

**KONSEP KESEHATAN MENTAL
DAN UPAYA MEWUJUDKANNYA DALAM AL-QUR'AN
(STUDI ANALISIS TAFSIR AL-MUNIR)**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh:

INAYATUS SHOLIAH
NIM: U20191104

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
2024**

**KONSEP KESEHATAN MENTAL
DAN UPAYA MEWUJUDKANNYA DALAM AL-QUR'AN
(STUDI ANALISIS TAFSIR AL-MUNIR)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

INAYATUS SHOLIHAH
NIM: U20191104

Disetujui Pembimbing


MUFIDA ULFA, M. Th. I
NIP.198702022019032009

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

**KONSEP KESEHATAN MENTAL
DAN UPAYA MEWUJUDKANNYA DALAM AL-QUR'AN
(STUDI ANALISIS TAFSIR AL-MUNIR)**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hari: Kamis
Tanggal: 13 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris


Abdulloh Dardum, M.Th.I.
NIP. 198707172019031006


Ahmad Fajar Shodik, M.Th.I.
NIP. 198602072016031006

Anggota:

1. Prof. Dr. H. Faisol Nasar Bin Madi, MA.
2. Mufida Ulfa, M.Th.I.


Menyetujui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora




Prof. Dr. Abdul Asror, M.Ag.
NIP. 197406062000031003

MOTTO

إِن يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُم مِّنْ بَعْدِهِ
وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٠﴾

Artinya: Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal. (Ali-Imran 160)¹



¹ Departemen Agama RI, Al-Quran Ali-Imran 3:160 hal. 66, PT Sygma Examedia Arkanleema, Bandung: 2009

PERSEMBAHAN

Pertama, Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Shiddiq Jember yang telah memberikan sumbangsih fasilitas dalam pendidikan secara formal maupun non-formal dalam pendidikan. Penulis persembahkan juga penelitian ini bagi siapa saja yang ingin meneliti dan/atau mengembangkan penelitian mengenai Konsep Kesehatan mental dan Upaya mewujudkannya dalam Al-Quran Studi Tematik Tafsir Al-Munir

Kedua, orang tua sekaligus menjadi bagian pendidikan pertama dalam rumah yakni, ayah Abu Amar dan ibu Komsinah Mu'awanah yang selalu memberikan dan mendoakan yang terbaik untuk putra dan putrinya. Fasilitas yang diberikan dalam bidang pendidikan, finansial, properti, sarana dan prasarana.

Ketiga kepada adik yakni Muhammad Riski Ramadhani yang memberikan Support terbaik untuk penyelesaian skripsi ini

Keempat Kepada yang tersayang Wahyu Afandi yang selalu mendukung dan memberi semangat untuk penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Kelima Kepada Lailatul Qomariah, Juhrotul Layli, Jihan Nabila Kharromain, dan Khairunisa Umayyah, terimakasih untuk nasehat, masukan, dan support yang telah kalian berikan dan terimakasih sudah mau berteman baik sampai saat ini

Keenam Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.

KATA PENGANTAR

Puji syukur untuk Allah swt karena dengan berkah serta rahmat-Nya penulis mendapat kekuatan untuk menyelesaikan penelitian ini. Kekuatan dan keberkahan juga penulis rasakan melalui *shalawat* yang dihaturkan kepada Baginda Rasulullah saw sehingga penulis memperoleh kemudahan untuk menyelesaikan penelitian ini.

Penyelesaian dari karya tulis ini tentu terdapat beberapa pihak yang telah membantu dalam penelitian yang dilakukan. Penulis ucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang telah memberikan motivasi serta semangat dalam menggali potensi diri selama belajar di bangku perkuliahan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember, pada umumnya dan terutama kepada beberapa pihak selaku *civitas akademica* kampus pada tingkatan Universitas, Fakultas, Jurusan, dan Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir beberapa tokoh yang berperan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Prof. Dr. Hepni S. Ag, M. M., CPEM selaku Rektor kampus UIN KHAS Jember yang menaungi serta memberikan fasilitas yang ada berupa fasilitas jalan, perpustakaan, gedung perkuliahan, serta memotivasi untuk selalu berkarya dalam dunia akademia.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M Ag. selaku Dekan FUAH UIN KHAS Jember yang telah memberikan sumbangsih motivasi bahwa untuk menjadi orang penting tidak pernah menghilang dari tugasnya dan selalu ada untuk mahasiswa yang membutuhkan.

3. Mufida Ulfa, M. Th. I selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan dalam penelitian ini dilakukan serta motivasi dan semangat yang diberikan untuk selalu belajar menggali ilmu pengetahuan.
4. Abdulloh Dardum, M.Th.I. selaku Koord. Prodi. IAT UIN KHAS Jember yang telah memberikan pengajaran dengan sabar dan selalu bertutur kata dengan lemah lembut dalam memberikan pengajaran secara moral.
5. Seluruh *staff akademik* FUAH UIN KHAS Jember yang telah membantu secara baik dalam pengoperasian sistem terpadu UIN KHAS Jember.

Penulis menyadari akan adanya kekurangan dalam penyusunan skripsi dan belum dapat dikatakan sempurna pada penelitian. Penulis memerlukan peranan dari pembaca dalam bentuk saran dan kritik untuk membangun kepenulisan agar mencapai titik terbaik dari kepenulisan skripsi. Kritik dan saran yang membangun penulis menerima dengan senang hati.



Jember, 26 Mei 2024

Inayatus Sholihah

ABSTRAK

Inayatus Sholihah, 2024: Konsep Kesehatan mental dan Upaya mewujudkannya dalam Al-Quran Studi Tafsir Al-Munir.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Al-Quran, Tafsir Al-Munir.

Sehat dalam World Health Organisation (WHO) adalah suatu keadaan yang bisa terlihat secara fisik, mental, sosial, dan bukan hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Dalam perspektif agama Islam yakni Al-Qur'an dan hadis ditemui banyak yang membahas mengenai sehat. Kesehatan merupakan salah satu pemicu dan penentu seseorang dalam kehidupan.

Fokus penelitian ini adalah: (1) Bagaimana konsep kesehatan mental menurut tafsir Al-Munir? (2) Bagaimana upaya untuk mewujudkan kesehatan mental menurut tafsir Al-Munir? (3) Bagaimana relevansi konsep kesehatan mental dalam tafsir dengan kondisi saat ini? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Mendeskripsikan bagaimana konsep kesehatan mental dalam tafsir Al-Munir. (2) Untuk menjelaskan upaya dalam mewujudkan kesehatan mental berdasarkan tafsir Al-Munir. (3) Untuk mengetahui relevansi konsep kesehatan mental dalam tafsir dengan kondisi saat ini.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang dilakukan pada kondisi yang alamiah. Penelitian kualitatif ini bersifat deskriptif dengan data yang dikumpulkan berupa kata-kata sehingga tidak ada penekanan pada angka serta memaparkan beberapa proses bertujuan untuk memahami apa saja yang dialami oleh peneliti dengan beberapa analisis. Untuk memperoleh data yang lengkap, penelitian terarah dan mendapat hasil penelitian yang optimal, maka penulis menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan, yaitu metode pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, laporan-laporan dan bahan-bahan dokumentasi yang ada hubungannya dengan penelitian atau masalah yang akan dipecahkan.

Hasil penelitian ini adalah *Pertama* konsep kesehatan mental dalam tafsir al-Munir yaitu sikap atau perilaku yang tercermin dari dalam batin yang berupa ketenangan, kebahagiaan, dan ketentraman. *Kedua* upaya untuk mewujudkan kesehatan mental sudah dijelaskan dalam Al Quran diantaranya, ayat yang menerangkan tentang ketenangan dan kebahagiaan. Ayat yang menerangkan tentang mengatasi kesulitan hidup yang terdapat dalam. *Ketiga* relevansi Penafsiran Al-Munir dalam kehidupan Saat ini adalah maraknya kasus bunuh diri yang disebabkan karena kesehatan mental yang terganggu. Stres, kecemasan, dan depresi adalah masalah kesehatan mental yang umum terjadi di Masyarakat dan umumnya seringkali dianggap remeh, oleh karenanya kita dianjurkan untuk lebih peduli terhadap Kesehatan mental yang dilandaskan pada perintah Allah SWT.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi istilah	5
F. Sistematika Pembahasan.....	7
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	9
A. Penelitian Terdahulu	9
B. Kajian Teori	12

BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis, metode dan Pendekatan penelitian	18
B. Sumber Data.....	18
C. Teknik pengumpulan data.....	19
D. Analisis data	20
E. Langkah-langkah Penelitian.....	20
BAB IV PEMBAHASAN.....	22
A. Biografi Wahbah Bin Mustofa al-Zuhaili	22
B. Analisis Konsep Kesehatan Mental dan Upaya Mewujudkannya ..	33
C. Analisis dan Relevansi Penafsiran Al-Munir Dalam Kehidupan	
Saat ini.....	52
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
Lampiran-lampiran	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan penelitian	11
Tabel 4.1 Kesehatan Mental dan Upaya mewujudkan.....	51



