

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini masalah gangguan mental sudah menjadi masalah serius dikalangan masyarakat. Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan pada tahun 2019, 1 dari 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai gangguan yang paling umum. Pada tahun 2020, jumlah orang yang hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19. (WHO, World Health Organization, 2022)

Dalam UU Kesehatan Jiwa Pasal 1 ayat (2) menjelaskan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) adalah individu yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan, perkembangan, atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan kejiwaan dalam Pasal 1 ayat (3) menyatakan bahwa orang yang mengalami gangguan mental dalam pikiran, perilaku, dan perasaan mendapatkan perlindungan atas dasar kemanusiaan. (Ndapabehar, 2023)

Gangguan mental memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup individu, selain itu mental juga memiliki peranan penting terhadap kesehatan fisik. Gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres dapat mempengaruhi fungsi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit kronis, serta memperburuk kondisi penyakit fisik. (Ridlo, 2020). Gangguan mental sendiri merupakan kondisi di mana tubuh maupun pikiran manusia mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah yang berakibat stress berlebihan hingga mengganggu kesehatan fisik dan mental. Ketidakmampuan tersebut yang membuat individu menjadi lebih rentan terhadap gangguan internal maupun eksternal, yang mana gejala tersebut bisa dikatakan sebagai gangguan mental (Putri, 2015).

Gangguan mental juga banyak terjadi karena pola hidup yang tidak sehat, kondisi lingkungan sosial, maupun psikologis. Hal tersebut akan berdampak buruk bagi pengidap gangguan mental dan tidak menutup kemungkinan akan memicu tindakan bunuh diri. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2020 persentase orang dalam gangguan mental yang mendapatkan pelayanan 58,9% sedangkan 41,1% penderita gangguan mental belum mendapatkan pelayanan dan diantaranya adalah penderita skizofrenia. (Riskesdas, 2023). Dikarenakan salah satunya ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan tenaga psikolog yang masih kurang. Berbanding lurus dengan ketersediaan pelayanan kesehatan jiwa di Puskesmas, jumlah psikiater yang ada saat ini belum mencukupi. Rasio psikiater di Indonesia masih sangat timpang yakni 1:200.000 penduduk. Artinya setiap 1 psikiater harus melayani 200.000 penduduk. Rasio ini masih jauh dari standar WHO yang mensyaratkan rasio psikiater dan jumlah penduduk idealnya 1:30.000. Tak hanya dari sisi jumlah, sebaran psikiater juga belum merata. Masih terkonsentrasi di kota-kota besar saja. (Rokom, 2022)

Sebagai sebuah negara yang semakin berkembang, Indonesia tidak hanya mengikuti perkembangan trend yang sifatnya positif namun juga membawa perkembangan yang sifatnya merugikan seperti gangguan mental. Gangguan mental atau jiwa dapat disebabkan oleh aspek dari luar individu, seperti halnya kehidupan dalam bermasyarakat. Ketika seseorang dituntut untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari di luar kapasitasnya maka akan menimbulkan stres yang berlebihan, karena ekonomi yang tidak terpenuhi dan jika tidak ditangani dengan tepat maka kondisinya akan menjadi lebih buruk dan berakhir pada gangguan kesehatan mental. Seseorang yang kondisinya tidak mampu secara individu dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan kondisi di sekitarnya. Ketidakmampuan dalam memecahkan sebuah masalah sehingga menimbulkan stres yang berlebih menjadikan kesehatan mental individu tersebut menjadi lebih rentan dan akhirnya dinyatakan terkena sebuah gangguan kesehatan mental. (Adisty

Wismani Putri, 2015)

Problematika psikologis yang dialami manusia modern dewasa ini, telah banyak meresahkan para psikolog dan ilmuwan lainnya. Banyak manusia modern yang mengalami permasalahan psikologis seperti merasa tidak berdaya, mengalami frustrasi, konflik batin, cemas, dan juga hilang harapan untuk melanjutkan kehidupan. Sementara itu, menurut Zakiah Darajat ciri-ciri orang yang mengalami permasalahan psikologis di antaranya yaitu ia akan merasa cemas, iri hati, sedih, rendah diri, pemaarah, ragu dan bimbang. Rasa cemas dan gelisah yang dialami seseorang biasanya terjadi ketika pikiran dan emosinya tidak seimbang. Orang akan merasa cemas ketika terlalu berpikir negatif terhadap hidupnya. Ia khawatir jika di masa depan ia tidak akan sukses, ia khawatir jika di masa tuanya tidak ada orang yang menyayangnya dan seterusnya. Kecemasan dan kekhawatirannya ini diciptakan oleh dirinya sendiri karena ia terlalu berlebih-lebihan dalam berpikir pada hal-hal yang belum tentu terjadi sehingga emosinya tidak stabil. Jika seseorang memiliki pikiran yang jernih dan juga emosinya stabil maka ia akan terhindari dari rasa cemas ini. (Maslahat, 2021)

