

**ANALISIS AL-QUR'AN TERHADAP MENTAL HEALTH ORANG TUA
(Fenomena Tindakan Orang Tua Terhadap Pembunuhan Anak Di Indonesia Pada
Bulan Maret-April 2022)**

Husnul Khatimah¹
unulunul14@gmail.com

Nalia Aziza²
naliaaziza2573@gmail.com

**Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Amuntai**

Abstrak

Dalam dunia persaingan di modern ini baik itu secara industri, ekonomi, masyarakat, keluarga dan jasa juga berimplikasi pada aspek mental health masyarakat seperti agresivitas, kontrol emosi, kepribadian yang belum matang, depresi karena masalah kehidupan, ketidakyakinan yang meningkat, dan kurangnya kejujuran dalam persaingan. kesehatan mental merupakan keharmonisan fungsi jiwa, sehingga mampu untuk menghadapi persoalan yang terjadi, dan dapat menikmati kebahagiaan hidup. Bagi sebagian orang, momen menjadi orang tua menjadi hal yang membawa kebahagiaan. Lahirnya anak membawa warna dan menjadi harapan didalam keluarga. Disisi lain, menjadi orang tua ternyata juga tantangan besar karena pola asuh orang tua salah satu aspek penting untuk perkembangan anak . Pada zaman sekarang ini banyak sekali anak yang menerima perlakuan yang kurang baik dari orang tuanya bahkan tindakan tersebut sudah dapat dikatakan sebagai sebuah tindak pidana yang dilakukan oleh orang tua kepada anaknya mulai dari memukul sampai kepada penganiayaan yang berakibat nyawa anak tersebut melayang. Sangat sulit dipercaya ketika seorang anak meninggal ditangan orang yang sangat diharapkan untuk dapat melindungi dan menjaga dirinya. Oleh karenanya , penelitian ini mengkaji lebih dalam tentang mental health orang tua dalam islam prespektif Al-Qur'an.

Kata kunci : Mental Health, Orang tua

Abstract

In this modern world, competition in industry, economy, society, family and services also has implications for people's mental health aspects such as aggressiveness, emotional control, immature personality, depression due to life problems, increased uncertainty, and lack of competition in competition. Mental health is a harmonious function of the soul, so that it is able to deal with problems that occur, and can enjoy the happiness of life. For some people, the moment of becoming a parent is the thing that brings happiness. The birth of a child brings color and becomes hope in the family. On the other hand, being a parent is also a big challenge because parenting is one of the most important aspects of a child's development. In this era, there are many children who receive unfavorable treatment from their parents, even these actions can be said to be criminal acts committed by parents to their children, ranging from beatings to those that now have an impact on the lives of these children. It's hard to believe when a child dies at the hands of someone who is expected to protect and look after him. Therefore, this study examines more deeply the mental health of parents in Islam from the perspective of the Qur'an.

keywords: Mental Health, Parents

PENDAHULUAN

Di zaman Modern sekarang orang tua menjadi faktor warasnya kehidupan keluarga, yang secara besar zaman sekarang perubahan sosial di masyarakat, tensi mental mengalami kenaikan yang memicu kegelisahan dan kecemasan. Menurut Rajab, K hampir 94% masyarakat Indonesia mengalami depresi ringan maupun berat. Hal tersebut menyangkut masalah psikologi manusia yang mengalami peningkatan statistic penderita kemurungan, kegelisahan, fobia, tekanan stress dan

sebagainya. Seseorang mengalami ketidakstabilan emosi spiritual dan psikologis, sehingga tingkat menderita penyakit mental mengambil jalan pintas tindakan bunuh diri bahkan membunuh orang lain.¹

Proses globalisasi yang ditandai dengan kemajuan teknologi informasi yang pesat berdampak pada segala aspek kehidupan terutama pada budaya masyarakat dan nilai-nilai sosial yang berlaku di dalamnya. Dalam dunia persaingan di modern ini baik itu secara industry, ekonomi dan jasa juga berimplikasi pada aspek mental health masyarakat seperti agresifitas, kontrol emosi, kepribadian yang belum matang, depresi karena masalah kehidupan, ketidakyakinan yang meningkat, dan kurangnya kejujuran dalam persaingan.²

Mental Health merupakan bagian dari psikososial yang menjadi perhatian. Fakta yang terjadi di rumah sakit Amerika serikat lebih dari 50% ruangan di isi dengan pasien-pasien gangguan mental dan banyak mengeluarkan dana jutaan dolar pertahunnya. Kasus seperti ini juga terjadi di Indonesia dimana manusia secara lahiriah terlihat sehat dan terpenuhi segala kebutuhan materialnya, namun jika digali informasi mungkin sebagian besar individu yang hidup di tengah-tengah masyarakat tersebut mengalami gangguan mental yang cukup parah, sehingga pada tingkat berikutnya mengalahkan ketahanan fisik. Gejala gangguan mental health pada produktivitas seseorang karena sehat tidaknya seseorang berhubungan mampu tidaknya beradaptasi dengan problem yang dialaminya. Orang yang sehat mentalnya akan mampu menghadapi kenyataan hidup dengan perasaan senang, tenang dan bahagia sehingga kepribadiannya menjadi mantap dan siap dalam keadaan apapun.³

Mental health adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri sendiri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna bahagia dunia dan akhirat.

