

Submit: 12 Juni 2024

Revisi: 15 Juni 2024

Diterbitkan: 20 Juni 2024

DOI : 10.58518/alfurqon.v7i1.2656

MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN DALAM PESPREKTIF AL-HUJURAT AYAT 11

Rohma Syarifah Az Zaroh, Yeti Dahliana

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

E-mail: g100200039@student.ums.ac.id, yd669@ums.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dituliskan dari hasil menganalisis emosional *anxiety disorder* (kecemasan berlebihan) yang sangat berpengaruh pada kesehatan mental perempuan, disebabkan oleh orang lain yang tidak dapat menjaga perkataan lisannya dengan baik. Perempuan adalah makhluk yang diciptakan untuk mendampingi laki-laki sebagai berpasang-pasangan, tidak menuntup kemungkinan akan dihadapkan oleh berbagai permasalahan yang kompleks dan berpengaruh pada kesehatan mental. Merespon hal tersebut dapat diupayakan dengan cara membangun kesehatan mental perempuan dari pandangan al-Qur'an dan ditinjau dari segi psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, berfokus pada penelitian kepustakaan (*library reseach*) yang digunakan untuk mengumpulkan berbagai informasi dan data dengan bantuan dari berbagai sumber, seperti majalah, jurnal, buku, al-Qur'an, publikasi jurnal terdahulu, dan lain sebagainya. Hasil dari penelitian ini dapat menunjukkan bahwa membangun kesehatan mental perempuan dalam prespektif surat al-Hujurat ayat 11 dapat diupayakan dengan cara, belajar diam, bermuhasabah diri, tidak mudah berasumsi dan dapat menerima nasihat, bersedekah bagi perempuan yang dapat meningkatkan kebahagiaan dalam diri, sehingga menciptakan sehatnya mental pada perempuan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Lisan; Perempuan.

Abstract

This research was written from the results of analyzing emotional anxiety disorder (excessive anxiety) which greatly affects women's mental health, caused by other people who cannot keep their words well. Women are creatures created to accompany men as pairs, not closing the possibility will be faced with various complex problems and affect mental health. Responding to this can be pursued by building women's mental health from the view of the Qur'an and reviewed from a psychological perspective. This research uses a qualitative method, focusing on library research (library research) which is used to collect various information and data with the help of various sources, such as magazines, journals, books, the Qur'an, previous journal publications, and so on. The results of this study can show that building women's mental health in the perspective of Surah al-Hujurat verse 11 can be asked by learning to be silent, self-meditation, not easily assuming and being able to accept advice, giving alms for women who can increase happiness in themselves, thus creating mental health in women.

Keywords: Mental Health; Oral; Women.

PENDAHULUAN

Perempuan adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah *subhanawata`ala* untuk menjadi pendamping laki – laki sebagai makhluk yang berpasang - pasangan, yang dapat mendampingi baik dalam keadaan susah maupun senang, juga dipercayai Allah untuk mengandung, melahirkan, dan menyusui anaknya hingga tumbuh menjadi anak yang memiliki kepribadian yang baik.¹ Jika dilihat secara kompleks perempuan memiliki banyak sekali peran dalam kehidupannya, tidak menutup kemungkinan perempuan akan mendapati gangguan mental karena dipengaruhi oleh faktor – faktor baik dari internal maupun eksternal.

Dalam keseharian perempuan akan mudah mengalami stress, apabila terus-menerus dihadapkan dengan masalah tanpa adanya dorongan untuk menemukan solusi. *Stress* (stres) merupakan reaksi fisik dan emosional Anda ketika menghadapi suatu situasi yang menimbulkan tekanan. Dengan kata lain, stress merupakan cara tubuh menanggapi jenis tuntutan, ancaman, atau tekanan apa pun. Ketika merasa terancam, sistem saraf merespons dengan melepaskan aliran hormon adrenalin dan kortisol. Kedua hormon ini dapat memunculkan reaksi seperti jantung berdebar cepat, otot tubuh menegang, tekanan darah meningkat, dan bahkan napas jadi lebih cepat. Reaksi ini disebut *fight-or-flight* (respons stress).²

