



**JURNAL PENELITIAN**

Volume 16, Nomor 2, Agustus 2022 (265-294)

<http://dx.doi.org/10.21043/jp.v16i2.17607>

<https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/jurnalPenelitian/index>

---

## **BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAJELIS TA'LIM MUSLIMAH MASJID DARUSSALAM KOTA WISATA BOGOR**

**Liwa Kartina Hapip**

Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

*ummraihana@gmail.com*

**Imas Kania Rahman**

Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

*imas.kania@nika-bogor.ac.id*

**Nesia Andriana**

Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

*nesia.andriana@nika-bogor.ac.id*

### **Abstract**

*Discussion of mental health is an important matter to pay attention to during post-pandemic periode. Majelis ta'lim is one of the forums to guide the mental health of women. This study aims to describe the role of the muslimah majelis ta'lim at the Darussalam mosque, Kota Wisata Bogor, in guiding the mental health of mothers. This study uses a type of descriptive qualitative approach. The findings from the role of Muslimah majelis ta'lim in raising awareness of post-pandemic mental health are; 1. Health education, socialization about perimenopause depression, postpartum depression, Islamic health, 2. Increasing religious understanding which can increase faith and happiness, 3. Discussion related to psychosocial issues regarding parenting and marriage, 4. Workshop on the Qur'an for mothers 5. Empowerment*

*of the poor by providing scholarships and school equipment at the beginning of each academic year, 6. Guiding MSMEs to improve the household economy, 7. Cheer up the poor mothers every year for holidays and increase ukhuvah, 8. Free health checks at the mosque health post every Saturday morning. From the data obtained, it shows that majelis ta'lim carries out maternal mental health guidance activities in various forms of activity.*

**Keywords:** *Guidance, Majelis Ta'lim, Women's Mental Health.*

### Abstrak

*Pembahasan kesehatan mental merupakan hal yang penting diperhatikan pasca pandemi. Majelis ta'lim merupakan salah satu sarana untuk membimbing kesehatan mental wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran majelis ta'lim muslimah Masjid Darussalam, Kota Wisata Bogor dalam membimbing kesehatan mental wanita. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif deskriptif. Dalam memperoleh data, penulis menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini meliputi sumber data primer yaitu hasil wawancara dengan pengurus dan beberapa jemaah masjid serta sumber data sekunder yang berasal dari dokumentasi kegiatan. Adapun hasil temuan dari peran majelis ta'lim muslimah dalam membimbing kesehatan mental wanita pasca pandemi yaitu 1. Sosialisasi kesehatan mental mengenai depresi perimenopause, depresi pasca persalinan, kesehatan Islam 2. Meningkatkan pemahaman keagamaan yang dapat meningkatkan keimanan dan kebahagiaan, 3. Pembahasan berkaitan dengan psikososial mengenai pengasuhan dan pernikahan, 4. Bengkel Al Qur'an bagi para ibu 5. Pemberdayaan kaum dhuafa dengan pemberian beasiswa dan peralatan sekolah setiap awal tahun pelajaran, 6. Pembinaan UMKM untuk meningkatkan ekonomi rumah tangga, 7. Rihlah setiap tahun jemaah dhuafa untuk berlibur dan meningkatkan ukhuvah, 8. Pemeriksaan kesehatan gratis di pos sebat masjid setiap Sabtu pagi. Dari data yang didapatkan menunjukkan majelis ta'lim melakukan kegiatan bimbingan kesehatan mental ibu dalam berbagai bentuk kegiatan.*

**Kata Kunci:** *Bimbingan, Kesehatan Mental Wanita, Majelis Ta'lim.*

## A. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 datang secara tiba-tiba dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Dampak pandemi masih dirasakan saat ini walau manusia mulai beraktivitas seperti semula. Namun ada masalah yang tetap harus diberikan perhatian akibat dari pandemi ini yaitu masalah kesehatan mental. Pasca pandemi banyak yang mengalami gangguan kesehatan mental terutama wanita. Depresi kehilangan orang yang dicinta, stres pengasuhan saat anak sekolah dari rumah, cemas harus memeriksakan kehamilan dan melahirkan di rumah sakit, khawatir dengan kondisi ekonomi keluarga, merupakan bagian dari rangkaian dampak tidak langsung pandemi terhadap kesehatan mental wanita.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) memprediksikan bahwa pada tahun 2020, depresi akan menjadi salah satu gangguan mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung.<sup>1</sup> Berdasarkan laporan WHO tahun 2022, penderita depresi dan kecemasan pasca pandemi meningkat sebesar 25%, dan ini masih banyak yang belum terungkap.<sup>2</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan *National Alliance of Mental Illness* telah merilis survey bahwa 1 dari 8 wanita merasakan depresi, dua kali lebih banyak dibandingkan dengan pria.<sup>3</sup> Wanita lebih rentan menderita depresi disebabkan wanita secara umum mengalami premenstrual syndrome, yang dikenal dengan istilah PMS, terjadi beberapa hari menjelang menstruasi. Wanita juga dapat mengalami depresi perinatal, yang merupakan depresi selama kehamilan dan setahun setelah persalinan. Periode lain dimana

---

<sup>1</sup>Aries Dirgayunita, Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1 No. 1, (2016) 1-14.

<sup>2</sup>Bimo Ari dan Dini Afrianti, 2022, diakses pada tanggal 29 November 2022, <https://www.suara.com/health/2022/03/03/114500/who-depresi-dan-kecemasan-meningkat-25-persen-di-dunia-masih-banyak-yang-belum-terungkap>

<sup>3</sup>Azelia Trifiana, 2019, diakses pada tanggal 29 November 2022, <https://www.sehatq.com/artikel/ciri-ciri-depresi-pada-wanita-benarkah-kaum-hawa-lebih-rentan>

wanita rentan mengalami depresi adalah saat menuju menopause,, yang dikenal sebagai depresi peri menopause.

Adanya fakta tersebut maka gangguan kesehatan mental pada wanita perlu menjadi perhatian yang serius, karena depresi ataupun gangguan kesehatan mental lainnya seperti kecemasan, stress, psikosis yang terjadi pada ibu akan sangat mempengaruhi keseluruhan kehidupannya dan orang-orang di sekitarnya, terutama keluarga inti. Dengan peran wanita khususnya ibu yang sangat strategis dalam keluarga maka terganggunya kesehatan mental ibu dapat menyebabkan terganggunya kehidupan keluarga tersebut. Sebaliknya ibu dengan kesehatan mental yang baik maka ia melaksanakan fungsinya dengan baik dan berbahagia, yang dapat menularkannya kepada anggota keluarga yang lain.

