Pendidikan Berbasis Al-Qur'an untuk Kesehatan Mental Anak Usia Dini

Widya Fitriani Bakir[1], Ni'matus Sa'adah[2], Ayu Dwi Widia[3], Subhan Arif[4], Debie Susanti[5]
[1,2,3,4,5]Universitas Panca Sakti Bekasi, Indonesia
E-mail: waiheruperumnas@gmail.com, atucantik288@gmail.com, ayudwiwidia.tkn1@gmail.com, subhanarif2017@gmail.com, drdebiesusanti@gmail.com

Article Info
Article History
Received: 2023-03-27
Revised: 2023-05-22
Published: 2023-06-07

Keywords:
Al-Qur'an;
Early Childhood;
Mental Health;
Education.

Abstract
Early childhood is an individual who is growing and developing rapidly both physically and psychologically. Early age is the most potential period for learning and developing all the potential possessed so that stimulation needs to be given to optimize all aspects of child growth. Healthy growth and development is not only characterized by physical changes, but also accompanied by the development of good mental health. Mental health at an early age is the foundation for mental health in the future. Education is one form of stimulation that can be implemented in early childhood development. The Qur'an is a guide to life for all Muslims. Qur'an-based early childhood education can form children with good character and healthy mentality.

Artikel Info
Sejarah Artikel
Diterima: 2023-03-27
Direvisi: 2023-05-22
Dipublikasi: 2023-06-07

Kata kunci:
Al-Qur'an;
Anak Usia Dini;
Kesehatan Mental;
Pendidikan.

Abstrak
Anak usia dini merupakan sosok individu yang sedang tumbuh dan berkembang pesat baik secara fisik maupun psikologisnya. Usia dini merupakan masa yang paling potensial untuk belajar dan mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki sehingga perlu diberikan stimulasi untuk mengoptimalisasi seluruh aspek pertumbuhan anak. Pertumbuhan dan perkembangan yang sehat tidak hanya ditandai oleh perubahan fisik, namun juga disertai dengan perkembangan kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental pada usia dini menjadi pondasi untuk kesehatan mental di masa depan. Pendidikan merupakan salah satu bentuk stimulasi yang dapat diimplementasikan dalam perkembangan anak usia dini. Al-Qur'an merupakan pedoman kehidupan bagi seluruh umat Islam. Pendidikan anak usia dini berbasis Al-Qur'an dapat membentuk anak berkarakter baik dan bermental sehat.

I. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada dalam masa-masa emas (*The Golden Age)* dimana memiliki pola pertumbuhan dan juga perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, maupun emosional yang terjadi dengan sangat pesat. Dari berbagai penelitian diketahui bahwa periode tersebut merupakan masa yang sangat penting dan efektif untuk dilakukannya optimalisasi berbagai potensi yang dimiliki untuk menuju sumber daya manusia yang berkualitas. Pertumbuhan dan perkembangan yang sehat tidak hanya ditandai oleh perubahan fisik, namun juga disertai dengan perkembangan kesehatan mental yang baik (Ariyanti, 2016).

Dewasa ini kesehatan mental merupakan isu yang menjadi perhatian bagi masyarakat. Fenomena tersebut berkaitan dengan adanya modernisasi ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga menimbulkan berbagai masalah psikologis dan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga. Kesehatan mental pada usia dini menjadi pondasi untuk kesehatan mental di masa depan. Kesehatan mental anak usia dini mencakup kemampuan untuk berpikir secara positif, mengendalikan emosi serta beradaptasi dan bersosialisasi orang lain. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik berarti telah mencapai tahapan perkembangan yang optimal sehingga akan memiliki kualitas kehidupan yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang mereka hadapi dengan baik.

Perkembangan mental anak yang optimal harus diawali dengan kondisi kesehatan mental yang baik. Upaya tersebut dapat dimaksimalkan dengan cara memberikannya stimulus dan pengajaran yang sesuai serta mulai memperkenalkan pendidikan non-formal maupun formal untuk melatih tumbuh kembang anak. Dalam mewujudkan upaya tersebut, peran keluarga khusunya orang tua sangatlah penting. Orang tua adalah model perilaku bagi anak, sehingga kesehatan mental orang tua juga akan mempengaruhi kesehatan mental anak (Sulaiman, 2022). Pola interaksi dan komunikasi dalam keluarga dalam memberikan pendidikan agama akan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan dan pembinaan mental anak. Oleh karena itu setiap orang tua dihimbau untuk dapat membina perkembangan kesehatan mental anak

dengan memberikan pengarahan, bimbingan dan pengawasan secara teratur, terarah serta memiliki tujuan yang jelas.

