

Problematika Kesehatan Mental di Era Disrupsi dan Solusinya dalam Al-Qur'an- Hadis

Nursaima Putri Siregar, Tulus Musthofa , Nur saidah

UIN Sunan Kalijaga

nursaimaputri08@gmail.com, tulus.musthofa@uin-suka.ac.id, nur.saidah@uin-suka.ac.id.

ABSTRACT

Fundamental changes take the form of technological evolution that looks for loopholes to influence human life. The current era of revolutionary transformation has triggered widespread mental health disorders in Indonesia which continue to increase. It is noted that the majority of suicide cases in Indonesia are young people and the biggest factor is mental health. Because mental health greatly influences a person's quality of life. Currently we have entered the disruption phenomenon, which is a major part of the global scale. Where in the era of disruption there is a mental health crisis. It can be seen that cases of young people are increasing. The aim of this research is to find out mental health in the era of disruption and the solutions in the Al-Qur'an and Hadith. The method used in this research is library research, namely a series of activities relating to library data collection methods. This research uses a qualitative approach and then describes it descriptively. For the results, the solution is to build one's foundation with the Al-Qur'an, multiply good works and avoid evil (amar ma'ruf nahi munkar). Build a good relationship with Allah by remembering Him more (dhikr). Then develop relationships with others and their environment. The source of a human's strength lies in his self-esteem. Self-esteem is the most important axis in strengthening mental health.

Keywords: Mental health, Disruption, Al-Qur'an, Hadith

ABSTRAK

Perubahan fundamental berupa evolusi teknologi yang mencari celah untuk mempengaruhi kehidupan manusia. Era transformasi revolusi saat ini memicu maraknya gangguan kesehatan mental di Indonesia yang terus mengalami kenaikan. Tercatat bahwa maraknya kasus bunuh diri di Indonesia mayoritas anak muda dan faktor terbesarnya adalah kesehatan mental. Karena kesehatan mental sangat berpengaruh pada kualitas hidup seseorang. Saat ini kita sudah memasuki fenomena disrupsi yaitu bagian besar global. Dimana pada era disrupsi terjadi krisis kesehatan mental. Bisa dilihat maraknya kasus-kasus anak muda yang terjadi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kesehatan mental di era disrupsi dan solusinya dalam Al-Qur'an dan Hadis. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif kemudian dijabarkan secara deskriptif. Untuk hasilnya, Solusinya adalah membngun pondasi diri dengan Al-Qur'an memperbanyak karya yang baik dan mejauhi keburukan (*amar ma'ruf nahi munkar*). Membangun hubungan baik dengan Allah dengan perbanyak mengingatnya (*dzikir*). Kemudian mengembangkan hubungan dengan sesama dan lingkungannya. Sumber kekuatan seorang manusia terletak pada harga dirinya. Harga diri merupakan poros paling penting dalam menguatkan mental.

Kata kunci: Kesehatan mental, Disrupsi, Al-Qur'an, Hadis

PENDAHULUAN

Era transformasi revolusi saat ini memicu maraknya gangguan kesehatan mental di Indonesia yang terus mengalami kenaikan. Topik kesehatan mental menjadi perhatian di kalangan masyarakat. Istilah kesehatan mental memacu pada keadaan jiwa yang dinamis fokus utamanya adalah manusia. Sejatinya kesehatan mental merupakan aspek inti kehidupan untuk menyeimbangkan kebahagiaan.¹ Perlu digaris bawahi bahwa orang yang memiliki mental sehat adalah orang yang mampu menahan diri dari tantangan lingkungan. Hal ini yang menjadikan pentingnya perlindungan kesehatan mental baik untuk individu maupun masyarakat. Menurut penjelasan WHO (*World Health Organisation*) bahwa batasan sehat individu bukan hanya sekedar fisik, namun spiritual, psikologi, dan sosial juga termasuk.²