Sebanyak 30-50% dari wanita mengalami gejala PMS dan sekitar 5% merasakan gejala cukup parah yang berdampak pada kesehatan fisik dan fungsi sosial. Sebanyak 10% lainnya mengalami PMS yang sangat parah hingga menyebabkan ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulannya. Pada ibu, gangguan PMS dapat mengurangi produktivitasnya sebagai pengatur rumah tangga.<sup>4</sup>

Diperkirakan 50-70% ibu mengalami gangguan kesehatan mental perinatal yang dikenal sebagai *baby blues*.<sup>5</sup> Gangguan kesehatan mental di masa perinatal telah terbukti sangat mempengaruhi janin ataupun bayi yang dilahirkan. Ibu yang depresi juga berdampak pada perilaku pengasuhan yang diberikan. Anak mengalami hambatan dalam perkembangan. Hambatan tersebut antara lain perkembangan fisik, afeksi, psikomotor, dan sosialnya. Perilaku pengasuhan yang dilakukan kurang optimal

---

<sup>4</sup>Mery Ramadani, "Premenstrual syndrome (PMS)". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 7.No 1 (2012): 21-25.

<sup>5</sup>L. W. Susanti dan A. Sulistiyanti, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas," *J. Ilm. Rekam Medis dan Informasi Kesehatan*, no. 2, (2017) 12-20

dan tidak efektif. Pengaruh negatif ini berlangsung secara timbal balik antara ibu dengan anak dan membutuhkan penanganan lebih lanjut yang akan berdampak pada pengasuhan.<sup>6</sup>

Depresi perimenopause adalah salah satu kondisi fisiologis wanita yang telah memasuki penuaan, di umur sekitar umur 40-50. Banyaknya penderita di Asia pada tahun 2013 sebesar sekitar 66%.<sup>7</sup> Gejala yang paling banyak diderita adalah insomnia, kecemasan, naik turun mood.<sup>8</sup>

Sama seperti kesehatan jasmani yang berprinsip mencegah lebih baik daripada mengobati. Maka pencegahan gangguan kesehatan mental di masyarakat patut ditingkatkan. WHO membuat sebuah kampanye untuk dengan tajuk "Let's Talk" untuk mencegah depresi. Secara tersirat menandakan bahwa salah satu kunci menangani depresi adalah adanya dukungan komunitas bagi penderita. Kurangnya dukungan bagi penderita gangguan mental, ditambah dengan ketakutan akan stigma, menghambat penderita dari mengakses pengobatan yang mereka butuhkan untuk hidup sehat dan produktif.<sup>9</sup>

Peran agama dalam mengatasi gangguan kesehatan mental telah banyak dikemukakan oleh para ahli. Pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari gangguan mental. Secara umum semakin dekat seseorang kepada Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka semakin tentram jiwanya, semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesulitan hidup. Demikian

---

<sup>6</sup>Dwi Wahyuni Choiriyah, "Depresi Pada Ibu dan Pengaruhnya dalam Perilaku Pengasuhan," *J. Proyeksi*, 11 No. 1 (2016), 65–76

<sup>7</sup>Marta Teresa Makara, Karolina Maria, Grzegorz Jakiel, "Epidemiology of The Symptoms of Menopause". *Prz. Menopausalny*, 13 No 3, (2014). 203–201.

<sup>8</sup>Nur Hidayah dan Hilmi Alif. "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik." *Journal of Health Sciences* 9 No1 (2016), 69-76

<sup>9</sup>WHO, 2017, diakses pada tanggal 29 November 2022, <https://www.who.int/news/item/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>

juga sebaliknya, semakin jauh orang dari agama, semakin susah baginya mencari ketentraman batin.<sup>10</sup>

Pencegahan gangguan kesehatan mental dapat dilakukan melalui pembinaan kepribadian manusia lewat pendidikan Islam yang komprehensif. Sebagai ajaran yang sempurna Islam akan menuntun manusia agar bisa menghadapi segala problema kehidupan di dunia. Pendidikan yang memperhatikan aspek kognitif, afektif, psikomotorik serta spiritual yang islami diharapkan mampu membentuk manusia untuk memperkokoh potensi baiknya sehingga ia bisa memaksimalkan tugas utamanya untuk beribadah kepada Allah dan menjadi khalifah Allah di muka bumi.<sup>11</sup>

Salah satu lembaga pendidikan yang dapat melakukan pembinaan kepribadian non formal dan berbentuk komunitas adalah majelis ta'lim. Majelis ta'lim merupakan lembaga atau sekelompok orang yang mengadakan pendidikan Islam sebagai dakwah Islam. Berdasarkan pasal 3 Peraturan Menteri Agama (PMA) no 29 tahun 2019, fungsi penyelenggaraan majelis ta'lim antara lain, sebagai pendidikan agama Islam bagi masyarakat; penguatan silaturahmi, pemberian konsultasi agama dan keagamaan, pemberdayaan ekonomi umat. Dalam pasal 4 disebutkan tujuan majelis ta'lim antara lain; meningkatkan kemampuan membaca dan memahami Al-Qur'an, membentuk manusia beriman, bertakwa dan berakhlak mulia, membentuk manusia yang memiliki pengetahuan agama yang mendalam dan komprehensif.<sup>12</sup>

Fakta di lapangan mayoritas jemaah majelis ta'lim adalah para muslimah, khususnya para ibu rumah tangga yang memanfaatkan waktunya untuk belajar agama Islam dan ilmu lainnya yang menunjang fungsi mereka sebagai istri dan ibu, seperti ilmu

---

<sup>10</sup>Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 162

<sup>11</sup>Aat Hidayat, "Psikologi dan Kepribadian Manusia: Perspektif Al-Qur'an dan Pendidikan Islam." *Jurnal Penelitian* 11 No. 2 (2017). 468-486.

<sup>12</sup>Kemenag RI, Peraturan Menteri Agama no. 29 Tahun 2019

pengasuhan, pernikahan dan ilmu psikososial lainnya. Secara umum tujuan para muslimah mendatangi majelis ta'lim untuk memperoleh kehidupan yang bahagia dan sejahtera serta diridhoi oleh Allah.<sup>13</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saepul Anwar, majelis ta'lim memiliki tiga peran utama, yaitu sebagai lembaga pendidikan umat, lembaga peningkatan ekonomi umat, dan lembaga kesehatan mental umat. Persaingan hidup, penyebaran arus budaya dan informasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi selain berdampak positif juga mempunyai dampak negatif. Penyakit-penyakit mental mulai menjangkiti manusia yang hidup di abad serba modern ini. Kecenderungan manusia yang semakin materialistis, individualis, dan sekularis akan berdampak terhadap kesehatan mental seseorang.<sup>14</sup> Oleh karena itu pembahasan kesehatan mental di majelis ta'lim merupakan salah satu cara agar majelis ta'lim dapat melakukan perannya secara optimal sebagai lembaga kesehatan mental umat.

Peraturan Menteri Agama nomor 29 tahun 2019 tidak menetapkan kurikulum tertentu untuk majelis ta'lim sebagai pendidikan non formal. Pasal 16 dari PMA tersebut hanya menentukan materi majelis ta'lim yang meliputi akidah, syariah dan akhlaq. Namun pada tahun 2012 Kemenag telah mengeluarkan silabus majelis ta'lim berisi rincian materi pembahasan yang dibagi menjadi tujuh pokok bahasan yaitu: akidah Islam, fikih ibadah, fikih munakahat, ekonomi Islam/fikih muamalah, akhlak dan tasawuf, Islam dan kesehatan, manajemen majelis ta'lim.<sup>15</sup> Belum adanya ketentuan baku terhadap kurikulum merupakan peluang bagi majelis ta'lim untuk menyusun kegiatan dan kurikulum sesuai dengan kebutuhan jemaah di wilayah tersebut. Dengan maraknya gangguan kesehatan mental pada wanita khususnya ibu pasca

---

<sup>13</sup>Hasbullah, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada,1996), 95.