Mental health dalam prespektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapinya penyesuaian dengan diri sendiri. Orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Sesuai dengan pengertian Islam ditinjau dari segi bahasa dan asal katanya, Islam memiliki beberapa pengertian diantaranya:

1. Berasal dari '*salm*' yang berarti damai .(QS.8:61)
2. Berasal dari kata '*aslama*' berarti menyerah.(QS. 4:125)

¹Samain dan Budiharjo, "KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'ĀN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP ADVERSITY QUOTIENT PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH" Vol. 1, No. 1 (2020), h.18

²Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* Vol. 1, No. 1 (30 Juni 2016), h. 32

³Fuad., h.32

3. Berasal dari kata *istaslama-mustaslimun*: penyerahan total kepada Allah.(QS.37:26)
4. Berasal dari kata '*saliim*' yang berarti bersih dan suci.(QS.26:89)
5. Berasal dari '*salam*' yang berarti selamat dan sejahtera.(QS.19:47)[2]

Al-Qur'an memperkenalkan istilah jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*), juga di barengi dalam hadis menyebut kata *al-fithrah*, keduanya adalah syarat bagi kesehatan mental yang harus dimiliki seorang muslim. Hidup dengan jiwa yang tenang harus berdasarkan *fitrah* yang telah diberikan oleh Allah Subhanahu Wata'ala yaitu kaidah tauhid. Tentu saja *fitrah* ini membutuhkan sesuatu yang memeliharanya dan membuatnya tumbuh menjadi lebih baik. Sesuatu yang bisa menjaga dan membuat *fitrah* menjadi lebih baik tidak lain adalah syariat agama yang diturunkan oleh Allah Ta'ala.

Pada zaman sekarang ini banyak sekali anak yang menerima perlakuan yang kurang baik dari orang tuanya bahkan tindakan tersebut sudah dapat dikatakan sebagai sebuah tindak pidana yang dilakukan oleh orang tua kepada anaknya mulai dari memukul sampai kepada penganiayaan yang berakibat nyawa anak tersebut melayang. Sangat sulit dipercaya ketika seorang anak meninggal ditangan orang yang sangat diharapkan untuk dapat melindungi dan menjaga dirinya. Fenomena saat ini adalah contoh dari masalah mental health yang berdampak pada keselamatan seorang anak dan diri orang tua itu sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menganalisis lebih lanjut tentang hakikat mental health dan bagaimana analisis Al-Qur'an dalam merealisasikan mental health orang tua.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Jenis penelitian kualitatif adalah kaedah untuk mengkaji dan memahami individu ataupun kumpulan manusia yang terlibat dengan masalah atau fenomena mengikut konteks manusia atau masyarakat (Ahmad Munawar, Mohn Nor, 2021).

Kajian Kualitatif ini menggunakan kaedah analisis kandungan deskriptif dari pada nas Al-Qur'an dari sumber buku,artikel,jurnal, kertas kajian dan dokumen yang berkaitan. Metode ini digunakan untuk memahami realita mental heath orang tua. Pandangan Al-Qur'an mengenai cara menangani masalah serta sebab tekanan mental. Kajian ini memfokuskan kepada penomena kekerasan bahkan pembunuhan terhadap anak yang di sebabkan kesehatan mental orang tua yang memprihatinkan bahkan bisa melukai diri sendiri. Tempo masa yang dipilih adalah pada Maret hingga April 2022 yaitu ketika kasus ini sedang marak marak nya di Indonesia.

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode dskriptif. penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mensekripsikan suatu gejala, peristiwa dan kejadian yang terjadi sekarang. (footnote integrasi nilai karakter dalam pembelajaran akidah akhlak studi pemebelajaran akidah akhlak di MI integral al-ukhuwwah banjang Ridhatullah Assya'bani).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prinsip dalam Mental Health

Mental Health merujuk pada seluruh kesehatan perkembangan aspek dalam kehidupan individu seseorang, baik fisik maupun psikis. Mental Health merupakan bagian dari upaya dalam mengatasi stress, impotensi diri, bagaimana berinteraksi serta berhubungan dengan pengambilan keputusan. Menurut Daradjat, mental health merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi serta merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Kemudian dalam hal ini menekankan bahwa mental health adalah keadaan yang mana individu terhindar gejala neurose (gangguan jiwa) dan gejala psychose (penyakit jiwa).

Di dalam buku Mental Hygiene, mental health berkaitan dengan beberapa pokok:

1. Bagaimana individu memikirkan, merasakan dan menjalani kesehariannya dalam kehidupan.
2. Bagaimana pandangan individu itu terhadap dirinya sendiri.
3. Bagaimana individu menelaah, memperbaiki dan mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi.⁴

Menurut Ihrom (2008), mental health adalah terpenuhinya koherensi akhlak dalam kepribadian, keselarasan terhadap identitas, progres mengarah pada perwujudan diri ke arah hubungan dengan orang sekitar yang sehat. Hal itu dapat dikatakan diri dalam keadaan terbaik.⁵

Menurut Abdul Aziz El-Quusy bahwa, mental health adalah konsistensi yang utuh atau integrasi antara fungsi jiwa yang bermacam-macam disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi pada setiap orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan. Sedangkan menurut Mustofa Fahmi mendefinisikan kesehatan mental menjadi dua segi yaitu: pertama segi positif (ijabiy) kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya, kedua segi negatif (salabi) kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (al-amradl al-ashabiyah) dan psikosis (al-amradi al-dzibanayah).⁶

Menurut WHO, mental health sebagai kondisi kesejahteraan seseorang yang menyadari potensi dalam dirinya, dalam menghadapi tekanan kehidupan dengan normal, bekerja yang produktif dan mampu berkontribusi untuk lingkungan sekitarnya. Dalam lingkup mental health keluarga, orang tua adalah pondasi mental health yang utama. Implementasi dalam keluarga sangat

⁴Vidya Diana Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Kadur Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), h. 16.