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Pedoman Transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan adalah pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika-Serikat (*Library of Congress*) yang mengacu pada pedoman penulisan Karya Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember 2021 sebagai berikut:

Tabel Pedoman Transliterasi Model *Library of Congress*

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/ Indonesia
ا	ا	ا	ا	a/ i/ u
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	J
ح	ح	ح	ح	h
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	Dh
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S
ش	ش	ش	ش	Sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ

ظ	ظ	ظ	ظ	ز
>	ء	ع	ع	'(ayn)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER

غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	ف	ف	F
ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K
ل	ل	ل	ل	L
م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
ه	ه	ه ه	ه ه	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	Y

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*) caranya dengan menuliskan coretan horisontal (*macron*) di atas huruf â (آ), î (إي), dan û (أو). Seluruh nama Arab serta istilah teknis yang berbahasa Arab wajib ditulis dengan transliterasi Arab- Indonesia. Disamping itu, kata dan istilah yang berasal dari bahasa asing juga harus dicetak miring. Karenanya, kata dan istilah Arab tertimpa dua ketentuan tersebut, transliterasi dan cetak miring. Sedangkan istilah asing selain Arab, hanya dicetak miring. Namun untuk nama diri, nama lokasi, dan kata Arab yang sudah terserap kedalam bahasa Indonesia, cukup ditransliterasikan saja.¹

¹ Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember). 12-14.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sehat dalam World Health Organisation (WHO) merupakan suatu kejadian yang dapat terlihat secara nyata dalam diri, mental, sosial, dan bukan yang tidak memiliki penyakit, cacat atau kekurangan fisik. Seperti yang di jelaskan dalam UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan, sehat menurut undang- undang di atas adalah kesehatan bisa di lihat dari raga, batin, dan sosial sehingga setiap manusia bisa hidup secara sosial dan ekonomis.¹

Menurut perspektif agama, Islam adalah agama yang sangat sempurna dan berbeda dengan agama ada sebelum adanya agama Islam. Dalam islam sendiri banyak yang menerangkan tentang kesehatan itu sendiri. sehingga dapat melihat sehat dari berbagai sisi. Baik dari jasmani atau rohaninya. Dalam dua sisi tersebut baik berupa jiwa ataupun raganya itu tercantung didalam Al-Quran. Karena pada dasarnya Kesehatan merupakan pemicu untuk seseorang bagi kehidupannya. Keduanya saling berpengaruh dan berkesinambungan sehingga dapat berinteraksi dan saling mempengaruhi. Ada perumpamaan kesehatan yang di ibaratkan dengan keping mata uang yakni sisi nya saling bersinambungan dan saling mempengaruhi. Setiap manusia pasti memiliki dua sisi, baik sisi ruhani maupun fisiknya. Fisik yang sehat bisa berpengaruh untuk

¹ Soekidjo Notoatmojo, Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi, Jakarta, Hal. 2

memiliki jiwa yang sehat juga. Begitupun dengan sebaliknya, jiwa yang sehat juga dapat memberi pengaruh yang signifikan untuk menjadikan tubuh sehat.²

Terdapat jargon yang mengatakan bahwa fisik yang sehat di dalamnya terdapat jiwa yang sehat, belum tentu sepenuhnya benar. Karena melihat banyaknya kejadian yang terjadi disekitar. Kemungkinan sebaliknya yang ada didalam tubuh yang berupa jiwa itu bisa membuat fisik berantakan. karena pada dasarnya penentu terkuat jikalau dibandingkan jiwa dan fisik lebih kuat.³

Sebagai mana dalam Al-Quran Allah berfirman, “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)⁴

Di dunia ini semua orang ingin hidup sehat, karena kesehatan tidak ternilai harganya, dan bagi setiap orang memiliki banyak cara untuk menjadi sehat. Dapat dikatakan bahwa seseorang sehat tidak bisa dilihat hanya berdasarkan pandangannya terhadap fisik, tetapi juga dari segi kesehatan mental. Kesehatan merupakan urgensi yang sangat penting untuk dijaga dan diperhatikan, dari segi keesehatan fisik, mental, maupun sosial untuk menggapai kehidupan yang sejahtera. Kesehatan mental dan masalah psikososial merupakan problem yang urgen untuk difikirkan dan membutuhkan perhatian. di Indonesia banyak orang yang secara fisik baik-baik saja namun

² Agus Mustofa, Untuk Apa Berpuasa, Surabaya, 2004.

³ Ibid, H. 104

⁴ Al-Quran, Al-Fath: 4

jika ditelusuri orang tersebut memiliki penyakit mental yang cukup parah, sehingga pada segmen berikutnya akan memakan ketahanan fisiknya.

Gejala gangguan mental begitu urgensi untuk kepentingan produktivitas seseorang, karena kesehatan seseorang terikat dengan kemampuan beradaptasi dengan masalah yang ada. Orang yang mentalnya baik akan dapat menghadapi kenyataan hidup dengan rasa tenang, tenteram dan sejahtera. Pembahasan kesehatan mental saat ini menjadi satu pembahasan yang paling menarik diantara bidang-bidang psikologi, baik dari segi ilmuan maupun orang awam. Akan tetapi ketika mempelajari masalah kesehatan mental, para ilmuwan dan psikolog terkadang hanya fokus pada dimensi permasalahan biologis dan permasalahan sosial, sementara mengabaikan spiritual. Menurut penulis, kurangnya perhatian pada sisi spiritualisnya tentang hakikat manusia menjadikan juga tolak ukur Kesehatan mental, khususnya di Indonesia yang masyarakatnya mayoritas beragama Islam⁵.

Al-Qur`an sebagai sumber utama ajaran agama Islam yang memberikan petunjuk dan bimbingan bagi manusia untuk meraih ketenangan dan kebahagiaan yang hakiki. Al-Quran memperkenalkan istilah jiwa yang tenang yang disebutkan dalam Q.S al-Fajr:27. Banyak sekali di dalam Al-Quran ayat yang dapat dipaparkan untuk mengatasi problematika kesehatan mental dan menjadikan mental sehat sesuai dengan dalil-dalil Al-Quran yang Sebagian sudah dipaparkan di atas. Pemilihan tafsir Al-munir dalam penelitian ini adalah karena merupakan tafsir kontemporer yang mengungkapkan kandungan-

⁵ Kesehatan Dalam Perspektif Al-Quran, 2012, Kemenag Ri, Jakarta, Aku Bisa

kandungan Al-Quran dari berbagai aspek dan beberapa penjelasan penafsirannya yang bercorak tafsir fiqh dari segi hukum dan syariat agama. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk mengambil judul "**Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an dan Upaya Mewujudkannya (Studi Analisis Tafsir al-Munir)**"

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana konsep kesehatan mental menurut tafsir Al-Munir?
2. Bagaimana upaya untuk mewujudkan kesehatan mental menurut tafsir Al-Munir?
3. Bagaimana relevansi konsep kesehatan mental dalam tafsir Al-Munir dengan kondisi saat ini?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan bagaimana konsep kesehatan mental dalam tafsir Al-Munir.
2. Untuk menjelaskan upaya dalam mewujudkan kesehatan mental berdasarkan tafsir Al-Munir.
3. Untuk mengetahui relevansi konsep kesehatan mental dalam tafsir dengan kondisi saat ini.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis adalah suatu yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan, dalam hal ini yaitu tentang Kesehatan mental. Tujuan utama dalam penelitian bagi peneliti dan pembaca adalah untuk menjadikan sebagai wawasan dan untuk memperkaya kajian ilmiah , khususnya yang

berkaitan dengan tafsir tematik melalui al-quran. al-Qur'an yang membahas tentang Kesehatan mental diharapkan agar menjadi sumber rujukan bagi yang ingin meneliti mengenai ayat al-Quran yang membahas Kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk para peneliti, penelitian ini dapat memperluas pemahaman mereka tentang pentingnya Kesehatan Mental yang didasarkan pada Al-Quran melalui analisis tafsir tematik. Selain itu, juga dapat memberikan pengalaman langsung dalam melakukan penelitian secara langsung.
- b. Bagi lembaga Penelitian ini dijadikan agar sebagai referensi tambahan dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dan juga dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan keilmuan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya khususnya bagi mahasiswa UIN KHAS Jember.
- c. Bagi pembaca diberikan agar memberikan wawasan tambahan baik wawasan maupun pengetahuan yang lebih tentang kesehatan mental dan upaya mewujudkannya dalam Islam berdasarkan Al-Quran perspektif tafsir Al-Munir.