Perempuan juga akan mudah menyerah serta timbul pikiran negatif untuk mengambil tindakan kurang tepat yang seharusnya tidak diambil dan hanya menimbulkan permasalahan semakin rumit dan tidak dapat terselesaikan. Tingginya kolosal depresi dan stres perempuan sangat berpengaruh terhadap jalan kehidupannya, maka perlu adanya solusi yang efektif supaya bisa mengatasi dan mudah untuk menyelesaikan permasalahan dengan logika yang baik, bukan hanya mengedepankan perasaan.³ Pikiran negatif yang berlebihan harus digantikan dengan kebahagiaan, berupaya untuk siap menerima resiko apapun dan hal – hal yang tidak dapat dikendalikan berdasarkan keputusan yang diambil. Maka perempuan perlu memahami dan mengetahui makna dari kesehatan mental untuk kesejahteraan hidupnya.

Tidak sedikit dzaman yang semakin berkembang, banyak perempuan yang terkena gangguan psikisnya, disebabkan oleh beberapa faktor. Diantaranya banyak kecemasan

¹ Miranti, M., & Enawati, D. (2023). Wanita Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1321-1329.

² <https://hellosehat.com/mental/stres/pengertian-stress>

³ Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109-123.

memikirkan kehidupan di masa depan yang belum tentu terjadi, tidak bisa merespon masalah dalam kehidupannya dengan baik, dan paling banyak yang ditemui saat ini akibat kurangnya perhatian dari perempuan lain untuk mendukung kesehatan mental. Bahkan banyak tindak kriminalitas yang dilakukan oleh perempuan, baik terhadap dirinya sendiri ataupun orang lain.⁴ Permasalahan *anxiety disorder* (kecemasan yang berlebihan) banyak dialami oleh para kaum perempuan dizaman sekarang.⁵ Hal tersebut dapat disebabkan oleh lisan orang lain yang tidak dapat menjaga lisannya dengan baik, kemudian akan mempengaruhi pada pemikiran dan tindakan seseorang, tentunya problematik kecemasan yang berlebihan akan sangat rentan menyebabkan gangguan kesehatan mental pada diri perempuan.

Oleh karena itu, untuk membangun sehatnya akal pada perempuan dibutuhkan solusi al-Qur'an sebagai obat penyembuh manusia. Begitu juga dengan masalah mental perempuan, al-Qur'an sudah memberikan petunjuk untuk mengatasi kesehatan mental. Hanya saja banyak manusia kurang memahami solusi yang Allah sampaikan didalam al-Qur'an. Maka perlu adanya keseimbangan pada hal spiritualisme dan dorongan dari orang lain untuk membangun kesehatan mental pada perempuan. Seperti perlu adanya *support* dari perempuan lain untuk membentuk sehatnya mental, terutama pada sesama perempuan dan dapat menjaga lisannya dengan baik agar tidak melukai hati orang lain.⁶ Indikasi dari emosional pada perempuan menyebabkan lebih condong sensitif dan mengalami regulasi suasana hati yang begitu cepat, akibat kadar hormon estrogen yang fluktuatif dalam tubuh perempuan. Hormon estrogen ini dapat mempengaruhi produksi dan efek endorphen, yaitu unsur di otak yang mendatangkan rasa nyaman dan kesenangan.⁷ Estrogen juga akan meningkatkan kadar serotonin yang berperan dalam hal nafsu makan, *mood*, dan pola tidur.

Penelitian ini mengimplemtasikan metodologi kualitatif, dengan fokus pada penelitian studi kepustakaan (*library research*). Proses yang dilalui dan analisis data untuk mengumpulkan data dilakukan dengan cara memahami, menganalisis terhadap berbagai

⁴ Sutrisminah, E. (2012). Dampak kekerasan pada istri dalam rumah tangga terhadap kesehatan reproduksi. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(127), 23-34.

⁵ Kurniawan, D., Mu'arifah, N. E. I., & Ma'shum, A. R. (2022). Analisis Eskalasi Panic Attack And Anxiety Disorder terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 3(2), 89-98.