Menurut Djuwita (2011), pada setiap anak terdapat "*the hidden excellent*". Jika bakat dan potensi keunggulan tersembunyi dapat dikembangkan secara tepat, maka anak akan tumbuh menjadi generasi yang membawa kebaikan, namun jika sebaliknya terjadi salah asuh, salah asah, salah asih (*child abuse*), maka akan mendatangkan malapetaka kehidupan. Oleh karena itu, orang tua sebagai pengasuh utama harus mampu menjalankan peran tersebut dengan baik. Selain orang tua, pendidikan turut berperan dalam perkembangan kesehatan mental anak usia dini. Sebagian besar gangguan kesehatan mental yang buruk berkaitan dengan hasil pendidikan, kesehatan, dan sosial yang negatif. Pendidikan adalah adalah sebuah signifikan konteks untuk promosi positif kesehatan mental dan pencegahan masalah kesehatan mental. Salah satu bentuk pendidikan terkait anak usia dini yaitu melalui pendidikan anak usia dini dimana dilakukan pembinaan anak dari sejak lahir hingga usia 6 (enam) tahun agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Secara spesifik tujuan pendidikan anak usia dini yaitu mengembangkan seluruh potensi anak yang mencakup aspek nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, serta seni untuk mencapai kesiapan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

Islam merupakan agama yang mengayomi seluruh alam semesta yang dapat dirasakan oleh semua makhluk ciptaan Tuhan. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat (Ariadi, 2019). Sebagai landasan utama sekaligus tujuan, Al-Qur'an merupakan pedoman yang tepat dalam menerapkan pendidikan terhadap anak usia dini dalam rangka membina kesehatan mental anak. Al-Qur'an secara komprehensif menjelaskan berbagai permasalahan dan ketentuan dalam lingkup ilmu pengetahuan.

Dalam dunia pendidikan Islam yang diharapkan adalah kesehatan mental yang positif agar generasi muda dapat berkembang maju berkarakter dan berakhlak mulia. Untuk membentuk karakter anak yang agamis dan mempunyai nilai-nilai spritual dalam dirinya, maka diperlukan pendidikan yang terarah yang berpedoman pada Al-Qur'an. Oleh karena itu untuk mewujudkan pendidikan berbasis Al-Qur'an yang tepat dibutuhkan pendekatan religiusitas dan juga spiritualitas untuk mencegah, mengatasi dan membantu kesehatan mental anak agar kelak menjadi individu yang lebih baik di masa depan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan penelitian kepustakaan (*library research*). Data diperoleh dari berbagai sumber bahan-bahan tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, berita dan dokumen lainnya. Penelitian dideskripsikan dengan menggambarkan hasil temuan melalui pengamatan, analisis, komparasi serta interpretasi atas berbagai hasil penelusuran dari sumber-sumber yang selanjutnya dipetakan hingga menjadi suatu pola tertentu sesuai tujuan penulisan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kesehatan Mental Anak

World Health Organiazation (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya. Kesehatan mental terdiri dari 2 (dua) pola. Pertama yaitu pola negatif (salabiy), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala neurosis (al-amradh alashabiyah) dan psikologis (al-amradh al-dzibaniyah). Kedua yaitu pola positif (ijabiy), dimana kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap diri sendiri serta lingkungan sosialnya. Pola kedua ini lebih umum dan juga lebih luas dari pola pertama (Ramayulis, 2002).

Zakiah Daradjat (2017) mengemukakan kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan juga terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungan berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta tujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia dunia dan akhirat. Individu yang sehat mentalnya dapat menyesuaikan diri dan memanfaatkan potensi serta mencapai keharmonisan jiwa (Daradjat, 2017). Jurnal National Scientific Council on the Developing Child (2008/2012)

berjudul "Establishing a Level Foundation for Life: Mental Health Begins in Early Childhood: Working Paper 6*",* mengatakan bahwa, "*Sound mental health provides an essential foundation of stability that supports all other aspects of human development—from the formation of friendships and the ability to cope with adversity to the achievement of success in school, work, and community life".* Pernyataan tersebut turut menguatkan definisi dan manfaat kesehatan mental bahwa kesehatan mental yang baik merupakan landasan utama bagi stabilitas yang mendukung semua aspek dari perkembangan manusia, mulai dari pembentukan hubungan sosial dan kemampuan untuk dapat mengatasi masalah hingga pencapaian kesuksesan di lingkungan pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan bermasyarakat (Shonkoff, 2008).