E. Definisi istilah

1. Konsep

Adapun dalam KBBI satu istilah dapat mengandung makna yang berbeda baik dari segi gambaran mental dari objek, proses atau apapun yang ada diluar bahasa, baik dengan menggunakan pikiran yang berupa akal

budi atau pikiran untuk memahahi hal lain yang mana hal tersebut disebut konsep atau sebuah sketsa rancangan yang masih buram atau tidak jelas .⁶ Situasi, objek ataupun sebuah peristiwa, dalam sebuah akal, ataupun ide sebuah gambaran mental itu merupakan sebuah pengertian konsep yang secara garis besarnya atau secara umumnya merupakan suatu gambaran sketsa buram merupakan ciri-ciri yang secara gampang digunakan untuk berdialog antar manusia sehingga dapat menimbulkan manusia dapat berfikir.⁷

2. Kesehatan Mental

Gejala- gejala penyakit jiwa, atau kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri atau dengan lingkungan sekitarnya dimana tempat ia untuk hidup adalah suatu hal yang berhubungan dengan kesehatan mental. Sehingga menurut Zakiah Darajat kesehatan mental itu sendiri didefinisikan sebagai seseorang yang terhindar dari gejala-gejala kesehatan mental. Oleh karnanya secara sngkatnya jika seseorang itu sudah mampu untuk berdamai dengan dirinya sendiri maka dia sudah peka atau *aware* terhadap kesehatan mental dirinya.⁸

3. Tafsir Al-Munir

Tafsir Al-Munir atau dengan nama panjang kitab *At-tafsīr al munīr fi Al-aqīdati wa al-Shariati wa al-Manhaj* adalah tafsir yang merupakan tafsir yang diciptakan oleh Wahbah bin Mustofa al-Zuhaili yang hidup sejak 6 Maret 1932M/1351H dikecamatan Faiha provinsi damaskus. Memiliki ayah

⁶ <https://Kbbi.Web.Id/Konsep> Diakses Tanggal 30 Juni 2023

⁷ <https://Www.Zonareferensi.Com/Pengertian-Konsep/> Diakses Tanggal 30 Juni 2023

⁸ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental (Jakarta: Pt Toko Gunung Agung, 1995), H. 11.

yang bernama Mustofa al-Zuahaili dan seorang ibu yang bernama Hajjah Fatimah binti Mustofa Saadah. Beliau ketika lahir didunia memiliki orang tua yang sudah ahli dibidang keilmuan dan sudah bergelut dibingn dunia pendidikan. Tafsir Al-Munir merupakan ssalah satu kitab yang mencangkup penjelasan penafsiran dari al-Fatihah sampai Annas, dan tafsir ini juga menafsikan al-Quran denganurut sesuai runtutan surah dan juz nya. Oleh kaarena itu peneliti sangat tertarik menggunakan tafsir ini sebagai acuan penelitian.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah mengenai alur skripsi yang berawal dari bab pendahuluan hingga bab terakhir atau penutup. Sistematika pembahasan peneliti lakukan adalah:

BAB I Pendahuluan

Bab ini berisikan tentang beberapa komponen dasar dalam penelitian, diantaranya konteks penelitian, focus penelitian, tujuan penelitian, mafaat penelitian dan definisi istilah.

BAB II Kajian Kepustakaan

Didalam bab ini berisikan tentang beberapa kajian Pustaka yang didalamnya terdapat penitian terdahulu dan beberapa kajian teori. Penelitian terdahulu itu berkaitan dengan penelitian yang sudah pernah dibahas atau diteliti oelh peneliiti yakni tentang Kesehatan mental. Jikalau kajian teori maka yang dijelaskan dalam teori ini akn digunakan sebagai penelitian ini.

BAB III Metode Penelitian

Bab ini didalamnya berisikan tentang beberapa metode yang nantinya akan digunakan, sebagai isi didalamnya terdapat pendekatan, jenis penelitian, lokasi penelitian, objek dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, keabsahan data dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV Penyajian Data

Bab ini berisi berisikan mengenai data yang sudah dianalisis kemudian diperoleh data lapangan yang meliputi gambaran objek penelitian, penyajian dan analisis data dan topik dari berbagai proses tersebut sampai memperoleh dengan hasilnya dari penelitian ini.

BAB V Penutup

Bab ini adalah bab terakhir dari peneliti, yang berisikan mengenai kesimpulan dari isi dari penelitian ini. Yang mana nanti dipilih dengan berbagai teknik untuk memperoleh kesimpulan kemudian dirangkum dan dituangkan dari isi dari penelitian ini dengan cara melihat bentuk rangkuman dan saran yang sudah peneliti lakukan. Kemudian dengan memperoleh rangkuman tersebut dicantumkan berbagai daftar pustaka sebagai bukti dukung dan penguat kelengkapan penelitian.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu

1. Tesis ini ditulis oleh Samain yang berada di program sarjana Institut Agama Islam Negeri Salatiga 2020, dengan judul Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap *Adversity Quotient* perspektif tafsir al-Misbah. Jenis penelitian pada tesis ini yaitu kualitatif.⁹ Dalam penelitian tersebut memiliki persamaan tema dari penelitian ini memiliki tema yang sama dengan pembahasan yang hamper sama karena sama-sama menyangkut penafsiran Al-Quran tentang Kesehatan mental. Akan tetapi terdapat juga sebuah perbedaannya didalamnya yakni jika dalam peneliti tesis ini berisikan tentang Kesehatan mental dalam tafsir Al-misbah berbeda dengan peneliti yang menggunakan tafsir Al-Munir.
2. Skripsi Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental yang merupakan karya dari Heni Yulianti 151010069 fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada tahun 2019 merupakan penelitian dengan menggunakan penelitian kepustakaan. Dalam penelitian Heni Yulianti ini mengemukakan dengan berbagai rujukan dan sumber yang mendukung untuk menyusunnya dimana Heni Yulianti ini mencari informan sehingga mendapatkan informasi yang sesuai dengan Kesehatan mental.¹⁰ Adapun persamaan dari skripsi ini dengan peneliti adalah terletak pada persamaan

⁹ Samain, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah", Tesis, Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri, Salatiga, 2020

¹⁰ Heni Yulianti, Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental, Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Raden Intan Lampung, 2019

tema yaitu kesehatan mental. Sedangkan pembeda dari penulis skripsi ini berfokus pada kontribusi agama terhadap kesehatan mental, sedangkan penulis memfokuskan pada Al-Quran sebagai rujukannya dengan menggunakan penafsiran perspektif Al-Munir.

3. Jurnal karya Ratnawati fakultas tarbiyah 2019 yang memiliki judul Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam. Menggunakan metode deskriptif kualitatif dalam jurnal tersebut.¹¹ Adapun kesamaan dalam penelitian ini dengan penulis adalah tema yang sama yang bertemakan Kesehatan mental. Dengan berbagai perbedaan diataranya didalamnya terdapat metode dalam merawat Kesehatan mental namun dalam penulis tidak ditautkan metode didalamnya sehingga penulis hanya fokus terhadap konsep Kesehatan mental berdasarkan penafsiran tafsir Al-Munir.
4. Desertasi yang ditulis oleh Malika f18312147 program studi keislaman 2018 dengan judul Pendidikan Kesehatan Mental Melalui bacaan Al-Quran. Menggunakan studi kasus di pesantren Darullughah Wadawah. Didalamnya peneliti ini dilakukan menggunakan penelitian pendekatan kualitatif dalam mengembangkan sikap emosional, spiritual yang baik, tercermin dalam kemampuan santri untuk mengendalikan emosi negatifnya, dapat beradaptasi dengan lingkungannya.¹² Adapun

¹¹ Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam", Dalam Jurnal Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam 3, No. 1, 2019

¹² Malika, Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Qur'an (Studi Kasus Di Pesantren Darullughah Wadawah Raci Bangil Pasuruan Dan Pesantren Al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo)", Disertasi Program Studi Ilmu Keislaman Pascasarjana Uin Sunan Ampel Surabaya, 2018.

persamaan penelitian disertasi ini dengan penulis adalah sama-sama meneliti mengenai kesehatan mental. Adapun perbedaannya yaitu pada penelitian disertasi ini memfokuskan pada pendidikan kesehatan mental, sedangkan penulis lebih memfokuskan pada penafsiran kesehatan mental dalam Al-Quran berdasarkan tafsir Al-Munir.

5. Skripsi Amelya Novia Rizka, “Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran”, Skripsi jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo merupakan penelitian dengan menggunakan penelitian kepustakaan. Dalam penelitian ini mengemukakan tema dengan Al-Quran sebagai rujukan dan sumber yang mendukung untuk menyusunnya Dimana Amelya Novia Rizka ini mencari kesesuaian tema dengan bersumber dengan Al-Quran yang sesuai dengan Kesehatan mental.¹³ Adapun persamaan dari skripsi ini dengan peneliti adalah terletak pada persamaan tema yaitu kesehatan mental. Sedangkan pembeda dari penulis skripsi ini berfokus pada gambaran umum dalam Al-Quran secara umum terhadap kesehatan mental, sedangkan penulis memfokuskan pada Al-Quran berdasarkan penafsiran Al-Munir sebagai rujukannya dengan menggunakan penafsiran perspektif Al-Munir.