⁶ Deswalantri, D. (2022). Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 11-13: Kajian Tafsir Al-Azhar Karya Hamka. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13525-13534.

⁷ Aprillia, Y. (2010). *Hipnostetri*. GagasMedia.

sumber, seperti majalah, jurnal, buku, dan al-Qur'an, serta publikasi penelitian terdahulu.⁸ Metodologi analisis yang digunakan merupakan deskriptif, peneliti berfokus pada analisis terkait kecemasan berlebihan (*anxiety disorder*) yang mempengaruhi kesehatan mental perempuan yang ditinjau dari penelitian psikologis yang relevan.

Adapun penelitian ini berfokus pada permasalahan membangun kesehatan mental perempuan dalam prespektif al-Hujurat ayat 11. Tujuan peneliti dalam menuliskan karya ilmiah ini adalah menganalisis terkait membangun kesehatan mental perempuan dalam prespektif surat al-Hujurat ayat 11.

PEMBAHASAN

A. Sehatnya Mental Perempuan

Secara umum sehat adalah kesejahteraan secara sempurna, baik secara fisik, mental, maupun secara sosial tidak hanya bebas dari kondisi lemah atau sakit. Sedangkan menurut Undang-Undang No 23 Tahun 1992, sehat adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomi dan memperbaiki kondisi seseorang baik akal, jasmani, maupun Rohani, bukan sekedar mengobati penyakit.⁹

Mental dalam al-Qur'an memiliki arti proses bersosialisasi dengan pikiran, akal, hati dan ingatan, dalam bahasa Inggris adalah *mental healthy* yaitu ilmu yang membahas tentang system aturan-aturan, prinsip-prinsip, prosedur-prosedur untuk meningkatkan kesehatan Rohani atau jiwa.¹⁰

Kesehatan mental didefinisikan oleh WHO merupakan kondisi sejahtera (*well-being*) bagi mereka yang mampu memahami kemampuan diri sendiri, berkerja secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakat. Dalam prespektif psikologi, kesehatan mental mencakup kapabilitas seorang individu untuk menerima kehidupan, melakukan beragam aktivitas secara proposional.¹¹

⁸ Ainur Rhain, Andri Nirwana AN, and Bahar Agus Setiawan, "Reformulasi Metode Penafsiran AlQur'an Melalui Metode Tajdidi," AL QUDS: *Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 6, no. 3 (2022), <https://doi.org/10.29240/alquds.v6i3.5299>.

⁹ Suwanda, Al-Fath "Kesehatan Mental Dalam Prespektif Al-Qur'an", No 2 (2018) hal 124

¹⁰ Darise, Husnul Hatima A. (2018). Kesehatan Mental Dalam Perspekti Al-Qur'an: Analisis Surah Yunus ayat 57, "Skripsi". Palu: IAIN. 36

¹¹ Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal AnNafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>

Bersumber pada orientasi dan wawasan kesehatan mental, WHO menentukan parameter kesehatan mental adalah tidak terbelenggu dengan kegelisahan dan kekhawatiran, menerima kegagalan sebagai pembelajaran untuk mengupgrade diri lebih baik dimasa yang akan datang, dapat menyesuaikan diri secara positif pada keadaan yang sedang dialami walaupun terkadang tidak sesuai yang diharapkan, dapat bermuamalah baik dengan orang lain, saling tolong menolong, merasa lebih bahagia jika memberi yang bermanfaat, mendapatkan rasa senang dari perjuangan yang telah dilalui dalam hidupnya, lebih bijak dalam pemecahan masalah, mempunyai kasih sayang serta sadar untuk perlu disayangi oleh orang lain, memiliki landasan keyakinan spiritual atau agama yang baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri).¹² Perempuan yang sehat mentalnya adalah orang yang memiliki pribadi atau tingkah laku yang kuat, dapat diterima masyarakat secara umum, sikap dan tingkah lakunya sesuai dengan norma-norma sosial, sehingga ada relasi personal dan intersosial yang memuaskan.¹³