Pandemi Covid 19 berdampak terhadap kesehatan mental dan psikososial masyarakat. Banyak masyarakat yang mengalami was-was, khawatir, cemas, takut dan gelisah dalam menghadapi kondisi saat ini. Dampak gangguan mental dan psikososial ini dapat menurunkan sistem imunitas tubuh manusia. Semakin seseorang merasa cemas, maka tubuh mengalami kegagalan dalam menghasilkan antibody untuk melawan virus. Seseorang tidak lagi dapat berpikir jernih, selalu merasa waswas dan khawatir, sehingga tidak lagi memperhatikan dan mempertahankan pola hidup yang sehat. Orang yang terdiagnosis positif COVID 19 merasa sangat takut dengan bayangan kematian, dan secara sosial diisolasi. (Afconneri & Herawati, 2023)

Karena hal itulah, kesehatan fisik dan psikologis individu juga masyarakat mulai menurun. Gangguan mental yang kerap menimpa masyarakat akibat COVID-19 diantaranya adalah gangguan stress pasca

trauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran, frustrasi, cemas berlebihan, stress, depresi, xenophobia, dan permasalahan kesehatan mental lainnya. (Vibriyanti, 2020)

Dalam banyaknya problem masyarakat modern Islam datang sebagai *rahmatan lil a'lamin* ajarannya tidak hanya fokus pada peribadatan namun juga menjadi patokan dalam mengatasi gangguan mental. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam al-Qur'an, (Q.S. al-Baqarah ayat 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن دُسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Gangguan mental merupakan salah satu bentuk permasalahan yang sering dialami oleh umat muslim, kebanyakan terkukung dengan penderitaan, sehingga tidak menemukan solusi karena terkadang mereka tidak menyadarinya. Penyakit-penyakit gangguan mental juga beraneka ragam dan bertingkat-tingkat. Sikap angkuh, benci, dendam, fanatisme, loba, dan kikir yang disebabkan karena bentuk berlebihan seseorang. Sedangkan rasa takut, cemas, pesimisme, rendah diri adalah karena berkekurangannya (Shihab, 1999).

Dalam al-Qur'an tidak di tuliskannya secara dzohir tentang ayat-ayat gangguan mental namun bukan berarti tidak dibicarakan akan hal tersebut.

Tetapi setelah penulis menelusuri ayat-ayat yang berkaitan dengan gangguan mental penulis menemukan makna yang sama sebanyak enam tema dalam al-Qur'an. Dalam mengklasifikasikan ayat-ayat berdasarkan istilah al-Qur'an penulis memilih beberapa ayat yang memiliki makna berdekatan dengan pengertian gangguan mental. Adapun istilah-istilah yang digunakan yaitu: Penyakit hati, keluh kesah, putus asa, marah, dengki, dan lalai. Dari tema-tema tersebut penulis mengambil beberapa ayat yaitu: Q.S al-Baqarah ayat 10, Q.S ar-Rum ayat 36, Q.S al-Ma'rij ayat 19, Q.S. al-A'raf ayat 150 dan Thaha ayat 86, Q.S al-Falaq ayat 5, Q.S. al-A'raf ayat 179.

Lebih lanjut al-Qur'an mengajarkan pentingnya menjaga mental dalam interaksi hubungan sosial dalam masyarakat yang baik dan menunjukkan sikap kasih sayang kepada sesama, sehingga terhindar dari gangguan mental. Gangguan mental merupakan penyakit yang berbahaya sehingga banyak masyarakat yang tidak mampu untuk mencari solusi dalam penyakit mental ini. Sehingga seseorang yang mengalami gangguan mental merasa malu dan menyembunyikan penyakit mental tersebut. Berdasarkan permasalahan di atas, maka dapat dilihat bahwa akibat dari gangguan mental menimbulkan sikap negatif pada manusia. Oleh sebab itu, pembahasan yang akan diangkat dalam penelitian ini berkaitan dengan tingkah laku dalam kehidupan masyarakat. Peneliti mencoba mengkaji lebih jauh tentang problem **“Gangguan Mental Dalam Perspektif al-Qur'an.”**

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka persoalan masalah pokok dalam penelitian ini adalah menjelaskan bagaimana gangguan mental dalam perspektif al-Quran.

2. Batasan Masalah

Selanjutnya masalah utama yang diangkat sebagai fokus penelitian ini adalah:

- a) Bagaimana penafsiran ayat gangguan mental dalam al-Qur'an?
- b) Bagaimana terapi gangguan mental menurut al-Qur'an?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan pernyataan rumusan dan batasan masalah yang telah penulis tetapkan di atas, berikut ini adalah tujuan penelitian, penelitian ini secara umum untuk mengetahui bagaimana perspektif islam dalam memahami gangguan mental, menganalisis penafsiran ayat gangguan mental dalam al-Qur'an, serta untuk mengetahui terapi gangguan mental menurut al-Qur'an.

2. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai gangguan mental dalam perspektif al-Quran dengan teori gangguan mental dari Sigmund Freud. Disamping itu dapat memperkuat dan memperluas kajian tentang gangguan mental dalam al-Qur'an terutama pada bidang ilmu al-Quran dan tafsir.

b. Praktis

1. Bagi masyarakat penelitian ini diharapkan sebagai landasan dan pedoman untuk memahami persoalan gangguan mental dalam kehidupan sehari-hari.
2. Dalam administrasi akademik penelitian ini berguna sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag). pada program studi ilmu al-Qur'an dan tafsir di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.