



**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MEMBANGUN MENTAL
REMAJA DENGAN AL-QUR'AN**

**COMMUNITY SERVICE BUILDING THE MENTALITY
OF YOUTH WITH THE AL-QUR'AN**

Nur Fadillah Suprayitno^{1*}, Nurhidayah Jafar², Ni'matullah Muin³

^{1,2,3} STMIK Amika Soppeng, Soppeng, Indonesia

^{1*}nsfadillah.09@gmail.com, ²nurhidayahjafarzm@gmail.com, ³nikmatullahmuin27@gmail.com

Abstrak: Al-Qur'an adalah panduan utama bagi umat Islam. Kitab ini merupakan sumber agama Islam yang mengandung beberapa prinsip dalam hidup untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat, termasuk ajaran tentang sistem kehidupan manusia. Kesehatan mental merupakan bagian dari psikologi agama yang tidak terlepas dari kondisi masyarakat yang membutuhkan jawaban atas berbagai permasalahan yang melingkupinya. Kegiatan Rubrik ini merupakan kerja sama antara Wahdah Islmiah dan STMIK Amika Soppeng dengan tema *Glow up Mental* dengan Al-Qur'an. Materi pertama dalam kegiatan Rubrik ini adalah "Mulia dengan Al-Qur'an" yang menjelaskan tentang Allah SWT sebagai Rabb yang menurunkan Al-Quran tidaklah semata-mata hanya sebagai bahan bacaan atau dongeng yang dituduhkan oleh sebagian orang. Materi kedua dengan tema *Glow up Mental*, bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang setiap harinya pasti akan melakukan interaksi dengan orang lain. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode Survei dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner online. Kegiatan ini diikuti oleh 42 peserta dari dosen dan mahasiswa STMIK Amika Soppeng dan berbagai perguruan tinggi lainnya di Kabupaten Soppeng. Berdasarkan dari hasil survey menunjukkan bahwa rata-rata peserta merespon dengan baik kegiatan ini baik segi sarana dan prasana, *session reaction*, dan keterampilan dan ketepatan narasumber dalam merespon peserta.

Kata Kunci: Al-Qur'an, Kesehatan Mental, Pengabdian Masyarakat

Abstract: *The Al-Qur'an is the main guide for Muslims. This book is a source of the Islamic religion which contains several principles in life to obtain happiness in this world and the afterlife, including teachings about the human life system. Mental health is part of religious psychology which cannot be separated from the condition of society which requires answers to various problems that surround it. This Rubric activity is a collaboration between Wahdah Islmiah and STMIK Amika Soppeng with the theme Glow up Mentally with the Al-Qur'an. The first material in this Rubric activity is "Glorious with the Al-Qur'an" which explains about Allah SWT as the Rabb who revealed the Al-Quran, not merely as reading material or fairy tales as some people accuse it. The second material was with the theme Glow up Mental, that humans are social creatures who will interact with other people every day. The data collection method used in this activity is the survey method with data collection techniques in the form of online questionnaires. This activity was attended by 42 participants from lecturers and students of STMIK Amika Soppeng and various other universities in Soppeng. Based on the survey results, it shows that on average participants responded well to this activity in terms of facilities and infrastructure, session reactions, and the skills and accuracy of resource persons in responding to participants.*

Keywords: Al-Qur'an, Mental Health; Community Service

| Received | Revised | Published |
|-----------------|------------------|------------------|
| 04 Oktober 2023 | 17 November 2023 | 20 November 2023 |

Pendahuluan

Masalah gangguan kesehatan mental di seluruh dunia sudah menjadi permasalahan yang sangat serius dan mengalami peningkatan yang sangat tinggi (Sumarsih, 2023). Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya (Diana Vidya Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental merupakan bagian dari psikologi agama yang tidak terlepas dari kondisi masyarakat yang membutuhkan jawaban atas berbagai permasalahan yang melingkupinya. Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram. Adapun upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan). Didalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental.