Untuk terwujudnya kesehatan mental perempuan dibutuhkan adanya dukungan dari orang lain, terlebih orang terdekat.¹⁴ Karena di jaman yang semakin pesat perkembangannya, tidak dapat dipungkiri semakin kompleks pula permasalahan yang perlu dihadapi oleh perempuan, contohnya *bulliying*, *body shamming*, kecemasan yang berlebihan (*anxiety disorder*), dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut sering kali bermula dari omongan atau lisan perempuan yang tidak dapat dikendalikan, sehingga dapat menimbulkan perselisihan dan mempengaruhi mental pada perempuan lain. Jika ditinjau pada prespektif al-Qur'an, Allah sudah memerintahkan kepada orang yang beriman untuk menjaga lisannya, yakni pada al-Qur'an surat al-Hujurat ayat 11 :

¹² Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.

¹³ Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf

¹⁴ Pujiati, Y. (2019). *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّغَابِ بِغَدِ اللَّاسِمِ ۗ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ۗ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain, (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok), dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain, (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain, dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barang siapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim."¹⁵

Menurut Quraish Shihab ayat ini Allah menekankan kata "qaum" yang memiliki makna kumpulan laki-laki dan perempuan. Kemudian Allah menyebutkan secara khusus kata "nisa" yang memiliki makna perempuan. Penekanan kata "nisa" untuk yang kedua kalinya pada ayat tersebut mempunyai makna bahwa Allah menetapkan Surga dan jalan Rahmat-Nya bagi perempuan yang senantiasa mampu mengelola hati dan lisannya, supaya tidak terlalu mudah merendahkan dan mengolok-olok perempuan yang lain, karena ujian seorang perempuan ialah terletak pada lisannya yang sering mengejek dan merumpi. Ketika perempuan mudah sekali merendahkan orang yang berada disekitarnya, termasuk akan begitu cepat melupakan kebaikan yang dilakukan oleh orang lain.¹⁶

Kalangan mufasir modern lainnya menjelaskan ayat ini berisikan peringatan yang halus dan tepat dari Allah¹⁷ bahwa perbuatan mengolok-olok dan menghina tidak layak dilakukan oleh orang yang beriman. Orang yang beriman hendaknya lebih sibuk untuk mencari-cari kesalahan pada diri sendiri, tidak akan sibuk untuk mencari kekurangan orang lain dan tidak akan mengabaikan kekurangan pada diri sendiri.¹⁸

Asbabun Nuzul dari surat al-Hujurat ayat 11 ini berkaitan dengan ejekan yang dilontarkan oleh salah satu sahabat nabi yang bernama Tsabit Ibn Qais yang memiliki kelainan tuli. Tsabit bertindak melangkahi sekian banyak orang untuk bisa duduk di dekat Rasulullah dengan tujuan agar mendapatkan wejangan dari Rasulullah. Dijelaskan ada seseorang yang menegurnya, tapi Tsabit marah dan memakinya dengan menyatakan bahwa dia adalah anak dari

¹⁵ <https://mediaindonesia.com/al-quran-online/al-hujurat/tafsir-ayat-11>

¹⁶ M Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, 250-253.

¹⁷ Rozy, Yahya Fathur, and Andri Nirwana An. "Penafsiran" La Taqrabu Al-Zina" dalam QS. Al-Isra' Ayat 32 (Studi Komparatif antara Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab)." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 1 (2022): 65-77.

¹⁸ Hamka, Tafsir Al-Azhar (Jakarta: Gema Insani, 2015), 425

seorang Wanita yang penuh dengan naib, orang yang diejek oleh Tsabit ini merasa dipermalukan maka turunlah al-Hujurat ayat 11 ini.¹⁹ Maka Allah juga menegaskan bahkan melarang perempuan untuk tidak mengolok-olok, mencela, merendahkan, dan memanggil dengan panggilan yang buruk, karena boleh jadi perempuan yang direndahkan lebih baik dari yang merendahkan. Jika perempuan tidak dapat menjaga lisannya dengan baik, akan menjadi penyebab terperosoknya ke dalam api neraka.