¹³ Amelya Novia Rizka, “Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran”, Skripsi Jurusan Ilmu Al-Quran Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Ponorogo

Tabel 2.1
Persamaan dan Perbedaan penelitian

No	Nama, Tahun, Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Samain, (2020) Thesis: “Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an dan Implikasinya terhadap <i>Adversity Quotient</i> Perspektif tafsir al-Misbah”	Persamaan dalam Penelitian ini mengkaji mengenai kesehatan Mental	Penelitian berfokus kepada <i>Tafsir Al-Misbah</i>
2	Heni Yulianti, (2019) <i>Skripsi</i> : “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”	Persamaan dari Penelitian ini, mengkaji kesehatan mental	Penelitian ini terfokuskan kepada Kontribusi agama
3	Ratnawati. (2019) Jurnal: “Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam”	Persamaan dalam Penelitian ini berfokus kepada kesehatan mental	Penelitian ini berfokuskan kepada mengemukakan cara merawat kesehatan mental
4	Malikah, (2018), Desertasi: “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)”	Persamaan dari Penelitian ini mengkaji tentang kesehatan mental	Penelitian ini berfokus kepada pendidikan kesehatan mental melalui bacaan Al-Qur’an
5.	Amelya Novia Rizka, (2023) “Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran”, Skripsi jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo	Persamaan dari Penelitian ini, mengkaji kesehatan mental	Penelitian ini terfokuskan kepada Kontribusi agama

B. Kajian Teori

1. Metode Tafsir Tematik

Tafsir tematik merupakan salah satu model yang diperkenalkan para guru besar atau ulama tafsir untuk memberikan Solusi dan jawaban terhadap masalah-masalah yang ada dalam masyarakat dengan berpedoman Al-Quran kemudian mengumpulkan ayat-ayat Al-Quran yang mempunyai tujuan yang sama kemudian menghubungkan dengan ayat, dengan kemudian mengistimbatkan hukum-hukum.¹⁴

Dalam penafsiran tafsir tematik mufassir tidak lagi menafsirkan ayat dengan sesuai runtutannya dengan mushaf tetapi dengan cara menyusun berbagai ayat-ayat kemudian beberapa surahnya yang berbicara sesuai dengan topiknya kemudian dikaitkan satu dengan yang lainnya sehingga kemudian ditarik kesimpulan untuk kemudian dikaitkan satu dengan lainnya, yang kemudian diambil kesimpulan menyeluruh tentang topik yang dibahas tersebut dengan pandangan al-Quran.

Semuanya dijelaskan secara gamblang dan rinci hingga tuntas, kemudian didukung dengan fakta yang ada dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, baik argument yang berasal dari al-quran, hadis maupun pemikiran rasional.¹⁵ Dalam hal ini peneliti menggunakan beberapa Langkah-langkah menurut M. Quraish Shihab yang pada dasarnya merupakan metode yang pernah dikemukakan oleh al-Farmawi.

¹⁴ Farmawi Al, Abd Al-Hayy, Mu'jam Al-Alfaz Wa Al-A'lam Al-Qur'aniyah, (Dar Al-'Ulum:Kairo), 1968, Hlm. 52.

¹⁵ Kesehatan Dalam Persepektif Al-Quran, 2012, Kemenag Ri, Jakarta, Aku Bisa

Ada beberapa langkah dalam metode ini yaitu:

- a. Menetapkan masalah yang dibahas (topik bahasan).
- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut.
- c. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna.
- d. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama.¹⁶

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental atau yang disebut dengan *mental hygiene* atau *mental health* merupakan pengertian yang dikemukakan oleh opara ahli yang kemudian didasari pada keahlian masing-masing. Adapun menurut *World Health Organization* Kesehatan yang bukan semata-mata terdapat penyakit atau kelemahan keadaan tertu sehingga cacat secara fisik, namun yang dimaksudkan adalag berupa kesejahteraan fisik, mentak dan sosial yang secara penuh.

Definisi tersebut memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi kesehatan, mencakup berbagai aspek dengan harapan dapat mencapai kesejahteraan. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan potensi dan bakat yang dimiliki serta mendorong kebahagiaan bersama dan mencapai kedamaian batin yang dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.¹⁷

¹⁶ <https://Text-Id.123dok.Com/Document/Lq5p3183y-Macam-Macam-Tafsir-Maudhu-I.Html> Diakses 24 Januari 2024

¹⁷ <https://Pakdosen.Co.Id/Kesehatan-Mental/> Diakses Tanggal 05 Juni 2023

Dr. Jalaluddin, dalam bukunya “Psikologi Agama,” menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi batin yang selalu tenang, aman, dan damai. Untuk mencapai ketenangan batin tersebut, diperlukan usaha untuk menyesuaikan diri sepenuhnya. sehingga memperoleh jiwa yang selalu stabil, aman, dan damai. Untuk mencapai ketenangan batin, dan dapat dilakukan dengan menyelaraskan diri sepenuhnya dengan kehendak Tuhan. Sedangkan menurut paham kedokteran, perkembangan ini merujuk pada kondisi yang optimal dari pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan kesejahteraan emosional seseorang, yang berjalan selaras dengan keadaan individunya. Konsep Kesehatan mental atau "al-tibb al-ruḥānī" pertama kali diperkenalkan dalam dunia kedokteran Islam oleh Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi (850-934) dalam karyanya yang berjudul "Masālih al-Abdān wa al-Anfus" (manfaat bagi tubuh dan jiwa).¹⁸

Menurut al-Balkhi, tubuh dan jiwa dapat mengalami kesehatan atau penyakit. Ini terkait dengan konsep keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menghasilkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit tubuh, sementara ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menimbulkan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala lain yang terkait dengan kesehatan mental.¹⁹

Badan Kesehatan dunia (WHO) mendefinisikan: “*mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or*

¹⁸ Purmansyah Ariadi, Syifa ‘Medika, Vol. 3, No.2, Maret 2013, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

¹⁹ Purmansyah Ariadi, Syifa ‘Medika, Vol. 3, No.2, Maret 2013, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community” (Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, (sehingga) dapat mengatasi tekanan yang normal dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya).²⁰

Kesehatan jiwa didefinisikan sebagai keadaan bebas dari gejala-gejala penyakit mental dan gangguan psikologis. Definisi ini umumnya digunakan dalam bidang kedokteran jiwa atau psikiatri. Definisi kedua dari kesehatan jiwa adalah secara aktif, komprehensif, dan tanpa batas; melibatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, membawa mereka ke dalam kehidupan yang stabil, penuh vitalitas, dan tanpa guncangan. Seseorang dapat menerima dirinya sendiri tanpa tanda-tanda ketidaksesuaian sosial, dan tidak melakukan tindakan-tindakan yang tidak wajar, melainkan menunjukkan perilaku yang stabil secara emosional, mental, dan perilaku yang wajar di berbagai situasi dan kondisi.

Zakiah Daradjat menyajikan lima rumusan umum tentang kesehatan jiwa yang sering diadopsi oleh para ahli. Rumusan-rumusan tersebut disusun dari yang lebih spesifik hingga lebih umum, sehingga

²⁰ http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.

rumusan terakhir tampaknya mencakup rumusan-rumusan sebelumnya.

Ada beberapa diantaranya:

- a. Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang tidak mengalami gejala gangguan neurotik dan psikosis. Definisi ini umumnya diterima oleh psikiatri, yang mempertimbangkan kesehatan atau penyakit manusia dari perspektif kejiwaan.
- b. Kesehatan mental adalah kapasitas untuk beradaptasi dengan diri sendiri, individu lain, masyarakat, dan lingkungan tempat seseorang tinggal. Definisi ini terlihat lebih menyeluruh dan universal daripada definisi sebelumnya, karena melibatkan aspek kehidupan sosial secara keseluruhan. Kemampuan beradaptasi diharapkan dapat menghasilkan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup.
- c. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).²¹ Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan

²¹ <https://www.kajianpustaka.com/2019/05/pengertian-prinsip-dan-indikator-kesehatan-mental.html>

potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Dari definisi-definisi di atas dapat dipahami bahwa para psikolog mendefinisikan kesehatan mental dengan definisi yang beragam namun tetap fokus penekanannya pada masalah perilaku manusia. Secara umum mereka mendefinisikan kesehatan mental sebagai sebuah kematangan seseorang pada tingkat emosional dan kematangan secara sosial untuk melakukan upaya-upaya adaptasi dengan dirinya sendiri dan alam sekitar, serta kemampuannya mengemban tanggung jawab kehidupan dan siap menghadapi segala problematikannya. Dengan kesehatan mental seseorang dapat hidup dengan perasaan senang dan bahagia. Dengan demikian fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup harus dapat saling membantu bekerja sama satu dengan lainnya sehingga dapat tercapai keharmonisan yang dapat menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertengahan batin.²²

²² Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam", Dalam Jurnal Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, Vol, No. 1, 2019. H. 72