Al-Qur'an adalah panduan utama bagi umat Islam. Al-Qur'an adalah firman dan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya. Manusia hidup tanpa Alquran akan mengalami keresahan dan kehilangan tujuan hidup. Sebab Alquran merupakan pedoman dalam segala aspek dan mampu memberikan solusi atas segala permasalahan hidup manusia, baik dari segi fisik atau mental (Masrur & Salsabila, 2021). Kitab ini merupakan sumber agama Islam yang mengandung beberapa prinsip dalam hidup untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat, termasuk ajaran tentang sistem kehidupan manusia. Hal tersebut dikarenakan manusia perlu mengetahui siapa dirinya, darimana ia berasal, di mana ia berada dan ke mana ia akan pergi. Dengan demikian manusia akan tahu bagaimana ia harus bertindak dalam hidupnya sesuai pendidikan yang diperolehnya (Nasution, 2019).

Kegiatan Rubrik (Ruang Obrolan Remaja Masa Kini) ini merupakan kerja sama antara Wahdah Islmiah dan STMIK Amika Soppeng dengan tema *Glow up* Mental dengan Al-Qur'an. Remaja merupakan sosok insan yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan psikologis dan fisiologis yang cukup pesat, sehingga dengan kondisinya tersebut mempengaruhi pula pikir dan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari (Susanti, 2018). Oleh karena itu remaja perlu dibimbing dan diarahkan, agar kecenderungan-kecenderungan negatif yang ada dalam diri remaja dapat diredam. Materi pertama dalam kegiatan Rubik ini adalah "Mulia dengan Al-Qur'an" yang menjelaskan tentang Allah SWT sebagai Rabb yang menurunkan Al-Quran tidaklah semata-mata hanya sebagai bahan bacaan atau dongeng yang dituduhkan oleh sebagian orang. Akan tetapi, Al-Qur'an adalah sebagai sumber kejelasan antara kebenaran dan kebatilan, dasar pengetahuan, petunjuk dan tentunya adalah rahmat atas kasih sayang khaliq terhadap para makhluknya. Tatkala keseharian ini dipenuhi dengan Al-Qur'an, maka Allah SWT akan meninggikan derajat seseorang, meskipun ia hanyalah seorang bekas budak di mata para manusia, tetapi Allah SWT akan mengangkat dengan caranya.

Selanjutnya untuk materi kedua dengan tema *Glow up Mental*, bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang setiap harinya pasti akan melakukan interaksi dengan orang lain. Semakin sering melakukan interaksi dengan orang lain, semakin banyak pula informasi yang akan diterima. Bahkan kerap kali informasi-informasi tersebut menimbulkan emosi positif maupun negative. Emosi ini juga dapat mempengaruhi beberapa aspek dalam kehidupan seseorang. Sebab di saat seseorang merasakan emosi positif maupun negative, maka akan membawa perubahan secara fisik maupun psikologis. Sehingga penting bagi setiap individu untuk memahami kesehatan mental dan menjaga agar mental tetap sehat. Untuk itu, diperlukan banyak metode agar dapat mengendalikan emosi secara efektif salah satunya adalah self-healing dalam Al-Qur'an.

Tujuan dari kegiatan ini untuk menyampaikan bahwa betapa istimewanya Al-Qur'an untuk membangun mental remaja yaitu bagaimana mencintai diri sendiri, bagaimana mengetahui potensi diri, dan bagaimana cara mengatasi stress ala muslim.