Ayat ini sangat berkaitan dengan kesehatan mental perempuan yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Apabila lingkungannya penuh dengan simpati, empati, saling *support*, dapat menjaga lisannya dengan baik, maka disitulah perempuan akan lebih merasa aman dan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Tapi, perlu ditegaskan bahwa lingkungan sekitar tidak seluruhnya akan mempengaruhi tindakan manusia, karena Allah menciptakan manusia disertai dengan adanya ikhtiar dan hak untuk memilih. Dengan berikhtiar, manusia dapat mengubah nasibnya sendiri.²⁰ Dapat dikaitkan tentunya lingkungan sangat berperan dengan terbentuknya kesehatan pada perempuan, karena sangat rentan secara psikologisnya,²¹ maka perlu mengontrol lisan supaya perkataannya tidak melukai dirinya sendiri dan hati orang lain.

Dari perspektif psikologis perempuan di seluruh penjuru dunia memiliki hak setara dalam perihal kesetaraan.²² Salah satunya dengan memperoleh kehidupan dari segi sandang, pangan, dan papan yang layak, sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologisnya. Hal ini diperoleh dari perbaikan kondisi fisik dan mental,²³ terutama berawal dari pentingnya pendidikan sangat berpengaruh pada pola pikir yang baik untuk menghadapi permasalahan dalam kehidupan, oleh sebab itu kualitas hidup perempuan layak untuk diperjuangkan dengan memulainya pada usia muda. Tapi tidak menutup kemungkinan perempuan dapat mengalami gangguan kesehatan mentalnya, seperti kecemasan yang berlebihan (*anxiety disorder*). Disebabkan oleh tekanan batin, ketegangan, pertentangan, dan dapat dipengaruhi dari lingkungan sekitarnya.

¹⁹ M Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, 253

²⁰ Nirwana, A. (2020). Konsep pendidikan psikologi religiusitas remaja muslim dalam motivasi beragama. *AT-TA'DIB: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 71-88.

²¹ Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109-123.

²² Ridho, M. R., Hakim, M. R. T., & Khasanah, U. (2022). Diskriminasi laki-laki sebagai korban kekerasan seksual perspektif kesetaraan gender. *ADLIYA: Jurnal Hukum Dan Kemanusiaan*, 16(1), 21-42.

²³ Diener E., Shigehiro O, and Richard L. "Personality, Culture, and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life." *An Annual Review Journal of Psychology*, 2009.

B. Upaya proses membangun kesehatan mental perempuan prespektif surat al-Hujurat ayat 11

Al-Qur'an dan sunnah sebagai sumber utama pedoman Islam, menurut Qurais Shihab Islam telah menetapkan tujuan pokok kehadiran untuk memelihara agama, jiwa, akal, harta, dan keturunan.²⁴ Maka tidak perlu heran karena Islam banyak sekali peraturan yang tentunya menuntun kepada kebaikan, begitu halnya dengan permasalahan kesehatan mental. Adapun upaya yang mampu diterapkan untuk mewujudkan kesehatan mental perempuan prespektif al-Hujurat ayat 11, sebagai berikut :

1. Belajar Diam

Belajar diamnya seorang perempuan jauh lebih sulit daripada diamnya laki – laki, karena perempuan diletakkan ujian pada lisannya agar mampu menjaga dengan mengatakan perkataan yang baik, akan berpengaruh pada akal yang baik pula.²⁵ Tapi, besarnya cobaan dan ujian tersebut menjadikan pahala yang didapatkan semakin besar, ada beberapa poin yang dijelaskan oleh para ahlul hikmah tentang kapan seorang perempuan itu harus belajar diam, yakni menahan dirinya agar tidak terlalu banyak bicara pada kondisi:

a. Saat tidak mengetahui kondisi yang sesungguhnya

Mencoba untuk diam saat tidak tahu kondisi yang terjadi dari awal sampai akhir tentang suatu persoalan, karena sesungguhnya apabila tidak benar itulah fitnah, apalagi disosial media sekarang, banyak orang mudah sekali berkomentar hanya berdasarkan apa yang dilihat dari cuplikan, seakan – akan mereka paham persoalan yang sedang terjadi.

b. Saat sedang berada dalam kondisi emosional tidak stabil

Jika seorang perempuan sedang emosi, seringkali tidak dapat dikendalikan dengan baik. Terutama pada anak dan lawan bicara sesama perempuan, disinilah belajar untuk diam.

