatan mental yang terjadi di masyarakat saat ini?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian mengungkapkan sasaran yang dicapai dalam penelitian menjadi kerangka yang selalu dirumuskan untuk mendapat gambaran yang jelas tentang hasil yang diperoleh, tujuan dalam sebuah penelitian harus terarah dan dirumuskan untuk mendapatkan catatan yang jelas tentang hasil yang akan dicapai.

Berdasarkan fokus masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui apa saja ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kesehatan mental dan pesan yang terkandung di dalam ayat-ayat kesehatan mental tersebut
2. Mengetahui dan mengkaji tentang ayat-ayat kesehatan mental yang berhubungan dengan permasalahan kesehatan mental yang terjadi di kalangan masyarakat saat ini.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan hasil yang akan dicapai dari karya tulis yang dilakukan mengenai ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesehatan mental dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan menambah referensi. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan masalah ini, sehingga hasilnya dapat lebih luas dan mendalam.

2. Secara Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan manfaat kepada masyarakat berupa informasi mengenai penafsiran Al-Qur'an tentang kesehatan mental, sehingga masyarakat dapat dengan bijak menjaga kesehatan mentalnya.

E. Kajian Pustaka

Setelah dilakukan penelusuran terhadap berbagai sumber, untuk menunjukkan keaslian penelitian, peneliti mencantumkan karya-karya yang telah ada, yaitu:

Pertama, Skripsi karya Hilmy Rabi'ah Nur dengan judul "*Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab*". Dalam skripsi ini membahas ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental yang disertai dengan sikap sabar, ikhlas, syukur, ridha dan takwa serta mengoptimalkan potensi diri melalui dzikir dan amal saleh maka akan diperoleh kesehatan mental yang ditandai dengan ketentraman dan ketenangan hati serta kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat. Adapun perbedaan dengan penulis yaitu skripsi ini fokus pada penafsiran *Al-Misbah*, sedangkan penulis fokus terhadap penafsiran LPMQ Kemenag RI.

Kedua, Skripsi karya Husnul Hatima A Darise yang berjudul "*Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)*", di dalam skripsi ini dibahas mengenai analisis Al-Qur'an terhadap Surah Yunus ayat 57 bahwa kesehatan mental adalah agar manusia menjadikan Al-Qur'an sebagai obat dari segala penyakit terutama penyakit batiniyah, sehingga manusia dapat dengan mudah memperoleh manfaat dalam memelihara kesehatan mental mereka. Perbedaan skripsi ini dengan penulis yaitu fokus untuk membahas mengenai Surah Yunus ayat 57, sedangkan penulis terfokus pada penafsiran LPMQ Kemenag RI.

Ketiga, Skripsi karya Anwariah Salsabila yang berjudul "*Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa dengan*

Pendekatan)”. Dalam skripsi ini dihasilkan penelitian bahwa ayat-ayat ketenangan jiwa memiliki beberapa tema, diantaranya ketenangan jiwa dalam kondisi berperang (Ali Imron:126 dan Al-Anfal: 10), ketenangan jiwa dalam ketauhidan (Al-Maidah: 113 dan Al-Baqarah: 260), ketenangan jiwa dalam ibadah (An-Nisa: 103), ketenangan jiwa dalam dzikir (Ar-Ra’d: 28), ketenangan jiwa yang semu (Al-Hajj: 11), dan yang terakhir golongan yang tenang jiwanya (Al-fajr: 27). Adapun perbedaan skripsi ini dengan penulis adalah terletak pada ayat-ayat Al-Qur’an yang digunakan .

Keempat, Skripsi karya Nasichatul Munawaroh yang diberi judul “*Konsep Mental Health Dalam Al-Qur’an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an (LPMQ) Dan Al-Misbah)*”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai konsep mental *Health* yang ada dalam Al-Qur’an, yaitu hubungan manusia dengan Allah, dengan dirinya sendiri, dan dengan sesama manusia yang dapat menimbulkan kebahagiaan dan ketentraman hati yang ditujukan untuk memperoleh hidup yang lebih bermakna dan bahagia dunia akhirat. Kemudian dalam skripsi ini juga dibahas mengenai perbedaan penafsiran antara tafsir *Al-Misbah* dengan tafsir LPMQ Kemenag RI. Tafsir *Al-Misbah* menafsirkan mental *Health* yaitu suatu keadaan manusia yang belum menyatu dengan ruh ilahi. Di dalam skripsi ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penulis, persamannya yaitu sama-sama meneliti menggunakan tafsir LPMQ Kemenag RI. Sedangkan perbedaannya dengan penulis adalah, jika penulis hanya terfokus pada tafsir LPMQ Kemenag RI, jika skripsi ini mengkomparasikan antara tafsir *Al-Misbah* dengan tafsir LPMQ.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yakni penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati yang diarahkan pada latar dan individu secara holistic (utuh)¹⁰. Jenis penelitian ini adalah studi kepustakaan (*library research*) yang identik dengan penelitian ilmiah yang menekan pada kekuatan interpretasi dan pemahaman seseorang terhadap teks, sumber, dan pandangan-pandangan para pakar terhadap suatu konteks atau objek.

¹⁰ Imam Gunawan, *Meetode Penelitian Kualitatif, Teori dan Praktik*, Bumi Aksara, Jakarta, 2013, hal. 82.

2. Sumber Data

Untuk memperoleh data- data yang lengkap dan akurat , di sini peneliti menggunakan data primer dan data sekunder.

- a. Data primer yaitu data yang dikumpulkan dan diolah sendiri, sumber data primer ini merupakan data penting yang dibutuhkan yang terkait dengan topik yang dibahas. Dalam hal ini berupa Al-Qur'an, Tafsir Tematik LPMQ Kemenag RI.
- b. Data sekunder yaitu data pendukung atau penunjang dalam analisis penelitian. Sumber dari data sekunder ini berupa buku-buku, jurnal, artikel yang relevan dengan pembahasan ayat-ayat kesehatan mental.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan studi kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai bahan kajian yang relevan dengan pokok pembahasan berupa buku, jurnal, thesis, skripsi, artikel, dan lain-lain.

4. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan bagian sangat penting dalam penelitian karena dari analisis dan diperoleh temuan. Metode analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif-analisis, yaitu pengumpulan dan penyusunan data dalam bentuk deskriptif kemudian disertai analisa terhadap data yang di dapatkan.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan gambaran yang bersifat utuh dan menyeluruh serta adanya keterkaitan antar bab satu dengan bab yang lain. Untuk mempermudah proses penelitian ini, penulis akan memaparkan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan. Dari bab ini, dapat dipahami tentang gambaran rangkaian skripsi yang mencegah adanya kesalah pahaman atau kekeliruan dalam pembahasan selanjutnya.

Bab kedua, berisi mengenai tinjauan umum tentang kesehatan mental yang mencakup mengenai pengertian kesehatan mental dan juga memuat mengenai profil dari tafsir LPMQ Kemenag RI.

Bab ketiga, merupakan pembahasan mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kesehatan mental beserta dengan penafsiran ayat-ayat kesehatan mental.

Bab keempat, pada bab ini menjelaskan mengenai penafsiran LPMQ Kemenag RI tentang ayat-ayat kesehatan mental dan menjelaskan apa saja ayat-ayat yang relevan dengan konteks dan permasalahan yang terjadi di masyarakat.

Bab kelima, merupakan penutup yang berisi kesimpulan atau menerangkan hasil dari penelitian, di bab terakhir ini juga memuat saran.

BAB II

KESEHATAN MENTAL, LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN (LPMQ) KEMENAG RI

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan merupakan salah satu perhatian umum masyarakat. Semua orang ingin sehat jasmani dan rohani. Kesehatan mental terdiri dari dua kata, sehat dan mental. Sehat secara umum dapat dipahami sebagai suatu kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah¹¹.

Sedangkan pengertian sehat menurut UU Kesehatan No. 23/1992 adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis. Menurut *World Health Organization (WHO)*, sehat adalah suatu keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial yang tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat¹².

Adapun pengertian dari mental dari kamus KBBI adalah hal yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia yang bukan bersifat badan atau tenaga. Mental juga dapat diartikan dengan suatu tindakan yang dipengaruhi oleh pikiran¹³.

Kesehatan mental dalam buku *Mental Hygiene*, mengacu pada beberapa hal. *Pertama*, bagaimana seseorang berpikir, merasakan dan menjalani kehidupan sehari-hari; *Kedua*, bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan orang lain; *Ketiga*, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana ia mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi¹⁴.

¹¹ Nur Mahardika, S.Pd. M.Pd, 2017, "Kesehatan Mental", Badan Penerbit Universitas Muria Kudus. Hal. 9

¹² M. Wildan Yuliansyah, S.Psi, 2016, "Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental", PT. Borobudur Inspirasi Nusantara. Hal.16.

¹³ <https://www.kompasiana.com/ferra20507/6020dce18ede484332516a22/apa-itu-mental> di akses pada 16 Maret 2023, pukul 20:32.

¹⁴ Yusuf Burhanuddin 2011 dalam buku Kesehatan Mental Karya Diana Fakhrina. Hal. 10

Menurut WHO (*World Health Organization*) kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya¹⁵. Terdapat 10 fakta yang diungkapkan WHO mengenai kesehatan mental¹⁶:

1. Sekitar 20% anak-anak dan para remaja di dunia memiliki kelainan atau masalah mental. Salah satu penyebab masalah kesehatan mental terbanyak yaitu masalah *Neurosychiatric*.
2. Pelanggaran hak asasi manusia terhadap penderita gangguan mental dan psikologis rutin terjadi di seluruh dunia.
3. Ketidakmerataan dalam perindustrian sumber daya manusia yang ahli dalam bidang kesehatan mental.
4. Penyebab utama dari kecacatan adalah gangguan mental dan substansial, yang mengakibatkan sekitar 23% kematian.
5. Perang dan bencana dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial.
6. Gangguan mental merupakan faktor penting terhadap penyakit lain, seperti terjangkit HIV, kardiovaskular, diabetes, dan lainnya.
7. Terdapat beberapa halangan yang memengaruhi layanan peningkatan kesehatan mental, diantaranya kurangnya integrasi dalam pelayanan kesehatan, tidak adanya kesehatan mental dalam agenda kesehatan publik dan adanya implikasi dalam pembiayaan, serta kurangnya kepemimpinan publik dalam kesehatan mental.
8. Sekitar 900.000 orang melakukan bunuh diri pada setiap tahunnya.
9. Stigma dan diskriminasi terhadap pasien dan keluarganya, mencegah mereka untuk mencari perawatan terhadap kesehatan mental.
10. Rendahnya dukungan finansial dalam meningkatkan pelayanan.

¹⁵ WHO, *Mental Health: a state of well-being*.

¹⁶ M. Wildan Yuliansyah, S.Psi, 2016, "Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental", PT. Borobudur Inspirasi Nusantara. Hal. 23.

Menurut Abdul Hamid kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial)¹⁷.

Menurut halodoc.com yang ditinjau oleh dr. Fadhli Rizal Makarim dalam artikel yang berjudul, *Pentingnya Jaga Kesehatan Mental Sejak Dini*, kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Mental yang sehat dan positif memungkinkan tubuh berfungsi dengan baik dan membantu untuk memiliki koneksi sosial dengan orang lain. Kesehatan mental penting di setiap tahapan kehidupan, mulai dari kana-kanak, remaja, hingga dewasa. Maka dari itu, menjaga pikiran agar tetap sehat adalah bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan kita secara keseluruhan.

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu, karena ia termasuk salah satu komponen dari kriteria sehat. Apabila setiap individu hidup sehat maka keluarga dan masyarakat sebagai komunitas suatu bangsa juga ikut sehat.

Republik Indonesia telah memiliki hukum yang khusus ditujukan untuk mengatur tentang kesehatan mental yaitu UU No. 23/1992 tentang kesehatan. Pada pasal 24 ayat 1-3 disebutkan bahwa:

- (1) Kesehatan jiwa diselenggarakan untuk mewujudkan jiwa yang sehat secara optimal, baik intelektual maupun emosional.
- (2) Kesehatan jiwa meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan jiwa, pencegahan dan penanggulangan masalah psikososial dan gangguan jiwa, penyembuhan dan pemulihan penderita gangguan jiwa.
- (3) Kesehatan jiwa dilakukan oleh perorangan, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, didukung sarana dan pelayanan kesehatan jiwa dan sarana lainnya.

Pada dasarnya kesehatan mental setiap orang itu berbeda-beda, tergantung bagaimana ia menyikapi masalah yang ada pada dirinya. Kesehatan mental tersebut merupakan tercapainya keselarasan sejati antara fungsi psikologis dan

¹⁷ Abdul Hamid, *Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*, Jurnal Kesehatan Tadulako, Vol. 3, NO. 1, Januari 2017.

terciptanya penyesuaian diri antara manusia, dirinya sendiri dan lingkungannya. kesehatan mental dapat diartikan juga sebagai terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi yang ada semaksimal mungkin, dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup¹⁸.

