

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun belakangan ini, banyak sekali kasus yang berhubungan dengan mental manusia. Kasus-kasus tersebut diantaranya, kasus bunuh diri, depresi, pelecehan, penganiyaan, dan lain sebagainya yang menunjukkan bahwa mental generasi muda di Indonesia sedang tidak baik-baik saja. Sebagai contoh saat ini yang seringkali terdengar dalam pemberitaan media masa adalah kasus bunuh diri. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2018, menunjukkan 19 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan usia lebih dari 15 tahun mengalami depresi sebanyak lebih dari 12 juta orang.¹ Hasil riset Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litabngkes tahun 2016, pertahun mengalami bunuh diri sebanyak 1800 orang, atau jika digambarkan setiap harinya 5 orang melakukan aksi bunuh diri. Sebanyak 47,7% korban bunuh diri merupakan usia 10-39 tahun dan dikategorikan usia tersebut merupakan usia anak remaja dan usia produktif (generasi milenial).²

Berdasarkan kasus di atas, Indonesia menjadi salah satu negara yang mengalami penyakit mental. Kata “mental” seringkali dikaitkan dengan kondisi kejiwaan seseorang. Mental sendiri juga berkaitan dengan hal-hal yang berhubungan dengan pikiran, emosi, dan fungsi kognitif individu. Secara umum, istilah

¹ Safira Maza and Rizqi Amalia Aprianty, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 3 (2022): 148.

² Rokom, “Kemenkes Beberkan Masalah Kesehatan Jiwa Di Indonesia,” Sehat Negeriku. diakses pada 2 Oktober 2023

mental digunakan untuk menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan mental, seperti perasaan, pikiran, kepercayaan, sikap perilaku, dan emosi seseorang. Sikap mental sendiri, sebagaimana juga diungkapkan oleh Koentjaraningrat, ialah suatu istilah untuk dua konsep yang secara ilmiah disebut sebagai “System nilai budaya” (*cultural value system*) dan “sikap” (*attitude*). Sistem nilai budaya sendiri adalah suatu rangkaian dari konsep abstrak yang hidup didalam alam pikiran sebagian besar dari warga yang berada dalam suatu masyarakat, mengenai tentang apa yang seharusnya dianggap penting dan berharga didalam hidupnya.

Dengan demikian, suatu sistem nilai budaya biasanya merupakan bagian dari kebudayaan yang berfungsi sebagai pengarah dan pendorong kelakuan manusia. Karena sistem nilai budaya itu hanya merupakan konsep-konsep yang abstrak, tanpa perumusan yang tegas, maka konsep-konsep itu biasanya hanya bisa dirasakan. Tetapi, justru karena sering hanya bisa dirasakan dan tidak dirumuskan dengan akal rasional, maka konsep-konsep tersebut sering amat mendarah daging pada mereka dan sukar diubah atau diganti dengan konsep-konsep yang baru.

Sistem nilai budaya itu merupakan pengarah bagi tindakan manusia, maka pedomannya yang nyata adalah norma-norma, hukum dan aturan yang biasanya memang bersifat tegas dan konkret. Norma-norma hukum dan aturan-aturan tadi bersumber kepada sistem nilai-nilai budaya dan sering merupakan pemerincian dari konsep-konsep abstrak dalam sistem itu. Sedangkan konsep sikap bukan merupakan bagian dari kebudayaan, tetapi merupakan suatu hal kepunyaan para individu warga masyarakat. Suatu sikap adalah potensi pendorong yang

ada dalam jiwa individu untuk bereaksi terhadap lingkungannya beserta segala hal yang ada di dalam lingkungannya itu.³

Pada era saat ini, banyak sekali pemicu terjadinya suatu penyakit mental, salah satunya adalah akibat paparan dari media sosial, yang membuat suatu daya tarik *flexing* atau pamer sehingga banyak orang yang membandingkan hidupnya dengan melihat media social sehingga menimbulkan rasa tidak bahagia, dan lain sebagainya. Merasa tidak bahagia ini dapat berdampak ke berbagai hal, termasuk kesehatan mental berupa depresi dan lain-lain. Lalu, jika penyakit depresi ini tidak tertangani maka akan merembet kepada masalah mental lainnya, yang paling berbahaya adalah “*suicidal thought*” atau pikiran untuk bunuh diri.