⁵Multi Sari Dewi dan Irma Riyani, "Mental Health Perspective of Religious Psychology" Vol. 4, (2021): h.143

⁶Santi Aisah Sitohang, "The Education Of Islam And The Adolescent Mental Health in Thought Zakia Darajat," *Analytica Islamics* Vol. 22, No. 1 (2020), h.4.

penting untuk terciptanya keharmonisan keluarga. Jika interpersonal hubungan dalam keluarga tidak stabil maka terjadilah psikologis yang tidak kondusif, tidak aman dan tidak nyaman. Contohnya, miss comunication, pertengkaran, dan keabnormalan nilai-nilai norma.⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat diperjelas bahwa mental health adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Berarti bahwa kesehatan mental merupakan keharmonisan fungsi jiwa, sehingga mampu untuk menghadapi persoalan yang terjadi, dan dapat menikmati kebahagiaan hidup. Seseorang yang dikatakan memiliki mental yang sehat, apabila dia terhindar dari gejala penyakit jiwa dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya, untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya. Keharmonisan antara fungsi jiwa dengan tindakan dapat dicapai, antara lain dengan menjalankan ajaran agama, dan berusaha menerapkan norma-norma sosial, hukum, moral dan sebagainya. jadi kesehatan mental adalah kemampuan mengaktualisasikan diri, untuk menghindari berbagai macam ketegangan, dan mampu mengatasi segala kesulitan hidup.

Faktor Yang Mempengaruhi Mental Health Orang Tua

Kemajuan teknologi membawa perubahan gaya hidup masyarakat dan perubahan cara berfikir yang membawa konsekuensi pada kesehatan jiwa karena tidak semua orang mampu menyesuaikan diri, akibatnya akan menimbulkan ketegangan dan kecenderungan peningkatan gangguan kesehatan jiwa.⁸

Faktor yang melatarbelakangi terjadinya tindakan itu karena kurangnya bekal diri baik secara lahiriah dan batiniah dalam individu manusia. Persoalan tentang mental health yang kerap terjadi di era modern ini mengarah pada pola fikir manusia yang hanya mementingkan kebutuhan badani yang bersifat materiil dan banyak meninggalkan kehidupan spiritual (psikis). Kehidupan spiritual ini berhubungan dengan kehidupan rohani yang tercermin dalam kehidupan keagamaan atau disebut dengan religiusisme. Jika manusia meninggalkan kehidupan religius maka akan terjadinya ketidakseimbangan terhadap pembentuk manusia. Hal ini yang mengakibatkan ketidaksehatan mental seseorang.⁹

Jika dijabarkan mental health orang tua mengalami masalah, disebabkan karena hal sebagai berikut.

1. Ketidaksiapan

⁷Fakhriyani, *Kesehatan Mental*.

⁸Tunjung Sri Yulianti dan Dinar Ariasti, "ANALISIS FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL MASYARAKAT DI DUKUH GUMUK SARI DAN GERJEN, PUCANGAN, KARTASURA" 8, no. 2 (2020), h. 10.

⁹Iklima Salji dkk., "Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya," *ISLAMIKA* Vol. 4, No. 1 (25 Januari 2022), h. 47-57

Dalam hal ini ketidaksiapan diartikan sebelum menjadi orang tua, kata "siap" harus menjadi tekad sebelum melakukan perkawinan. Kesiapan menjadi orangtua dalam hal ini terdapat 6 ruang, yaitu; emosi, finansial, fisik, sosial, manajemen dan relasi antar orangtua.¹⁰

2. Ketidakmatangan

Kematangan kerap kaitannya dengan proses emosi seseorang. Kematangan emosi merupakan antara otak dan emosi saling berkesinambungan dan selarasnya antara dunia dalam dan luarnya seseorang. Dalam mencapai inkarnasi intelegensi seseorang harus memiliki kematangan emosi yang memadai. Menurut Yusuf (2001) kematangan emosi adalah kemampuan bersikap toleran dan merasa nyaman dengan diri sendiri, serta kemampuan mengontrol diri dan memiliki perasaan menerima diri sendiri serta orang lain, dan juga kemampuan individu untuk mampu menyatakan emosi secara konstruktif sekaligus kreatif.