Banyak faktor yang mendukung pembinaan kesehatan mental, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berhubungan dengan tingkat kepercayaan atau keagamaan yang dianut. Sedangkan faktor eksternal yaitu bagaimana kondisi atau lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, mental yang sehat dan positif memungkinkan tubuh berfungsi dengan baik. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, Kesehatan mental yang baik membantu menentukan cara mengelola stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat sebuah pilihan.

Begitu pula bagi anak usia dini, kesehatan mental sangatlah penting. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik dicirikan mampu membangun dan mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tekanan dalam hidup. Selain itu, anak yang sehat secara mental dapat dilihat dari bagaimana ia mampu berempati dan mengenali emosi yang dirasakan orang lain serta memiliki perkembangan emosi, intelektual, dan spiritualnya yang selaras (Afifah, S., Rodiah, 2021). Ada banyak hal yang bisa mempengaruhi pada kondisi kesehatan mental seorang anak. Faktor kesehatan, riwayat genetik, pengunaan obat dalam durasi yang cukup panjang, masalah saat kehamilan, dan bahkan lingkungan sekitar, seperti keluarga atau tempat bermain pun bisa menyebabkan penyakit gangguan mental. Dalam hal ini, orang tua berperan utama sebagai *support system* bagi anak dalam memantau kesehatan mental anak. Oleh karena itu, penting bagi orangtua untuk lebih peka terhadap perubahan dan perilaku yang terkait dengan kesehatan mental anak serta memberikan penanganannya sejak dini.

2. Pendidikan Berbasis Al-Qur'an untuk Kesehatan Mental Anak

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam, mengandung kebenaran yang bersifat hakiki di dalamnya karena ia diturunkan oleh Allah. Sebagai kitab suci yang berisi petunjuk (*hudan*) dan penjelas, bagi petunjuk itu sendiri (*wa bayyin min al-huda*) di dalamnya banyak terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dengan berbagai istilah. Istilah-istilah tersebut adalah kebahagian (*sa'adal*) keselamatan (*fawz*), kemakmuran (*falah*) dan juga kesempurnaan (*al-kamal*) (Ramayulis, 2002). Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber sejarah Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental (Malikah, 2018). Berikut merupakan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan (QS. Al-Qashash: 77).

Allah memerintahkan orang Islam untuk merebut kebahagian akhirat dan kenikmatan dunia dengan jalan berbuat baik dan menjauhi perbuatan munkar. Selain itu, Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan bijaksana dan dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman sebagaiman tercermin pada ayat di bawah ini:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana, (QS. Al-Fath: 4).

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental menjadi pondasi individu untuk mewujudkan kehidupan yang baik berdasarkan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup kebahagiaan dunia dan juga akhirat (Suaini, 2021). Al-Qur'an merupakan rujukan yang tepat dalam mengimplementasikan pendidikan, termasuk kepada anak usia dini dalam rangka pembinaan kesehatan mental anak (Saputra, A., & Suryadi, 2022). Al-Qur'an sangat apresiatif dengan pendidikan dan anak. Hal ini terbukti dengan banyaknya ayat al-Qur'an berbicara tentang kedua hal tersebut, Tidak hanya berdimensi normatif-idealisme, tetapi juga berdimensi praktis operasional (iman-Islam dan amal) atau (iman, ilmu dan amal) sehingga sangat terbuka untuk dijadikan pijakan baik dari dimensi konsep maupun dari dimensi implementatifnya (Djuwita, 2011).

Pengimplementasian pendidikan berbasis Al-Qur'an untuk kesehatan mental anak usia dini dapat dilakukan oleh berbagai pihak, seperti lingkungan keluarga dan lembaga pendidikan terkait. Salah satu surat yang menerangkan tentang pentingnya mendidik anak yaitu tercantum pada Surat An-Nisa Ayat 9 yang berbunyi:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar. (QS An-Nisa: 9).

Ayat tersebut menekankan kepada orang tua agar memperjuangkan pendidikan bagi anak-anaknya. Allah SWT menegaskan agar umat Islam tidak meninggalkan anak-anaknya dalam keadaan lemah serta memberikan isyarat bahwa bentuk melentarkan anak adalah tidak memberinya pendidikan. Karena anak yang tidak mengenyam pendidikan bisa berakibat lemah, baik pengetahuan atau mentalnya. Selain orang tua, pendidikan pun turut berperan penting dalam pembinaan kesehatan mental anak. Pendidikan anak usia dini adalah proses pembinaan, pemeliharaan, pembimbingan, dan pengasuhan terhadap potensi yang dimilikinya agar dapat tumbuh dengan optimal sesuai dengan ajaran al-Qur'an. Tujuan pendidikan anak usia dini dalam pandangan Islam yaitu menanamkan taqwa dan akhlak dalam rangka membentuk individu yang berbudi luhur menurut Islam sehingga dalam perkembangannya anak akan senantiasa beriman dan menjunjung tinggi nilai - nilai Islam (Sholeh, 2018).