Kesehatan mental yang baik bukan hanya dilihat dari tidak adanya masalah kesehatan mental yang didiagnosis atau yang nampak dalam diri seseorang, akan tetapi kesehatan mental yang baik yaitu bagaimana berhubungan dengan *well-being* seseorang. Yaitu sebuah konsep yang lebih luas dibanding kesehatan mental¹⁹.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa agar terwujudnya sikap yang saling berinteraksi dengan dirinya sendiri maupun lingkungannya agar tercipta hidup yang bermakna bahagia di dunia dan di akhirat.

Kesehatan mental selain diartikan seperti halnya diatas, beberapa ilmuwan mendefinisikan kesehatan mental sebagai berikut²⁰:

1. **World Federation for Mental Health**, pada tahun 1948 mengemukakan bahwa sehat mental adalah suatu kondisi yang optimal dari aspek intelektual, yaitu siap digunakan, dan aspek emosional yang cukup mantap atau stabil, sehingga perilakunya tidak mudah terguncang oleh situasi yang berubah di lingkungannya, tidak sekadar bebas atau tidak adanya gangguan kejiwaan, sepanjang tidak mengganggu lingkungannya. hal ini dikemukakan dalam konvensi di London.
2. Seorang psikiater, yang bernama **Karl Menninger** mendefinisikan kesehatan mental sebagai penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan orang-orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang optimal. Ia juga mengatakan , di dalam mental yang

¹⁸ Prof. Dr. Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologis Dan Agama*, Hal. 26-27.

¹⁹ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022, hal. 110.

²⁰ Ibid, hal.27.

sehat terdapat kemampuan untuk memelihara watak intelegensi yang siap untuk digunakan, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial, dan disposisi yang bahagia.

3. Pada tahun 1957, *Killander*, mengidentikkan orang yang memiliki mental yang sehat adalah mereka yang memperlihatkan kematangan emosional, kemampuan menerima realitas, kesenangan hidup bersama orang lain, dan memiliki pegangan hidup pada saat ia mengalami komplikasi kehidupan sehari-hari sebagai gangguan.
4. *HB. English*, seorang psikolog menyatakan bahwa sehat mental merupakan keadaan yang secara relatif menetap di mana seseorang dapat menyelesaikan diri dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi, terpelihara, serta berusaha untuk mencapai aktualisasi diri yang optimal.

Pada hakikatnya, manusia mendambakan kehidupan yang bahagia, nyaman dan sejahtera, baik dalam kehidupan pribadi maupun kelompok. Hal ini berfungsi untuk memelihara kesehatan mental agar tetap sehat dan terhindar dari *mental illness* (sakit mental)²¹. Dengan demikian kesehatan mental memiliki beberapa fungsi seperti pemeliharaan (*preservation*), pencegahan (*prevention*), dan pengembangan (*improvement*). Dari ketiga fungsi tersebut dipaparkan sebagai berikut.

(1) *Preventif* (Pencegahan)

Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang menjamin agar kesehatan mental tetap terjaga, seperti halnya menjaga kesehatan fisik. Yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik sendiri yaitu dengan melakukan pemenuhan kebutuhan psikologi, seperti memperoleh kasih sayang yang hangat di lingkungan keluarga terutama dari orang tua, merasa bahwa dirinya aman, dan mampu memaksimalkan potensi diri yang dimiliki.

²¹ Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental*, Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019, hal.22

(2) *Amelioratif* (Perbaikan)

Amelioratif ini memiliki fungsi untuk memperbaiki kepribadian dan meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri, sehingga gejala-gejala tingkah laku dan mekanisme pertahanan diri dapat dikendalikan²² dengan baik.

(3) *Supportif* (Pengembangan)

Pengembangan atau *supportif* merupakan fungsi yang mengupayakan untuk mengembangkan mental yang sehat, sehingga seseorang mampu meminimalisir kesulitan-kesulitan dalam perkembangan psikisnya. Dalam menerapkan fungsi ini dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi potensi yang dimiliki pada individu, kemudian merancang program apa yang tepat untuk dikembangkan dengan potensi tersebut.

Kesehatan mental dalam pengertian Islam atau *al-tibb al-ruhani* diperkenalkan pertama kali oleh seorang dokter dari Persia yang bernama Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl al-Balkhi. Dalam kitabnya yang berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, Al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. Hal ini yang disebut dengan keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan sendiri dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan, sedangkan ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menciptakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan²³.

Jauh sebelum al-Balkhi mengemukakan pendapatnya mengenai kesehatan mental, Ibnu Sina terlebih dahulu membahas mengenai kesehatan mental ini. Menurut Ibnu Sina, kesehatan mental ini mencakup beberapa hal; *Pertama*, mengenai hasrat dan dorongan jiwa yang mengikuti imajinasi. *Kedua*, pengaruh pikiran terhadap tubuh. *Ketiga*, emosi yang kuat seperti rasa takut dapat merusak temperamen organisme dan menyebabkan kematian, dengan mempengaruhi

²² Prof. Dr. Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologis Dan Agama*, Hal.20.

²³ Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*, Jurnal Syifa' MEDIKA, vol.3 (No.2), Maret 2013, hal. 120.

fungsi-fungsi vegetative. *Keempat*, rasa gembira atau sedih merupakan keadaan-keadaan mental dan keduanya memiliki pengaruh di fungsi-fungsi vegetative²⁴. M. Quraish Shihab dalam tafsirnya *Al-Misbah* mengenai kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat dengan keimanan kepada Allah SWT, serta upaya dalam memelihara dan memperoleh kesehatan mental.

2. Sejarah Kesehatan Mental

Kesehatan mental sudah dikenal di Jerman pada tahun 1875 M abad ke-19. Pada awalnya, kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang mempunyai gangguan kejiwaan dan tidak diperuntukkan bagi setiap individu pada umumnya. Namun, pandangan ini telah bergeser sehingga kesehatan mental tidak hanya diperuntukkan individu yang memiliki gangguan kejiwaan tetapi juga diperuntukkan bagi individu yang mentalnya sehat. Sejarah kesehatan mental ini dibagi menjadi dua, yaitu:

A. Zaman Pra-Ilmiah

1. Animisme

Dalam konsep primitif, animisme meyakini bahwa dunia selalu diatur, dikuasai dan dikendalikan oleh roh atau dewa. Sedangkan bagi orang yang mentalnya terganggu, orang Yunani kuno percaya bahwa para dewa marah kepada manusia dan mengambil jiwa mereka. Mereka juga percaya bahwa penderita penyakit kesehatan mental adalah kehendak roh yang menyerang tubuh mereka dan mengganggu jiwa mereka. Oleh karena itu, untuk menghindari murka para dewa, mereka melakukan pengorbanan dan mengadakan pesta dengan mantra dan pengorbanan kepada roh-roh yang mereka yakini akan meningkatkan kesehatan mental mereka.

2. Naturalisme

Hippocrates (460-367) melakukan perubahan pandangan dari tradisi animisme ke pandangan revolusioner dalam pengobatan yang disebut dengan pendekatan naturalisme. Aliran

²⁴ Firmansyah, *Pemikiran Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islami*, Jurnal ANALYTICA ISLAMICA: Vol. 6, No. 1, Januari-Juni 2017, hal. 28.

ini merupakan aliran yang memandang bahwa gangguan fisik atau mental merupakan akibat dari alam. Dia juga mengatakan, "Jika anda memotong batok kepala, maka anda akan menemukan otak yang basah dan mencium bau yang amis, akan tetapi anda tidak akan melihat roh, dewa atau hantu yang melukai badan anda." Philippe Pinel, seorang dokter Perancis memecahkan problem penyakit mental dengan menggunakan filsafat politik dan sosial. Dia menggunakan cara dengan merantai pasiennya, diikat di tembok dan tempat tidur. Dengan menggunakan cara ini banyak dari mereka yang akhirnya berhasil dari penyakit gangguan mental, karena mereka tidak lagi menunjukkan kecenderungan dengan melukai atau merusak dirinya sendiri.

B. Zaman Ilmiah (Modern)

Pada tahun 1783, di Amerika terjadi perubahan perkembangan dari animisme ke rasional (ilmiah). Ketika itu **Benjamin Rush** (1745-183) menjadi anggota staf medis di rumah sakit Pennsylvania, yang mana di rumah sakit ini terdapat 24 pasien yang dianggap sebagai "**lunatics**" (orang-orang gila). Rush melakukan usaha penyembuhan kepada orang-orang yang terkena gangguan mental dengan cara melalui penulisan artikel-artikel dalam koran, ceramah, dan pertemuan-pertemuan lainnya. Terdapat dua tokoh perintis yang mempengaruhi perkembangan mental *hygiene*, yaitu **Dorothea Lynde Dix** dan **Clifford Whittingham Beers**. Keduanya mendedikasikan hidupnya dalam bidang pencegahan gangguan mental dan pertolongan bagi orang-orang miskin dan lemah.

Dorothea Lynde Dix ini merupakan seorang guru sekolah di Massachussets, yang menaruh perhatian terhadap orang-orang yang mengalami gangguan mental. Berkat usaha yang Ia lakukan, di Amerika terdapat 32 rumah sakit jiwa. Atas jasa-jasanya tersebut, dia mendapat pujian sebagai salah satu seorang wanita

besar di abad 19. pada tahun 1909, muncul gerakan mental *hygiene* secara formal. Salah satu organisasi mental *Hygiene* yang didirikan, seperti *American Social Hygiene Association (ASHA)* dan *American Federation for Sex Hygiene*. Perkembangan gerakan-gerakan mental *Hygiene* tidak terlepas dari jasa Clifford Whittingham Beers (1876-1943). Karena jasanya inilah dia dinobatkan sebagai “The Founder Of The Mental Hygiene Movement”. Dedikasi Beers yang begitu kuat dalam menghadapi kesehatan mental, dipengaruhi oleh pengalamannya sebagai pasien di beberapa rumah sakit jiwa yang berbeda.

Beers percaya bahwa penyakit mental dapat dicegah atau disembuhkan. Dia mengembangkan program yang bersifat nasional dengan tujuan:

- a. Mereformasi program pengobatan dan perawatan bagi orang-orang dengan penyakit mental.
- b. Menjangkau masyarakat untuk membangun pemahaman dan sikap positif terhadap orang-orang dengan masalah kesehatan mental.
- c. Mempromosikan penelitian mengenai kejadian dan pengobatan penyakit mental.
- d. Mengembangkan praktik untuk mencegah gangguan mental.

Gerakan kesehatan mental ini terus berkembang, sehingga pada tahun 1975 di Amerika Serikat terdapat lebih dari seribu perkumpulan kesehatan mental. Di belahan dunia lain, gerakan kesehatan mental ini dikembangkan melalui “The World Federation For Mental Health” dan “The World Health Organization”.

3. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Menurut para ahli, kesehatan mental menawarkan batasan yang berkaitan dengan bidang-bidang berikut; (1) pemeliharaan dan meningkatkan kesehatan mental individu dan masyarakat, (2) prevensi dan

penawaran terhadap penyakit dan kerusakan mental²⁵. Moeljono dan Latipun (1999) menguraikan ruang lingkup kesehatan mental yang meliputi beberapa hal²⁶:

- a. Promosi kesehatan mental, yaitu upaya meningkatkan kesehatan mental. Hal ini dilakukan karena didasari oleh keyakinan bahwa kesehatan mental bersifat kualitatif dan dapat ditingkatkan hingga batas optimal.
- b. Prevensi primer, yaitu upaya mencegah gangguan kesehatan mental. Terdapat dua tinjauan dalam tindakan ini, yaitu mengurangi resiko terjadinya gangguan mental dan menghindari munculnya gangguan mental²⁷.
- c. Prevensi sekunder adalah upaya kesehatan mental dengan membantu mengidentifikasi dan mengobati gangguan kesehatan mental pada tahap awal. Hal ini bertujuan untuk mempersingkat durasi penyakit dan mencegah kecacatan bagi individu atau masyarakat.
- d. Prevensi tertier adalah rehabilitasi dini terhadap penderita masalah kesehatan mental. Hal ini dilakukan untuk mencegah cedera atau kerusakan.

Beberapa aspek yang mencakup ruang lingkup kesehatan mental, yaitu:

1. Emosi dan Perasaan

- a. Kemampuan untuk merasakan dan mengekspresikan berbagai macam emosi dengan cara yang sehat.
- b. Mampu mengelola stress dan kecemasan.
- c. Memiliki kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat.
- d. Mampu untuk mengatasi rasa kehilangan dan kesedihan.

²⁵ Tristiadi Ardi Ardani, M.Si, Istiqomah, M.Si. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, hal. 155

²⁶ Moeljono dan Latipun (1999) dalam buku *Psikologi Positif Kesehatan Mental Islam*, hal. 155-156.

²⁷ M. Wildan Yuliansyah, S.Psi, 2016, "Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental", PT. Borobudur Inspirasi Nusantara. Hal. 26.