Tercatat bahwa maraknya kasus bunuh diri di Indonesia mayoritas anak muda dan faktor terbesarnya adalah kesehatan mental. Karena kesehatan mental sangat berpengaruh pada kualitas hidup seseorang.³ Dapat dipahami bahwasanya defenisi kesehatan mental merupakan kesesuaian fungsi jiwa manusia itu sendiri. Penyesuain diri di era modern sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental khususnya pola pikir. Dimana manusia hanya mengedepankan kebutuhan materialistik dan mengabaikan spiritualitas. Sehingga menjadikan manusia kehilangan legistimasi hidup, hilang arah, alienasi atau rasa terasingkan oleh dirinya sendiri.⁴ Perkembangan kesehatan mental sudah dibahas dari masa kemasa, tentu cara memahaminya juga tidak sama.

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa gangguan mental itu merupakan keadaan yang tidak normal, baik secara fisik maupun mental (fisikis).⁵ Dampak kesehatan mental sangat signifikan dengan kehidupan individu. Sebenarnya dimensi jiwa adalah sebagian kauniya, dimana akal memiliki peran penting dalam memahami. Sebenarnya agama Islam memberika syariat mengenai hal-hal yang bisa menarik adanya maslahat mencegah rusaknya mental yaitu, menjaga jiwa (*hifz al-nafs*) dan *hifz aql* (menjaga akal). Sederhananya, jiwa adalah poros yang sangat penting sebagai sumber ketenangan. Argumen yang paling penting untuk dikemukakan dalam diri

¹ Yudha Hafidh Pratama, Ahmad Raihan Anargya, dan Athila Shofia Rosidah, "Kesehatan Mental Dalam Islam," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2.2 (2023), 193.

² Indra Maulana et al., "Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya," *Media Karya Kesehatan*, 2.2 (2019).

³ Layla Takhfa Lubis et al., "Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL ANAK DAN REMAJA MELALUI IBADAH KEISLAMAN," *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16.2 (2019), 120–29.

⁴ Zulkarnain Zulkarnain, "Kesehatan Mental dan Kebahagiaan," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10.1 (2019), 18–38.

⁵ Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, 1990, 35.

manusia adalah kesehatan jasmani serta rohaninya, keduanya harus dirawat dengan seimbang. Dalam hadis Rasulullah SAW sudah mengingatkan umat Islam menjaga keselamatan jiwa. Rasulullah SAW memperhatikan umat agar tidak bermain-main dengan keselamatan jiwa dan penyebaran penyakit berbahaya:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَامِرٍ بْنِ رَبِيعَةَ أَنَّ عُمَرَ خَرَجَ إِلَى الشَّامِ فَلَمَّا جَاءَ سَرَعَ بَلَّغَهُ أَنَّ الْوَبَاءَ قَدْ وَقَعَ بِالشَّامِ فَأَخْبَرَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدُمُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ فَرَجَعَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ مِنْ سَرَعٍ

Artinya: dari Abdullah bin Amir bin Rabi'ah, ketika Umar bin al-Khattab RA hendak melakukan perjalanan menuju negeri Syam. Sesampainya di Sargh Umar mendapatkan kabar bahwa negeri Syam sedang dilanda wabah. Kemudian Abdurrahman bin Auf menyampaikan sabda Rasulullah SAW "jika kamu mendengarkan wabah di suatu daerah maka jauhilah tempat tersebut" akan tetapi sebaliknya jika wabah itu menimpa daerahmu, maka jangan tinggalkan tempatmu" lalu Umar berbalik untuk meninggalkan Sargh" (HR. Bukhari dan Muslim).⁶

Pernyataan hadis sangat relevan dengan keadaan era modern dirupsi saat ini, perlunya menerapkan manifestasi *hifz nafs* dan *hifz aql* merupakan *preventif* sebagai upaya menyelamatkan jiwa manusia. Untuk mencapai mental yang baik, penting untuk memahami gejala kesehatan mental dalam jiwa.⁷ Pengaruh kesehatan mental juga terjadi karena kurangnya partisipasi dan kurang memahami realitas sosial. Kesehatan mental dibagi menjadi dua yaitu, *organic psychosis* (psikologi organik) biasanya terjadi karena faktor fisik yang kurang baik. Sedangkan *functional psychosis* (fungsional psikologi) biasanya terjadi karena terganggunya jiwa secara berlarut. Masalah kesehatan mental harus segera ditangani, dengan penelitian ini harapannya bisa menghadirkan ide-ide dalam menangani kesehatan mental baik secara medis atau literatur Islam