Metode

Kegiatan RUBRIK (Ruang Obrolan Remaja Masa Kini) diawali dengan pengenalan narasumber yaitu Wulandari, S.Pd sebagai pemateri pertama dan Anni Sulfiani Husnar S.Psi.,M.Psi sebagai pemateri kedua. Kegiatan ini dihadiri oleh 42 peserta. Populasi dalam survey kegiatan ini adalah responden dari peserta kegiatan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode Survei dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner online. Kuesioner ini merupakan kuesioner tertutup yaitu daftar pertanyaan yang alternatif jawabannya sudah disediakan oleh peneliti. Kuesioner ini disebarakan pada akhir sesi kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Rubrik (Ruang Obrolan Remaja Masa Kini) dilaksanakan di Kampus STMIK Amika Soppeng pada hari Kamis 28 September 2023. Kegiatan ini merupakan bentuk kerja sama antara Muslimah Wahdah Islamiah Soppeng dengan kampus STMIK Amika Soppeng. Kegiatan ini diikuti oleh 42 peserta dari dosen dan mahasiswa STMIK Amika Soppeng dan berbagai perguruan tinggi lainnya di Kabupaten Soppeng. Berikut adalah hasil survey kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 1. Materi pertama Mulia dengan Al-Qur'an



Gambar 2. Materi kedua Glow up Mental

Sarana dan Prasarana. Survey sarana dan prasarana ada beberapa poin yang dinilai dari oleh peserta pelatihan yaitu kenyamanan tempat pelatihan, ketersediaan materi pelatihan dan pelayanan panitia. Berikut adalah diagram hasil survey sarana dan prasarana :



Diagram 1. Survey Sarana dan Prasarana

Session Reaction Survey. Ada beberapa poin yang dinilai dari oleh peserta kegiatan yaitu penguasaan materi, memberikan materi secara sistematis dan mudah dipahami serta mendorong peserta ikut aktif dalam kelas. Hasil survey session reaction dapat dilihat dari diagram berikut ini :



Diagram 2. Survey Session Reaction

Keterampilan dan Ketepatan Merespon Instruktur. Dalam keterampilan dan ketetapan merespon instruktur , ada beberapa poin yang dinilai yaitu pemateri menciptakan suasana yang kondusif (aman dan nyaman), pemateri mendengarkan dan memperhatikan keluhan dan saran dari peserta, dan pemateri memperlakukan peserta kegiatan secara adil, tidak memihak atau membedakan. Berikut adalah hasil survey keterampilan dan ketepatan merespon instruktur.



Diagram 3. Survey Keterampilan dan Ketetapan Merespon Instruktur

Kesimpulan

Kegiatan ini untuk memberikan pengetahuan tentang bagaimana membangun mental remaja dengan Al-Qur'an. Kegiatan ini telah dilaksanakan dengan baik dan sesuai rencana. Besarnya antusias dan motivasi peserta untuk mengikuti kegiatan ini sangat membantu peserta dalam mengatasi mental remaja masa kini. Berdasarkan dari hasil survey menunjukkan bahwa rata-rata peserta merespon dengan baik kegiatan ini baik segi sarana dan prasana, session reaction, dan keterampilan dan ketepatan dalam merespon.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada Wahdah Islamiyah yang telah melaksanakan kegiatan ini, kepada kampus STMIK Amika Soppeng yang telah memberikan tempat sehingga kegiatan ini dapat terlaksana, kepada peserta yang telah mengikuti kegiatan ini serta kepada pihak-pihak yang terkait atau yang terlibat secara langsung dalam proses pelaksanaan kegiatan ini.

Referensi

- Diana Vidya Fakhriyani. (2019). *Kesehatan Mental* (2019th ed.). Duta Media Publishing.
- Masrur, M. S., & Salsabila, A. (2021). Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQuran Pada Kisah Maryam Binti Imran. *ISLAMIKA*, 3(1), 38–56.
- Nasution, Z. (2019). Konsep pendidikan akhlak dalam alquran untuk membangun karakter peserta didik. *Jurnal Al-Fatih*, 2(1), 50–66.
- Sumarsih, T. (2023). Effect of Murottal Alqur'an Therapy against Stress in Mental Illness Caregivers, Patients with Chronic Disease: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(3).
- Susanti, S. S. (2018). Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 7(1), 1–20.