<sup>14</sup>Saepul Anwar, "Aktualisasi Peran Majelis Ta'lim dalam Peningkatan Kualitas Umat di Era Globalisasi." *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim* 10.1 (2012).

<sup>15</sup>Kemenag RI, *Silabus Materi Penyuluhan Agama pada Majelis Taklim*, (Jakarta: Direktorat Penerangan Agama Islam, 2012), 1-27.

pandemi maka sepatutnya bahasan ini masuk ke dalam kurikulum atau tema majelis ta'lim.

Saat ini, perkembangan majelis ta'lim muslimah sangat pesat, hampir di seluruh wilayah Indonesia ada majelis ta'lim. Fenomena ini merupakan hal yang menggembirakan, menandakan kesadaran keberagaman masyarakat yang semakin berkembang dan meningkat serta wujud kepedulian masyarakat pada pentingnya pendidikan dan ilmu pengetahuan khususnya keagamaan bagi kehidupan ini. Berdasarkan data tahun 2020 terdapat 1.610 majelis ta'lim yang terdaftar di kabupaten Bogor.<sup>16</sup> Jumlah ini masih bisa bertambah mengingat masih banyak majelis ta'lim yang belum terdaftar di Kementerian Agama.

Majelis ta'lim divisi muslimah Masjid Darussalam merupakan salah satu majelis ta'lim ibu-ibu yang berada di wilayah kabupaten Bogor. Masjid Darussalam yang didirikan di tahun 1998 dengan visi menjadi model pusat kemakmuran masjid menuju kebangkitan Islam yang kaffah, merupakan salah satu masjid dengan pelayanan terlengkap di Indonesia.<sup>17</sup>

Penelitian ini dilakukan untuk melihat peran Masjid Darussalam, khususnya majelis ta'lim muslimah dalam membimbing kesehatan mental wanita. Hasil yang didapat diharapkan hal ini dapat menginspirasi dan menjadi contoh bagi majelis ta'lim lainnya yang ada di Indonesia.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Analisis data merupakan langkah untuk mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, memilih mana yang penting dan akan dipelajari sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri

---

<sup>16</sup>Sekretaris Daerah, 2020, diakses pada tanggal 29 November 2022, <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-majelis-taklim-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>

<sup>17</sup>Admin, 2022, diakses pada tanggal 6 Desember 2022, <https://darussalam.id/>

maupun orang lain. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis data model Miles dan Huberman yaitu: reduksi data, penyajian data, kesimpulan/verifikasi.<sup>18</sup>

## B. Pembahasan

### 1. Bimbingan Kesehatan Mental

Bimbingan secara etimologi berasal dari kata “*guidance*” yang mempunyai arti menunjukkan, menuntun ataupun membantu. Secara terminologi, bimbingan menurut Hibana S. Rahman, dapat didefinisikan sebagai suatu proses bantuan yang diberikan kepada seseorang supaya ia mampu memahami diri, menyesuaikan diri, dan mengembangkan diri sehingga mencapai kehidupan yang sukses dan bahagia.<sup>19</sup>

Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Kesehatan mental juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. Kesehatan mental merupakan pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi problem yang biasa terjadi dan merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>20</sup>

Oleh karena itu yang dimaksud dengan bimbingan kesehatan mental adalah upaya bantuan yang diberikan agar seseorang mampu

---

<sup>18</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2021) 434-438

<sup>19</sup>Imas Kania Rahman & Noneng Siti Rosidah, *Bimbingan dan Konseling Islami untuk Sekolah Dasar*, (Bogor: UIKA Press, 2021), 1-2.

<sup>20</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1975), 11-13

memahami, menyesuaikan dan mengembangkan dirinya sehingga sanggup menghadapi problem dan merasakan kebahagiaan. Bimbingan kesehatan mental dapat bersifat preventif (pencegahan), amelioratif (perbaikan), suportif (pengembangan). Bimbingan yang bersifat preventif adalah mencegah terjadinya gangguan mental dan penyesuaian diri seseorang. Pola pengasuhan yang benar sehingga menghasilkan manusia yang sehat mentalnya merupakan bentuk bimbingan preventif. Bimbingan amelioratif dilakukan saat terjadi kegagalan seseorang mencapai perkembangan psikologis yang sehat seperti mudah tersinggung, agresif, pemarah sehingga mengganggu penyesuaian dirinya di masyarakat. Bimbingan ini dimulai dengan mengevaluasi kekeliruan dan mengubahnya dengan yang lebih baik. Sedangkan bimbingan suportif adalah upaya mengembangkan mental yang sehat sehingga seseorang mampu menghindari kesulitan-kesulitan psikologis yang mungkin dialaminya. Bimbingan dimulai dengan mengidentifikasi potensi individu kemudian mengembangkannya sehingga tercapai kesadaran agama, konsep diri yang positif, rasa percaya diri, kompetensi intra dan interpersonal.<sup>21</sup> Kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh ini dapat dibagi menjadi empat kelompok besar, yaitu: perasaan, fikiran/kecerdasan, perilaku dan kesehatan.<sup>22</sup>

#### **a. Pengaruh kesehatan mental pada perasaan**

Gangguan kesehatan mental terutama yang berhubungan dengan gangguan perasaan, biasa dikenal sebagai penyakit hati, seperti rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, rendah diri, dan sebagainya. Berbagai penyakit hati dalam diri manusia banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah. Menurut Syamsu Yusuf, penyakit-penyakit hati manusia sebagai pertanda

---

<sup>21</sup>Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 19-21

<sup>22</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Keluarga*, (Jakarta: Pustaka Antara, 1998), 17-22

mentalnya tidak sehat di antaranya adalah, *Al Iyraaku billah* (menyekutukan Allah), *Riya* (pamer), *Al Kufri ilallaah* (menolak perintah Allah), *An Nifaaq* (ragu untuk beriman kepada Allah), *Al Hasad* (dengki), *Al Ifsad* (merusak), *At Takabur* (sombong), *Al Bakbil* (pelit), *Hubbud Dunya* (mencintai dunia), *Hubbusy Syahwaat* (mempertuhankan nafsu), *Al Hazan* (sedih, cemas), *Al Kasal* (malas).<sup>23</sup>

### **b. Pengaruh kesehatan mental pada pikiran dan kecerdasan**

Penelitian membuktikan bahwa kecerdasan seseorang dipengaruhi faktor genetik, ibu dan bapaknya, namun kecerdasan ini tidak akan berkembang dengan baik jika ia tidak mendapatkan kesempatan dan lingkungan yang baik. Orang pintar saat ia mengalami gangguan kesehatan mental dapat berubah menjadi sering lupa, tidak bisa berkonsentrasi, kemampuan berfikir menurun.