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif kemudian dijabarkan secara deskriptif. Sedangkan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi yaitu dengan menghimpun ayat Al-Qur'an dan Hadis terkait tema yang menjadi topik penelitian. Adapun alur dalam proses penelitian ini adalah, pertama dengan menentukan topik yang akan dijadikan sebagai objek penelitian problematika kesehatan mental di era dirupsi dan solusinya dalam Al-Qur'an dan Hadis. Dengan menentukan beberapa kata kunci. Kemudian

⁶ <https://islam.nu.or.id/ilmu-hadits/keselamatan-jiwa-dalam-hadits-nabi-muhammad-saw-4yBfH>

⁷ Zulfahmi, "Al-Nafs Dalam Al-Qur'an (Analisis Terma al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia)" dalam Jurnal Mudarrisuna Vol. 10 No. 2 April-Juni 2020, hal 41.

menentukan sub-judul yang mendukung pembahasan mengenai tema yang diangkat, Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, dengan mengintegrasikan pengetahuan secara umum ditarik kepada khusus dengan sumber-sumber yang memadai dan berlandaskan pada pedoman dan hasilnya dikaji secara komprehensif sehingga memperoleh konseptual yang tepat dan akurat sesuai dengan landasan normatif yakni Al-Qur'an dan Hadis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental di Era Disrupsi

Mungkin kata globalisasi sudah tidak asing lagi didengarkan oleh telinga, globalisasi populer pada tahun 1985. Secara sederhana definisi globalisasi sebagai pembaharuan proses sosial yang membawa seluruh negara, bangsa, dan bahkan dunia menjadi terikat antara satu dengan yang lain. Tujuannya untuk membangun tatanan hidup yang eksistensi dan menghilangkan batasan geografis, ekonomi, budaya antara sesama masyarakat.⁸ Secara tidak langsung adanya proses globalisasi berdampak menghilangkan sekat atau pembatas antara sesama negara. Yang menjadi ciri fenomena globalisasi yaitu: adanya keterkaitan yang menjadikan negara semakin berkembang, adanya komunikasi global menciptakan perubahan konstalerasi ruang dan waktu teknologi yang semakin canggih, pertumbuhan dan perkembangan perdagangan multinasional, perkembangan media, dan timbulnya permasalahan dibidang lingkup yang sama contoh pemanasan global.

Saat ini kita sudah memasuki fenomena disrupsi yaitu bagian besar global. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) disrupsi merupakan suatu hal yang tercabut dari akarnya. Sederhananya disrupsi diartikan sebagai fenomena besar yang bisa mengubah seluruh tatanannya.⁹ Disrupsi merupakan perubahan fundamental berupa evolusi teknologi yang mencari celah untuk mempengaruhi kehidupan manusia.¹⁰ Tidak sedikit dari masyarakat mengatakan disrupsi adalah sebuah ancaman bagi generasi muda. Namun ada juga yang berpendapat bahwa era disrupsi adalah sebuah peluang. Era disrupsi digital adalah sebuah fenomena dimana masyarakat mengubah sebagian besar aktivitas yang ada di dunia nyata dan beralih kedalam dunia maya (media sosial).

Kondisi kesehatan mental di dunia saat ini sedang menghadapi *volatile uncertainty, complexity* dan *ambiguity* (VUCA) karena berhadapan dengan *disruption*

⁸Ali Fikri, "Pengaruh Globalisasi dan Era Disrupsi terhadap Pendidikan dan Nilai-Nilai Keislaman," *Sukma: Jurnal Pendidikan*, 3.1 (2019), 117–20.