Dari pemaparan di atas, terdapat salah satu solusi yakni dengan adanya kehadiran agama. Agama menjadi tameng seseorang untuk melindungi diri dari hal-hal negative yang bertentangan dengan nilai-nilai ketuhanan yang dianut. Sebagai contoh, pada agama islam terdapat larangan untuk melakukan bunuh diri, hal ini tertera dalam Q.S. an-Nisa ayat 29-30 yang artinya adalah sebagai berikut :

*“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. dan Barangsiapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, Maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah”.*⁴

Pada ayat di atas, jelas terlihat bahwa Allah swt melarang umat-Nya untuk membunuh dirinya sendiri. Dengan demikian, dengan adanya al-Qur’an merupakan bukti bahwa al-Qur’an

³ Koentjaraningrat, *Manusia dan Kebudayaan Di Indonesia* (Jakarta: Penerbit Djambatan, 2007), hal. 387-388.

⁴ Tim Penyusun Al-Wasim, *Al-Qur’an Tajwid Kode, Transliterasi Per Kata, Terjemah Per Kata (An-Nisa Ayat 29-30)* (Jakarta: Penerbit Cipta Bagus Segara, 2012), hal. 79.

merupakan pedoman dalam segala hal apapun itu. Pondasi selanjutnya untuk mewujudkan revolusi mental yang bernilai ialah, perubahan ke dalam jiwa individu pada beberapa dimensi: pertama, perubahan fitrah fisik (jasadiyah), kedua, perubahan fitrah fisikis dan ketiga, perubahan fitrah psikofisik.⁵

M. Quraish Shihab merupakan salah satu ahli tafsir yang mengembangkan makna konsep revolusi mental. Menurutnya, mental adalah nilai- nilai yang di anut di masyarakat , tekad atau kemauan keras dan kemampuan fisik atau nonfisik.⁶

Dari berbagai sudut pandang di atas, penulis menilai bahwa pembentukan revolusi mental yang berlandaskan nilai-nilai kebaikan yang terdapat pada kitab al-Qur'an. Sehingga penulis ingin meneliti lebih lanjut dari fenomena yang terjadi dengan urgensi dari pembentukan revolusi mental tersebut, dengan penelitian berjudul “ **Revolusi Mental Dalam Al Quran**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah pembentukan revolusi mental dengan rumusan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep revolusi mental dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana Implementasi konsep revolusi mental dalam kehidupan ?

⁵ Abdul Mujib, *Fitrah Dan Keperibadian Islam Sebuah Pendekatan Psikologi* (Jakarta: Fitrah dan keperibadian Islam Sebuah pendekatan psikologi, 1999), hal. 39.

⁶ M. Quraish Shihab, “*Revolusi Mental Dalam Pefektif Al- Qur'an Study Penafsiran*,” 2016, hal. 61–63.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui konsep revolusi mental dalam Al-Qur'an
2. Untuk mengetahui implementasi pembentukan revolusi mental dalam kehidupan

D. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya tujuan yang ingin dicapai dari penulis, maka diharapkan penelitian ini dapat membawa manfaat bagi beberapa pihak, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis:

1. Secara praktis

Penulis berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat, khususnya untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan keilmuan dalam menyikapi pentingnya revolusi mental serta dampak dari adanya pembentukan revolusi mental ini baik dampak positif maupun dampak negative.

2. Secara teoretis

a. Bagi masyarakat

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini, masyarakat lebih memperhatikan dan lebih peduli terhadap mental generasi penerus bangsa Indonesia pada saat ini yang sedang mengalami krisis mental.

b. Bagi peneliti

Seiring dengan melakukan penelitian ini penulis berharap mendapatkan banyak pengalaman dan pengetahuan serta menumbuhkan kesadaran diri dengan semangat hidup positif dengan mental yang baik

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penulis berharap penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang lebih spesifik.