2. Pikiran dan Kemampuan kognitif
 - a. Memiliki kemampuan untuk berpikir secara jernih dan fokus.
 - b. Kemampuan untuk belajar dan mengingat informasi.
 - c. Dapat membuat keputusan dan menyelesaikan masalah.
 - d. Mampu menjaga harga diri dan kepercayaan diri yang sehat.
3. Perilaku
 - a. Mampu berperilaku sesuai dengan norma dan nilai sosial.
 - b. Mampu mematuhi aturan dan hukum.
 - c. Memiliki kemampuan untuk bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan diri sendiri.
 - d. Mampu berkontribusi secara positif pada masyarakat.
4. Kesejahteraan Fisik
 - a. Dapat menjaga kesehatan fisik dengan pola hidup sehat.
 - b. Menjaga kesehatan mental dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik, begitu sebaliknya.
5. Faktor Sosial dan Budaya
 - a. Mendapat dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat.
 - b. Terdapat akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas.
 - c. Terdapat kebijakan dan program yang mempromosikan kesehatan mental yang berkualitas.

Selain itu, ruang lingkup kesehatan mental dalam diri seorang individu mengacu pada berbagai aspek, di antaranya²⁸;

a. Mental *Hygiene* dalam keluarga

Untuk menciptakan keluarga yang rukun dan harmonis, perlu memahami prinsip-prinsip dalam kesehatan mental, hal ini berfungsi untuk mengembangkan mental yang sehat atau mencegah terjadinya mental yang sakit pada anggota keluarga.

b. Mental *Hygiene* di Sekolah

Mental *Hygiene* di sekolah sangatlah penting, karena terdapat suatu gagasan bahwa “Perkembangan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh iklim *sosio emosional* di sekolah.

Peran para guru di sekolah sangatlah perlu untuk memahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa transisi, karena banyak sedikitnya siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola mentalnya.

c. Mental *Hygiene* di tempat kerja

Banyak masalah yang mengakibatkan gangguan mental di tempat kerja yang diakibatkan oleh stres. Jika suatu masalah menimpa lembaga atau perusahaan, maka akan terjadi penurunan produktivitas di kalangan pimpinan atau karyawan.

d. Mental *Hygiene* dalam kehidupan Beragama

Semakin kompleks kehidupan individu, semakin penting pula penerapan mental *hygiene* yang bersumber dari agama, dalam rangka untuk mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia.

²⁸ Utami Nur Hafsa Putri, Nur'aini, dkk, “Modul Kesehatan Mental”, Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka, 2022, hal. 31.

Pada dasarnya, gangguan kesehatan mental terjadi karena terdapat berbagai faktor yang melatarbelakangi, mulai dari fisik, sosial, hingga yang berhubungan dengan psikis manusia. Secara umum faktor pemicu gangguan kesehatan mental yaitu²⁹:

1. Stress berat atau berkepanjangan
2. Mengalami peristiwa traumatis, seperti kejahatan yang pernah dialami di masa lalu.
3. Kekerasan dalam rumah tangga
4. Pelecehan seksual atau kekerasan ketika masih kecil
5. Faktor genetic
6. Kelainan pada struktur kimia otak
7. Pernah mengalami cedera kepala berat
8. Merasa kesepian atau terisolasi secara sosial
9. Kehilangan pekerjaan
10. Mengalami kerugian sosial, kemiskinan atau terlilit hutang
11. Mengalami diskriminasi dan stigma negative
12. Kematian orang terdekat
13. Lingkungan rumah yang buruk
14. Sedang dalam merawat anggota keluarga yang sakit.

Ruang lingkup kesehatan mental saat ini yang telah dipelajari dan diterapkan secara luas pada bidang-bidang ilmu yang relevan, misalnya pada psikologi maupun bidang tafsir.

B. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) Kemenag RI

1. Profil Lembaga Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) Kemenag RI

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an atau yang biasa disebut LPMQ merupakan suatu lembaga penelitian dan pengembangan serta pelatihan yang berada di bawah Badan Penelitian, Pengembangan dan Pendidikan Kementerian Agama Republik Indonesia. LPMQ dibentuk pada tahun 1957 ini merupakan

²⁹ Yuli Darwati, Arif Candra Satria, dkk, "*Sufi Healing dan Kesehatan Mental*", Bantul: Bening Pustaka, 2022, hal. 46.

untuk menjamin kemurnian teks Al-Qur'an dari kesalahan dan kelalaian dalam penulisan Al-Qur'an. Tugas dari LPMQ yaitu mentashih (merevisi/memperbaiki) setiap mushaf Al-Qur'an yang dicetak dan disebarluaskan kepada masyarakat Indonesia.

Selain itu, tugas dari LPMQ yang telah diatur oleh Peraturan Menteri Agama Nomor 1 tahun 1982, yaitu (1) Penelaahan dan pemeliharaan mushaf Al-Qur'an, pencatatan juz-juz Al-Qur'an, penerjemahan dan interpretasi dari Al-Qur'an baik yang bersifat preventif maupun represif; (2) menyelidiki dan memverifikasi kealihan mushaf Al-Qur'an, Al-Qur'an untuk Tunanetra (Al-Qur'an *Braille*), memantau penafsiran Al-Qur'an pada kaset, cakram, dan alat elektronik lainnya yang beredar di Indonesia; dan (3) menghentikan peredaran mushaf Al-Qur'an yang belum ditashih oleh Lajnah Pentashihan Al-Qur'an³⁰. Tafsir Al-Qur'an Kementerian Agama telah berusia 30 tahun dan mengalami banyak kemajuan sejak tahun 2003. Kemudian selesai penyempurnaan pada tahun 2007 dan dicetak secara bertahap dan keseluruhan untuk pertama kalinya pada tahun 2008.

Berdasarkan Keputusan Menteri Agama RI Nomor BD/28/2008, yang dikeluarkan pada tanggal 14 februari 2008 telah membentuk tim pelaksana rekomendasi Musyawarah Kerja Ulama Al-Qur'an tanggal 8 s.d 10 Mei 2006 di Yogyakarta dan tanggal 14 s.d 16 Desember 2006 di Ciloto. Pada tahun 2008 ini, subjek penafsirannya adalah pembangunan ekonomi, perempuan, etika, lingkungan hidup dan kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an³¹.

Hasil dari kelima tema tersebut dicetak pada tahun 2009 sebagai buku tersendiri. Kelima tema ini menggunakan metode tafsir tematik, yaitu merupakan salah satu model tafsir yang dihadirkan oleh para ahli tafsir yang memberikan jawaban atas permasalahan baru dalam kehidupan masyarakat melalui petunjuk Al-Qur'an.

³⁰ https://id.wikipedia.org/wiki/Lajnah_Pentashihan_Mushaf_Al-Qur%27an , diakses pada tanggal 19 Maret 2024, pukul 10.41.

³¹ Tafsir Al-Qur'an Tematik, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, LPMQ Departemen Agama RI, hal. XV.

Para ulama dalam melakukan kajian tafsir tematik, harus memerhatikan langkah-langkah dalam merumuskan suatu kajian tafsir. Langkah-langkah tersebut antara lain³²:

- 1) Menentukan topik atau tema yang akan dibahas.
- 2) Menghimpun ayat-ayat menyangkut topik yang akan dibahas.
- 3) Menyusun urutan ayat sesuai masa turunnya.
- 4) Memahami korelasi (*munasabah*) antar ayat.
- 5) Memperhatikan sebab nuzul untuk memahami konteks ayat.
- 6) Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis dan pendapat para ulama.
- 7) Mempelajari ayat-ayat secara mendalam.
- 8) Menganalisis ayat-ayat secara utuh dan komprehensif dengan jalan mengkompromikan antara yang *'am* dan *khas* yang *mutlaq* dan *muqayyad* dan lain sebagainya.
- 9) Membuat kesimpulan dari masalah yang dibahas.

2. Karya-karya LPMQ Kemenag RI

Karya tafsir yang disusun oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an ini adalah model tafsir tematik. Tema-tema yang disajikan disusun berdasarkan pendekatan induktif dan deduktif yang biasa digunakan oleh para ulama tafsir tematik. Terdapat beberapa karya yang telah di luncurkan oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) Kemenag RI dalam bidang tafsir, diantaranya, tafsir ilmi, tafsir tahlili, hingga tafsir tematik. Beberapa karya tafsir ilmi antara lain; tafsir Ilmi Penciptaan Jagat Raya, Gunung, Cahaya, Samudera, Eksistensi Kehidupan di Alam Semesta, Seksualitas. Sedangkan dalam tafsir tahlili antara lain; Tafsir Al-Qur'anul Karim dari jilid 1 sampai dengan 10. Beberapa karya yang dihasilkan di tafsir tematik yaitu antara lain; Tafsir Tematik Tanggung Jawab, Moderasi Beragama, Spiritual dan Akhlak, Pendidikan Pembangunan Karakter dan Pengembangan Sumber Daya Manusia, Pelestarian Lingkungan Hidup, Pembangunan Ekonomi Umat, Moderasi Islam, Pembangunan Keluarga Harmonis, dan Komunikasi Informasi.

³² Ibid, hal. xxix-xxx.

BAB III

PENAFSIRAN LPMQ KEMENAG RI MENGENAI AYAT-AYAT AL-QUR'AN KESEHATAN MENTAL

A. Ayat-ayat Kesehatan Mental

Al-Qur'an sebagai firman Allah SWT mengandung banyak pelajaran dan petunjuk yang dapat menyembuhkan penyakit hati dan jiwa. Dengan mempelajari dan mengamalkan Al-Qur'an, diharapkan kita dapat mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan yang hakiki. Kesehatan mental sendiri di dalam Al-Qur'an tidak ditemukan secara persis, namun ditemukan sejumlah ayat yang menuturkan tentang hal tersebut.

Dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa ayat yang menjurus mengenai ciri-ciri kesehatan mental, diantaranya³³:

1. Menjadikan iman sebagai landasan semua sikap dan tingkah lakunya

Iman yang bersemayam dalam hati seseorang hendaknya menjadi landasan terpenting terhadap sikap dan perilaku sehari-hari. Bagi manusia yang menjadikan keimanannya sebagai pedoman hidup, yang tetap memiliki harkat dan martabatnya sebagai manusia yang mulia. Iman dan amal saleh menjadi penentu dan pemelihara martabat mulia yang disandang oleh manusia, sebagaimana dalam Surah at-Tin ayat 4-6:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (4) ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (5) إِلَّا الَّذِينَ
آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (6)

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putus-putusnya.” (at-Tin/4-6).

2. Mampu membebaskan dirinya dari penyakit hati

Penyakit hati dalam Islam banyak sekali, antara lain; iri hati (*hasad*), dendam (*hiqd*), buruk sangka (*su'uzon*), pamer (*riya'*), sombong (*takabbur*), tamak, dan masih banyak lagi. Salah satu dari penyakit hati tersebut yang sering menghinggapi manusia

³³ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, cet. 1, hal. 345.

adalah dengki atau iri hati. Kecemburuan yang semakin memuncak dapat memicu munculnya gangguan kesehatan mental. Di dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang menghimbau manusia agar terhindar dari berbagai penyakit hati, salah satu firman Allah SWT dalam Surah Al-Hujurat ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بََعْضُكُم بََعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ (12)

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima taubat, Maha Penyayang.”(al-Hujurat/12).

3. Mampu beradaptasi terhadap kenyataan

Dalam kehidupan yang kita alami, banyak sekali kenyataan hidup yang akan kita terima. Tidak selamanya kita berbahagia dan tidak juga selamanya kita merasakan kesedihan. Bahkan sudah banyak orang yang memahami bahwa hidup dapat mengatasi kesedihan yang dihadapi dan mengubahnya menjadi kenyataan dan penerimaan. Di dalam Al-Qur'an Allah SWT telah menurunkan ayat yang berkaitan dengan kehidupan, yaitu terdapat dalam Surah Al-baqarah 155-157, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
(156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (157)

“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhan-Nya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (al-Baqarah/155-157).

4. Mampu memperoleh kepuasan dari perjuangan hidupnya

Hidup adalah perjuangan, Islam mengajarkan agar manusia mau bekerja dan mencari ridho Allah SWT. Dengan bekerja, manusia mendapatkan anugerah dari Allah SWT yang patut disyukuri. Demikian ditegaskan pada Surah an-Nisa ayat 32:

وَلَا تَمْتَنُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبْنَ وَأَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا (32)

“Dan janganlah kamu iri terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (an-Nisa/32).