### **c. Pengaruh kesehatan mental pada perilaku**

Ketidaktentraman hati atau kurang sehatnya mental sangat mempengaruhi seseorang. Orang yang merasa tertekan, gelisah akan berusaha mengatasi perasaan tersebut dengan jalan mengungkapkannya ke luar. Orang yang memiliki kendali emosi yang baik dapat menahan dan meluapkan emosinya dengan baik, sedangkan orang yang memiliki gangguan kesehatan mental akan meluapkan emosinya secara negatif dan terlihat dari perilakunya yang pemaarah, suka memukul, sering merusak.

---

<sup>23</sup>Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 170-172

#### **d. Pengaruh kesehatan mental pada kesehatan**

Dalam ilmu kedokteran penyakit pada badan yang disebabkan adanya gangguan kesehatan mental dinamakan dengan psikomatis. Tingginya persaingan hidup di zaman ini, adanya keinginan yang belum tercapai, tekanan perasaan pada diri seseorang dapat menyebabkan penyakit fisik seperti darah tinggi, sesak nafas, eksim, gangguan pencernaan dan sebagainya.

## **2. Peran Agama bagi Kesehatan Mental**

Secara fitrah, manusia merupakan makhluk yang memiliki rasa keagamaan dan kemampuan untuk memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama. Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia telah memberikan petunjuk berbagai aspek kehidupan termasuk pembinaan mental yang sehat.<sup>24</sup> Menurut Zakiah Daradjat pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi diri dari gangguan dan mengobati kesehatan bagi orang yang gelisah. M. Surya mengungkapkan agama memegang peranan penting sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri, memelihara dan memperbaiki kesehatan mental. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya, serta memberikan rasa damai dan tenang. Menurut Tarmizi Taher, akibat disingkirkan nilai-nilai agama dalam kehidupan dalam kehidupan modern semakin banyak penyakit sosial di kota-kota besar seperti mewabahnya pornografi, penyalahgunaan obat, pecahnya rumah tangga, tersebarny penyakit kelamin (HIV dan AIDS). Dadang Hawari mengemukakan bahwa dari sejumlah penelitian para ahli ternyata disimpulkan bahwa komitmen agama dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit, meningkatkan kemampuan mengatasi penyakit dan mempercepat pemulihan penyakit.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup>Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008) 161.

<sup>25</sup>Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008) 161-164.

Peranan agama bagi kesehatan mental telah dikemukakan oleh Sunan Bonang dalam tembangnya “*tombo ati*” (obat hati). Syair *tombo ati* mengarahkan terapi penyakit hati dengan melakukan amal ibadah yaitu, membaca Al-Qur’an dan maknanya, sholat malam, berkumpul dengan orang sholeh, berpuasa, berzikir.<sup>26</sup> Agar dapat menyembuhkan penyakit pada manusia terutama mental maka kita harus memahami hakikat manusia. Hakikat manusia yang utuh menurut Al-Syaibani adalah perpaduan antara akal, ruhani dan jasmani yang digambarkan sebagai segitiga sama kaki. Harus ada keseimbangan di antara ketiganya.<sup>27</sup> Jika ditinjau dari hadist nabi, seluruh gangguan kesehatan pada manusia disebabkan oleh rusaknya qalbu, yang sering diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai hati. Jika dilihat dari komponen hakikat manusia tadi, maka kalbu atau hati merupakan bagian dari ruhani. Dari An Nu'man bin Basyir radhiyallahu ‘anhuma, Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda” *Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599)*”. Hadis ini secara jelas menerangkan bahwa hati penentu rusak atau tidaknya jasad seseorang. Dan Al-Quran menjelaskan bahwa cara membuat hati tenang adalah dengan berzikir, mengingat Allah (*Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS Ar-Ra'd : 28)*)

Majelis ta'lim merupakan salah satu majelis untuk mengingat Allah. Salah satu tujuan jemaah menghadiri majelis ta'lim adalah mendapatkan ketentraman hati.<sup>28</sup> *Dari Abu Hurairah, dia berkata:*

<sup>26</sup>Fatchullah Zarkasi, “Educative Values of Peace Mind Mysticism of Sunan Bonang In the view of Islam.” *International Journal of Emerging Issues in Early Childhood Education* 1.2 (2019): 128-141.

<sup>27</sup>Ahmad Tafsir, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), 26.

<sup>28</sup>Hasan Bastomi, “Spiritual Guidance With Dhikr Therapy for People with Mental Disorders (Analysis of the Implementation of Spiritual Guidance With Dhikr Therapy at the Jalma Sehat Kudus foundation).” *Jurnal Penelitian* 16 No.1 (2022): 1-22.

*Rasulullah bersabda, "Dan tidaklah sekelompok orang berkumpul di dalam satu rumah diantara rumah-rumah Allah; mereka membaca Kitab Allah dan saling belajar di antara mereka, kecuali ketenangan turun kepada mereka, rahmat meliputi mereka, malaikat mengelilingi mereka, dan Allah menyebut-nyebut mereka di kalangan (para malaikat) di hadapanNya." (HR Muslim, no. 2699; Abu Dawud, no. 3643; Tirmidzi, no. 2646; Ibnu Majah, no. 225; dan lainnya).*

### 3. Majelis Ta'lim Muslimah Masjid Darussalam Kota Wisata, Bogor

Majelis ta'lim muslimah yang diadakan di Masjid Darussalam dimulai sekitar tahun 2000, dengan format yang sederhana dan peserta hanya beberapa muslimah saja. Mulai 2005 dilakukan pembenahan format pelaksanaannya sehingga jemaah semakin bertambah banyak. Kegiatan majelis ta'lim divisi muslimah berlangsung dari setiap hari kecuali hari Jum'at dan Ahad. Penjelasan terperinci dapat dilihat di tabel 1.

**Tabel 1. Kegiatan Pekan Majelis Ta'lim Divisi Muslimah**

Hari	Pembahasan	Target jemaah
Senin	Kajian tafsir per juz	Jemaah muslimah umum
Selasa	Tilawah Al-Qur'an	Jemaah muslimah umum
Rabu	Kajian tematik	Jemaah muslimah umum
Kamis	Kajian tematik	Jemaah muslimah umum
Jumat	Sedekah Jum'at	Jemaah shalat Jumat
Sabtu	Kajian tematik	Muslimah dhuafa binaan masjid

Mayoritas jemaah majelis ta'lim adalah ibu-ibu tinggal di Kota Wisata dan sekitarnya. Beberapa ibu rumah tangga yang anaknya bersekolah di sekitar Kota Wisata kerap hadir di majelis ini untuk mengisi waktu sampai anak selesai sekolah. Untuk Sabtu, mayoritas jemaah yang hadir adalah dari ibu-ibu kaum dhuafa binaan masjid yang biasa disebut dengan jemaah Annisa. Mereka

tinggal di luar Kota Wisata yang masuk di wilayah Desa Ciangsana. Saat pandemi, kegiatan majelis ta'lim sempat vakum beberapa saat, kemudian dilakukan secara online. Saat pemerintah membolehkan shalat berjemaah di masjid, secara bertahap majelis ta'lim muslimah mengadakan kajian *offline*.