c. Saat merasa ucapannya akan menyakiti orang lain

Jika perempuan merasa kata – kata yang diucapkannya itu akan menyakiti hati orang lain, maka belajar untuk diam. Karena setiap kata yang diucapkan pasti akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah *Subhanawata`ala*.

d. Saat ucapannya dapat merusak tali persaudaraan

²⁴ Wartini, A. (2016). Tafsir feminis m. Quraish shihab: Telaah ayat-ayat Gender dalam Tafsir al-misbah. *PALASTREN: Jurnal Studi Gender*, 6(2), 473-494.

²⁵ <https://hidayatullah.com/artikel/mimbar/read/2019/12/07/174583/lisanmu-cermin-kepribadianmu.html>

Jika seorang perempuan berbicara kemudian perkataan yang keluar dapat merusak tali persaudaraan, maka belajar untuk diam. Karena bisa jadi dengan diam itulah menjadikan persaudaraan dan silaturahmi sebuah keluarga tetap terjalin dan pahalanya akan terus mengalir, ketika mereka berbuat baik antar sesama.

e. Saat kondisi terdesak dan ingin berteriak

Jikalau kondisi terdesak dan ingin mengucapkan suatu kalimat teriakan atau buruk, maka belajar menahan untuk diam. Daripada menghancurkan banyak hati yang tidak akan bisa diperbaiki seumur hidup.

2. Bermuhasabah Diri

Pendapat dari salah satu ulama Al-Ghazali, ada enam persyaratan untuk mengimplemtasikan Muhasabah pada diri yaitu: *Musyarathah* (Penetapan Syarat), *Muraqabah* (merasa diawasi), *Muhasabah* (Introspeksi), *Mu'áqabah* (Sanksi), *Mujahadah* (Bersungguh-sungguh) dan *Mu'átabah* (dicela).²⁶

Dari penggalan surat al-Hujurat ayat 11 yang artinya "*barangkali mereka lebih baik dari yang diolok-olok*", maka diperintahkan untuk bermuhasabah diri bahwa orang lain belum tentu buruk seperti apa yang kita pikirkan, bahkan boleh jadi mereka lebih baik dari apa yang kita sangka. Dalam diri manusia tidak menutup kemungkinan memiliki begitu banyak kesalahan, sesuatu yang sulit dilakukan adalah mengakui kesalahan atau merendahkan diri sejenak, dengan tujuan untuk meminta maaf atas kesalahan yang telah di lakukan.²⁷ Manusia tidak pernah tahu, hati manusia lain mana yang tersakiti oleh perkataan, perbuatannya, maka perlulah kita menunjukkan empati. Karena dengan berempati tidak akan membuat rugi dan dapat menjaga perasaan melalui perbuatan. Dengan bermuhasabah diri dapat membantu setiap individu semakin sehat mental dan spiritualnya karena merupakan aplikasi dari Ihsan (merasa diawasi oleh Allah) yang merupakan tingkatan paling tinggi dalam Islam.²⁸

3. Tidak Mudah Berasumsi dan Mudah Menerima Nasihat

Tidak mudah menuduh perempuan lain, karena dengan menuduh orang lain dapat mengakibatkan perselisihan yang tidak baik, apabila belum terbukti kebenarannya dan

²⁶ Ahmad bin „Abdirrahman bin Qudamah al-Maqdisi, Mukhtashor Minhajul Qasidin, Jilid 4 hlm. 139 – 147

²⁷ Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119.

²⁸ Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*, December, 1-16.

diungkapkan dengan kata – kata yang tidak selayaknya diucapkan. Menuduh dapat disebabkan oleh asumsi yang negatif thinking terhadap orang lain ataupun kepada diri sendiri,²⁹ *anxiety disorder* (kecemasan yang berlebihan) menjadi problematika yang sering dialami oleh perempuan yang mengakibatkan asumsi yang berlebihan, sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental.