5. Senang memberi daripada menerima

Al-Qur’an mengajarkan manusia untuk selalu memberi kepada orang lain yang membutuhkan, dan tidak ada ayat yang mengajarkan manusia untuk menerima atau meminta³⁴. Orang yang sehat mentalnya bahagia ketika bisa membantu orang lain yang membutuhkan, mereka merasa bahagia ketika bisa membaginya dengan orang lain. Banyak orang suka member kepada orang lain, berharap suatu hari nanti mereka akan membalasnya dengan sesuatu yang lebih besar dari apa yang mereka berikan. Hal inilah yang dilarang Allah SWT dalam Surah al-Muddassir ayat 6:

وَلَا تَمُنُّنْ تَسْتَكْبِرُ (6)

“Dan Janganlah engkau (Muhammad) memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak.” (al-Muddassir/6).

6. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan saling menguntungkan

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat bertahan tanpa orang lain. Mereka butuh untuk berkomunikasi, mencintai dan dicintai. Manusia tercipta dengan berbagai keragaman, adanya perbedaan gender, etnis, ras, agama, warna kulit dan

³⁴ Lathifah, Sumanta, Didi Junaedi, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Qur’an Tematik LPMQ Kemenag RI dan Teori Psikologi al-Balkhi*. Diya’ al-Afkar: Jurnal Studi al-Qur’an dan Hadis Vol 9, No.02, Des 2021, hal. 269.

sebagainya agar mereka berusaha untuk saling mengenal. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah al-Hujurat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (13)

“Wahai manusia sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha teliti.” (al-Hujurat/13).

7. Bebas dari kecemasan atau ketegangan

Cemas (*anxiety*) merupakan salah satu penyebab ketegangan pada manusia yang dapat menyebabkan kekacauan hormonal dan sangat mempengaruhi seluruh system tubuh. Dalam Al-Qur'an, rasa cemas selalu dikaitkan dengan perasaan sedih. Kecemasan tersebut terjadi ketika menjelang suatu peristiwa yang tidak diinginkan terjadi segera setelah kejadian tersebut. Pesan Al-Qur'an agar tidak cemas dan bersedih dalam Al-Qur'an terdapat pada Surah Fussilat/30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفَامُوا تَنْزَلَ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (30)

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati, dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah Allah dijanjikan kepadamu.” (Fussilat/30).

8. Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian

Dalam hidup, setiap manusia pasti memiliki permasalahan, baik masalah kecil ataupun masalah berat. Masalah tersebut biasanya terjadi ketika antara harapan dan kenyataan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Ada orang yang selalu bisa menyelesaikan masalahnya adapula yang tidak mampu menyelesaikan masalah dan berputus asa. Hal ini bukan karena beratnya masalah tersebut, tapi dari faktor

manusianya yang tidak mampu mengatasi masalahnya. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 286, dalam ayat tersebut Allah SWT tidak akan membebani manusia sesuatu yang tak mampu ia pikul:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤْخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْذَلْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَغَفُ عَنَّا وَ اغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdo’a), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (al-Baqarah/286).

9. Memiliki rasa setia kawan terhadap sesama

Kesetiaan menjadi salah satu faktor yang membedakan manusia dengan hewan. Manusia memiliki rasa empati dan simpati terhadap sesama. Perasaan kasih dan kesetiaan serta kemauan untuk membantu orang lain tanpa pamrih biasa disebut *altruism* (menolong tanpa mengharapkan imbalan) dalam Islam disebut dengan ikhlas. Allah SWT dalam Surah Al-Insan ayat 8-9 berfirman:

وَيُطْعَمُونَ عَلَىٰ خَيْبِهِ مِسْكِينًا وَ يَتِيمًا وَ أَسِيرًا (8) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ
لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَ لَا شُكُورًا (9)

“Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan, (sambil berkata), “Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak mengharap balasan dan terima kasih dari kamu.” (al-Insan/8-9).

B. Penafsiran LPMQ Kemenag RI Terhadap Ayat-ayat Kesehatan Mental

Lembaga Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) Kemenag RI dalam tafsir al-Qur'an Tematik menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu:

1. Surah at-Tin ayat 4-6

Dalam menafsirkan ayat 4-6 Surah at-Tin, LPMQ Kemenag RI menegaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan kondisi fisik dan psikis terbaik. Penegasan ini mengandung arti bahwa kebutuhan fisik dan psikis seseorang harus dipupuk dan dikembangkan. Sehingga manusia tersebut akan menjadi manusia yang terbaik dan sempurna bila pertumbuhannya dan kesehatannya terjaga, namun manusia yang paling sempurna secara spiritual akan menjadi jahat dan merugikan bumi jika dalam dirinya tidak diberi agama dan pendidikan yang baik³⁵.

Menurut LPMQ Kemenag RI, ayat ini menjelaskan bahwa hanya mereka yang tetap beriman dan beramal soleh yang terbebas dari penurunan martabat kemanusiaan. Iman memberi manusia inspirasi dan motivasi dalam melakukan aktivitas kebaikan (amal soleh), dan menekan hawa nafsu yang menyimpang dari fitrah manusia³⁶.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seorang yang beriman harus memiliki dukungan yang kuat ketika mengalami badai kritis yang paling berat sekalipun, karena beban tersebut dapat dilimpahkan kepada *Wali* (pelindung)-Nya, yaitu Allah SWT dan orang tersebut tidak akan pernah merasakan putus asa dalam menjalaninya. Hal ini sangat berkaitan dengan kesehatan mental karena keputusan mempunyai dampak yang besar terhadap gangguan kesehatan mental.

2. Surah al-Hujurat ayat 12

Menurut tafsir LPMQ Kemenag RI mengenai Surah al-Hujurat, ayat ini melarang untuk menimbulkan perasaan buruk sangka (*Su'udzom*) kepada orang lain. Berprasangka buruk dapat menimbulkan dosa dan merusak hubungan persaudaraan sesama muslim. Hal inilah yang dapat merusak kesehatan mental seseorang ketika selalu berprasangka buruk terhadap sesama.

³⁵ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/95?from=1&to=8>, diakses pada tanggal 11 Juni 2024 pukul 03:12.

³⁶ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, cet. 1, hal.346.

Dalam ayat ini juga mengajarkan bahwa pentingnya untuk menjaga persatuan dan kesatuan antar umat Islam, dengan menjauhi perasaan buruk sangka, tidak mencari-cari kesalahan orang lain serta menghindari hasad dan ghibah, maka akan tercipta suasana yang rukun dan damai dalam masyarakat sehingga kesehatan mental seseorang tidak akan terganggu.

3. Surah al-Baqarah ayat 155-157

LPMQ Kemenag RI dalam menafsirkan Surah al-Baqarah ayat 155-157 yaitu Allah akan menguji umat Islam dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (makanan). Melalui ujian ini, umat Islam menjadi umat yang kuat mentalnya, teguh imannya dan teguh pendiriannya serta mampu bertahan dalam cobaan dan kesengsaraan. Merekalah yang akan mendapat gelar sabar dan mendapat kabar gembira dari Allah.

Kemudian ditambah dengan penjelasan pada ayat 156 bahwa Allah SWT memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW untuk memberitahukan ciri-ciri orang yang menerima kabar baik yaitu orang-orang sabar yang ketika menghadapi musibah mengucapkan *Inna lillahi wa inna ilaihi rajiun*. Kabar baiknya, orang-orang yang sabar akan mendapat berkah, ampunan, rahmat dan pujian dari Allah dan mereka adalah orang-orang yang diberi petunjuk di jalan yang benar³⁷.

Faktanya, semua orang bisa bahagia terhadap sesuatu yang membahagiakan, tetapi tidak untuk hal yang menyedihkan. Orang yang sehat dalam menghadapi kenyataan hidup, baik senang maupun sedih akan bersikap dengan rasional. Apabila seseorang yang tidak bisa beradaptasi dengan kenyataan atau tidak bisa melihat hikmah di balik suatu peristiwa, apalagi kejadian yang tidak terduga, biasanya memiliki pikiran yang tidak stabil dan selalu merasa kasihan pada dirinya sendiri atau orang lain karena kondisi yang ada. Ketika mendapat nikmat, ia merasa bahagia, sedangkan ketika terjadi bencana, ia merasa terhina dan terpojok³⁸.

Maknanya dalam surah al-Baqarah ayat 155-157 memiliki kesimpulan bahwa ayat ini memberikan pelajaran penting tentang ujian dan cobaan yang akan dihadapi oleh setiap manusia. Dalam ayat ini, Allah SWT akan menguji dengan berbagai cara dan

³⁷ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=1&to=286> diakses pada tanggal 11 Juni 2024 pukul 03:27.

³⁸ LPMQ Kemenag RI, Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik), cet. 1, hal. 352.

hanya orang-orang yang bersabar serta tawakal kepada Allah yang dapat melewati ujian ini, serta akan mendapatkan pahala dan petunjuk dari Allah SWT.

4. Surah an-Nisa ayat 32

LPMQ dalam menafsirkan ayat ini, mengemukakan kata *Tatamannau* yang berarti “iri hati”. Yaitu sikap iri terhadap karunia Allah SWT yang diberikan kepada orang lain dan berharap supaya karunia tersebut beralih kepadanya. Penafsiran ini juga menjelaskan mengapa banyak orang tidak pernah puas dengan hasil usahanya.

Itulah sebabnya, mereka tidak pernah bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberikan mereka segala karunia-Nya. Orang-orang dalam kategori ini selalu merasa tidak mampu, bermasalah mentalnya dan selalu menginginkan lebih bahkan atas apa yang sudah mereka miliki.

5. Surah al-Muddassir ayat 6

Dalam tafsir LPMQ Kemenag RI, Nabi Muhammad dilarang member karena beliau tidak mengharapkan pahala yang lebih besar dari orang yang diundang. Lebih penting lagi, Nabi tidak mengharapkan imbalan apa pun atas dakwahnya demi menjaga kehormatan dan harkat kenabian yang dipikunya³⁹.

Orang yang memiliki kesehatan mental akan bersikap bahagia ketika bisa membantu orang lain yang juga membutuhkan pada apa yang dimilikinya. Akan ada rasa bahagia tersendiri ketika bisa berbagi dengan orang lain. Bahkan perilaku inilah yang diharapkan oleh Rasulullah SAW sebagaimana dalam sabdanya:

الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى فَالْيَدُ الْعُلْيَا هِيَ الْمُنْفِقَةُ وَالسُّفْلَى هِيَ السَّائِلَةُ
(روه البخارى عن ابن عمر)

“Tangan di atas lebih baik daripada tangan di bawah. Maksud ‘tangan di atas’ adalah pemberi dan ‘tangan di bawah’ adalah peminta/penerima.” (Riwayat al-Bukhari dari Ibnu Umar).

Makna dari ayat ini yaitu mengingatkan kita sebagai manusia untuk selalu ikhlas dalam beramal dan tidak mengharapkan imbalan dari manusia berupa apapun itu, termasuk pujian. Di dalam ayat ini juga mengajarkan manusia untuk bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah berikan untuk kita.

³⁹ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/74?from=1&to=56>, diakses pada tanggal 24 Maret 2024

6. Surah al-Hujurat ayat 13

Dalam tafsir ini, LPMQ menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dari laki-laki (Adam) dan perempuan (Hawa) dan membaginya menjadi berbangsa, bersuku, dan berbeda warna kulit bukan untuk saling mengejek, melainkan untuk saling mengenal dan saling tolong menolong.

Allah SWT membenci orang yang menyombongkan nasab, pangkat atau hartanya, karena di mata Allah, orang yang paling mulia hanyalah orang yang paling bertaqwa kepada-Nya. Di akhir ayat, Allah berfirman bahwa Dia Mengetahui segala sesuatu yang tersembunyi di dalam hati manusia dan Mengetahui segala amal perbuatan mereka⁴⁰.

Dalam ayat ini mengajarkan manusia untuk saling mengenal antara satu sama lain tanpa membedakan jenis kelamin, warna kulit, ras maupun suku bangsa, karena dengan adanya ini dapat menambah persaudaraan antar manusia. Dengan adanya ayat ini juga mengajarkan manusia untuk saling tolong menolong jika diantara kita sedang mengalami masalah.

7. Surah Fussilat ayat 30

Di dalam ayat ini, menurut tafsir LPMQ dijelaskan bahwa barangsiapa yang mengatakan dan mengaku bahwa Tuhanlah yang menciptakan, memelihara, dan menjaga kelangsungan hidup, memberi rezeki, dan yang berhak disembah hanyalah Tuhan Yang Maha Esa, kemudian mereka tetap teguh dalam pendiriannya, maka para malaikat akan turun untuk mendampingi mereka pada saat-saat diperlukan.

Demikian pula ketika mereka meninggal dunia, di alam kubur, dan dihisab di akhirat, maka segala kesulitan yang mereka hadapi tampak mudah. Ayat tersebut selanjutnya menjelaskan bahwa para malaikat mengatakan kepada orang-orang yang beriman agar bergembira dengan surge yang telah dijanjikan para Rasul. Mereka pasti masuk surga, dan kekal di dalamnya⁴¹.

8. Surah al-Baqarah ayat 286

⁴⁰ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/49?from=1&to=18> diakses pada tanggal 11 Juni 2024 pukul 03:35.