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang dilakukan pada kondisi yang alamiah. Penelitian yang dimaksud adalah jenis deskriptif yang menggunakan data berupa kata-kata atau gambar, tanpa fokus pada data numerik serta memaparkan beberapa proses bertujuan untuk memahami apa saja yang dialami oleh peneliti dengan beberapa analisis. Untuk mendapatkan data yang valid dan sesuai, maka peneliti menggunakan metode *library research* atau biasa disebut dengan penelitian kepustakaan demi mencapai penelitian yang maksimal. Metode ini melibatkan analisis mendalam terhadap buku-buku, literatur, laporan dan bahan dokumentasi yang ada hubungannya dan relevan dengan tema atau topik yang dibahas sehingga masalah dapat terselesaikan. Sehingga penulis dapat dengan cermat meneliti dan meilah dari berbagai informasi lewat media baca dan kemudian ditelaah²³

B. Sumber Data

Ada dua sumber dalam penelitian ini yang penulis bahas, sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber data primer

Sumber data primer merujuk pada sumber data asli atau sumber yang langsung memberikan data kepada peneliti. Dalam penelitian ini,

²³ M. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), Cet 5, Hal: 7

sumber data primer terdiri dari Al-Quran dan *At-tafsir al munir fi Al-
āqidati wa al-Shariati wa al-Manhaj*

2. Sumber data sekunder

Sumber sekunder dalam penelitian ini mencakup berbagai buku, tulisan ilmiah, atau artikel yang masih relevan dengan masalah penelitian yang sedang dibahas. Ini mencakup buku-buku, jurnal, dokumen resmi, artikel, dan sumber data lainnya yang diakses baik secara fisik maupun digital melalui internet, yang terkait dengan tema penelitian. Sehingga bersangkutan dengan tema peneliti.

C. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa yang penulis lakukan sebagai cara pengumpulan data pada penelitian ini yakni dengan mengambil data dari sumber primer dan sekunder.²⁴ penulis disini mmelakukan pengumpulan data dengan cara menyusun dan menyesuaikan data ayat-ayat Al-Quran yang bersangkutan dengan tema yakni Kesehatan mental kemudian ditafsirkan dengan penafsira al-Munir. Kemudian, ayat-ayat tersebut diselaraskan dan diidentifikasi sesuai dengan sub-sub tema yang sesuai. Kemudian, penulis menelaah ayat-ayat tersebut .kemudian, setelah itu dikonfrimasi melalui penafsirannya yang mengacu pada kitab-kitab tafsir serta dilengkapi dengan penguat hadis jika memang diperlukan. Dilakukann dengan membaca buku, jurnal, dokumen resmi, artikel, dan sumber data lainnya yang dapat diakses melalui digital

²⁴ Ibid, Hal: 137

maupun buku dilakukannya dengan mengumpulkan dan menyeleksi data sehingga terverifikasi.

D. Analisis Data

Metode analisis yang penulis gunakan dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan *content analysis*, yaitu suatu metode yang penelitiannya tidak menggunakan manusia sebagai objek penelitian, tetapi menggunakan analisis dokumen atau teks yang ada pada media tertentu kemudian diolah secara analisis. Atau dengan menganalisis teks yang akan diteliti dengan mengumpulkan ayat-ayat Al-Quran, menganalisa dan mempelajarinya serta menafsirkan data-data yang berkaitan dengan objek kajian.²⁵

E. Langkah-Langkah Penelitian

Metode yang digunakan peneliti adalah maudhu'i (tematik) yaitu dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki fokus pada kesehatan mental, tujuannya adalah untuk menyusunnya berdasarkan waktu turunnya dan alasan turunnya masing-masing ayat. Dilakukan analisis mendalam terhadap ayat-ayat tersebut dengan memberikan penjelasan, klarifikasi, serta menggali hubungannya dengan ayat-ayat lainnya. Selanjutnya, akan dijabarkan implikasi hukum yang terkait dengan ayat-ayat tersebut. setidaknya ada beberapa langkah yang penulis lakukan antara lain:

1. Mengidentifikasi topik yang akan dibahas (Kesehatan mental).
2. Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan topik tersebut.

²⁵ Imam Suprayogo, Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001, Hal. 6

3. Memahami hubungan antara ayat-ayat tersebut dalam konteks suratnya masing-masing.
4. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang komprehensif.
5. Menambahkan hadis-hadis yang relevan dengan topik pembahasan.
6. Memeriksa ayat-ayat tersebut secara menyeluruh dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki makna yang serupa.



BAB IV

PEMBAHASAN

A. Biografi Wahbah Bin Mustofa al-Zuhayli

Prof. Dr. Wahbah bin Mustofa Al-Zuhayli, seorang ulama ternama dari Ahlusunnah Waljamaah pada abad ke-20, lahir pada tanggal 6 Maret 1932M atau bertepatan dengan tanggal 1351 Hijriah. Beliau meninggal dunia pada tanggal 8 Agustus 2015 atau bertepatan dengan tanggal 23 Syawwal 1436 Hijriah, dalam usia 83 tahun. Beliau berasal dari Suriah..²⁶ Wahbah al-Zuhayli dilahirkan di Dair Athiyah, Damaskus. Ayahnya, Mustofa al-Zuhayli, adalah seorang petani yang sederhana dan dikenal karena ketulusan dalam beragama. Ibunya, Fatimah binti Musthafa Sa'adah, adalah seorang wanita yang taat dalam menjalankan ajaran agama.

1. Latar belakang beliau dipengaruhi dan dibimbing oleh kedua orang tuanya, Wahbah al-Zuhayli mulai mendapatkan pendidikan dan memahami dasar-dasar Islam sejak masa kecilnya. Sejak berusia 7 tahun, seperti teman-teman sebayanya, dia bersekolah di sekolah dasar di desanya hingga tahun 1946. Melanjutkan ke pendidikan menengahnya selama hampir 6 tahun, pada tahun 1952 dia memperoleh ijazah, yang menjadi langkah awalnya untuk melanjutkan ke perguruan tinggi. Dia lulus dari Fakultas Syari'ah Universitas Damaskus pada tahun 1953. Kemudian, untuk mengejar gelar doktornya, dia melanjutkan studi di Universitas al-Azhar, Kairo. Pada tahun 1963, Wahbah al-Zuhayli resmi meraih gelar

²⁶ <https://www.nu.or.id/internasional/warisan-syekh-wahbah-zuhaili-pqumc>
Diakses 24 April 2024

doktor dengan menyelesaikan disertasinya yang berjudul *Atsar al-harb fi Al-Fiqh Al-Islami*.²⁷

2. Tokoh yang mempengaruhi pemikiran yang mempengaruhi Wahbah Bin Mustofa al-Zuhayli

Dalam perjalanannya dalam bidang ilmu, Wahbah al-Zuhayli belajar dari beberapa ulama besar, termasuk Muhammad Hashim al-Khatib al-Syafie, Abdul Razaq al-Hamasi, Mahmud Yassin, Judat al-Mardini, Hassan al-Shati, Hassan Habnakah al-Midan, Muhammad Shaleh Farfur, Muhammad Lutfi al-Fayumi, dan Mahmud al-Rankusi.²⁸ Kemudian beliau berteemu dengan beberapa di antara murid-muridnya termasuk adiknya sendiri, Muhammad az-Zuhaili, serta Muhammad Faruk Hamadah, Muhammad Naim Yassin, Abdul Sattar Abu Ghuddah, Abdul Latif Farfur, Muhammad Abu Lail, Abdul Salam al-Ibadi, dan Muhammad al-Syarbaji

3. Karya Pemikiran Wahbah Bin Mustofa al-Zuhayli

Aktivitas menulis Wahbah al-Zuhayli sangat produktif, dengan jumlah buku yang telah mencapai lebih dari 133. Bahkan jika risalah-
risalahnya yang telah dibukukan dihitung, jumlahnya akan melebihi 500 makalah.²⁹ Ada beberapa karya beliau yang penulis paparkan disini diantaranya:

²⁷ Lisa Rahayu, "Makna Qaulan Dalam Al-Qur'an; Tinjauan Tafsir Tematik Menurut Wahbah Al-Zuhaili" (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Universitas Uin Susksa Riau, Pekanbaru, 2010), 19.