E. Penegasan Istilah

Untuk menghindari adanya kesalahan dalam penafsiran istilah baik dari penguji dan pembaca pada umumnya serta memudahkan dalam memahami judul yang dipakai dalam proposal ini, maka penulis perlu memberikan penjelasan mengenai istilah-istilah yang terdapat dalam judul.

1. Penegasan konseptual

a. Urgensi

Urgensi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Latin “urgere” yaitu (kata kerja) yang berarti mendorong. Dalam versi bahasa Inggris bernama “urgent” (kata sifat) dan dalam versi bahasa Indonesia menjadi “urgensi” (kata benda). Sehingga urgensi dapat diartikan sebagai suatu hal yang penting yang mendesak sekali, atau genting untuk segera dilaksanakan. Kata urgensi dapat digabungkan dengan berbagai objek untuk mendapatkan arti kata tertentu. Misalnya, urgensi moral, urgensi Pendidikan, urgensi revolusi mental, dan lain-lain.⁷

b. Revolusi mental

Revolusi mental terdiri dari kata “revolusi” dan “mental”. Kata “revolusi” bisa diartikan sebagai perubahan ketatanegaraan (pemerintahan atau keadaan sosial) yang dilakukan dengan kekerasan (seperti

⁷ Kurniawan, *Pengantar Etimologi Bahasa Indonesia* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2016), hal 85.

dengan perlawanan bersenjata), atau bisa juga berarti perubahan yang cukup mendasar dalam suatu bidang.⁸

Adapun kata “mental” dapat mengandung arti yang menyangkut batin, watak, yang bukan bersifat fisik atau tenaga.⁹ Menurut Heddy Shri Ahimsa-Putra, istilah “mental” dapat didefinisikan sebagai pandangan-pandangan, pengetahuan, nilai-nilai, norma-norma serta aturan-aturan yang dimiliki oleh seorang individu, yang dijadikan kerangka acuan atau pedoman untuk memahami dan mewujudkan perilaku atau tindakan tertentu terhadap lingkungan yang dihadapi.¹⁰

2. Penegasan operasional

Berdasarkan penegasan konseptual di atas, maka secara operasional penelitian ini adalah penelitian yang mengkaji tentang pentingnya dilakukan revolusi mental dalam menerapkan nilai-nilai positif al-Qur’an agar menjadi individu yang memiliki kepribadian lebih baik.

F. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, penelitian yang berkaitan dengan judul dan tema yang memiliki kesamaan sudah banyak dilakukan oleh akademisi, diantaranya adalah sebagai berikut :

⁸ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal 954.

⁹ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, “Kamus Besar Bahasa Inonesia,” hal. 733–942.

¹⁰ Heddy Shri Ahimsa-Putra, “Strategi Kebudayaan Untuk Revolusi Mental Di Indonesia,” dalam Semiarto Aji Purwanto (ed.) *Revolusi Mental*, hal, 140.

1. Sulaiman Mohammad Nur. *Revolusi Mental Dalam Perspektif Al Quran. Universitas Islam Negeri Raden Fatah.* Al-Quran merupakan petunjuk dan pedoman umat Islam, revolusi mental adalah perubahan singkat pada tatanan masyarakat tertentu dalam melakukan pembaharuan-pembaharuan, terutama pembaruan mental yang ada di Indonesia saat ini. Untuk itu mewujudkan revolusi mental yang sesuai dengan pandangan al-Quran besar kaitannya dengan iman, hijrah dan jihad. Indonesia harus mengimplementasikan al-Quran sebagai pedoman umat islam, demi kemajuan bangsa dalam menghadapi tantangan modernisasi abad ke 21 ini dan seterusnya. Sehingga dapat menggambarkan secara umum tentang revolusi mental, maka dengan adanya revolusi mental dalam perspektif al-Quran tidak adanya hal segala cara bangsa dalam melaksanakan pembaruan-pembaruan terutama yang berkaitan dengan perubahan iman, hijrah dan jihad, adanya nilai spiritual dalam jiwa sebagai penopang bangsa dalam mewujudkan revolusi mental yang sesuai dengan ajaran al-Quran.¹¹
2. Khamam Khosiin. *Revolusi Mental Berbasis Al-Qur'an (Sebagai Penangkal Pergaulan Bebas Untuk Remaja). STIT Muhammadiyah Tanjung Redeb.* Remaja menghadapi berbagai macam permasalahan yang seringkali sulit untuk dipecahkan. Permasalahan yang ada dikalangan remaja sangatlah ekstrim dan dampaknya sangat besar. Salah satu contoh PR bersama yang harus segera diselesaikan adalah dampak pergaulan bebas remaja. Islam hadir untuk