⁴¹ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/41?from=1&to=54> diakses pada tanggal 11 Juni 2024 pukul 03:39.

Menurut penafsiran LPMQ dalam ayat ini, jika manusia dalam memenuhi tujuan hidup, manusia diberikan beban oleh Allah SWT sesuai dengan kemampuannya. Mereka dihargai lebih dari yang mereka lakukan dan hukuman yang sebanding dengan kejahatan yang mereka lakukan. Ayat ini juga menganjurkan manusia untuk beramal shaleh dan menunaikan kewajiban agama.

Dalam ayat ini menunjukkan bahwa amal shaleh itu mudah bagi manusia karena sesuai dengan fitrah dan kodratnya manusia, sedangkan amal buruk sulit dilakukan manusia karena tidak sesuai dengan fitrah dan kodratnya.

Di dalam ayat ini tersirat makna yang penting mengenai keadilan dan kasih sayang Allah SWT. Allah SWT merupakan Tuhan yang Maha Adil dan Maha Penyayang. Dia tidak akan menguji hambanya lebih dari yang mereka mampu, dan Dia akan memberikan balasan kepada hambanya yang setimpal dengan apa yang telah hambanya perbuat. Oleh karena itu, kita sebagai hambag Allah SWT harus selalu berusaha untuk melakukan kebaikan dan menghindari kejahatan dimanapun dan kapanpun.

9. Surah al-Insan ayat 8-9

Di dalam ayat 8-9 Surah al-Insan, LPMQ menafsirkan ayat ini bahwa memberikan bantuan (pertolongan) diutamakan kepada orang yang kuat berusaha mencari keperluan hidupnya, namun penghasilannya tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya. Sama halnya dengan miskin yang berarti orang yang tidak berharta dan keadaan fisiknya tidak memungkinkan untuk berusaha mencari nafkah.

Sedangkan maksud orang yang ditawan berarti orang yang dipenjarakan, atau budak yang belum dapat memerdekakan dirinya. Dengan demikian, bantuan berupa makanan kepada orang yang memerlukan tidak terbatas harus kepada orang Islam saja, melainkan kepada non-muslim juga. Hal yang perlu diingat seseorang yang hendak beramal sosial yaitu keikhlasan dalam mengerjakan suatu amal tanpa adanya pamrih⁴².

⁴² <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/76?from=1&to=31>, diakses pada tanggal 4 Juli 2024 pukul 02:29.

Ayat 8-9 dalam Surah al-Insan ini dapat disimpulkan bahwa ayat ini menggambarkan sifat-sifat orang yang bertakwa. Mereka yaitu orang-orang yang beramal saleh, termasuk dengan memberi makan orang-orang miskin, anak yatim, serta tawanan. Bahkan mereka melakukannya dengan ikhlas tanpa mengharap pujian dari manusia dan hanya mengharap ridha dari Allah SWT.

BAB IV

RELEVANSI DAN IMPLIKASI AYAT-AYAT KESEHATAN MENTAL DENGAN KONTEKS DAN PERMASALAHAN DI MASYARAKAT

A. Ayat-Ayat Kesehatan Mental Yang Relevan Dengan Konteks Dan Permasalahan Di Masyarakat

Kesehatan mental biasanya terjadi pada orang yang menderita gangguan jiwa dan masalah kejiwaan. Dalam kehidupan sehari-hari kita bisa melihat berbagai macam keadaan psikis manusia, ada yang gembira, senang, susah, sedih ada yang sering mengeluh penuh kegelisahan, penuh kecemasan, dan ketidakpuasan semua itu

merupakan gejala mental yang kurang terkontrol dan terarah⁴³. Orang yang sehat mental adalah orang yang mengendalikan semua faktor dalam hidupnya, sehingga ia dapat menghindari dari tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membawa frustrasi⁴⁴.

Penafsiran LPMQ Kemenag RI mengenai ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesehatan mental merupakan langkah penting dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental yang ada di Indonesia. Data menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia cukup tinggi. Terbukti pada data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 9,8% atau sekitar 26 juta dari 267 juta jiwa di Indonesia hidup dengan gangguan mental emosional atau kondisi gangguan kesehatan jiwa⁴⁵.

Persepsi masyarakat menggambarkan bahwa kehidupan individu tidak lepas dari interaksi dengan lingkungan fisik dan sosial. Masyarakat harus memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gangguan jiwa dan penyebab gangguan jiwa. Menurut masyarakat, orang dengan gangguan jiwa juga manusia yang sama seperti orang normal lainnya, mereka berhak mendapat penghidupan yang layak dan mendapat penanganan yang tepat⁴⁶. Dukungan masyarakat dapat meningkatkan kesembuhan pada penderita gangguan jiwa sehingga mereka memperlakukan penderita dengan baik.

Permasalahan kesehatan mental ini dapat berakibat serius bagi individu, keluarga, dan masyarakat, seperti menurunnya produktivitas, meningkatnya angka bunuh diri, dan gangguan fungsi sosial. Pasalnya, masih banyak masyarakat yang belum memahami mengenai konsep kesehatan mental dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan masalah kesehatan mental.

Islam sangat memperhatikan kesehatan mental umatnya. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya ayat Al-Qur'an yang membahas tentang kesehatan mental. Ayat-ayat ini memberikan panduan dan petunjuk bagi umat Islam untuk menjaga kesehatan mental dan mencapai ketenangan jiwa. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an ini juga memiliki relevansi yang tinggi dengan kesehatan mental, karena Islam memandang kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesehatan manusia secara keseluruhan.

⁴³ Zulkarnain, *Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam*, Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan Vol.10, no.1, 2019, hal.21.

⁴⁴ Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, Bandung: PT, Remaja Rosdakarya, 2020, hal.154.

⁴⁵ Riskesdas, 2018.

⁴⁶ Walda Isna Nisa, *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas*, Malang: Media Nusa Creative Cet. I, Desember 2019, hal. 7.

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam, tak hanya memuat panduan spiritual, tetapi juga menyentuh aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental. Banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung pesan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut di tafsirkan oleh suatu lembaga Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) dibawah naungan Kemenag RI. LPMQ Kemenag RI memiliki peran penting dalam menafsirkan Al-Qur'an dan menyebarkan pemahamannya kepada masyarakat.

Penafsiran LPMQ Kemenag RI tentang ayat-ayat Al-Qur'an kesehatan mental diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental dan mendorong mereka untuk mencari bantuan jika diperlukan. Penafsiran LPMQ Kemenag RI tentang ayat-ayat kesehatan mental diharapkan dapat relevan dengan konteks dan permasalahan yang terjadi saat ini. Hal ini dilakukan dengan menggunakan metode tafsir yang kontekstual dan mempertimbangkan temuan-temuan terbaru dalam ilmu kesehatan mental.

LPMQ Kemenag RI telah menerbitkan tafsir Al-Qur'an tematik dengan tema kesehatan mental. Tafsir ini memuat penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan berbagai aspek kesehatan mental, termasuk konteks dan permasalahan yang terjadi di masyarakat saat ini.

Berikut beberapa penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesehatan mental dari tafsir Al-Qur'an LPMQ Kemenag RI yang relevan dengan konteks dan permasalahan di masyarakat:

1. Pentingnya menjaga kesehatan mental

Dalam surah Al-Baqarah ayat 155, Allah berfirman:

(155) *وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ*

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Q.S. al-Baqarah:155)

Maksud dari ayat tersebut menegaskan bahwa, ketika kita terkena suatu musibah yang menimpa kita tetap berusaha untuk menjaga

kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik dapat dicapai dengan memperkuat iman dan taqwa kepada Allah SWT.

Ayat di atas juga menjelaskan tentang ujian dan cobaan yang dihadapi manusia. Allah SWT memerintahkan hambanya untuk bersabar dan bersyukur dalam menghadapi ujian tersebut, serta menjanjikan pahala bagi mereka yang memiliki keteguhan iman. Keteguhan iman dan kesabaran inilah yang menjadi kunci utama dalam menjaga kesehatan mental.

Orang yang senantiasa menjaga kesehatan mentalnya dengan selalu berpegang teguh pada keimanan dan ketaqwaan akan selalu merasa tenang dan damai dalam menghadapi berbagai cobaan dan kesulitan yang sedang dihadapi. Mereka yakin bahwa Allah SWT akan selalu bersama mereka dan akan memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan yang dihadapi.

Seperti halnya dengan konteks dan permasalahan yang sering terjadi di masyarakat, bahwa kesehatan mental merupakan masalah yang sangat serius di Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Nasional (Riskesnas) 2018, angka bunuh diri pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 3,1%. Faktor yang mempengaruhi dari kurangnya kesadaran kesehatan mental salah satunya kecemasan, depresi, trauma dan adanya faktor ekonomi.

2. Menjaga ketenangan hati

Penyebab gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada manusia berawal dari penyakit hati yang mengganggu ketenangan. Penyakit hati tersebut antara lain seperti *riya'*, *sombong*, *dengki*, dan masih banyak lagi. Maka dari itu, Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah al-Hujurat ayat 12 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّهُمُ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم
بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُمْ هُوَ وَاتَّقُوا اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ (12)

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-

cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.” (Q.S. al-Hujurat:12)

Dalam penafsiran LPMQ kemenag RI, ayat ini mengajarkan kita untuk selalu menjaga ketenangan hati agar terhindar dari berbagai masalah. Ketenangan hati ini merupakan salah satu kunci untuk menjaga kesehatan mental.

Masyarakat Indonesia saat ini banyak menghadapi berbagai tekanan dan stres, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Seperti halnya rasa iri atau dengki terhadap tetangga sekitar yang hidupnya lebih baik dari kita. Hal ini dapat berakibat pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi karena kurangnya menjaga ketenangan hati.

Hal ini sesuai dengan konteks dan permasalahan yang ada di masyarakat. Misalnya saja di Cirebon, yang diduga mengalami depresi akibat ponsel miliknya dijual oleh sang ibu. Seorang anak berusia sekitar 13 tahun yang tinggal di Cirebon, Jawa Barat, diduga menderita depresi dan putus sekolah setelah ibunya menjual ponsel miliknya. Siti Anita (48) mengaku menjual ponsel milik anaknya lantaran untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. Setelah ponsel tersebut dijual, kondisi anaknya jadi lebih sering melamun dan emosinya tidak terkontrol.

Dalam wawancara dengan tim CNN Indonesia, sang ibu mengaku sempat mengajak anaknya untuk dirukiah, namun tidak membuahkan hasil. Setelah itu dia mencari bantuan medis untuk anaknya dan ternyata sang anak didiagnosis menderita depresi⁴⁷.

3. Menjalin hubungan yang baik dengan orang lain

Dalam Al-Qur'an, di surah al-Hujurat ayat 13 yang berbunyi:

⁴⁷ <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240516161844-284-1098564/belajar-dari-kasus-bocah-di-cirebon-kenali-tanda-awal-anak-depresi>, diakses pada tanggal 1 juni 2024 pukul 08.51.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ
عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (13)

“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha teliti.” (Q.S. al-Hujurat:13)

Maksud dari ayat tersebut adalah, Allah menyuruh hambanya untuk saling kenal mengenal. Dari pengenalan inilah terjadi hubungan antara orang lain, dan ayat ini mengajarkan untuk selalu menjaga hubungan yang baik tersebut dengan orang lain, baik itu keluarga, tetangga, teman, ataupun kerabat. Karena, hubungan yang baik dengan orang lain dapat memberi dukungan sosial yang penting untuk menjaga kesehatan mental seseorang.

Banyak faktor yang terjadi ketika kurang baiknya hubungan dengan orang lain, salah satunya faktor resiko terkena gangguan kesehatan mental. Di Indonesia ini, banyak yang merasa terisolasi dan tidak memiliki orang yang dapat mereka ajak bicara tentang masalah mereka dikarenakan kurangnya hubungan yang baik antar sesama hingga terjadilah kurangnya dukungan sosial antar masyarakat.

Konteks yang terjadi di masyarakat bahwa memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dapat meningkatkan kesehatan mental. Penelitian yang melibatkan ratusan orang ini telah dipantau selama beberapa tahun. Hasil dari penelitian ini bahwa orang-orang yang memiliki hubungan sosial yang kuat lebih kecil kemungkinan untuk mengalami depresi, kecemasan dan stres. Penelitian ini juga menambahkan bukti bahwa hubungan sosial yang sehat itu penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Maka dari itu, penting bagi kita untuk

menjaga dan memelihara hubungan yang baik dengan orang lain agar kesehatan mental kita tetap terjaga⁴⁸.