Benokraitis (1996, dalam Khairani & Putri, 2011) mengungkapkan bahwa bertambahnya usia individu seiring dengan bertambahnya kemampuan kontrol emosi serta tingkat kematangan emosinya. Namun merujuk pada pemaparan. Pertambahan usia seseorang tidak selalu beriringan dengan matangnya kemampuan pengelolaan emosi, walaupun memang diharapkan bahwa kematangan emosi akan semakin baik jika dikaitkan dengan pertambahan usia seseorang.¹¹

3. Finansial Ekonomi

Hal yang berkaitan besar terhadap mental health orang tua adalah finansial ekonomi. Finansial ekonomi yang sehat 80% dapat menjadi benteng mental health orang tua. Kesehatan finansial jangkauan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola kontes, meminimalisir hutang, membangun kekayaan, dan kemampuan untuk menghadapi goncangan finansial. Selain itu, kesehatan finansial juga terkait dengan kemampuan untuk kebutuhan pangan dan perumahan (Weida, Phojanakong, Patel, & Chilton, 2020). Studi empiris terdahulu telah buktikan bahwa kesehatan finansial dan pribadi ketangguhan saling berdampak satu dengan lainnya. Faktor kesulitan keuangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan terutama psikologis yang terkait dengan perumahan dan keamanan kerja. Ketahanan pribadi yang tinggi merupakan faktor pelindung yang signifikan terhadap tekanan psikologis yang tinggi yang terkait dengan masalah keuangan (Taylor, Stevens, Agho, & RafaelB., 2017).¹²

4. Pola komunikasi

¹⁰Y. D. Setyowati, Diah Krisnatuti, dan Dwi Hastuti, "Pengaruh Kesiapan Menjadi Orang Tua dan Pola Asuh Psikososial Terhadap Perkembangan Sosial Anak," *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* Vol. 10, No. 2 (Mei 2017), h.97

¹¹Dina Rahma Adila dan Afif Kurniawan, "Proses Kematangan Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif," *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* Vol. 5, no. 1 (22 Juni 2020), h.23.

¹²Nopriadi Saputra, Fifi Khoirul Fitriyah, dan Ifit Novita Sari, "KESEHATAN FINANSIAL DAN MENTAL: BERDAMPAKKAH TERHADAP KETAHANAN PRIBADI PADA PENDIDIK SEMASA COVID-19?," *The Ary Study Center Series on Strategic Management* Vol. 52 (2021), h. 5.

Pola komunikasi keluarga atau yang disebut Family Communication Pattern (FCP) yang dikembangkan pertama kali oleh Chaffe (1971), McLeod dan Atkin dalam perkembangannya terdapat dua dimensi dan menghasilkan tipe pola komunikasi keluarga, yaitu tipe socio-oriented yang mana pola komunikasi ini menekankan hubungan kaku orang tua dan anak. Karena dasarnya anak tunduk pada otoritas orang tua agar terhindar dari konflik keluarga. Kemudian, tipe concept-oriented yang mana orang tua lebih menekankan ide-ide anak secara terbuka yang mengakibatkan anak juga aktif terlibat dalam diskusi keluarga.

Dalam keluarga hal yang harus diperhatikan adalah pola komunikasi keluarga. Menurut Rahwati dan Gazali, menyatakan bahwa pola komunikasi kelompok adalah bentuk interaksi komunikasi dalam keluarga yang melibatkan ayah dan ibu sebagai komunikator dan anak sebagai komunikan. Istilah komunikasi dua arah merupakan bagian dari komunikasi keluarga, komunikasi dua arah ialah komunikasi yang dilakukan secara tersusun atau sistematis, saling mempengaruhi, dan adanya timbal balik antar keduanya.

5. Pola pikir

Problem Mental health yang terjadi adalah pengaruh pola pikir negatif. Oleh sebab itu penting adanya berpikir positif terhadap hal yang dihadapi, dalam berpikir positif secara tidak langsung mengambil hikmah masalah yang menimpa. Berpikir positif adalah kemampuan untuk berpikir positif yang memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan diri, orang lain, dan kondisi yang dihadapi. Dalam Islam, berpikir positif disebut Husnudzon. Menurut Bayu dalam artikelnya Husnudzan merupakan cara berpikir yang sangat dihargai dalam Islam, sebab apabila manusia berpikir positif maka manusia itu akan terbebas dari beban hidup dan pengalaman trauma yang pernah dialami. Boleh sebab itu agama Islam sangat menganjurkan umatnya untuk berpikir positif dalam kehidupan sehari-sehari, terutama bersikap berpikir positif terhadap Allah.

Perihal pentingnya berpikir positif kepada Tuhan dijelaskan dalam hadits berikut :

“Janganlah pernah di antara kalian yang mati kecuali dia telah ber-husnuzann ke pada Allah.” (Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad. Terdapat dalam kitab: Muslim, Shahiih Muslim, hadits no. 5125 dalam al-Maktabah al-Syamilah V.3.28 dan Ahmad, Musnad Ahmad Hadits no. 13957 dalam al-Maktabah al-Syamilah V.3.28). Menurut al-Nawaawy, husnuzan kepada Allah adalah pandangan seorang manusia bahwasanya Allah akan selalu memberikan kasih sayang, kesehatan, dan ampunan. Husnudzan adalah proses berpikir yang dapat mengubah cara pandang manusia atas kehidupan, diri, serta lingkungannya.¹³

6. Keimanan

Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh WHO bahwa kesehatan tidak hanya berkaitan dengan fisik saja, melainkan juga menyangkut kesehatan mental, kesehatan sosial, dan kesehatan spiritual.

¹³Fani Rachma dkk., “PENGARUH QUOTES ISLAMI TERHADAP POLA PIKIR SESEORANG,” *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 8, no. 1 (2022), h.312.