¹¹ Sulaiman Mohammad Nur, "REVOLUSI MENTAL DALAM PERSPEKTIF AL QURAN," *Jurnal Studi Agama* 1, no. 21 (2020): 79–91, <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798> <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049> <http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391> <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>

memberikan jawaban atas kenakalan remaja, solusi yang ditawarkan Islam adalah memperbanyak ibadah ketakwaan kepada Allah swt, mempelajari agama dan yang paling penting membina budi pekerti sejak dini dengan melakukan aktivitas yang positif dan jauhkan dari hal-hal yang negatif.¹²

3. Haidar Idris, dkk. Fenomena Fomo; *Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial*. Tulisan ini mengangkat fenomena kecanduan media sosial di kalangan generasi milenial sebagai dampak dari budaya *Fear of Missing Out* (FoMO). Dengan pertumbuhan pengguna internet yang signifikan di Indonesia, terutama di kalangan generasi milenial, muncul masalah kecanduan media sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kegelisahan generasi tersebut. Dalam konteks kecanduan media sosial, FoMO menjadi faktor utama yang mendorong kekhawatiran berlebihan dan kurangnya rasa percaya diri saat melihat kehidupan orang lain di media sosial. Sebagai solusi, penulis mengajukan empat upaya untuk membangun kebiasaan sehat dalam menggunakan media sosial, seperti fokus pada diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan, mencari koneksi nyata, dan meningkatkan harga diri. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu generasi milenial menghadapi dampak negatif FoMO dan kecanduan media sosial, serta membentuk budaya sehat menggunakan media social berdasarkan nilai-nilai al-Qur'an.¹³

¹² Khamam Khosiin, "Revolusi Mental Berbasis Al Qur'an," *Jurnal Pusaka* 12, no. 1 (2022): 43–50, <https://doi.org/10.35897/ps.v12i1.807>.

¹³ Hidar Idris, Ahmad Ihwanul Muttaqin, and Akhmad Afnan Fajarudin, "Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial," *Jurnal Pendidikan Islam* 16, no. 2 (2023): 145–57.

4. Sofia Gussevi dan Nur Aeni Muhfi. *Tantangan Mendidik Generasi Milenial Muslim di Era Revolusi Industri 4.0*. Revolusi Industri 4.0 adalah bagaimana teknologi seperti kecerdasan buatan dan internet memengaruhi kehidupan manusia. Teknologi, khususnya internet, memiliki banyak dampak positif tetapi juga dapat merugikan penggunanya jika "tidak pintar" dalam menggunakannya, termasuk dalam hal pendidikan. Keluarga memiliki fungsi yang luas, dan semuanya berhubungan. Misalnya pada bagian agama, dalam fungsi ini keluarga berperan memberikan pengalaman dan pendidikan spiritual kepada anggota keluarga, bagaimana keluarga mengajarkan nilai-nilai yang sejalan dengan ajaran Islam untuk dijadikan sebagai sikap hidup. Keluarga juga mempunyai fungsi pendidikan, sebagai interaksi dalam lingkungan keluarga, orang tua dapat mendidik dan membimbing anaknya dengan baik, dengan kata lain, teladan orang tua menjadi pendidikan yang strategis dalam mengarahkan sikap anak karena perilaku yang baik yang dicontohkan oleh orang tua akan menjadi tolak ukur untuk anak-anak dalam berbuat baik.¹⁴

Persamaan dari beberapa penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah sama-sama membahas mengenai fenomena revolusi mental yang ada saat ini dalam perspektif al-Qur'an. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu adalah terletak pada objek penelitian yang membahas dari berbagai perpektif dan ulama tertentu.