Jemaah majelis ta'lim muslimah terus berkembang setiap tahunnya. Jumlah jemaah yang hadir fluktuatif tergantung dari pembahasan, pemateri dan momennya. Kajian tematik umumnya dihadiri lebih banyak jemaah dibandingkan kajian lainnya. Momen ulangan dan liburan anak sekolah biasanya jumlah jemaah majelis ta'lim menurun. Kegiatan tahunan majelis ta'lim divisi muslimah yang berhubungan dengan kesehatan mental wanita yang dilakukan pasca pandemi dapat dilihat di Tabel 2.

**Tabel 2. Kegiatan Tahunan Divisi Muslimah**

Bulan	Kegiatan	Target jemaah
April	Pembagian sembako dan jilbab	Jemaah muslimah dhuafa
April	Sosialisasi Depresi Perimenopause	Jemaah muslimah umum
Mei	Halal Bihalal	Jemaah muslimah umum
Juli	Pemberian alat tulis dan seragam ke SDN	Anak dhuafa sekitar masjid
Agustus	Tabligh Akbar dengan tema Hijrah	Jemaah muslimah umum
November	Sosialisasi Depresi Pasca umum persalinan	Jemaah muslimah
November	Rihlah Tahunan	Jemaah muslimah dhuafa beserta balitanya
Desember	Khitanan Massal & Pembagian sembako	Anak dhuafa sekitar masjid

**a. Sosialisasi kesehatan mengenai depresi perimenopause, depresi pasca persalinan dan kesehatan islami**

Untuk mencegah gangguan kesehatan mental wanita maka diperlukan pengetahuan yang cukup mengenainya. Pasca pandemi majelis ta'lim muslimah telah dua kali mengadakan sosialisasi mengenai kesehatan mental wanita dan satu kali kajian kesehatan islami. Pertama, dengan tema depresi perimenopause yang dilaksanakan tanggal 20 April 2022. Pada kajian menghadirkan ustadzah Nur Aini, yang membahas mengenai tanda-tanda menjelang menopause, cara pencegahan dan pendekatan islami untuk terapi depresi perimenopause. Kajian ini banyak dihadiri oleh jemaah muslimah karena hampir 50% jemaah kajian muslimah adalah ibu-ibu dewasa madya, berumur antara 40 sampai 60 tahun. Pembahasan depresi ini sangat berkaitan erat dengan kehidupan mereka. Jemaah dengan antusias bertanya mengenai hal-hal yang dirasakan oleh mereka untuk dicocokkan dengan tanda-tanda menopause.

Sosialisasi kedua, mengenai depresi pasca persalinan yang diselenggarakan pada tanggal 26 November 2022. Kajian ini menghadirkan dua pembicara, yang pertama ibu Nur Cahya Anisa, seorang psikolog yang memaparkan mengenai tanda-tanda, cara pencegahan dan terapi depresi pasca persalinan, yang kedua adalah ibu Nur Yanayirah, merupakan pendiri Motherhope Indonesia sebuah lembaga swadaya masyarakat yang fokus terhadap kesehatan mental wanita. Ibu Yana menekankan pentingnya dukungan sekitar dalam membantu ibu pasca persalinan dalam melalui hari-harinya sehingga dapat terhindar dari depresi. Selain itu dilakukan pemutaran video yang memperlihatkan tradisi di Maroko bagaimana cara keluarga dan lingkungan memperlakukan seorang ibu pasca persalinan seakan-akan ia adalah ratu, tidak direpotkan dengan

pekerjaan rumah, hanya fokus beristirahat dan bergembira, menyusui bayinya, memakan makanan bergizi yang telah disiapkan keluarganya agar kondisi fisiknya cepat pulih dan dapat menghasilkan ASI bergizi tinggi. Video tersebut dapat dilihat di link berikut: <https://www.youtube.com/watch?v=WzS7MD704gI>.

Pembahasan depresi pasca persalinan dirasa penting untuk disosialisasikan karena adanya stigma masyarakat saat ini yang masih menganggap bahwa *baby blues* akibat kurang iman atau hanya diderita oleh ibu yang lemah sehingga menyebabkan ibu memilih untuk memendam gangguan mental yang ia rasakan daripada mengungkapkannya apalagi mengkonsultasikannya kepada tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater. Ketakutan akan dilabeli sebagai ibu yang lemah terutama oleh ibu mertua menyebabkan banyak penderita depresi pasca persalinan tidak tertangani dengan baik yang pada akhirnya dapat berlanjut menjadi psikosis yang dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi akibat adanya keinginan menyakiti bahkan membunuh diri dan bayi.

Diharapkan adanya sosialisasi ini membuat jemaah yang mayoritas adalah dewasa madya, dapat menjadi ibu atau mertua atau nenek yang baik saat menghadapi anak, menantu, atau cucunya pasca persalinan. Dengan hormon yang sedang bergejolak maka ibu akan sangat sensitif, sedikit salah ucap kepadanya dapat menyebabkan ibu stress dan produksi ASI menurun. Oleh karena itu dalam sosialisasi ini diajarkan contoh kata-kata yang boleh dan tidak boleh dilontarkan kepada ibu nifas. Sedangkan bagi jemaah yang termasuk kategori dewasa awal, usia 18 tahun sampai 40 tahun, maka ia dapat berperan sebagai *support system* yang baik bagi ibu nifas. Harus memperhatikan adab-adab saat berkunjung melihat bayi. Terkadang kegiatan mengunjungi ibu pasca persalinan (*tilik*) justru membuat ibu lelah lahir batin disebabkan harus

melayani tamu serta mendengarkan komentar-komentar yang kurang menyenangkan.

Kegiatan sosialisasi ketiga adalah sosialisasi kesehatan islami pada tanggal 26 Oktober 2022. Pembahasan yang berkaitan dengan gangguan kesehatan yang banyak diderita dan sering dirasakan oleh para ibu, gangguan kesehatan lambung. Kajian dibawakan oleh dr Zaidul Akbar. Beliau membahas pentingnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan peran ibu untuk menjaga keluarganya agar hanya makanan halal dan thoyib. Beliau menjelaskan cara pencegahan penyakit lambung serta terapinya yang secara empiris telah terbukti efektif penggunaannya. Menurut dr Zaidul gangguan lambung selain disebabkan oleh makanan yang dimakan juga dipengaruhi oleh pikiran. Saat stress, cemas dan pikiran negatif lainnya maka asam lambung akan meningkat, ini yang menyebabkan lambung terasa perih hingga akhirnya menyebabkan sakit maag, GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*). Oleh karena itu ibu perlu menghindari pikiran-pikiran negatif yang berujung pada gangguan kesehatan fisik dan mental dengan mendekatkan diri kepada Allah, pencipta, pemilik dan pengatur alam semesta. Untuk itu para ibu perlu lebih memperhatikan kesehatan mental dirinya dan orang-orang sekitarnya. Kajian ini dihadiri oleh banyak jemaah muslimah dari berbagai wilayah dan bukan hanya jemaah rutin majelis ta'lim muslimah Darussalam, hal ini disebabkan tema pembahasannya yang sangat menarik serta pematerynya yang sudah dikenal secara nasional.