Al-Qur'an merupakan pedoman dasar bagi umat Islam dalam menjalani kehidupannya. Anak perlu dikenalkan kepada Al-Qur'an sejak usia dini. Masa usia dini adalah masa terbaik untuk membentuk dan menanamkan kebaikan pada anak sebagai pondasi dan bekal anak di masa depan (Hikmah, N. & Alam, 2022). Dengan menerapkan pendidikan berbasis Al-Qur'an untuk anak usia dini akan menambahkan kecintaan anak terhadap Al-Qur'an dan Islam. Seorang ilmuwan muslim, Ibnu Sina menasehati agar memperhatikan pendidikan Al-Qur'an kepada anak, menurutnya segenap potensi anak, baik jasmani maupun rohani sebaiknya dicurahkan untuk dapat menerima pendidikan utama ini, agar akidah anak dapat tumbuh dan tertanam pada kalbunya.

Pendidikan berbasis Al-Qur'an juga dapat membentuk anak berkarakter baik dan bermental sehat, seperti jujur, amanah, cerdas, berani, dermawan, memiliki sopan dan santun serta sifat kempemimpinan. Pendidikan berbasis Al-Qur'an tidak menyalahi fitrah anak untuk bermain jika orang tua dan lembaga pendidikan memfasilitasi aktifitas bermain yang tepat dan tetap memberikan ruang bagi anak untuk dapat menjalankan aktivitas menyenangkan sesuai keinginan anak namun tetap dalam koridor kebaikan. Orang tua harus mempersiapkan bekal dan fondasi dasar kebaikan di tahap usia ini. Hal ini merupakan langkah cemerlang untuk membangun bangsa dan negara yang baik di masa depan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Anak usia dini berada dalam masa keemasan di sepanjang rentang usia perkembangan manusia. Masa ini merupakan periode sensitif, selama masa inilah anak secara khusus mudah menerima stimulus-

stimulus dari lingkungannya. Pada masa ini anak siap melakukan berbagai kegiatan dalam rangka memahami dan menguasai lingkungannya. Pendidikan anak usia dini adalah jenjang pendidikan sebelum pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun. Pendidikan ini menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan juga perkembangan fisik (koordinasi motorik), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), sosio emosional (sikap dan perilaku serta agama) serta bahasa dan komunikasi, sesuai dengan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini. Al-Qur'an sebagai pedoman kehidupan bagi umat Islam dapat menjadi acuan yang tepat bagi penyelenggaraan pendidikan anak usia dini. Pendidikan anak usia dini berbasis Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk pendidikan yang tepat agar dapat membentuk anak berkarakter baik dan bermental sehat.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Pendidikan Berbasis Al-Qur'an untuk Kesehatan Mental Anak Usia Dini.

DAFTAR RUJUKAN

Afifah, S., Rodiah, I. & Hanifunni'am (2021). Konsep Pendidikan Mental Anak Usia Dini, 6(1), 27-44.

Ariadi, Purmansyah (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, 3(2), 118-127.

Ariyanti, Tatik (2016). Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak The Importance Of Childhood Education For Child Development, 8(1), 50-58.

Daradjat, Zakiah (2017). Islam dan Kesehatan Mental. Jakarta: Yayasan Mitra Netra.

Djuwita, Warni (2011). Anak dan Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Cakrawala Al-Qur'an-Hadis, 15(1), 119-140.

H. Ramaulis (2002). Psikologi Agama. Jakarta: Kalam Mulia.

Hikmah, N. & Alam, M. (2022). Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak Usia Dini dalam Al-Qur'an, 11(1), 899-921.

Malikah (2018). *Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Qur'an (Studi Kasus di Pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan dan Pesantren Al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo)*. (Disertasi Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).

National Scientific Council on the Developing Child. (2008/2012). Establishing a Level Foundation for Life: Mental Health Begins in Early Childhood: Working Paper 6. Updated Edition. http://www.developingchild.harvard.edu

Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam. Perspektif, 1(4), 412–427.

Sholeh, Muhammad (2018). Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Pendidikan Islam, 13(1), 71-83.

Suaini (2021). *Peranan Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Anak Perspektif Zakiah Daradjat*. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Inten Lampung). http://repository.radenintan.ac.id/15506/

Sulaiman, W. (2022). Penerapan Pendidikan Islam Bagi Anak di Usia Emas Menurut Zakiah Dradjat, 6(5), 3953-3966.