⁹<https://dailysocial.id/post/disrupsi#:~:text=Menurut%20Kamus%20Besar%20Bahasa%20Indonesia%20%28KBBI%29%2C%20disrupsi%20adalah,atau%20lompatan%20besar, diakses Jum'at, 14 Juni 2024, jam 9:37>

¹⁰ M. Insyah Musa Nurhaida, "Dampak Pengaruh Globalisasi Bagi Kehidupan Bangsa Indonesia," *Jurnal Pesona Dasar*, 3.3 (2015), 1–9.

in healthcare. Menurut Clayton M.C disrupsi adalah sebuah perubahan destruktif.¹¹ Proses disrupsi yaitu pembaruan pengembangan teknologi secara dinamis menjadikan pekerjaan lebih mudah. Akan tetapi dampak disrupsi sangat meresahkan bagi masyarakat Indonesia dimana pada era disrupsi terjadi krisis kesehatan mental. Bisa dilihat maraknya kasus-kasus anak muda seperti narkoba, perkelahian, *self dignose*, gangguan kesehatan mental dan yang paling parah yang terjadi adalah kasus bunuh diri. Biasanya terjadinya krisis kesehatan mental yaitu tidak mampu meregulasi stres berlebihan. Remaja Indonesia saat ini termasuk pengguna media sosial yang tinggi. Masa remaja adalah proses transisi dari usia anak-anak menuju usia dewasa, masa ini terjadinya perubahan biologis, sosioemosional, dan kognitif.

Perubahan sosioemosional perubahan yang membuat remaja menjadi sensitif, jadi penting untuk diperhatikan. Karena pada usia remaja adalah tahap penasarannya dalam mencari jati diri.¹² Kenyataannya fungsi media sosial adalah sebuah alat untuk memperluas interaksi dan komunikasi dialogis dengan membangun personal branding kepada individu lainnya. Namun jika penggunaannya tidak di kontrol dengan baik maka remaja akan memperoleh hal buruk dalam media sosial. Dampak penggunaan media sosial sangat berpengaruh kesehatan mental, seperti depresi yang disebabkan bullying. WHO melaporkan 10-20% anak-anak dan remaja sering mengalami kesehatan mental gangguan yang paling umum adalah depresi dan gangguan kecemasan.

Al-Qur'an dan Hadis Memberikan Solusi Mengenai Kesehatan Mental.

Kesehatan mental merupakan nilai pribadi seseorang muslim yang baik. Seorang muslim yang baik akan berperilaku baik mengikuti ajaran Rasulullah agar menjadi insan kamil. Tanda mental sehat adalah memiliki pribadi yang sempurna, sebagai mana sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

"Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakal (Q.S Al-anfal 8: 2)"

Sosok muslim yang baik adalah yang mampu memberikan rahmat dan kasih sayang terhadap lingkungannya. Menjalankan ajaran agama memiliki sifat kasih sayang tidak suka mengganggu dan tidak menyakiti orang lain. Dari perbuatan tersebut bisa mengidentifikasi bahwa mental yang sehat tumbuh dari jiwa muslim yang baik. Masyarakat mempersepsikan kepribadian seorang muslim berbeda-beda. Namun tidak sedikit orang yang memiliki pemahaman sempit. Berpendapat bahwa tingkat ke-Islaman seseorang dilihat dari *ubudiyah* saja. Akan tetapi masih banyak

¹¹ Mahdalena Lubis, "Peran Strategis dan Kompetensi Public Relations Rumah Sakit di Era Disruptif," *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19.2 (2020), 202–13.

¹² Rhaina Al Yasin et al., "Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3.2 (2022), 83–90.

hal baik yang harus melekat dalam jiwa seorang muslim. Sebenarnya untuk standar pribadi muslim harus dilihat dari Al-Quran dan Sunah yang menjadi acuan pembentukan seorang muslim yang baik.