¹⁴ Sofia Gussevi and Nur Aeni Muhfi, "Tantangan Mendidik Generasi Milenial Muslim Di Era Revolusi Industri 4.0," *Paedagogie: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 2, no. 01 (2021): 46–57, <https://doi.org/10.52593/pdg.02.1.05>.

G. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian penelitian kepustakaan (*library research*).

Penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu suatu penelitian yang memerlukan pengumpulan data dari berbagai literatur. Literatur yang diteliti tidak terbatas pada buku-buku tetapi dapat juga berupa bahan-bahan dokumentasi, majalah, jurnal, dan surat kabar. Penekanan penelitian kepustakaan adalah ingin menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, pendapat, gagasan dan lain-lain yang dapat dipakai untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti.¹⁵

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yaitu merupakan yang mana prosedur penelitiannya menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata yang secara tertulis dari perilaku orang-orang yang diamati. Orang-orang yang dimaksud adalah semua pihak yang berhubungan dengan tema yang diambil oleh peneliti yaitu tentang revolusi mental pada generasi remaja milenial sesuai dengan nilai dalam al-Qur'an.¹⁶

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan beberapa langkah sistematis. Pertama, penulis melacak ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan konsep Revolusi Mental menggunakan Kamus Populer dan *Mu'jam Mufahras Lafadz Al-Qur'an*. Kemudian, penulis mengambil sampel secara purposive, memilih ayat yang paling relevan dan menggambarkan obyek penelitian. Penulis juga menggunakan Kamus *Fathurrahman* untuk menggali kosa kata yang terkait dengan revolusi Mental

¹⁵ Maria Ulfah, "REKONSTRUKSI PERAN PENDIDIK PEREMPUAN PADA MASA RASULULLAH (Studi Peran Aisyah r.a Dalam Pendidikan Agama Islam)" (2014).

¹⁶ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Elabeta, 2007), hal. 276.

Selanjutnya, penulis melakukan analisis penafsiran kontekstual terhadap isi tulisan menggunakan pendekatan teori analisis isi, yang bertujuan untuk menarik kesimpulan secara objektif dan sistematis. Langkah operasionalnya mencakup penentuan desain penelitian, observasi teks, penempatan penelitian dalam konteks yang relevan, dan penjelasan data berdasarkan teori dan asumsi ideologis yang digunakan.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan persyaratan untuk memahami terhadap sebuah karya ilmiah. Sistematika pembahasan ini dibagi dalam tiga bagian utama yakni bagian awal, bagian utama, dan bagian akhir. Untuk lebih rinci dijelaskan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, berisikan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penegasan istilah dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teori, mengenai deskripsi teori yang berisi tentang urgencitas dari adanya pembentukan revolusi mental yang terdiri dari pengertian revolusi mental, sejarah revolusi mental, dan urgensi revolusi mental dalam kehidupan.

Bab III Penafsiran ayat-ayat revolusi mental. Pada bab ini ayat-ayat mengenai revolusi mental, faktor internal serta dijelaskan secara rinci yang meliputi kajian ayat, penafsiran ayat, dan pandangan mufassir

Bab IV Implementasi Pembentukan Revolusi Mental dalam Al-Qur'an. Pada bab ini disajikan mengenai dinamika al-Qur'an mengenai revolusi mental dalam al-Qur'an, kemudian nilai-nilai ayat yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari

Bab V Penutup, meliputi tentang kesimpulan dan saran. Bagian akhir, terdiri dari daftar rujukan, lampiran-lampiran, surat pernyataan keaslian tulisan, daftar riwayat hidup.