4. Bersyukur atas nikmat Allah

Banyak orang yang tidak merasa puas dengan hasil usaha yang telah diperolehnya, itu berarti bahwa manusia tidak pernah bersyukur kepada Allah SWT atas apa yang telah Allah berikan untuknya. Orang yang tidak pernah bersyukur dengan apa yang telah diperolehnya, termasuk orang yang bermasalah dengan kesehatan mentalnya, karena merasa terus menerus merasa kurang dan selalu berharap lebih atas apa yang dimiliki oleh orang lain. Dalam Al-Qur'an surah an-Nisa ayat 32 Allah berfirman:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ لِّلرَّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِّلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا (32)

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (Q.S. an-Nisa:32)

Dari ayat diatas, mengingatkan kita untuk selalu bersyukur atas nikmat yang telah Allah SWT. Dengan rasa syukur, dapat membantu kita untuk lebih optimis dalam menghadapi berbagai masalah dan dapat menjaga kesehatan mental.

Beberapa tahun terakhir ini, di Indonesia banyak masyarakat yang terjebak dengan pola pikir negatif dan selalu fokus pada kekurangan dalam hidup. Hal inilah dapat membuat manusia merasakan ketidakbahagiaan

⁴⁸ <https://www.halodoc.com/artikel/memiliki-sahabat-baik-untuk-kesehatan-mental-kok-bisa>, diakses pada tanggal 1 juni 2024 pukul 14.39.

dalam hidup dan tidak puas dengan apa yang telah mereka peroleh dalam hidup mereka.

Konteks yang terjadi di atas sejalan dengan permasalahan yang terjadi di Depok. Dilansir pada laman Detik.com pada jum'at, 11 Agustus 2023 pukul 22:46, telah terjadi pembunuhan antara anak dan orang tua akibat kurangnya bersyukur. Kejadian tersebut terjadi pada Rifki Aziz Ramadhan(23) yang sakit hati terhadap orang tuanya hingga tega membunuh ibunya Sri Widiastuti(43) dan membacok ayahnya Bakti Ajis Munir(49).

Kejadian tersebut bermula dari pelaku yang sering diomeli oleh ibunya dan sering dimarahi kedua orang tuanya sejak kecil. Hal tersebut yang membuat timbul rasa jengkel pada diri pelaku dan akhirnya menghabiskan nyawa ibunya sendiri karena sakit hati⁴⁹.

5. Mencari pertolongan saat mengalami masalah

Di dalam kehidupan, manusia selalu diberikan berbagai masalah hidup, mulai dari masalah yang ringan hingga berat. Di setiap masalah pasti akan selalu ada jalan keluar untuk menyelesaikan masalah tersebut. Allah SWT tidak akan membebani hambanya dengan suatu masalah di luar batas kemampuannya, maka itu Allah melengkapi manusia dengan akal dan pikiran. Akal dan pikiran inilah yang akan memecahkan masalah, dan dengan akal dan pikiran manusia berusaha mengatasi berbagai masalah yang ditemui secara kreatif sehingga mudah mengambil langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah. Sebagaimana dalam firman Allah SWT surah al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)

⁴⁹ <https://news.detik.com/berita/d-6871996/ini-perkataan-ortu-yang-bikin-anak-bunuh-ibu-dan-bacok-ayah-di-depok>, diakses pada tanggal 1 juni 2024 pukul 14:14.

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdo’a), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (Q.S. al-Baqarah:286)

Selain Allah SWT yang menjadi penolong ketika hambanya tertimpa suatu masalah, manusia juga memerlukan seseorang baik itu dari keluarga, teman, atau kerabat yang mendukung atau membantu kita ketika memerlukan pertolongan. Manusia pada dasarnya memiliki rasa empati dan simpati terhadap sesama, namun rasa tersebut tergantung pada lingkungan di mana manusia tersebut berada.

Dari penafsiran ayat di atas mengajarkan kita untuk tidak malu mencari pertolongan saat mengalami masalah, termasuk masalah kesehatan mental. Di Indonesia, masih banyak orang-orang yang memiliki stigma negatif terhadap kesehatan mental, hal ini membuat mereka enggan untuk mencari pertolongan saat mengalami masalah kesehatan mental bahkan terhadap keluarga ataupun teman terdekat sekalipun.

Hal tersebut sejalan dengan konteks dan permasalahan yang dialami oleh seorang mahasiswi psikologi di Surabaya. Seorang mahasiswi bernama Kinan (nama disamarkan) mengalami sebuah masalah pada kesehatan mentalnya. Ia menyadari terdapat sesuatu yang tidak beres dari dirinya dan mencoba mengatasi sendiri, namun setelah beberapa bulan ia tidak taha dan akhirnya mencari bantuan ke psikolog.

Kinan mengaku terkena cemas berlebihan yang memengaruhi kondisi fisiknya, dikarenakan ia takut menemui dosen pembimbing skripsi,

bahkan ia sampai bersembunyi di dalam lemari kamar kosnya. Sebelum hal tersebut terlambat, Kinan akhirnya memberanikan diri untuk menemui psikolog di kampus ia kuliah dan mendapat rekomendasi untuk perawatan gangguan kesehatan mental di Rumah Sakit Jiwa Menur, Surabaya. Dari RSJ Menur, Kinan dinyatakan terkena depresi dan gangguan kecemasan menyeluruh sehingga harus mendapat terapi dan obat-obatan.

Lewat dari kisah nyatanya ini, Kinan berpesan bahwa, “Jangan biarkan ada yang sendirian, jangan memberi stigma buruk dan cepat menghakimi. Mereka yang sedang mencari bantuan merasa ada gangguan kesehatan mental. Dalam hidup, siapapun perlu memprioritaskan kesehatan mental seperti kesehatan fisik sebagai wujud merawat dan mencintai diri sendiri untuk kehidupan⁵⁰.”

Sedangkan dibawah ini beberapa penyakit gangguan kesehatan mental yang terjadi di masyarakat yang dibahas dalam tafsir LPMQ Kemenag RI:

1. Stres

Dalam penafsiran LPMQ Kemenag RI menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi yang wajar dalam kehidupan manusia. Namun stres yang berlebihan dapat berakibat buruk bagi kesehatan mental. Ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai stres antara lain surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang

⁵⁰ <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/10/pertolongan-pertama-dimulai-dari-curhat>, diakses pada tanggal 1 Juni 2024 pukul 14:55.

dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdo'a), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir." (Q.S. al-Baqarah:286)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan beban kepada manusia melebihi kemampuannya. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk bersabar dan berserah diri kepada Allah SWT dalam menghadapi stres.

Stres merupakan respon alami tubuh terhadap tekanan. Stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Berikut merupakan beberapa gejala stres:

1. Gejala Emosional, gejala ini ditandai dengan;
 - a) Kegelisahan dan kekhawatiran yang berlebihan.
 - b) Mudah marah dan tersinggung. Stres dapat membuat seseorang mudah marah dan tersulut emosi, serta gampang tersinggung.
 - c) Kehilangan semangat dan motivasi. Gangguan stres ini dapat membuat seseorang merasa lelah dan dapat menguras energy, sehingga seseorang dengan mudah kehilangan semangat dan motivasi untuk melakukan aktivitas.
 - d) Kesulitan berkonsentrasi dan kurang fokus.
 - e) Perubahan suasana hati yang cepat berubah. Stres yang dialami seseorang dapat mengubah suasana hati yang cepat dan tidak stabil, dari senang

menjadi sedih, marah, atau cemas dalam waktu yang singkat.

2. Gejala Fisik, gejala ini ditandai;
 - a) Kelelahan dan kekurangan energi. Tubuh yang terindikasi stress akan mudah merasa lemas dan kekurangan energi, sehingga mudah lelah dan tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas.
 - b) Menurunnya nafsu makan dan berlebihan dalam makan. Seseorang yang mengalami gejala stres mengalami penurunan nafsu makan, ataupun sebaliknya. Hal ini disebabkan karena pelampiasan emosi.
 - c) Penurunan daya tahan tubuh. Stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga seseorang mudah sakit.
 - d) Gangguan tidur. Gejala yang dapat dirasakan ketika terkena stres yaitu kesulitan tidur atau *insomnia*.

Ketika seseorang sudah mengetahui ciri-ciri stres yang ada pada dirinya, segera untuk mencari cara untuk mengatasi hal tersebut. Islam mengajarkan beberapa cara untuk mengelola stres, seperti:

1. Memperbanyak ibadah, dalam hal ini seperti berzikir, shalat, berdo'a dan membaca Al-Qur'an. Hal ini dimaksudkan agar membantu menenangkan hati dan pikiran.
2. Menjaga silaturahmi, dengan berhubungan baik kepada keluarga, teman, serta lingkungan sekitar dapat memberikan dukungan emosional dan meringankan stres.
3. Menjaga pola hidup sehat. Mengonsumsi makanan yang bergizi, memiliki jam tidur yang cukup dan berolahraga

secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

4. Selalu bersikap sabar dan tawakal.

2. Gangguan kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu penyebab ketegangan pada manusia yang menyebabkan kekacauan hormonal dan dapat berdampak serius pada seluruh tubuh. Kecemasan biasa disebut juga dengan perasaan khawatir atau ketakutan yang berlebihan terhadap suatu hal.

Dalam Al-Qur'an, rasa takut selalu sejalan dengan perasaan khawatir atau sedih. Di dalam dunia psikologi, kecemasan diartikan sebagai kejadian yang mendahului peristiwa yang tidak diinginkan, sedangkan kesedihan merupakan kejadian yang terjadi setelah peristiwa tersebut terjadi.

Dalam tafsir LPMQ Kemenag RI menyebutkan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan berbagai cara, termasuk dengan mengingat Allah dan berdzikir. Al-Qur'an juga berpesan untuk tidak merasa cemas dan bersedih. Terdapat ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai kecemasan, antara lain:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (30)

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati, dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (Fussilat:30)

Gangguan kecemasan adalah suatu kondisi psikologis di mana seseorang menderita ketakutan berlebihan yang terus-menerus dan tidak terkendali, sehingga mempunyai dampak negatif pada kehidupan sehari-

hari⁵¹. Bagi orang yang normal, rasa cemas timbul pada suatu kejadian tertentu saja, misalnya pada saat ujian sekolah atau wawancara kerja. Berbanding terbalik dengan penderita gangguan kecemasan, sering kali mengalami ketakutan dalam situasi apa pun. Ada banyak gangguan psikologis yang berada di bawah payung kecemasan, diantaranya *Generalized Anxiety Disorder*, *Panic Disorder*, dan *Post Traumatic Stress Disorder*⁵².

Generalized Anxiety Disorder adalah bentuk umum kecemasan yang ditandai dengan kekhawatir yang tidak terkendali terhadap hal-hal, seperti keluarga, kesehatan, pekerjaan, studi, keuangan, dan masih banyak lagi. *Panic Disorder* adalah suatu kondisi di mana seseorang tiba-tiba mengalami kepanikan atau kecemasan (*Panic* atau *anxiety attack*) dan terus menerus dihantui oleh rasa takut akan terulang kembali. *Panic attack* ditandai dengan detak jantung yang kencang, berkeringat, gemetar, napas pendek, sesak di dada, rasa tercekik, serta mual.

Kemudian yang terakhir dari gangguan kecemasan ada *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) adalah gangguan yang terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis seperti pelecehan fisik atau emosional, kematian, pemerkosaan atau kecelakaan. Ciri-ciri orang yang terkena PTSD ditandai dengan mimpi buruk, mengalami traumanya kembali melalui ingatan, pikiran yang mengganggu, dan reaksi marah atas peristiwa yang dialami. Setelah peristiwa terjadi, penderita PTSD mengalami perubahan suasana hati, seperti rasa bersalah, marah, ketidakpedulian rasa gelisah, dan kecemasan tinggi.

Dalam Islam, gangguan kecemasan secara spesifik tidak dikategorikan sebagai suatu penyakit, melainkan suatu kondisi hati yang dipengaruhi oleh beebagai faktor. Al-Qur'an memberikan gambaran mengenai gejala kecemasan yang berlebihan, yaitu sebagai berikut:

⁵¹ *Op.cit*, hal.23.

⁵² Dr. Sandersan Onie, *Indonesian Mental Health First Aid Booklet (Panduan Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Indonesia)*, Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2021, hal.13.

1. Perasaan takut yang berlebihan. Gejala ini meliputi; (1)cemas dan khawatir yang berlebihan terhadap hal-hal yang belum terjadi; (2)dihantui pikiran-pikiran negatif dan keraguan yang mengganggu ketenangan, serta (3)terus merasa gelisah, tidak tenang, dan diliputi rasa was-was.
2. Memiliki jiwa yang sempit. Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasakan ciri-ciri seperti; (1)merasa tertekan dibagian dada yang terasa berat; (2)sulit untuk berkonsentrasi dan fokus pada aktivitas sehari-hari; dan (3)mudah merasa lelah, lesu, serta kehilangan semangat.
3. Memiliki keluhan yang berlebihan. Seperti halnya sering mengeluh dan mengutarakan kesedihan kepada orang lain, selalu merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki dan selalu menginginkan yang lebih, serta sulit untuk mensyukuri sesuatu hal dan selalu merasa kurang.
4. Hilangnya rasa tenang dan damai dalam diri. Gejala yang sering dirasakan oleh penderita gangguan kecemasan yaitu sulit untuk merasa tenang dan damai, bahkan dalam kondisi yang aman. Selalu merasa dihantui rasa cemas dan ketakutan, serta hilangnya rasa bahagia dan optimisme dalam hidup.