Muslim yang baik akan memperbaiki hubungannya dengan Allah, karena manusia adalah khalifah. Manusia dituntut untuk bersyukur dan ridho keadaan lingkungan hidupnya. Pribadi seorang khalifah dibagi menjadi empat: a) melaksanakan segala yang perintahkan Allah, b) mematuhi perintah Allah baik secara individu maupun secara kelompok, c) menjaga lingkungan hidup, d) menjadikan tugas khalifah sebagai pedoman hidup. Seorang muslim akan terangkum dengan acuan dan nilai-nilai ilaiyah. Sebagaimana firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Ar-Ra’d 13:28)

Ayat ini menjelaskan bahwa jika kita terus mengingat Allah secara terus terusan maka hati akan menjadi tenang, karena hati yang tenang berpengaruh dengan kesehatan mental. Dan dikuatkan oleh hadis Rasulullah SAW “ *Sesungguhnya dalam diri kita ada segumpal daging. Jika ia baik, maka tubuh juga akan baik. Jika ia rusak, maka seluruh tubuh juga akan rusak. Ketahuilah sesungguhnya ia adalah hati.*” Oleh karena itu Rasulullah sangat menganjurkan kita untuk selalu mengingat Allah untuk mendapat jiwa yang tenang.

Istilah jiwa yang tenang merupakan *nafz mutmainnah* dimana jiwa lebih condong kepada nilai-nilai dan petunjuk Allah. Pengertian *mutmainnah* adalah jiwa yang ikhlas.

لَا يَسْتَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُوسِسْ قَنُوطٌ

“Manusia tidak pernah jemu memohon kebaikan dan jika ditimpa malapetaka, mereka berputus asa dan hilang harapan. (Q.S. Fussilat 41:49)”

Beberapa ulama memaparkan bahwa jiwa yang tenang adalah akal yang rasional. Jiwa yang tenang tumbuh karena seseorang mampu menempatkan sesuatu ketempat sewajarnya dan meletakkannya dengan dasar iman. Dengan iman manusia akan ikhlas dan ridho menerima sesuatu yang dihadapinya.¹³

وَلَنَبَلِّغَنَّكُمْ أَشْيَاءَ مِنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

¹³ Samain Sam, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’ân Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah,” *Atta’dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1.2 (2020), 18–29.

"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (Q.S Al-Baqarah,2:155)"

Islam dan kebahagiaan merupakan dua komponen yang tidak bisa dipisahkan, karena salah satu substansi Islam adalah menciptakan kebahagiaan bagi penganutnya. Syaratnya dengan menjalankan apa yang ada didalam Islam dengan benar. Tujuannya mencapai iman dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam Islam tidak ada perbuatan yang harus dilakukan kecuali diawali dengan aktivitas berfikir. Karena anjuran dalam Islam seorang muslim harus memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas. Hakikatnya terbentuknya mental sehat dengan pola berpikir matang, manfaat berpikir matang mengantarkan kepada pribadi yang baik.

Islam mengajarkan kita agar selalu optimis terhadap semua perubahan yang terjadi dilingkungan sekitar kita. Al-Qur'an dan Hadis adalah solusi agar memandang optimis sebagai pendorong umat manusi mencapai kebaikan dan kebahagiaan. Sebagaimana yang sudah tertulis dalam surah Yunus:

وَاللَّهُ يَدْعُوْا إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَنْ يَّشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

"Allah menyeru (manusia) ke Dārussalām (surga) dan memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki menuju jalan yang lurus (berdasarkan kesiapannya untuk menerima petunjuk). (Q.S. Yunus, 10:25)

Keterangan ayat ini menjelaskan bahwa tujuan dan masa depan manusia adalah akhirat maka harus memiliki prilaku baik, itulah pentingnya untuk mengembangkan kualitas diri. Pondasi diri adalah Al-Qur'an dengan memperbanyak karya yang baik dan mejauhi keburukan (*amar ma'ruf nahi munkar*). Cara untuk menumbuhkan sikap positif yaitu membangun hubungan baik dengan Allah dengan perbanyak mengingatnya (dzikir). Karena sifat manusia adalah memohon perlindungan dan kekuatan pada Allah agar jiwa menjadi tentram. Jika muslim bersikap optimis maka dengan rasa sadar akan menempatkan posisi diri menjadi manusia positif. Memiliki sifat positif bisa mengatasi problem yang menghalangi mereka. Kemudian mengembangkan hubungan dengan sesama dan lingkungannya. Sumber kekuatan seorang manusia terletak pada harga dirinya. Harga diri merupakan poros paling penting dalam menguatkan mental.