#### **b. Meningkatkan pemahaman keagamaan yang dapat meningkatkan ketaqwaan dan kebahagiaan**

Tujuan penciptaan jin dan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah semata. Seorang hamba tidak akan dapat merealisasikan tujuan tersebut, jika dia tidak mengenal

Allah. *Tidaklah aku ciptakan jin dan manusia, kecuali untuk beribadah kepada-Ku. (QS Adz-Dzaariyaat : 56)*. Menurut Syekh As Sa'di dalam kitab tafsirnya diungkapkan “kesempurnaan ibadah dipengaruhi oleh ma'rifatullah. Bahkan, setiap kali bertambah pengenalan seorang hamba kepada Allah, maka akan semakin sempurna ibadahnya.”<sup>29</sup> Kajian *marifatullah* merupakan bagian dari kajian tauhid yang merupakan materi wajib yang dibahas di majelis ta'lim. Kajian asmaul husna merupakan salah satu kajian *ma'rifatullah*, mengenal Allah. Dengan mengenal Allah diharapkan para wanita memiliki pemahaman keagamaan yang baik sebagai muslimah dan secara tidak langsung turut menjaga kesehatan mental wanita. Pengaruh nama-nama dan sifat Allah sangat besar terhadap hati setiap muslim. Mengetahui asmaul husna membuat kita cinta kepada Allah, menimbulkan rasa cukup (*qanaah*), sabar, tawakal serta rasa optimis dalam menghadapi setiap kesulitan di dunia. Adanya pemahaman bahwa Allah Maha Penerima Taubat, Maha Penyayang dan Maha Pengasih sangat baik bagi kesehatan mental wanita sehingga tidak akan timbul gangguan kecemasan, stres ataupun depresi.

Selain kajian tauhid, majelis ta'lim juga membahas tema syariah (fikih) serta akhlak. Selama 2022 kajian tematik yang membahas akidah sebanyak 21x, syariah 11x, akhlak 16x. Pembahasan tauhid dikaji lebih banyak dengan tujuan untuk memantapkan akidah para muslimah. Seperti dakwah awal Rasulullah yang fokus terhadap akidah, saat tauhid telah kokoh maka akan mudah melaksanakan syariah. Allah pun menurunkan ayat-ayat tentang tauhid terlebih dahulu (ayat-ayat Makkiah), baru setelahnya ayat-ayat tentang syariah dan muamalah/akhlak (ayat-ayat Madaniyah). Perincian tema-tema kajian dapat dilihat di Tabel 3.

---

<sup>29</sup>Abdurrahman bin Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman Fii Tafsir Kalam Al-Mannan* (Beirut: Resalah Press, 2002), 812

**Tabel 3. Kajian Tematik tentang Akidah, Syariah, Akhlak 2022**

Tema Kajian		
Akidah	Syariah/Fikih	Akhlak (lainnya)
Saat Kitab Catatan Amal Dibagikan	Agar Ramadhan Lebih Bermakna	Bersahabatlah Dengan Al-Quran
Agar Dicintai Allah Ta'ala	Ramadhan Dengan Sepenuh Cinta	Kemuliaan Ummul Mukminin
Saat Anggota Tubuh Bersaksi	Amalan-Amalan Sunnah di Hari Raya Idul Adha	Kisah - Kisah Para Wanita Penghuni Surga
Sebab-Sebab Terhindar Dari Api Neraka	Hijrah Bersama Alquran	Indahnya Sabar (Tazkiyatun Nafs)
Mencintai Allah (Al Mahabbah)	Dosa Besar "ZINA" (Kitab Al Kabair)	Agar Istiqomah Pasca Ramadhan
Belajar Menerima Ketentuan Allah (Al Qadir)	Jual Beli Online Tanpa Riba dan Gharar	Kriteria Wanita ahli Syurga
Manusia Pencari Cahaya	Pengantar Fiqih Jual Beli	Agar ditolong Allah
Syirik Kecil & Contohnya		Hijrah Lifestyle
Hiduplah Sesukamu, Sesungguhnya Kamu Akan Mati		Kunci hidup bahagia
Kemana Arah Tujuan Hidup Kita		Meniti kebahagiaan Dunia akhirat
Mereka Ridlo dengan Allah		Aisyah ra Wanita Yang Hadir Dalam Mimpi Rasulullah
3 Tanda Cinta Allah kepada Hamba		Seorang Mukmin Seperti Lebah
Tauhid dan Kesehatan Mental		Akhlak Mulia Wanita Muslimah
Apakah Kita Orang Bertakwa		175 Jalan Menuju Surga

---

Jika Allah ingin  
membereskan semua  
urusan duniamu

---

Penyegaran Al-Qur'an  
terhadap Bencana

---

“Al Khouf” Rasa Takut

---

Taubat

---

### **c. Pembahasan berkaitan dengan psikososial mengenai pengasuhan dan pernikahan**

Berdasarkan wawancara dengan dokter yang praktek di puskesmas dengan poli jiwa ternyata masalah stres pernikahan, stress pengasuhan merupakan kasus yang banyak diderita para ibu rumah tangga.<sup>30</sup> Oleh karena itu pembahasan terkait pengasuhan anak, keharmonisan rumah tangga merupakan tema yang paling diminati jemaah muslimah karena persoalan ini merupakan persoalan yang kerap dihadapi para ibu rumah tangga. Tidak didapatnya ilmu pengasuhan dan ilmu pernikahan saat di bangku sekolah atau kuliah dahulu menyebabkan para ibu mencari pembahasan ini di majelis ta'lim. Keseharian ibu yang lebih banyak di rumah membuat kondisi kesehatan mental ibu sangat dipengaruhi oleh suasana di dalam rumah. Rumah yang di dalamnya terjalin interaksi yang sehat antar anggota keluarga akan membuat penghuninya, khususnya ibu menjadi sehat. Demikian sebaliknya, jika didalamnya terdapat hubungan yang kurang sehat maka ibu yang paling awal terdampak gangguan kesehatan terutama mental. Untuk itu diperlukan ilmu psikososial agar kehidupan rumah tangga dapat dilaksanakan sesuai dengan tuntunan Islam. Tempat dan forum yang dianggap dapat mengakomodir masalah ini serta mudah didapati secara langsung adalah majelis ta'lim

---

<sup>30</sup>Uthy (dokter), wawancara oleh Liwa, posyandu Melati 1 Munjul, Cipayung, pada 20 Oktober 2022

yang terdekat dari rumah tinggal para ibu. Rincian tema kajian mengenai psikososial dapat dilihat di Tabel 4.