²⁸ <http://Etheses.Iainkediri.Ac.Id/45/4/8.%20bab%20iii.Pdf> Diakses 26 April 2024

²⁹ Lisa Rahayu, "Makna Qaulan Dalam Al-Quran; Tinjauan Tafsir Tematik Menurut Wahbah Al-Zuhaili" (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Universitas Uin Susksa Riau, Pekanbaru 2010), 22

- a. "Atsar al-Harb fi al-Fiqh al-Islami: Dirasah Muqaranah" (1963)
- b. "Al-Wasit fi Ushul al-Fiqh" (1966)
- c. "Al-Fiqh al-Islami fi Uslub al-Jadid" (1967)
- d. "Nazariat al-Darurat al-Syariyyah" (1969)
- e. "Nazariat al-Daman" (1970)
- f. "Al-Usul al-Ammah li Wahdah al-Din al-Haq" (1972)
- g. "Al-Alaqt al-Dawliah fi al-Islam" (1981)
- h. "Al-Fiqh al-Islam wa Adillatuhu" (8 Jilid) (1984)
- i. "Ushul al-Fiqh al-Islami" (2 jilid) (1986)
- j. "Juhud Taqnin al-Fiqh al-Islami" (1987)
- k. "Fiqh al-Mawaris fi al-Shari'ah al-Islamiah" (1987)
- l. "Al-Wasaya wa al-Wqaf fi-Fiqh al-Islami" (1987)
- m. "Al-Islam Din al-Jihad la al-Udwan" (1990)
- n. "Al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj" (16 jilid) (1993)
- o. "Al-Qisah al-Qur'aniiyyah hidayah wa bayan" (1992)
- p. "Al-qur'an al-Karim al-Bunyatuh al-Tasri'iyah aw Khasaisus al-Hasariyah" (1993)
- q. "Al-Ruhsah al-Syari'ah ah-Kamuhu wa Dawaabituhu" (1994)
- r. "Khasais al-Kubra li Huquq al-Insan fi al-Islam" (1995)
- s. "Al-Ulum al-Syari'ah Bayan al-Wahdah wa al-Istiqlal" (1996)
- t. "Al-asas wa al-Masadir al-Ijtihad al-Musytarikah Bayan al-Sunah wa al-Syiah" (1996)

- u. "Al-Islam wa Tahadiyyah al-Asr" (1996)
- v. "Muwajahah al-Ghazu al-Taqaifi al-Sahyuni wa al-Ajnabi" (1996)
- w. "Al-Taqlid fi al-Madhahib al-Islamiah inda al-Sunah wa al-Syiah" (1996)
- x. "Al-Ijtihad al-Fiqhi al-Hadits" (1997)
- y. "Al-Uruf wa al-Adah" (1997)
- z. "Bay al-Asam" (1997)
- aa. "Al-Sunnah al-Nabawiyyah" (1997)
- bb. "Idarah al-Waqaf al-Kahiri" (1998)
- cc. "Al-Mujadid Jamaluddin al-Afghani" (1998)
- dd. "Al-zira'I fi al-Siyasah al-Syar'iyah wa al-fiqh al-islami" (1999)
- ee. "Taghyir al-Ijtihad" (2000)
- ff. "Tatbiq al-Syari'ah al-Islamiah" (2000)
- gg. "Tajdid al-Fiqh al-islami" (2000)
- hh. "Al-taqafah wa al-Fikr" (2000)
- ii. "Manhaj al-da'wah fi al-Sirah a-nabawiyah" (2000)
- jj. "Al-Qayyim al-Insaniah fi al-Qur'an al-Karim" (2000)
- kk. "Haq al-Hurriah fi al- 'Alam" (2000)
- ll. "Al-Insan fi al-Qur'an" (2001).³⁰

³⁰[https://R.Search.Yahoo.Com/_Ylt=Awrkdqhpstlmqdud72rlqwx.;_Ylu=Y29sbwnzzmccg9zazeednrpzamec2vja3ny/Rv=2/Re=1715085802/Ro=10/Ru=Http%3a%2f%2fetheses.iainkedi.ac.id%2f45%2f4%2f8.%2520bab%2520iii.Pdf/Rk=2/Rs=L4rl7hulbztX.Ibnxcxvzk2665u-Diakses 07 Mei 2024](https://R.Search.Yahoo.Com/_Ylt=Awrkdqhpstlmqdud72rlqwx.;_Ylu=Y29sbwnzzmccg9zazeednrpzamec2vja3ny/Rv=2/Re=1715085802/Ro=10/Ru=Http%3a%2f%2fetheses.iainkedi.ac.id%2f45%2f4%2f8.%2520bab%2520iii.Pdf/Rk=2/Rs=L4rl7hulbztX.Ibnxcxvzk2665u-Diakses%2007%20Mei%202024)

4. Tafsir Al-Munir

a. Latar Belakang

Tafsir Al-Munir, salah satu karya Wahbah bin Mustofa Al-Zuhayli yang terkenal, memiliki nama lengkap " *At-tafsīr al munīr fi Al-āqidati wa al-Shariati wa al-Manhaj* ". Penamaan ini didasarkan pada aspirasi untuk menjadikan Al-Quran sebagai sumber cahaya yang memberikan penerangan bagi umat manusia. Hal ini tercermin dalam nama "Al-Munir" yang dipilih untuk tafsirnya, yang mengandung makna sebagai pemberi cahaya.

Tafsir Al-Munir dapat dianggap sebagai sebuah karya monumental di bidang tafsir. Proses penulisan tafsir ini berlangsung selama sekitar 16 tahun, dimulai dari tahun 1975 hingga tahun 1991 Masehi. Tafsir ini memberikan penjelasan terhadap setiap ayat Al-Quran, dari surah Al-Fatihah hingga surah An-Nas, yang terdiri dari 16 jilid. Setiap jilid berisi 2 juz (bagian) Al-Quran, sehingga keseluruhan tafsir mencakup 32 juz. Terdapat juga dua juz terakhir yang berisi al-fihris al-syamil, yaitu semacam indeks yang disusun secara alfabetis.³¹

Tujuan utama penyusunan tafsir ini, sebagaimana yang dijelaskan oleh Wahbah al-Zuhayli dalam pengantar, adalah sebagai berikut: Kitab tafsir Al-Munir ditulis setelah penulis menyelesaikan penulisan dua karya yang komprehensif dalam bidang masing-masing, yaitu "Usul Fiqh al-Islami" yang terdiri dari 2 jilid dan "Fiqh Al-Islami

³¹ Wahbah Al-Zuhayli "Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili Dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama" (Artikel Amcbaihaki, Pp. Rasyidiyah-Khalidiyah, Amuntai, 2016)

wa Adillatuhu" yang terdiri dari 11 jilid. Pada saat itu, beliau telah mengajar di perguruan tinggi selama lebih dari 30 tahun dan telah melakukan riset dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk fiqih dan hadis. Selama periode tersebut, ia telah menghasilkan lebih dari tiga puluh buku dan artikel.³²

Pada tahun 1991 Masehi atau 1411 Hijriyah, Wahbah al-Zuhayli menyelesaikan tafsir yang terdiri dari 16 jilid. Saat itu, ia berada di puncak karir intelektualnya. Tafsir ini telah diterjemahkan ke berbagai negara, termasuk Turki, Malaysia, dan Indonesia.

- b. Menurut Abd al-Hayy al-Farmawi, dalam penulisan Tafsir Al-Munir, terdapat empat pendekatan dalam menafsirkan Al-Quran, yakni Tahlili, Ijmali, Muqarran, dan Maudhui. Pertama, metode tafsir tahlili adalah cara untuk mengurai ayat-ayat Al-Quran dengan memperhatikan setiap aspeknya, mulai dari pemahaman kosakata dan kalimat, hubungan antar bagian (munasabat), serta mempertimbangkan azbab an-nuzul sebagai panduan, dengan tetap mengikuti susunan mushaf Al-Quran dan melakukan analisis yang mendalam. Kedua, metode tafsir ijmali merupakan pendekatan global dalam menafsirkan Al-Quran, yang berfokus pada urutan surah dalam mushaf Al-Quran, dengan tujuan memberikan penjelasan singkat dan mudah dimengerti bagi semua pembaca.³³

³² Wahbah Al-Zuhaily Al-Tafsir Al-Munir, Juz. 1, H. 14.

³³ Ibid

Metode tafsir Muqarran, yang ketiga, merupakan pendekatan untuk menafsirkan Al-Quran dengan melakukan perbandingan antara ayat-ayat Al-Quran yang membahas tema-tema tertentu. Ini mencakup membandingkan ayat-ayat yang memiliki redaksi berbeda namun mengandung makna yang sama, atau ayat-ayat yang memiliki redaksi mirip namun memiliki makna yang berbeda. Selain itu, pendekatan ini juga melibatkan perbandingan antara ayat-ayat Al-Quran dengan hadis-hadis Nabi yang mungkin terlihat bertentangan dengan ayat-ayat Al-Quran. Tujuannya adalah untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang pesan-pesan Al-Quran dengan mengidentifikasi persamaan dan perbedaan antara ayat-ayat yang terkait dan mencari pemahaman yang kohesif dari keseluruhan teks Al-Quran serta hadis-hadis Nabi.³⁴ Metode tafsir Maudhu'i adalah pendekatan untuk menafsirkan Al-Quran dengan mengumpulkan ayat-ayat yang membahas tema yang sama. Kemudian, setiap ayat tersebut dianalisis secara terperinci, mengidentifikasi makna-makna yang terkandung dan mengeksplorasi unsur-unsur di dalamnya. Selain itu, pendekatan ini juga bertujuan untuk menghubungkan ayat-ayat tersebut satu sama lain dengan korelasi yang komprehensif, sehingga tema tersebut dapat dipahami secara menyeluruh. Dengan melakukan ini, metode tafsir Maudhu'i bertujuan untuk menyajikan pemahaman yang menyeluruh