KESIMPULAN

Saat ini kita sudah memasuki fenomena disrupsi yaitu bagian besar global. Kondisi kesehatan mental di dunia saat ini sedang menghadapi *volatile uncertainty, complexity* dan *ambiguity* (VUCA) karena berhadapan dengan *disruption in healthcare*. Proses disrupsi yaitu pembaruan pengembangan teknologi secara dinamis menjadikan pekerjaan lebih mudah. Akan tetapi dampak disrupsi sangat meresahkan bagi masyarakat Indonesia dimana pada era disrupsi terjadi krisis kesehatan mental. Bisa dilihat maraknya kasus-kasus anak muda seperti narkoba, perkelahian, *self*

dignose, gangguan kesehatan mental dan yang paling parah yang terjadi adalah kasus bunuh diri. Biasanya terjadinya krisis kesehatan mental yaitu tidak mampu meregulasi stres berlebihan. Solusinya adalah membunagun pondasi diri dengan Al-Qur'an memperbanyak karya yang baik dan mejauhi keburukan (*amar ma'ruf nahi munkar*). Cara untuk menumbuhkan sikap positif yaitu membangun hubungan baik dengan Allah dengan perbanyak mengingatnya (dzikir). Kemudian mengembangkan hubungan dengan sesama dan lingkungannya. Sumber kekuatan seorang manusia terletak pada harga dirinya. Harga diri merupakan poros paling penting dalam menguatkan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Fikri, Ali, "Pengaruh Globalisasi dan Era Disrupsi terhadap Pendidikan dan Nilai-Nilai Keislaman," *Sukma: Jurnal Pendidikan*, 3.1 (2019), 117-20

[https://islam.nu.or.id/ilmu-hadits/keselamatan-jiwa-dalam-hadits-nabi-muhammad-saw-4yBfH](https://islam.nu.or.id/ilmu-hadits/keselamatan jiwa-dalam-hadits-nabi-muhammad-saw-4yBfH), di akses Jum'at, 14 Juni, jam 10.00

<https://dailysocial.id/post/disrupsi#:~:text=Menurut%20Kamus%20Besar%20Ba%20Indonesia%20%28KBI%29%2C%20disrupsi%20adalah,atau%20lompatan%20besar>, diakses Jum'at, 14 Juni 2024, jam 9:37

Lubis, Mahdalena, "Peran Strategis dan Kompetensi Public Relations Rumah Sakit di Era Disruptif," *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19.2 (2020), 202-13

Maulana, Indra, Suryani S, Aat Sriati, Titin Sutini, Efri Widianti, Imas Rafiah, et al., "Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya," *Media Karya Kesehatan*, 2.2 (2019)

Nurhaida, M. Insya Musa, "Dampak Pengaruh Globalisasi Bagi Kehidupan Bangsa Indonesia," *Jurnal Pesona Dasar*, 3.3 (2015), 1-9

Sam, Samain, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'An Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1.2 (2020), 18-29

Takhfa Lubis, Layla, Laras Sati, Naura Najla Adhinda, Hera Yulianirta, dan Bahril Hidayat, "Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL ANAK DAN REMAJA MELALUI IBADAH KEISLAMAN," *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16.2 (2019), 120-29

Yasin, Rhaina Al, Raden Roro Kirani Annisa Anjani, Salwa Salsabil, Tania Rahmayanti, dan Rizki Amalia, "Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3.2 (2022), 83-90

Yudha Hafidh Pratama, Ahmad Raihan Anargya, dan Athila Shofia Rosidah,

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 6 Nomor 9 (2024) 4332 - 4340 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691

DOI: 10.47476/reslaj.v6i9.3174

"Kesehatan Mental Dalam Islam," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2.2 (2023), 193

Zulkarnain, Zulkarnain, "Kesehatan Mental dan Kebahagiaan," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10.1 (2019), 18-38