Iman dalam pandangan Nursi memiliki peranan yang sangat besar dalam pembentukan perilaku manusia, ia menjadi penentu kondisi jiwa setiap individu. Nursi mengartikan iman sebagai sebuah sandaran, yang artinya bahwa seluruh manusia menggantungkan nasibnya dengan keimanannya. Hal ini dikarenakan iman yang dimaknai sebagai sumber kekuatan maknawi yang dapat mendorong siapapun kepada kebaikan. Iman adalah perkara hati yang tidak dapat dilihat dengan mata zohir, iman adalah perkara yang konsepnya batiniyah. Yang di dalam Ilmu Islam disebut aqidah atau ilmu Tauhid. Membina hati lebih sulit dari pada membina jasmani, sebab gerak jasmani sangat ditentukan oleh hati. Jika hatinya baik maka gerak jasmani akan menjadi baik, tapi jika hatinya jelek maka gerak jasmani akan menjadi tidak baik. Nabi saw bersabda yang artinya *“Ketahuilah di dalam jasad itu ada segumpal darah, apabila dia baik maka baiklah sekujur tubuh, kalau dia tidak baik maka akan tidak baiklah sekujur tubuh. Ketahuilah itulah yang hati.”*¹⁴

Fenomena Dari Dampak Kurang Terjaganya Mental Health Orang Tua

Dampak kekerasan terhadap anak akan menimbulkan trauma bagi korban tindakan tersebut, sehingga dapat mengganggu korban dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. kasus, kekerasan kepada anak banyak terjadi dan banyak juga yang tidak di laporkan ke pihak berwajib dikarenakan keluarga merasa malu untuk melaporkan karena beranggapan sebagai aib keluarga. Banyak kasus kekerasan pada anak dibawah umur tidak terungkap yaang disebabkan budaya masyarakat yang masih memegang teguh prinsip permasalahan keluarga adalah permasalahan intern keluarga yang tidak pantas untuk dibicarakan atau dilaporkan kepada pihak berwajib karena sama saja membuka aib keluarga sendiri, namun tindakan tersebut sangatlah tidak benar.¹⁵

Ada beberapa kasus kekerasan orang tua terhadap anak yang telah terjadi di indonesia pada bulan Maret - April 2022 sebagai berikut:

1. “ Ibu bunuh anak di Brebes akibat Depresi”

Seorang ibu berumur 35 tahun berasal dari Brebes, Jawa Tengah tega menganiaya ketiga anaknya , hingga menyebabkan salah satu diantaranya meninggal dunia . kejadian tersebut terjadi pada 20 maret 2022 tragedi subuh dini hari. ketika diperiksa kepolisian , sang ibu beralasan ingin menyelamatkan anaknya dan tidak ingin mereka merasakan apa yang saat ini dijalannya. Pada kasus ini , dia menekankan pengakuan melindungi ketiga anaknya dari penderitaan hidup perlu dialami lebih jauh dan penuh hati-hati. Namun, dia tak menampik jika keinginan melindungi orang terkasih juga seringkali muncul ketika seseorang dalam kondisi kalut dan frustrasi dengan cara bunuh diri bersama. (sumber Kompas.com, Lutfi Ayu Azanella.

2. "Ibu Buang Bayi ke Sumur akibat Dirundung "

¹⁴ Hamid Fahmy Zarkasyi dan Jarman Arroisi, “Iman dan Kesehatan Psikis Perspektif Said Nursi” 18, no. 1 (2020): h. 5.

¹⁵ Iman Santoso dan Novrianza, “Dampak dari Pelecehan Seksual Terhadap Anak di Bawah Umur,” *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha* 10, no. 1 (2022): h. 57.

Seorang ibu berinisial FN nekat melempar bayinya yang baru berusia 1 bulan ke dalam sumur pada 23 Maret 2022. Aksi nekat ini diketahui akibat pelaku dirundung oleh lingkungan sekitarnya, karena tidak bisa memberikan air susu ibu (ASI) kepada anak kandungnya tersebut. dari hasil pemeriksaan, pelaku nekat membuang bayinya karena sering di-bully, karena anaknya tidak disusui menggunakan air susu ibu (ASI), melainkan memakai susu formula. Tersangka FN mengaku sering di-bully, dianggap wanita kurang sempurna karena bayinya tidak diberi ASI. Ketua Umum Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) Pusat Nia Umar mengatakan, pihaknya sangat menyesalkan kejadian ini. Sangat menyayangkan kejadian ini ya. Ini menunjukkan ibu ini berada di lingkungan yang tidak positif dan memberikan dukungan tepat. (Sumber kompas.com)

3. “Ayah di Jember pukuli anak kandung gegara mantan istri menolak rujuk”

Kapolsek Kaliwates Kopol M Zaenuri menjelaskan penganiyaan itu terjadi pada Minggu (17 Maret 2022) sekitar pukul 09.00 WIB ditempat kediaman pelaku. Adanya bentuk kekerasan yang dilakukan yaitu korban dipukul dibagian ulu hati sebanyak tiga kali , kemudian dicubit dibagian kanan kiri sebanyak satu kali. (sumber berita terpopuler detikcom, detikJatim Yajub Mulyono)

4. “ Dalih Ayah tiri sekap bocah di bogor: Kesal Anak kandung di siram air panas”

Kasat Reskrim polres Depok AKBP Yogen Herows Baruno menyatakan peristiwa terjadinya pada Minggu 3 April 2022. Tersangka yang gelap mata kemudian menganiaya anak tirinya. Karena tidak terima anak kandungnya dianiaya oleh anak tirinya. Kemudian tersangka menyalakan setrika listrik dan menempelkan pada tangan serta kaki korban, kemudiaan diikat. (sumber detikcom, detiknews. Dwi Rahmawati)