Dalam Islam, untuk mengatasi gangguan kecemasan perlu melakukan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Memperkuat iman dan ketaqwaan kepada Allah SWT dengan memperbanyak ibadah, membaca Al-Qur'an dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- b. Menjaga kesehatan mental dan fisik dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti berolahraga, memakan makanan yang bergizi dan memiliki jam tidur yang cukup.

- c. Menjalin silaturahmi dan berkumpul dengan orang-orang sholeh.
- d. Mencari bantuan professional. Ketika kecemasan sudah bertambah parah, sebaiknya mencari bantuan dari psikolog atau psikiater Muslim.

3. Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai. Orang yang mengalami depresi biasanya menarik dirinya dari lingkungan sekitar, hal ini dikarenakan adanya kebingungan mental atau *brain fog* yang membuat pikiran mereka terasa kabur, sehingga membuat keputusan sederhana pun akan terasa melelahkan.

Depresi adalah keadaan seseorang yang ditandai dengan minat, kegembiraan, berkurangnya energi dan mudah lelah yang menyebabkan menurunnya aktivitas⁵³. Faktor penyebab depresi bermula dari stres yang tidak ditangani dengan baik. Dampak jika seseorang mengalami depresi sangat besar bagi kesehatan fisik, bahkan juga meningkatkan resiko kematian.

Terdapat banyak hal yang dapat memicu terjadinya depresi, diantaranya:

- a. Kehilangan seseorang atau sesuatu yang dicintai, seperti kematian orang terkasih, perceraian, kehilangan pekerjaan, dan gagal studi, dapat memicu depresi pada individu.
- b. Stress berkelanjutan, seperti kesulitan finansial, tekanan kerja, serta konflik keluarga maupun lingkungan, menyebabkan seseorang rentan mengalami depresi.
- c. Pengalaman traumatis, seperti selamat dari bencana alam, kecelakaan, kerusuhan, dsb, dapat memantik depresi sebagai respon dari dampak psikologis yang dialami.

⁵³ *Op.cit*, Walda Isna Nisa, hal.12.

- d. Kondisi kesehatan kronis, tekanan psikologis pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes, kanker, dan gangguan *autoimmune* berpotensi mengalami depresi.

Walaupun depresi bukanlah kondisi yang diharapkan. Namun, dibalik kehadirannya yang tidak diinginkan tersebut, orang yang mengalami depresi dapat mengasah dan menumbuhkan beberapa sifat positif yang justru akan menjadi titik balik dalam hidup, diantaranya:

- a) Apresiatif. Orang yang mengalami depresi akan sangat mudah menghargai kebaikan orang lain, bahkan ketika kebaikan tersebut dianggap remeh dan receh oleh orang lain. Tindakan-tindakan kecil seperti ucapan simpati, dukungan secara emosional, atau tindakan kebaikan sederhana dapat memberikan dampak signifikan dan bahkan membantu mereka untuk pulih.
- b) Memiliki empati tinggi. Orang yang mengalami depresi rentan dihadapkan pada kondisi terpuruk dan berjuang menghadapi tekanan mental, emosional, maupun kondisi hidup. Pengalaman pahit ini kemudian menjadikan penderita depresi seringkali berintrospeksi dan belajar memahami perasaan dan emosi mereka. Mereka juga kemudian mengembangkan kemampuan tersebut untuk memahami emosi orang lain.
- c) Mandiri. Seiring dengan berjalannya waktu, beberapa penderita depresi belajar untuk beradaptasi dengan kondisi mereka yang tertekan dan mengembangkan strategi mandiri untuk mengatasi gejala depresi mereka. Hal ini merupakan cara-cara untuk menghibur diri sendiri dan menemukan momen bahagia dalam kehidupan sehari-hari.

Selain beberapa dari gangguan kesehatan mental di atas, Menurut promkes.kemkes.go.id dalam artikel yang berjudul, *Pengertian Kesehatan Mental*.

Terdapat beberapa jenis kesehatan mental yang menjadi permasalahan di masyarakat saat ini dan kondosinya yang paling umum⁵⁴:

1. **Skizofrenia**

Skizofrenia adalah gangguan mental berat yang ditandai dengan berkurangnya persepsi terhadap realitas dan rendahnya kesadaran diri. Skizofrenia memiliki sifat heterogen, yang artinya terdiri dari elemen yang sama dengan hasil pasien yang bervariasi. Skizofrenia ini merupakan penyakit otak kompleks yang merupakan gangguan neuropsikiatri, karena gejalanya sendiri timbul dari sejumlah faktor yang mempengaruhi sistem neurotransmitter otak dan gangguan pikiran⁵⁵.

Gejalanya ditandai dengan halusinasi, proses berpikir dan kemampuan berpikir terganggu, serta perilaku aneh yang berulang-ulang. Orang yang mengalami gejala Skizofrenia disebut Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Skizofrenia ini merupakan salah satu penyakit gangguan mental yang bersifat jangka panjang. Jika penderita skizo ini tidak mendapatkan penanganan yang dapat memulihkannya, maka penderita ini sulit untuk dapat bersosialisasi dengan lingkungannya⁵⁶.

2. **Autisme**

Autisme merupakan gangguan perkembangan yang dapat mempengaruhi berbagai macam aspek terhadap bagaimana cara seorang anak mempelajari dunia atau memandang dunia dari apa yang dialaminya⁵⁷. Autisme ini merupakan sebuah *syndrome* (kumpulan dari gejala) penyimpangan dalam perkembangan sosial, kemampuan berbahasa dan pemeliharaan lingkungan sekitar. Secara umum, autisme ini disebabkan oleh hal yang mendasari gangguan dalam bersosialisasi.

3. **ADHD**

⁵⁴ Reski Amelia, S.Farm, *Reviemel Pentingkah Kesehatan Mental?*, Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2020, hal.19.

⁵⁵ Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, dkk, *Kesehatan Mental*, Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, Cet.1 Maret 2023, hal. 197.

⁵⁶ M. Wildan Yuliansyah, S.Psi, 2016, "Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental", PT. Borobudur Inspirasi Nusantara. Hal. 27.

⁵⁷ Fitriana Maghfiroh, Laurensius Laka, dkk, *Kesehatan Mental Masyarakat*, Sulawesi Selatan: Echa Institute, 2023, hal. 163-164.

Attention Deficit/Hiperactive Disorder (ADHD) adalah istilah bahasa yang digunakan untuk menyebutkan anak-anak, remaja, dan beberapa orang dewasa yang kurang rentang perhatian. Gangguan ADHD ditandai dengan, *Pertama*, kurangnya fokus dan mudah teralihkan. Dalam hal ini fokus dan konsentrasi merupakan hal yang sangat penting dalam menjalankan ibadah dengan khushyuk. Orang dengan gangguan ADHD mengalami kesulitan dalam mencapai kekhusyukan dalam beribadah karena kurang fokus dan sangat mudah teralihkan. *Kedua*, ditandai dengan munculnya hiperaktifitas dan perilaku tidak terkendali. *Ketiga*, kesulitan dalam mencerna pelajaran dan dalam menyelesaikan tugas. Gejala ini mulai dikenali pada usia 2 tahun keatas.

Dalam pandangan Islam, jika seseorang terkena ADHD maka dapat dicegah dengan beberapa hal berikut:

- a. Pentingnya kesabaran dan kasih sayang. Sebagai orang tua atau keluarga yang memiliki anggota keluarga penderita ADHD harus sabar dan penuh kasih sayang dalam membantu penderita ADHD.
- b. Pentingnya mencari pertolongan. Penderita ADHD dianjurkan untuk mencari pertolongan professional dan mengikuti terapi yang sesuai dengan apa yang dialami.
- c. Pentingnya berdo'a dan bertawakal. Berdo'a dan bertawakal kepada Allah SWT dapat memberikan kekuatan dan ketenangan pada penderita ADHD dan masyarakat sekitar.

4. *Down Syndrome*

Down syndrome merupakan suatu kondisi keterbelakangan fisik dan mental yang bersifat bawaan sejak lahir dan disebabkan adanya abnormalitas perkembangan *kromosom*. Anak-anak dengan gangguan perkembangan biasanya ditandai dengan lemahnya kontrol motorik dan kurangnya koordinasi, namun masih dapat dilatih untuk mencapai tingkat keterampilan yang normal.

Anak *down syndrome* biasanya kurang koordinasi antara keterampilan motorik kasar dan halus. Misalnya saja koordinasi kemampuan kognitif dan bahasa, seperti memahami manfaat suatu benda. Tidak semua orang dengan

Down Syndrome memiliki ciri-ciri, gejala dan tingkat keparahannya yang sama, gangguan ini memiliki gejala yang bervariasi pada setiap individu.

Islam memandang *down syndrome* sebagai salah satu ciptaan Allah SWT yang harus disyukuri dan manusia yang menyandang sebagai *down syndrome* mereka berhak mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan kesempatan yang sama seperti orang lain pada umumnya.

Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan terhadap *down syndrome*:

1. Menerima *down syndrome* sebagai takdir Allah SWT, karena *down syndrome* merupakan keadaan yang tidak bisa diubah, maka orang tua dan keluarga harus menerima dengan sabar dan ikhlas sebagai takdir dari Allah SWT.
2. Memberikan kasih sayang dan perhatian kepada individu dengan *down syndrome*. Orang dengan sebutan *down syndrome* membutuhkan kasih sayang dan perhatian yang ekstra untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka.
3. Memberikan pendidikan dan pelatihan kepada individu dengan *down syndrome*.
4. Membantu individu *down syndrome* untuk mandiri dan produktif. Hal ini dilakukan agar mereka dapat hidup mandiri dan produktif dalam kehidupan bermasyarakat.
5. Mempromosikan kesetaraan bagi individu dengan *down syndrome*. Masyarakat harus menerima dan menghargai mereka sebagai bagian dari komunitas.

Meskipun *down syndrome* tidak disebutkan secara spesifik dalam Al-Qur'an dan Islam, namun Islam mengajarkan untuk menerima, menyayangi, dan membantu individu dengan *down syndrome*. Mereka adalah manusia yang berharga dan berhak mendapatkan kesempatan yang sama seperti orang lain pada umumnya.

Kita juga dilarang untuk mendiskriminasi atau menindas individu dengan *down syndrome*. Mereka memiliki hak yang sama seperti orang lain dan harus diperlakukan dengan hormat layaknya individu pada umumnya.

B. Implikasi Dari Penafsiran LPMQ Kemenag RI Tentang Ayat-Ayat Kesehatan Mental Yang Terjadi Di Masyarakat

Penafsiran LPMQ Kemenag RI tentang ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan kesehatan mental membawa implikasi positif yang signifikan bagi individu dan masyarakat, di antaranya:

a. Bagi Individu:

- 1. Meningkatkan kesadaran.** Tafsir LPMQ Kemenag RI ini membantu individu bahwa Islam sangat menjunjung tinggi kesehatan mental dan mendorong individu untuk lebih terbuka serta mencari bantuan ketika sedang mengalami masalah kesehatan mental.
- 2. Memberikan panduan dan petunjuk.** Tafsir LPMQ Kemenag RI memberikan panduan dan petunjuk untuk menjaga kesehatan mental berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an, seperti halnya menjaga hubungan baik dengan Allah, selalu bersyukur dan bersabar dalam menghadapi cobaan.
- 3. Menumbuhkan sikap optimisme.** Tafsir LPMQ Kemenag RI menekankan bahwa Allah SWT selalu bersama hambanya dan memberikan pertolongan kepada mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental. Tafsir ini juga membantu individu untuk menumbuhkan sikap optimisme dan harapan dalam menghadapi setiap kesulitan.

b. Bagi Masyarakat:

1. Pemahaman yang lebih mendalam tentang kesehatan mental:

- a.** Masyarakat menjadi lebih memahami definisi, pentingnya, dan berbagai aspek kesehatan mental dari sudut pandang Islam.

- b. Mendorong kesadaran dan kepedulian terhadap isu kesehatan mental, termasuk menghilangkan stigma negatif yang sering menyertainya.
- c. Tafsir LPMQ Kemenag RI membantu masyarakat memahami bahwa Islam memandang kesehatan mental sebagai hal yang penting dan memberikan panduan untuk mencapainya.
- d. Mendorong masyarakat untuk lebih terbuka dalam berbicara tentang masalah kesehatan mental dan mencari bantuan jika diperlukan.