Oleh karena itu, untuk menghindari asumsi negatif yang berlebihan perlu adanya menerima nasihat. Pesan dari Syaikh Muhammad bin Ghalib “Membiasakan diri untuk menerima nasihat adalah keutamaan yang ingin diraih oleh orang orang yang berakal, sebaliknya orang sombong akan merendahkan dan menolak nasihat”. Jadi ketika perempuan diberikan nasihat, maka nasihat itulah merupakan nikmat dari Allah yang didatangkan untuk ketentraman jiwa, apabila dapat menyadari dan mensyukurinya apa yang sedang dialami.

4. Bersedekah Bagi Perempuan

Sedekah adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh setiap orang agar kehidupan yang dijalani mendapatkan keberkahan. Orang yang mampu bersedekah dengan senang akan dapat menularkan hubungan yang baik dengan lingkungan sosial. Dalam hal ini, sedekah tidak hanya sebatas memberi sesuatu yang bersifat material kepada orang miskin, lebih dari itu, yang dapat mencakup perbuatan kebaikan yang dapat bersifat fisik mapapun nonfisik.³⁰

Perempuan yang gemar bersedekah dapat menciptakan mental yang sehat dalam dirinya, karena dengan bersedekah akan menimbulkan perasaan yang bahagia dan akan mendapatkan pahala di sisi Allah, sehingga hatinya akan lebih merasa senang dan tenang, bahkan akan merasa senang juga apabila melihat orang lain senang atas bantuan yang diberikan kepada orang lain. Orang yang bersedekah, baik kaya ataupun fakir miskin, yang tua ataupun muda, akan merasa senang menerima orang lain dan akan memberikan kebaikan-kebaikannya. Hal ini tentu akan mempengaruhi dalam kesehatan mental, dapat bersikap positif pada diri perempuan itu sendiri baik kepada orang lain, dimana tidak akan banyak mengeluh dan mudah bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah *Subhanawata`la*.

PENUTUP

²⁹ Prihadhi, E. K. (2013). *Breaking your mental block*. Elex Media Komputindo.

³⁰ Andi Suwandi Putra Suaib, M. Wahyuddin Abdullah dan Muslimin Kara(2018) Mengungkap Aspek Sedekah dalam Transaksi Mangpaingan Doi pada Masyarakat Lunjen Enrekang, Jurnal Iqtisaduna, Vol. 4 No. 2, 224

Kecemasan berlebihan (*anxiety disorder*) merepukan emosional yang seringkali dialami oleh perempuan pada masa kini, dari analisis diatas dapat disimpulkan bahwasanya dalam surat al-Hujurat ayat 11 melarang perempuan untuk tidak merendahkan orang yang disebutkan pada artinya : *“Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok).* Dalam hal ini menyatakan bahwa perempuan sangat berperan penting dalam membangun dan mewujudkan kesehatan mental pada diri sendiri ataupun perempuan lain, menjaga lisan dan membangunnya dengan cara yang benar. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh perempuan untuk membangun kesehatan mental prespektif al-Hujurat ayat 11, yaitu dengan cara sebagai berikut : belajar diam, bermuhasabah diri, tidak mudah berasumsi dan mudah menerima nasihat, bersedekah bagi perempuan.

Daftar Pustaka

- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*, December, 1-16.
- Ainur Rhain, Andri Nirwana AN, and Bahar Agus Setiawan, “Reformulasi Metode Penafsiran AlQur’an Melalui Metode Tajdidi,” *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 6, no. 3 (2022), <https://doi.org/10.29240/alquds.v6i3.5299>.
- Aisyaroh, Noveri, Isna Hudaya, and Ratna Supradewi. "Trend penelitian kesehatan mental remaja di indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review." *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1, no. 1 (2022): 41-51.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165-187.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan mental dalam perspektif Islam." *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118-127.
- Assegaf, F. A., Hidayat, S., Nirwana, A., & Suharjianto, M. A. (2021). Toleransi antar umat beragama Menurut Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Budianto, A. R. (2023). Building Women's Mental Health In The Perspective Of The Quran. *UInScof*, 1(1), 565-578.
- Deswalantri, D. (2022). Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Al-Qur’an Surat Al-Hujurat Ayat 11-13: Kajian Tafsir Al-Azhar Karya Hamka. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13525-13534.