5. " Aksi Sadis Suami Bakar Istri dan Anak di Kudus, Bayi 1,5 Bulan Tewas "

Kejadian pada tanggal 16 April 2022 08.30 pagi, Seorang pria di Desa Klumpit, Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah tega membakar istri dan bayinya yang baru berusia 1,5 bulan. Akibatnya bayi korban meninggal dunia, sementara sang ibu menderita luka serius hingga harus dirawat di rumah sakit dan keesokan hari nya sang istri juga meninggal dunia . Diketahui sebelum kejadian berlangsung saksi kaka korban yaitu Edi menyebut adiknya dan suaminya itu sudah pisah ranjang sekitar setengah tahun lalu. Keduanya bahkan sudah tinggal terpisah. Suami nya pada hari itu ketempat sang istri setelah terdengar ngobrol tiba tiba terdengar suara minta tolong dari dalam kamar namun kamar tersebut terkunci dari dalam , kami berupaya mendobrak setelah terbuka api dari dalam kamar tersebut sudah membesar.

Pada dasarnya sikap suportif orang tua memang berdampak positif terhadap perkembangan psikologis anak. Sehingga akan lebih baik jika orang tua lebih berpengetahuan luas mengenai pola asuh dan dasar-dasarnya. Oleh karena itu, orang tua secara mandiri juga sebaiknya mampu mengontrol kejiwaannya sendiri dan mengelola problem-problem kehidupan sendiri tanpa

melibatkan anak. Sebagaimana telah ditunjukkan banyak penelitian, bahwa orang tua dengan masalah psikologis yang tidak kunjung diatasi, sangat berpotensi menularkan masalah kejiwaannya kepada anak yang sedang diasuhnya. Bahkan ada juga kemungkinan anak menerima efek yang lebih parah, yaitu terganggunya kesehatan fisik (Feldman, Ortega & Koinis-mitchell, 2010). Jika demikian adanya, maka keluarga tidak bisa menjalankan fungsinya sebagai agen yang bertugas meyalurkan kepedulian sosial yang sifatnya primer bagi anak.¹⁶

Perspektif Al-Quran Tentang Mental Health

Al-Quran merupakan kitabullah yang menjadi bukti dan panduan umat manusia di dunia dari segala bidang, juga berkaitan dengan aspek mental health dalam diri seseorang. Islam telah memberikan petunjuk kepada umatnya untuk membentuk insan yang mempunyai kesehatan mental yang baik dan hidup yang berkualitas. Agama mempunyai peranan penting dalam mencapai keadaan mental dan psikologi yang baik. Menurut Purmansyah (2013), Islam dapat membantu mengobati jiwa, mencegah gangguan serta kesehatan mental. Sebagai umat Islam, kita tidak dapat memisahkan agama dengan perobatan kerana kedua-duanya saling membantu dan memerlukan. Noorsyafenas & A. Yunus menerangkan, Allah telah memberikan solusi kepada setiap masalah di dalam Al-Quran sebagai bekal manusia menghadapinya di dunia ini kerana dunia adalah medan ujian. Tekanan mental dan bebanan masalah adalah ujian yang Allah berikan kepada manusia di dunia ini.¹⁷

Islam sendiri mengajarkan kesehatan mental yang tersebut dalam Al-Quran banyak bicarakan tentang penyakit jiwa. Mereka yang lemah iman dinilai oleh Al-Quran sebagai orang yang memiliki penyakit didalam dadanya. Dan Islam juga suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah tentu dalam ajaran-ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan Nabi Muhammad saw. adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak. Sebagaimana yang terdapat dalam Firman Allah.

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ ءَايَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ
وَ الْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Artinya:

¹⁶ Miftakhuddin dan Rony Harianto, *Anakku, Belahan Jiwaku : Pola asuh yang tepat untuk membentuk psikis anak* (Sukabumi: CV. Jejak, 2020), h. 33.

¹⁷ Nik Amni Sajidah dan Haziyah, "Perspektif Al-Quran dalam Menangani Punca Keganasan Rumahtangga Sewaktu Wabak Covid 19," *PROCEEDING The 3rd ICDIS 2021 "Islam and Southeast Asian Communities Welfare in the COVID-19 ERA,"* 2021, h. 13.

“Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-kitab dan al-hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (keadaan nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.” (Q.S. Ali-Imran: 164)

Fungsi Al-Qur`an dalam memperbaiki jiwa diantaranya yaitu: mau`idzoh, syifa, huda, dan rahma. Masing-masing sifat ini ada faedah khusus, maka kita katakan bahwa ketika jiwa manusia bergantung kepada tubuhnya, maka ketergantungan itu disebabkan adanya hubungan secara alami sehingga jiwa memang ada kaitannya dengan jasad. Kemudian apa yang dirasa oleh jiwa, juga berpengaruh dengan apa yang dirasakan jasad dengan perantara lima alat panca indra. Dapat diketahui bahwa akal dan pemahaman akan didapat jika benar-benar berfikir sebagaimana kuatnya alat panca indra, maka hal itu bisa menjadi sebab timbulnya akidah yang batil dan akhlak buruk pada jiwa. Keadaan ini berjalan seperti penyakit yang berbahaya bagi tubuh, maka harus ada dokter yang mampu menyembuhkannya. Maka siapa yang terkena penyakit ini dan tidak ada dokter yang bisa menyembuhkannya pasti akan mati, tetapi jika ada dokter yang mampu menyembuhkannya, dan tubuh ini juga menerima pengobatan maka bisa menghasilkan kesembuhan dan hilangnya penyakit.