**Tabel 4. Kajian Tematik tentang Pengasuhan dan Pernikahan 2022**

<b>Pengasuhan</b>	<b>Pernikahan</b>
Usaha Menghasilkan Anak Yang Sholeh	Istri Pembawa Rezeki Suami
Mencetak Generasi Rabbani (Lanjutan)	Ranjau-ranjau dalam rumah tangga
Nilai Ramadhan Bersama Keluarga	Salah Satu Tugas Terberat Seorang Istri
Maafkanlah	Agar 'Layanan' Tidak Putus
Menjadi Orang Tua Teladan	Bidadaripun Cemburu Padamu
	Menjadi Bidadari Dunia dan Akhirat
	Memuliakan Pasangan
	Cinta Sehidup Sesurga
	Rezeki di Rumah Tangga

#### **d. Bengkel qur'an bagi para ibu dhuafa**

Program memberantas buta huruf Al-Qur'an sangat berpengaruh bagi kesehatan mental wanita. Setelah mampu mengaji Al-Qur'an diharapkan jemaah dapat membacanya setiap hari. Nama lain dari Al-Qur'an adalah Asy Syifaa yang berarti penyembuh, khususnya penyembuh bagi penyakit mental.

*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS. Yunus: 57).*

Membaca Al-Qur'an setiap hari dapat meningkatkan kesehatan mental wanita. Berdasarkan hasil sistematika review, diketahui efek mendengar lantunan Al-Qur'an dapat mengurangi jumlah kecemasan, kesehatan mental, intensitas nyeri, peningkatan kesehatan pasien, tanda-tanda dan fisiologis fungsi berbagai jaringan tubuh, sistem kekebalan tubuh, dan tingkat kepuasan pasien.<sup>31</sup>

Bengkel Qur'an merupakan program kerjasama antara rumah belajar yang berada di bawah divisi pendidikan dengan divisi muslimah Masjid Darussalam. Saat ini telah tersebar di sembilan titik yang berada di desa Ciangsana dengan total peserta 350 orang. Bertindak sebagai pengajar adalah jemaah muslimah dari kalangan dhuafa yang dipilih berdasarkan kemampuannya membaca Al-Qur'an dan tinggal di sekitar bengkel Qur'an. Bagi keluarga yang penghasilannya di bawah satu juta rupiah dan menerima bantuan dari masjid, maka anak-anak mereka wajib mengikuti kegiatan "ngaji sore" yang diadakan tiap pukul 16.00-17.30, setiap hari Senin untuk anak laki-laki dan hari Kamis untuk anak wanita.

Pada Ahad, 27 November 2022 dilaksanakan *Silatul Ukhunnah Akbar* rumah belajar. Acara tersebut dihadiri oleh para pengurus Masjid Darussalam, aparat desa Ciangsana, Limus, Nagrak dan juga 900-an binaan Masjid Darussalam Kota Wisata. Dalam acara tersebut, ditampilkan beberapa hasil dari program program binaan rumah belajar darussalam meliputi : bengkel quran, pokaa (pojok karya anak asuh),

---

<sup>31</sup>Yekta Kooshali, Mohammad Hossein, Hassan Moladoust, and Asemeh Pourrajabi. "The Effect of Sound of the Quran on Hygiene, Mental Health, and Physiological Functions: A Systematic Review." *Journal of Pizhuhish dar din va salamat* 5 No 1 (2019): 136-47.

*ngaji* sore dan binaan UMKM. Diakhir acara diserahkan penghargaan dan hadiah untuk para peserta terbaik dari tiap titik bengkel Qur'an.<sup>32</sup>

**e. Pemberdayaan kaum dhuafa dengan pemberian beasiswa, seragam dan peralatan sekolah**

Pemberian beasiswa serta peralatan sekolah bagi anak jemaah majelis ta'lim merupakan bagian dari bimbingan kesehatan mental wanita. Untuk beasiswa diberikan kepada anak-anak yatim dhuafa penghafal Al-Qur'an setiap bulannya. Sedangkan untuk seragam dan peralatan sekolah pengurus majelis ta'lim biasa mendata anak-anak dhuafa yang bersekolah di SDN wilayah desa Ciangsana dan akan diberikan setiap awal tahun pelajaran. Melalui bantuan pendidikan diharapkan anak-anak dhuafa lebih giat lagi sekolah dan mampu memperbaiki kondisi mereka dan keluarganya kelak sehingga tercipta generasi muslim yang tangguh. Divisi Muslimah bekerjasama dengan divisi Ziswaf melaksanakan pembagian sembako dan jilbab untuk para muslimah dhuafa peserta majelis ta'lim Sabtu pagi. Pembagian sembako biasa dilaksanakan tiap 6 bulan sekali, sedangkan pembagian jilbab setiap satu tahun sekali. Pembagian jilbab ini dimaksudkan agar para muslimah dapat secara sempurna menutup auratnya, dan jilbab yang didapat akan digunakan sebagai seragam rihlah di tahun tersebut.

Kegiatan khitanan massal merupakan program tahunan di setiap bulan Desember, saat liburan sekolah. Khitan bagi anak laki-laki merupakan kewajiban yang akan mempengaruhi keabsahan thaharah dan berdampak baik secara medis. Program khitanan masal diharapkan dapat membantu

---

<sup>32</sup>Masykur Farid (Manajer Operasional), Wawancara oleh Liwa, Masjid Darussalam Kota Wisata, pada 6 Desember 2022.

meringankan beban para keluarga dhuafa, khususnya ibu, dari penyelenggaraan pesta khitanan yang umumnya memakan biaya yang besar.<sup>33</sup>

#### **f. Pembinaan UMKM untuk meningkatkan ekonomi rumah tangga**

Kondisi ekonomi keluarga sangat mempengaruhi kesehatan mental wanita. Secara umum jika kebutuhan dasar manusia terpenuhi dengan baik maka kondisi mentalnya pun baik karena tidak ada yang perlu dicemaskan. Dari 'Ubaidillah bin Mihshan Al Anshary dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda,

“Barangsiapa di antara kalian mendapatkan rasa aman di rumahnya (pada diri, keluarga dan masyarakatnya), diberikan kesehatan badan, dan memiliki makanan pokok pada hari itu di rumahnya, maka seakan-akan dunia telah terkumpul pada dirinya.” (HR. Tirmidzi no. 2346, Ibnu Majah no. 4141).

Pembinaan UMKM merupakan salah satu fungsi majelis ta'lim sesuai PMA no 29 tahun 2019, yaitu pemberdayaan ekonomi ummat. Pembinaan untuk jemaah muslimah dhuafa dilakukan melalui kerja sama dengan rumah belajar. Para ibu dan remaja putri dilatih memasak berbagai makanan sehingga layak untuk diproduksi dan dijual. Setiap kegiatan majelis ta'lim mereka boleh berjalan di halaman masjid. Momen Ramadhan, kegiatan-kegiatan besar masjid yang menyedot banyak pengunjung akan diadakan bazaar dan disediakan tenant khusus secara gratis untuk berjualan bagi jemaah binaan UMKM.

---

<sup>33</sup>Selviyana, (Pengurus Divisi Muslimah), Wawancara oleh Liwa, Masjid Darussalam Kota Wisata, pada 5 Desember 2022.