2. Mengembangkan pendekatan holistik terhadap kesehatan mental

- a. Penafsiran LPMQ Kemenag RI menekankan pada dimensi spiritual, psikologis, sosial dan religius dalam menjaga kesehatan mental.
- b. Mendorong pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani masalah kesehatan mental.
- c. Mendorong integrasi layanan kesehatan mental ke dalam sistem kesehatan yang lebih luas
- d. Mendorong kolaborasi antara ulama, psikolog, dan profesional kesehatan lainnya.
- e. Membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

3. Peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental

- a. Masyarakat didorong untuk mencari bantuan profesional ketika mengalami masalah kesehatan mental dengan menghilangkan rasa malu dan segan.
- b. Memberikan pemahaman yang baik tentang Islam dan kesehatan mental
- c. Mendorong lembaga keagamaan dan komunitas untuk menyediakan layanan pendukung dan konseling.

- d. Tafsir LPMQ Kemenag RI juga dapat mendorong pengembangan model-model layanan kesehatan mental yang lebih kontekstual dan sesuai dengan budaya Indonesia.
- e. Meningkatkan kualitas layanan kesehatan mental secara keseluruhan dan membuat lebih mudah diakses oleh masyarakat.

4. Memperkuat peran keluarga dan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental

- a. Tafsir LPMQ Kemenag RI menekankan pentingnya peran keluarga dan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental anggotanya.
- b. Keluarga dan masyarakat dapat memberikan dukungan emosional dan membantu dalam menyelesaikan masalah.
- c. Masyarakat dan keluarga dapat mendorong individu untuk mencari bantuan profesional jika diperhatikan.
- d. Peran aktif keluarga dan masyarakat sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental.

5. Memperkuat peran lembaga keagamaan dalam menangani kesehatan mental

- a. Lembaga keagamaan dapat menggunakan tafsir LPMQ Kemenag RI untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental kepada masyarakat.
- b. Lembaga kesehatan mental dapat memberikan dukungan dan pendampingan bagi individu dengan masalah kesehatan mental.
- c. Lembaga kesehatan dapat memberikan edukasi tentang kesehatan mental kepada masyarakat.

Dari beberapa implikasi di atas yang bersifat positif, terdapat juga beberapa penafsiran LPMQ Kemenag RI tentang ayat-ayat kesehatan mental yang memiliki sifat negatif dan menghadapi tantangan, diantaranya:

1. Adanya stigma dan Mis-informasi.

Masih adanya stigma dan misinformasi yang terjadi di masyarakat mengenai kesehatan mental, sehingga perlu diadakan edukasi yang berkelanjutan untuk mengubah pola pikir dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental.

2. Keterbatasan akses layanan.

Adanya daerah pedesaan, terpencil, dan terpelosok yang ada di Indonesia ini membuat akses layanan kesehatan mental yang terbatas dan belum merata. Hal ini perlu menjadi evaluasi pemerintah agar segera diatasi dengan memperbanyak layanan kesehatan mental dan dapat melatih tenaga profesional yang kompeten.

3. Kurangnya dukungan sosial.

Masih banyaknya individu yang mengalami gangguan masalah kesehatan mental dan seringkali mendapat diskriminasi serta penolakan dari lingkungan di sekitarnya. Hal ini perlu diubah dengan membangun suatu komunitas yang suportif dan inklusif terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

Meskipun terdapat tantangan, penafsiran ayat-ayat kesehatan mental yang ditafsirkan oleh LPMQ Kemenag RI memiliki potensi yang besar dalam membawa perubahan positif bagi masyarakat Indonesia. Dengan adanya kerjasama dan komitmen dari berbagai pihak, diharapkan implikasi positif dari penafsiran ini dapat terwujud dan dapat membawa manfaat bagi kesehatan mental pada seluruh masyarakat.

Adapun contoh dari penerapan implikasi penafsiran LPMQ Kemenag RI mengenai ayat-ayat kesehatan mental yaitu sebagai berikut:

1. Penyuluhan kesehatan mental di masjid dan musholla.

Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, tokoh agama dapat menyelenggarakan penyuluhan tentang kesehatan mental yang berdasarkan tafsir LPMQ Kemenag RI.

2. Pembentukan komunitas peduli kesehatan mental.

Masyarakat dapat membentuk komunitas untuk mendukung berbagai pengalaman dalam menghadapi masalah kesehatan mental dengan berlandaskan nilai-nilai agama. Seperti halnya Kementerian kesehatan yang seharusnya bekerja sama dengan LPMQ Kemenag RI untuk mengembangkan program edukasi kesehatan mental bagi masyarakat.

3. Pengembangan program konseling berbasis agama.

Dalam pengembangan program konseling dibutuhkan seorang konselor atau psikolog yang dapat mengembangkan program konseling tersebut dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip agama yang digunakan untuk membantu individu dengan masalah kesehatan mental.

Selain contoh penerapan implikasi yang telah dijelaskan, terdapat juga upaya yang dilakukan oleh LPMQ Kemenag RI, yang telah melakukan kerja sama dengan Kementerian kesehatan untuk mengadakan pelatihan bagi para ulama mengenai kesehatan mental di beberapa daerah di Indonesia. Para ulama yang telah dilatih ini kemudian memberikan edukasi dan konseling tentang kesehatan mental kepada masyarakat di komunitas sekitar mereka.

Ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesehatan mental memberikan petunjuk yang sangat berharga dan komprehensif bagi umat Islam untuk menjaga kesehatan mental mereka. Bukan hanya itu, ayat-ayat kesehatan mental ini juga memiliki relevansi dan implikasi yang sangat penting bagi kehidupan manusia.

Dengan memahami dan menerapkan ajaran-ajaran Islam, individu dapat menjaga kesehatan mental dan mencapai ketenangan jiwa yang hakiki. Dan dengan memahami relevansi serta implikasi ayat-ayat kesehatan mental, kita dapat bersana-sama membangun masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera, di mana kesehatan mental dapat dihargai dan didukung.

Memahami konteks permasalahan mengenai kesehatan mental merupakan hal yang penting untuk dipahami secara makna dan dalam pengaplikasian ayat-ayat Al-Qur'an kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami akar

permasalahan, solusi yang ditawarkan ayat-ayat tersebut dapat diterapkan secara lebih efektif dan tepat.

Namun, perlu diingat bahwa ayat-ayat Al-Qur'an ini bukan hanya memberikan solusi individual, tetapi juga menekankan pentingnya membangun komunitas yang suportif dan penuh dengan kasih sayang. Saling membantu dan mengingatkan dalam kebaikan dapat menjadi obat bagi berbagai permasalahan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, penafsiran LPMQ Kemenag RI mengenai ayat-ayat kesehatan mental memiliki potensi untuk membawa perubahan positif bagi masyarakat dalam memahami dan menangani masalah kesehatan mental.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari beberapa uraian dan penjelasan di atas mengenai kesehatan mental dan ayat-ayat kesehatan mental, penulis dapat menarik kesimpulan diantaranya:

1. Ayat-ayat kesehatan mental ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk mencari bantuan jika dirinya merasakan kesehatan mentalnya terganggu, dan juga mendorong masyarakat untuk selalu terbuka kepada keluarga dan masyarakat jika dirinya sudah merasakan tanda-tanda kesehatan mentalnya kurang baik. Ayat-ayat kesehatan mental yang ditafsirkan oleh LPMQ Kemenag RI ini merupakan ayat-ayat yang relevan dengan konteks dan permasalahan yang sering terjadi di masyarakat.
2. Menurut LPMQ Kemenag RI ayat-ayat kesehatan mental ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam meningkatkan kesehatan mental baik bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan sekitar, serta masyarakat luas. Ayat-ayat kesehatan mental yang ditafsirkan oleh LPMQ Kemenag RI selalu mengajak untuk berpikir positif, bersyukur dengan nikmat yang telah diberikan Allah SWT dan mengajak untuk selalu menjalin hubungan yang baik dengan sesama agar kesehatan mental kita tetap terjaga dan dijauhkan dari gangguan kesehatan mental.

B. SARAN

Dari kesimpulan yang telah diuraikan, maka perlu diberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menambah wawasan pengetahuan tentang ayat-ayat kesehatan mental. Sebagaimana kesehatan mental sendiri bukan merupakan masalah kesehatan yang sepele melainkan masalah kesehatan yang bisa berujung pada kematian jika tidak ditangani dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, Reski. 2020. *Reviewmel Pentingkah Kesehatan Mental?*. Jakarta: Pustaka Taman Ilmu.

Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.

Fitrania Maghfiroh, Laurensius Laka, dkk. 2023.. *Kesehatan Mental Masyarakat*. Sulawesi Selatan: Echa Institute.

Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif, Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Handayani, Eka Sri. 2022. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2018. *Tafsir Al-Qur'an Tematik*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Mahardika, Nur. 2017. *Kesehatan Mental*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Nisa, Walda Isna. 2019. *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas*. Malang: Media Nusa Creative.
- Onie, Sandersan. 2021. *Kesehatan Mental Health Fisrt Aid Booklet (Panduan Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Indonesia)*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Wildan, Yuliansyah M, S.Psi. 2016. "*Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*". Surakarta: PT. Borobudur Inspirasi Nusantara.
- Yusuf, Syamsu. 2018. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, dkk. 2023. *Kesehatan Mental*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Tristiadi Ardi Ardani, Istiqomah. 2020. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Utami Nur Hafsari Putri, Nur'aini, dkk. 2022. "*Modul Kesehatan Mental*". Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka.
- Yuli Darwati, Arif Candra Satria, dkk. 2022. "*Sufi Healing dan Kesehatan Mental*". Bantul: Bening Pustaka.
- Abdul Aziz. *Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Moderni*. [jurnal] *Counselle*, Vol.2, No.2, Des 2022.
- Abdul Hamid. *Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*. [jurnal] *Kesehatan Tadulako*, Vol.3, No.1. Jan 2017.

Esha Salsabila. *Kesehatan Mental Perspektif Abu Zayd AL-Balkhi*. [jurnal] Unida, Gontor, Mantingan.

Firmansyah. *Pemikiran Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islami*. [jurnal] Analytica Islamica, Vol.6, No.1, Jan-Juni 2017.

Ikhwan Fuad. *Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits*. [jurnal] An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi.

Isnaini Mar'ah dan Aris Fauzan. *Kesehatan Jiwa Islam Telaah Terhadap Pemikiran Abu Zaid AL-Balkhi* dalam buku *Masalihu Al-Abdan Wa Al-Anfus*. [jurnal] Al-Murabbi Studi Kependidikan dan Keislaman. 2021.

Lathifah, Sumanta, dan Didi Junaedi. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI Dan Teori Psikologi AL-Balkhi*. [jurnal] Diya' Al-Afkar Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir, Vol.9, No.2, Des.2021.

Purmansyah Ariadi. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*. [jurnal] Syifa' Medika, Vol.3, No.2, Mar. 2013.

Zulkarnain. *Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam*. [jurnal] Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan Vol.10, No.1, 2019.

Riskesdas, 2018.

<https://www.kompasiana.com/ferra20507/6020dce18ede484332516a22/apa-itu-mental> di akses pada 16 Maret 2023, pukul 20:32

https://id.wikipedia.org/wiki/Lajnah_Pentashihan_Mushaf_Al-Qur%27an , diakses pada tanggal 19 Maret 2024, pukul 10.41.

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/74?from=1&to=56>, diakses pada tanggal 24 Maret 2024

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/76?from=8&to=31>, diakses pada tanggal 3 April 2024 pukul 20:09.

<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240516161844-284-1098564/belajar-dari-kasus-bocah-di-cirebon-kenali-tanda-awal-anak-depresi>, diakses pada tanggal 1 juni 2024 pukul 08.51.

<https://www.halodoc.com/artikel/memiliki-sahabat-baik-untuk-kesehatan-mental-kok-bisa>, diakses pada tanggal 1 juni 2024 pukul 14.39.

<https://news.detik.com/berita/d-6871996/ini-perkataan-ortu-yang-bikin-anak-bunuh-ibu-dan-bacok-ayah-di-depok>, diakses pada tanggal 1 juni 2024 pukul 14:14.

<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/10/pertolongan-pertama-dimulai-dari-curhat>, diakses pada tanggal 1 Juni 2024 pukul 14:55.

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/95?from=1&to=8> , diakses pada tanggal 11 Juni 2024 pukul 03:12.

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=1&to=286> diakses pada tanggal 11 Juni 2024 pukul 03:27.

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/49?from=1&to=18> diakses pada tanggal 11 Juni 2024 pukul 03:35.

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/76?from=1&to=31> diakses pada tanggal 4 Juli 2024 pukul 02:29

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Lina Maulidina
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Demak, 18 Juli 1999
3. NIM : 1704026194

4. Alamat Rumah :Jln. Nangka, No.16, Rt.04/Rw.02, Desa Karang Sari,
Kec. KarangTengah, Kab. Demak
5. Instagram : @lnmauldna
6. Email : linamaulidina330@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. TK Sari Mulyo
- b. SD Negeri Karang Sari 1
- c. MTSN 3 Demak
- d. MAN Demak
- e. UIN Walisongo Semarang

2. Pendidikan Non Formal

- a. TPQ Nurul Ulum Al-Ahrom Karang Sari
- b. Madrasah Diniyah Al-Ahrom Karang Sari