Ibnu Katsir dalam kitab tafsir yang ditulis Syaikh Abdullah bin Muhammad, menyatakan bahwa sesungguhnya Al-Qur`an itu merupakan obat (penawar) dan rahmat bagi kaum yang beriman. Bila seseorang mengalami keraguan, penyimpangan dan kegundahan yang terdapat dalam hati, maka Al-Qur`an-lah yang menjadi obat (penawar) semua itu. Di samping itu Al-Qur`an merupakan rahmat yang membuahakan kebaikan dan mendorong untuk melakukannya. Kegunaan itu tidak akan didapatkan kecuali bagi orang yang mengimani (membenarkan) serta mengikutinya. Bagi orang yang seperti ini (beriman), Al-Qur`an akan berfungsi menjadi obat (penawar) dan sekaligus rahmat baginya.

Al-Quran adalah sebaik-baiknya penjagaan dan pedoman dalam kehidupan, agar diri selalu sehat dan mental terjaga. Maka di dalam Al-Quran dijelaskan agar selalu berada di jalan benar dan menjadikan Al-Quran sebagai petunjuk hidup. Sebagaimana dijelaskan dalam surah Yunus ayat 57. sebagai berikut.

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

Artinya:

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S. Yunus 10:57)

Ayat diatas menjelaskan mengenai mental health. Dari penyebab sampai penyembuh penyakit yang berada dalam dada termasuk penyakit yang berhubungan dengan mental. Menurut Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah / Markaz Ta'dzhim al-Qur'an di bawah pengawasan Syaikh Prof. Dr. Imad Zuhair Hafidz, professor fakultas al-Qur'an Universitas Islam Madinah. Ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah menyampaikan kepada manusia keagungan al-Qur'an. Al-Qur'an telah diturunkan kepada mereka yang mengandung pelajaran bagi mereka dari Sang Pencipta, agar menjadi pengingat, pelembut dan obat hati, penyelamat dari kepercayaan dan hawa nafsu yang rusak, cahaya yang melenyapkan kegelapan jahiliyah, petunjuk menuju kebenaran, dan rahmat yang besar bagi orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya.

Menurut Tafsir as-Sa'di / Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, pakar tafsir abad 14 H. Allah menganjurkan manusia agar memperhatikan kitab yang mulia ini dengan menyebutkan sifat-sifatnya yang baik yang dibutuhkan bagi manusia, seraya Dia berfirman, “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Rabbmu”, yang menasehatimu dan memperingatkanmu dari amalan yang mendatangkan murka Allah yang menyebabkan siksaNya, ia memperingatkanmu dengan menjelaskan akibat buruknya, “dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada”, ia adalah al-Quran ini, penyembuh bagi sesuatu yang ada di dalam dada berupa penyakit hawa nafsu yang menghalangi ketundukan kepada syariat dan penyakit-penyakit syubhat yang menodai *ilmi al-Yaqin*, karena apa yang dikandungnya berupa *targhib* (anjuran) dan *tarhib* (ancaman), janji pahala dan ancaman siksa, membuat seorang hamba merasa cinta dan takut. Jika pada diri hamba terdapat kecintaan kepada kebaikan dan rasa takut kepada keburukan dan keduanya tumbuh berdasarkan makna-makna Al-Quran yang merasuk padanya, maka hal itu akan mendorongnya mendahulukan keinginan Allah di atas keinginan dirinya, dan apa yang menyebabkan ridha Allah lebih dipentingkan daripada syahwat dirinya sendiri. Begitu pula bukti-bukti dan dalil yang dikandungnya yang dipaparkan oleh Allah yang sangat baik dan dijelaskan oleh-Nya dengan sangat jelas yang mengikis syubhat yang menodai kebenaran dan mengantarkan hati kepada derajat yakin tertinggi, jika hati sehat, tidak sakit, dan ia dihiasi dengan pakaian keselamatan, maka seluruh anggota tubuh mengikutinya, karena anggota tubuh akan baik disebabkan oleh baiknya hati dan akan buruk disebabkan buruknya hati. “Dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” Petunjuk adalah ilmu tentang kebenaran dan pengamalannya. Rahmat adalah kebaikan dan pahala dunia dan akhirat yang didapatkan oleh orang yang mendapatkan petunjuk, sedangkan hidayah adalah sarana paling mulia dan rahmat adalah sasaran dan target paling sempurna, akan tetapi hidayah dan rahmat itu tidak berlaku kecuali pada orang-orang yang beriman, jika hidayah telah didapatkan dan rahmat yang timbul darinya juga telah diraih, maka terwujudlah kebahagiaan, keberuntungan, keberhasilan, dan ketentraman.

Menurut Ustman Labib Faraj, beberapa indikator mental health yang dibuat secara ringkas adalah sebagai berikut.