**g. Rihlah setiap tahun jemaah muslimah dhuafa untuk berlibur dan meningkatkan ukhuwah**

Rihlah merupakan kegiatan rekreasi tahunan bagi jemaah Annisa untuk melepas kepenatan dan bersantai bersama teman sebaya beserta anak-anaknya. Kegiatan *rihlah* selain untuk membahagiakan para ibu dhuafa yang kesehariannya sibuk mengurus anak ataupun bekerja sebagai asisten rumah tangga harian juga dapat meningkatkan rasa *ukhuwwah islamiyah* di antara jemaah. Hal ini merupakan salah satu fungsi majelis ta'lim pada pasal 3, PMA no 29 tahun 2019. Tempat *rihlah* berbeda-beda tiap tahunnya, ini dimaksudkan untuk menambah wawasan para ibu, berganti suasana keseharian dan menghirup udara yang lebih bersih, serta dapat melakukan tadabur alam mensyukuri nikmat Allah. Untuk tahun 2022, rihlah majelis ta'lim berkunjung ke pantai Ancol.

**h. Pemeriksaan kesehatan gratis di Pos Sehat Masjid setiap Sabtu**

Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kesehatan fisik, begitu juga sebaliknya. Pemeriksaan kesehatan bagi jemaah Annisa (jemaah muslimah dhuafa) tiap Sabtu setelah kajian merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental ibu. Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan oleh dokter umum yang bergabung dalam pos sehat Masjid Darussalam. Obat-obatan untuk penyakit umum diberikan secara gratis bagi jemaah. Untuk jemaah yang perlu dirujuk ke rumah sakit maka pengurus pos sehat bekerja sama dengan divisi ziswaf masjid akan membantu pengobatannya di rumah sakit yang dirujuk, biasanya ke RSUD Cileungsi.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup>Apidian Nusantari, (Dokter Pos Sehat), wawancara oleh Liwa, Masjid Darussalam Kota Wisata, pada 5 Desember 2022

### **C. Simpulan**

Majelis ta'lim muslimah melakukan kegiatan bimbingan kesehatan mental wanita dengan melakukan berbagai bentuk kegiatan berikut; 1. Sosialisasi kesehatan mengenai depresi perimenopause, depresi pasca persalinan, kesehatan islami 2. Meningkatkan pemahaman keagamaan yang dapat meningkatkan keimanan dan kebahagiaan, 3. Pembahasan berkaitan dengan psikososial mengenai pengasuhan dan pernikahan, 4. Bengkel Qur'an bagi para ibu, 5. Pemberdayaan kaum dhuafa dengan pemberian beasiswa dan peralatan sekolah setiap awal tahun pelajaran, 6. Pembinaan UMKM untuk meningkatkan ekonomi rumah tangga, 7. Rihlah setiap tahun jemaah dhuafa untuk berlibur dan meningkatkan ukhuwah, 8. Pemeriksaan kesehatan gratis di pos sehat masjid setiap Sabtu pagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saepul, "Aktualisasi Peran Majelis Ta'lim dalam Peningkatan Kualitas Umat di Era Globalisasi." *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim* 10.1 (2012).
- Ari, Bimo, Dini Afrianti, diakses pada tanggal 29 November 2022, <https://www.suara.com/health/2022/03/03/114500/who-depresi-dan-kecemasan-meningkat-25-persen-di-dunia-masih-banyak-yang-belum-terungkap>
- Bastomi, Hasan, "Spiritual Guidance With Dhikr Therapy for People with Mental Disorders (Analysis of the Implementation of Spiritual Guidance With Dhikr Therapy at the Jalma Sehat Kudus foundation)." *Jurnal Penelitian* 16 No.1 (2022): 1-22.
- Choiriyah, Dwi Wahyuni, "Depresi Pada Ibu dan Pengaruhnya dalam Perilaku Pengasuhan," *J. Proyeksi*, 11 No. 1 (2016), 65–76.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1975.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental dalam Keluarga*, Jakarta: Pustaka Antara, 1998.
- Dirgayunita, Aries Depresi: Ciri, penyebab dan penanggannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1 No. 1, (2016) 1-14.
- Farid, Masykur (Manajer Operasional), wawancara oleh Liwa, Masjid Darussalam Kota Wisata, pada 6 Desember 2022.
- Hasbullah, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996 .
- Hidaayah, Nur dan Hilmi Alif. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng

- Kabupaten Gresik.” *Journal of Health Sciences* 9 No1 (2016), 69-76.
- Hidayat, Aat, “Psikologi dan Kepribadian Manusia: Perspektif Al-Qur’an dan Pendidikan Islam.” *Jurnal Penelitian* 11 No. 2 (2017). 468-486.
- Kemenag RI, Peraturan Menteri Agama No 29 Tahun 2019.
- Kooshali, Yekta, Mohammad Hossein, Hassan Moladoust, and Asemeh Pourrajabi. “The Effect of Sound of the Quran on Hygiene, Mental Health, and Physiological Functions: A Systematic Review.” *Journal of Piṣḥūbīsh dar dīn va salāmat* 5 No 1 (2019): 136-47.
- Makara, Marta Teresa, Karolina Maria, Grzegorz Jakiel “Epidemiology of The Symptoms of Menopause”. *Prz Menopauzalny*, 13 No 3, (2014). 203–201.
- Nusantari, Apidian, (Dokter Pos Sehat), wawancara oleh Liwa, Masjid Darussalam Kota Wisata, pada 5 Desember 2022.
- Rahman, Imas Kania & Noneng Siti Rosidah, *Bimbingan dan Konseling Islami untuk Sekolah Dasar*, Bogor : UIKA Press, 2021.
- Ramadani, Mery, “Premenstrual syndrome (PMS)”. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 7.No 1 (2012): 21-25.
- Sa’di, Abdurrahman, *Taisir Al-Karim Al-Rahman Fii Tafsir Kalam Al-Mannan*, Beirut: Resalah Press, 2002.
- Sekretaris Daerah, 2020, diakses pada tanggal 29 November 2022, <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-majelis-ta'lim-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- Selviyana, (Pengurus Divisi Muslimah), wawancara oleh Liwa, Masjid Darussalam Kota Wisata, pada 5 Desember 2022.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2021.

- Susanti, L. W. and A. Sulistiyanti, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas," *J. Ilm. Rekam Medis Dan Inform. Kesehat.*, 7, No. 2, (2017) 12–20.
- Tafsir, Ahmad "*Filsafat Pendidikan Islam*", Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020
- Trifiana, Azelia, 2019, diakses pada tanggal 29 November 2022, <https://www.sehatq.com/artikel/ciri-ciri-depresi-pada-wanita-benarkah-kaum-hawa-lebih-rentan>
- Uthy (dokter), wawancara oleh Liwa, posyandu Melati 1 Munjul, Cipayung, pada 20 Oktober 2022.
- WHO, 2017, diakses apada tanggal 29 November 2022, <https://www.who.int/news/item/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>
- Yusuf, Syamsu, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.
- Zarkasi, Fatchullah, "Educative Values of Peace Mind Mysticism of Sunan Bonang In the view of Islam." *International Journal of Emerging Issues in Early Childhood Education* 1.2 (2019): 128-141.