³⁴ Ibid., H. 39.

tentang tema tersebut dan mencapai pemahaman yang mendalam dan sempurna dari pesan yang ingin disampaikan dalam Al-Quran.³⁵

Dalam kitab tafsir Al-Munir, Wahbah Al-Zuhayli menggunakan metode tafsir tahlili secara umum untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Quran. Namun, terkadang, dalam beberapa tempat, ia juga menggunakan metode tafsir tematik atau maudhu'i untuk menafsirkan ayat-ayat tersebut. Ini menunjukkan bahwa Al-Zuhayli memperhatikan dan menggunakan berbagai metode tafsir sesuai dengan kebutuhan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang teks Al-Quran.³⁶ Metode tahlili mendominasi karena hampir semua yang diuraikan dalam kitab tafsirnya mengikuti pendekatan ini. Dalam pengantar kitabnya, Al-Zuhayli menjelaskan kerangka atau susunan pembahasan tafsirnya sebagai berikut:³⁷

- 1) Mengelompokkan ayat-ayat Al-Quran ke dalam topik tertentu dan memberikan judul yang sesuai.
- 2) Memberikan penjelasan secara menyeluruh tentang isi setiap surat Al-Quran dan menganalisis aspek kebahasaannya.
- 3) Menjelaskan latar belakang dan penyebab turunnya ayat-ayat Al-Quran berdasarkan riwayat yang dapat dipercaya.
- 4) Memilih riwayat yang paling sahih dan mengabaikan riwayat yang diragukan, serta menjelaskan kisah-kisah yang otentik yang terkait dengan ayat yang sedang ditafsirkan.

³⁵ Ibid. H. 44.

³⁶ Wahbah Al-Zuhaili, Al-Tafsir Al-Munir, Juz 1 H. 12.

³⁷ Ibid., H. 9.

- 5) Memberikan penafsiran rinci terhadap ayat-ayat yang dibahas.
- 6) Menerangkan hukum-hukum yang terkait dengan ayat yang telah diuraikan.
- 7) Membahas balaghah (retorika) dan i`rab (sintaksis) ayat-ayat yang hendak ditafsirkan. Metode dan sistematika di atas jelas memperlihatkan kompleksitas bidang kajian yang disajikan pengarangnya. Dalam banyak hal, ia juga memperlihatkan sebuah sistematika yang menjadi trend sejak munculnya paradigma tafsir adabi ijtima'i. Salah satunya adalah perhatian khusus terhadap aspek linguistik dalam penafsiran, sebagaimana terlihat dalam point ketiga dan ketujuh. Sistematika tafsir global dan tematik juga menunjukkan keterpengaruhannya dengan trend terkini, sebagaimana ditunjukkan al-Farmawi. Aspek keenam terkait hukum-hukum yang dideduksi dari sebuah ayat yang hendak ditafsirkan.

Metode dan struktur yang disebutkan di atas menunjukkan kompleksitas dari bidang penelitian yang dijelaskan oleh penulisnya. Dalam banyak hal, ini mencerminkan suatu pola yang menjadi tren sejak munculnya paradigma tafsir adabi ijtima'i.³⁸ Salah satu contohnya adalah penekanan yang diberikan pada aspek linguistik dalam penafsiran, yang terlihat dalam poin ketiga dan ketujuh. Sistematisasi tafsir secara global dan tematik juga mencerminkan pengaruh dari tren terkini, sebagaimana yang digambarkan oleh al-

³⁸ Ibid Hal, 38

Farmawi. Poin keenam yang berkaitan dengan deduksi hukum-hukum dari ayat-ayat Al-Quran merupakan upaya kontekstualisasi yang dilakukan oleh al-Zuhaili dalam bidang studinya.

c. Corak Penafsiran Tafsir Al-Munir

Menurut kerangka yang dipresentasikan oleh al-Farmawi dalam karyanya, ada tujuh jenis pendekatan dalam penafsiran Al-Quran yang mencakup: Tafsir berdasarkan riwayat dan hadis-hadis (Tafsir bi al-Ma'tsur), penafsiran berdasarkan analisis pribadi (Tafsir bi al-Ra'yi), penafsiran yang menekankan dimensi spiritual (Tafsir al-Sufi), penafsiran yang menyoroti aspek hukum Islam (Tafsir al-Fiqh), penafsiran dengan pendekatan filosofis (Tafsir al-Falsafi), penafsiran ilmiah dan akademis (Tafsir al-Ilmi), serta penafsiran yang mempertimbangkan aspek sastra dan sosial (Tafsir Adabi al-Ijtima'i).³⁹

Melihat dari penafsiran yang digunakan oleh al-Zuhaili dalam kitab tafsirnya, dapat disimpulkan bahwa pendekatan yang dominan adalah pendekatan sastra (adabi) dan sosial kemasyarakatan (al-Ijtima'i), dengan tambahan nuansa yurisprudensial (fiqh). Hal ini terutama terlihat dari penjelasan yang diberikan mengenai fiqh kehidupan atau hukum-hukum yang terkandung dalam teks Al-Quran. Kehandalan al-Zuhaili dalam bidang fiqh, terutama tercermin dari karyanya yang monumental, al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu, menunjukkan bahwa pendekatan dalam tafsir Al-Munir sejalan dengan

³⁹ Abdul Hayy Al-Farmawi, Metode Tafsir Maudhu'i. H. 327.

harmonisasi antara pendekatan Adabi Ijtima'i dan nuansa fiqh, dengan penekanan yang lebih kuat pada aspek Ijtima'i yang bersinggungan dengan fiqh

d. Sumber-sumber Penafsiran Tafsir Al-Munir

Dalam pemaparannya, Wahbah al-Zuhaili mencampurkan unsur-unsur dari sumber-sumber tafsir tradisional berdasarkan hadis dan riwayat (Tafsir bi al-Ma'tsur) dengan pendekatan interpretasi pribadi (Tafsir bi al-Ra'yi), dan menyajikannya dengan gaya bahasa yang jelas dan kontemporer, agar lebih mudah dipahami oleh generasi saat ini. Oleh karena itu, ia mengorganisir ayat-ayat Al-Quran berdasarkan topik-topik tertentu untuk menjaga kelangsungan pembahasan dan penjelasannya.

Wahbah al-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir menggunakan berbagai sumber referensi yang beragam. Untuk bidang akidah, akhlak, dan penjelasan tentang keagungan Allah di alam semesta, dia merujuk kepada karya-karya seperti Tafsir al-Kabir oleh Fakhrudin al-Razi, Tafsir al-Bahr al-Muhit oleh Abu Hayyan al-Andalusi, dan Ruh al-Ma'ani oleh al-Alusi.⁴⁰ Untuk menjelaskan kisah-kisah dalam Al-Quran dan sejarahnya, dia mengacu kepada Tafsir al-Khazin dan al-Baghawi. Untuk penjelasan tentang hukum-hukum fiqh, dia menggunakan beberapa literatur seperti al-Jami'Fi Ahkam al-Qur'an oleh al-Qurtubi, Ahkam al-Qur'an oleh Ibn al-'Arabi, Ahkam al-

⁴⁰ Wahbah Az-Zuhaili, (Tafsir Al-Munir), Hal.1

Qur'an oleh al-Jassas, dan Tafsir al-Qur'an al-Azim oleh Ibnu Katsir. Dalam bidang kebahasaan, dia merujuk kepada al-Kassyaf oleh al-Zamakhshari. Untuk materi qira'at, dia mengambil dari Tafsir al-Nasafi. Selain itu, dalam bidang sains dan teori-teori ilmu alam, dia menyadur dari karya seperti al-Jawahir oleh Tantawi Jauhari, dan masih banyak lagi sumber lainnya.