- 1) Individu merasakan kedamaian
- 2) Individu dapat menerima dirinya, mengenali nilai dirinya sebagai individu, mengetahui kemampuan yang dimilikinya, menerima keterbatasan dirinya, menerima orang lain dan perbedaan diantara mereka, serta perbedaan antara dirinya dan orang lain.
- 3) Pada level tertentu individu dapat melakukan sesuatu secara spontan dan mampu menguasai dirinya bila harus kembali ke titik permulaan dalam meniti kehidupannya.
- 4) Individu berhasil dalam membangun hubungan yang dinamis dan memuaskan dengan orang lain.
- 5) Individu bersikap realistis dalam memandang kehidupan dan persoalan yang menghampirinya serta kesempurnaan yang telah dicapainya.
- 6) Individu terus berusaha menyempurnakan kepribadiannya.

KESIMPULAN

Mental health dalam prespektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapinya penyesuaian dengan diri sendiri. Orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.

Faktor yang melatar belakangi terjadinya permasalahan mental health karena kurangnya bekal diri baik secara lahiriah dan batiniah dalam individu manusia. Persoalan tentang mental health yang kerap terjadi di era modern ini mengarah pada pola fikir manusia yang hanya mementingkan kebutuhan badani yang bersifat materiil dan banyak meninggalkan kehidupan spiritual (psikis). Kehidupan spiritual ini berhubungan dengan kehidupan rohani yang tercermin dalam kehidupan keagamaan atau disebut dengan religiusisme. Jika manusia meninggalkan kehidupan religius maka akan terjadinya ketidakseimbangan terhadap pembentuk manusia. Islam sendiri mengajarkan kesehatan mental yang tersebut dalam al-Quran banyak bicarakan tentang penyakit jiwa. Mereka yang lemah iman dinilai oleh al-Quran sebagai orang yang memiliki penyakit didalam dadanya. Dan Islam juga suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah tentu dalam ajaran-ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan Nabi Muhammad saw. adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak.

Al-Quran merupakan kitabullah yang menjadi bukti dan panduan umat manusia di dunia dari segala bidang, juga berkaitan dengan aspek mental health dalam diri seseorang. Islam telah memberikan petunjuk kepada umatnya untuk membentuk insan yang mempunyai kesehatan mental yang baik dan hidup yang berkualitas. Agama mempunyai peranan penting dalam mencapai

keadaan mental dan psikologi yang baik. Islam dapat membantu mengobati jiwa, mencegah gangguan serta kesehatan mental. Sebagai umat Islam, kita tidak dapat memisahkan agama dengan perobatan kerana kedua-duanya saling membantu dan memerlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, Dina Rahma, dan Afif Kurniawan. "Proses Kematangan Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 5, no. 1 (22 Juni 2020): 21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I12020.21-34>.
- Dewi, Multi Sari, dan Irma Riyani. "Mental Health Perspective of Religious Psychology" 4 (2021): 8.
- Fakhriyani, Vidya Diana. *Kesehatan Mental*. Kadur Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (30 Juni 2016): 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.
- Miftakhuddin, dan Rony Harianto. *Anakku, Belahan Jiwaku : Pola asuh yang tepat untuk membentuk psikis anak*. Sukabumi: CV. Jejak, 2020.
- Rachma, Fani, Suci Oktaviani Novita, Latifah Cahya Dewi, dan Pandu Hyangsewu. "PENGARUH QUOTES ISLAMI TERHADAP POLA PIKIR SESEORANG." *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 8, no. 1 (2022).
- Sajidah, Nik Amni, dan Haziyah. "Perspektif Al-Quran dalam Menangani Punca Keganasan Rumah tangga Sewaktu Wabak Covid 19." *PROCEEDING The 3rd ICDIS 2021 "Islam and Sountheast Asian Communities Welfare in the COVID-19 ERA,"* 2021.
- Salji, Iklima, Inas Dhia Fauziah, Nabila Salma Putri, dan Najwa Zalfa Zuhri. "Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya." *ISLAMIKA* 4, no. 1 (25 Januari 2022): 47–57. <https://doi.org/10.36088/islamika.v4i1.1598>.
- Samain, dan Budiharjo. "KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'ĀN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP ADVERSITY QUOTIENT PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH" 1, no. 1 (2020): 18–29.
- Santoso, Iman, dan Novrianza. "Dampak dari Pelecehan Seksual Terhadap Anak di Bawah Umur." *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha* 10, no. 1 (2022): 12.
- Saputra, Nopriadi, Fifi Khoirul Fitriyah, dan Ifit Novita Sari. "KESEHATAN FINANSIAL DAN MENTAL: BERDAMPAKKAH TERHADAP KETAHANAN PRIBADI PADA PENDIDIK SEMASA COVID-19?" *The Ary Study Center Series on Strategic Management* 52 (2021).
- Setyowati, Y. D., Diah Krisnatuti, dan Dwi Hastuti. "Pengaruh Kesiapan Menjadi Orang Tua dan Pola Asuh Psikososial Terhadap Perkembangan Sosial Anak." *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 10, no. 2 (Mei 2017): 95–106. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.2.95>.
- Sitohang, Santi Aisah. "The Education Of Islam And The Adolescent Mental Health in Thought Zakia Darajat." *Analytica Islamics* Vol. 22, no. No. 1 (2020).
- Yulianti, Tunjung Sri, dan Dinar Ariasti. "ANALISIS FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL MASYARAKAT DI DUKUH GUMUK SARI DAN GERJEN, PUCANGAN, KARTASURA" 8, no. 2 (2020): 10.

Zarkasyi, Hamid Fahmy, dan Jarman Arroisi. "Iman dan Kesehatan Psikis Perspektif Said Nursi"
18, no. 1 (2020): 16.