- Fauziyyah, A. N., Asaad, A. M., & Mahmud, A. (2022). Characteristics Of A Hard Heart From The Perspective Of Tafsir Al-Azhar. *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, 1(3), 307-328.
- Firmansyah, Deri, and Asep Suryana. "Konsep Pendidikan Akhlak: Kajian Tafsir Surat Al Hujurat Ayat 11-13." *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan* 19, no. 2 (2022): 213-237.
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50.
- Guntur, Ahmad, Indari Putri Rahmadanty, and Miftakhul Ulfa. "Mental Health Stigma Among Generation Z Students in Salafi Islamic Boarding Schools." *Journal of Health Sciences* 15, no. 03 (2022): 283-290.
- HB, Z. M., & Hanafiah, M. (2022). Konseptual Fitnah Perempuan. *Jurnal Al-Nadhair*, 1(01), 37-44.
- Izutsu, Takashi, Atsuro Tsutsumi, Harry Minas, Graham Thornicroft, Vikram Patel, and Akiko Ito. "Mental health and wellbeing in the Sustainable Development Goals." *The Lancet Psychiatry* 2, no. 12 (2015): 1052-1054.
- Jannati, Zhila. "Keutamaan Bersedekah Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental." *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan* 5, no. 2 (2021): 77-87.
- Junaedi, D. (2021). 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 Hadits*, 9(2), 260-278.
- Kurniawan, Didik, Nur Elvi Isnainy Mu'arifah, and Ahmad Robhil Ma'shum. "Analisis Eskalasi Panic Attack And Anxiety Disorder terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam* 3, no. 2 (2022): 89-98.
- Mahsunudin, Mahsunudin. "Pendidikan Akhlak Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Al-Ifkar: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 16, no. 02 (2021): 125-146.
- Marwa, Atikah, and Muhammad Fadhlhan. "Ujaran Kebencian di Media Sosial Menurut Perspektif Islam." *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* (2021).
- Masruchin, M., & Nuraeni, W. (2021). Hak dan Kewajiban Suami Istri Dalam Perspektif Tafsir Klasik Dan Kontemporer. *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 15(2).
- Miranti, Miranti, and Desma Enawati. "Wanita Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Multidisiplin Indonesia* 2, no. 6 (2023): 1321-1329.
- Muchsalmina, Muchsalmina. "Pembinaan kesehatan mental dalam pendidikan islam (studi tentang perspektif zakiah daradjat)." *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora* 1, no. 2 (2017): 1-14.
- Mujahidin, Saekul. "Pengamalan Al-Quran Perspektif Post-Feminisme Simone De Beauvoir." (2021).
- Nufus, Nurun, and Kambali Kambali. "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an." *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 3, no. 3 (2023): 443-454.
- Nugroho, Muhammad Syafiq Fajar, and Yeti Dahliana. "Hikmah Masa'Iddah terhadap Kesehatan Reproduksi Perempuan (Analisis Ayat-Ayat'Iddah dalam Prespektif Ginekologi)." PhD diss., Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023.

- Rahayu, Y., & Nurrohim, A. (2022). Dalil Teologis Wanita Bekerja Dalam Al-Qur'an. *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, 1(1), 48-64.
Referensi : <https://hidayatullah.com/artikel/mimbar/read/2019/12/07/174583/lisanmu-cermin-kepribadianmu.html>
- Referensi : <https://tafsirweb.com/9781-surat-al-hujurat-ayat-11.html>
- Romli, A. S. M. (2021). Pesan Al-Qur'an Tentang Akhlak: Analisis Hermeneutis Double Movement Fazlurrahman Terhadap QS al-Hujurat Ayat 11-13. *JIQTAF*, 1(1), 65-90.
- Rozy, Yahya Fathur, and Andri Nirwana An. "Penafsiran" La Taqrabu Al-Zina" dalam QS. Al-Isra' Ayat 32 (Studi Komparatif antara Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab)." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 1 (2022): 65-77.
- Susanti, S.S., 2018. Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 7(1), pp.1-20.
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109-123.