B. Kesehatan Mental dan Upaya Mewujudkannya

1. Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental, atau mental hygiene, adalah disiplin ilmu yang memfokuskan pada kesehatan jiwa seseorang, dengan tujuan mencegah timbulnya gangguan mental atau penyakit jiwa, serta mengatasi gangguan emosi dan upaya penyembuhan bila terjadi. Secara etimologis, mental hygiene berasal dari dua kata: "mental" yang mengacu pada jiwa atau psikis, dan "hygeia" yang merupakan nama dewi kesehatan dalam mitologi Yunani. Hygiene di sini merujuk pada ilmu kesehatan. Dalam konteks ini, hygiene mental merujuk pada ilmu kesehatan jiwa yang memperhatikan kesehatan rohani individu, dengan mempertimbangkan keseluruhan kompleksitas psiko-fisik manusia.⁴¹

a. Ayat tentang Kesehatan Mental

Ada beberapa istilah mengenai kesehatan mental, dari berbagai rokohpun ikut memberikan beberapa istilah salah satu Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl al Balkhi yakni seorang dokter dari Persia Yang

⁴¹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 3-4.

mengemukakan tentang kesehatan mental, salah satunya penyebutan *al tiib al qolb* dalam dunia kedokteran .⁴²

Dalam al-Quran banyak dibahas mengenai Kesehatan Mental dengan beberapa istilah diantaranya:

1) Al-Fauz (kemenangan) seperti dalam Q.S. Al-Azhab ayat 71:

يُصَلِّحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ
فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

Artinya: niscaya Allah akan memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Dan barang siapa menaati Allah dan rosulNy, maka sungguh dia menang dengan kemenangan yang Agung.⁴³

Dalam tafsir al-Munir Yang dimaksud dengan menyakiti Nabi Musa pada dasarnya adalah mengkritik dan mencela langkah-langkahnya, bukan secara fisik. Ini diperkuat oleh hadis Abdullah Ibnu Mas'ud yang pertama. Setelah melarang kaum Mukminin melakukan tindakan yang menyakiti Rasulullah saw. dengan kata-kata atau perbuatan, Allah SWT memberikan petunjuk kepada mereka tentang cara yang seharusnya dalam berbicara dan bertindak. Dalam hal perbuatan, yang diharapkan adalah melakukan perbuatan yang baik. Dalam hal ucapan, yang dianjurkan adalah mengucapkan kebenaran. Sebab, siapa pun yang berbuat baik dan meninggalkan perilaku buruk, berarti ia bertakwa kepada Allah SWT. Dan siapa pun yang berbicara jujur

⁴² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," Syifa' Medika 3

⁴³ Al-Quran, 33:71.

dan tepat, berarti ia mengucapkan kata-kata yang benar dan sesuai. Orang yang beriman kepada Allah SWT dan Rasul-Nya, hendaklah bertakwa kepada Allah SWT dalam segala hal dengan menjauhi kemaksiatan kepada-Nya, mematuhi perintah-Nya, serta menyembah-Nya seolah-olah mereka melihat-Nya.⁴⁴ Juga, hendaknya mereka mengucapkan kata-kata yang benar dan benar-benar terkait dengan semua urusan mereka, termasuk di dalamnya pengucapan kalimat tauhid, "laa ilaaha illallaahu," serta upaya mendamaikan antara manusia. Ini juga mencakup pembicaraan mengenai kasus Zaid bin Haritsah dan Zainab. Kalian tidak boleh mengaitkan Nabi Muhammad saw. dengan hal-hal yang haram, atau menyebut bahwa beliau melakukan hal-hal yang tidak halal. Kemudian, terhadap dua perilaku tersebut, yaitu melakukan amal baik dan berbicara dengan jujur dan benar, Allah SWT menjanjikan imbalan yang besar. Bagi mereka yang mengerjakan amal kebaikan, Allah SWT berjanji untuk menyempurnakan dan mengakui amal-amal tersebut, serta menjadikan pemiliknya masuk surga dan tinggal di dalamnya selama-lamanya. Sementara bagi mereka yang berbicara dengan jujur dan benar, Allah SWT menjanjikan pengampunan atas dosa-dosa masa lalu, serta memberi bimbingan untuk menghindari dosa di masa depan. Allah SWT juga memberi motivasi kepada mereka untuk taat.

⁴⁴ Wahbah Az-Zuhaili, (Tafsir Al-Munir), Hal. 440

Barangsiapa yang senantiasa menaati perintah-perintah Allah SWT dan Rasul-Nya, serta menjauhi larangan-larangan-Nya, akan terhindar dari neraka dan menuju pada kenikmatan yang abadi. Walaupun taat kepada Allah SWT sama dengan taat kepada Rasul-Nya, Allah SWT menyebut keduanya secara bersamaan untuk menegaskan bahwa orang yang taat telah menerima janji dari Allah SWT dan jaminan dari Rasul-Nya.⁴⁵

Maksud dari penasiran diatas adalah untuk menjaga setiap perkataan dan tingkah laku kepada orang lain karena pada dasarnya orang lain bisa terluka karena perkataan. Banyak hadis di dalam ayat ini, dijelaskan bahwa Allah akan memberikan rahmat kepada orang-orang yang mengucapkan perkataan yang baik, yang salah satunya adalah keselamatan. Ucapan-ucapan yang baik dan didengar oleh orang lain mendapat perhatian khusus dari Allah hal itu bisa berpengaruh terhadap jiwa dan pikiran orang lain. Oleh karena itu dianjurkan untuk melakukan pemilihan kata yang baik dan tepat karena hal tersebut mampu mempengaruhi jiwa dan pikiran orang lain.

Allah akan membalas tindakan mereka dengan memperbaiki amal-amal mereka, dan mereka akan mendapatkan berkah dan kemenangan, yaitu perlindungan dari api neraka dan masuk ke surga.oleh karena itu kesungguhan dengan bertaqwa dan

⁴⁵ Tafsir Al-Munir, 440

berkata secara baik itu dapat membuat membuat ketentraman jiwa dan juga perilaku yang terpuji. Menjaga kata-kata dan tindakan sangatlah penting, karena hal tersebut merupakan tanda dari ketaatan kita kepada Allah SWT. Orang yang memelihara tindakannya akan mengalami kebaikan yang Allah berikan, termasuk kebahagiaan yang besar, pengampunan, dan keridhaan-Nya.⁴⁶

2) Al Sa'adah (bahagia) seperti Qs. Hud ayat 108:47

﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَبِالْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ
وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُورٍ ۝﴾

Artinya :“Dan adapun orang-orang yang berbahagia maka (tempatnya) didalam surga mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain) sebagai karunia yang tidak ada putus-putusnya” (Q.S Hud [11]: 108)⁴⁸

Dalam tafsir Al-munir menjelaskan Allah SWT tidak suka dengan kemarahan yg dengan suara yang menakutkan dan menghentak, serta suara yang lemah yang memunculkan rasa kegelisahan dan kekhawatiran yang mendalam dalam diri. Istilah "az-zafiiir" mengacu pada hembusan napas keras, sementara "asy-syahiiq" merujuk pada tarikan napas dengan cepat dan penuh kesulitan. Kehadiran keduanya di dunia ini bukanlah tentang keterikatan mereka dengan langit dan bumi, karena mereka akan

⁴⁶ Kojin Mashudi, Tafsir Al Muyassar (Malang: Inteligensia Media, 2020), 108–9.

⁴⁸ Al Qur'an, 11: 108.

tetap ada selamanya sesuai dengan nash-nash yang menegaskan kekekalan mereka, sedangkan langit dan bumi akan berakhir. Tujuannya adalah untuk mengekspresikan kekekalan yang abadi, seperti yang digambarkan dalam perumpamaan oleh orang Arab, sementara apa yang tidak disebutkan secara eksplisit tidak mengubah apa yang sudah disebutkan. Allah SWT tidak akan memperpanjang keberadaan langit dan bumi hingga tidak memiliki akhir, melainkan mereka yang berada di dalam neraka akan kekal di sana selamanya. Namun, ada pengecualian terhadap kekekalan di dalam neraka, yaitu bagi sebagian dari mereka yang fasik yang pada akhirnya akan dikeluarkan dari neraka karena mengesakan Allah SWT.⁴⁹

Ketetapan kekekalan bagi penghuni surga di dalam surga dan bagi penghuni neraka di dalam neraka telah jelas disebutkan dalam banyak ayat Al-Qur'an. Namun, dalam konteks ini, pengecualian (*istitsnaa'*) dengan kehendak (*masyit'ah*) mengacu pada kepastian yang abadi dan terus-menerus, yang disampaikan untuk menegaskan bahwa hal tersebut adalah keputusan Allah SWT yang tak terbantahkan dan kekal selamanya, tanpa adanya protes atau penolakan dari siapapun, dan tanpa putus. Ini adalah penegasan bahwa pahala yang diberikan oleh Allah tidak akan pernah terputus. Sebagai contoh, ayat yang menghibur Nabi

⁴⁹ Wahbah Az-Zuhaili, (Tafsir Al-Munir), Hal.398

Muhammad bahwa adzab yang akan ditimpakan kepada orang-orang yang menyembah berhala tidak akan tertunda, sebagaimana adzab yang telah diberikan kepada generasi sebelum mereka, ini adalah penghiburan untuk Nabi dan sebuah pengingat bahwa takdir mereka akan sama dengan takdir nenek moyang mereka. Pengecualian dalam firman-Nya digunakan sebagai alasan untuk melarang keraguan, dengan maksud bahwa mereka dan nenek moyang mereka akan menerima pembalasan yang sama karena perbuatan musyrik mereka, tanpa pengurangan sedikit pun.⁵⁰

Jadi dalam penafsiran Diatas dapat disimpulkan Orang-orang yang mendapat kebahagiaan adalah mereka yang mengikuti jejak para rasul dan diberikan tempat di surga kemudian dia akan kekal didalamnya. Allah memberikan anugrah kepada mereka bernafas. Allah Memerintahkan kita untuk berbicara dengan lemah lembut karena perkataan yang lemah lembut bisa mempengaruhi terhadap mental orang lain dan dapat memicu kecemasan orang lain. Dan dimaksutkan kepada orang yang bermaksiat namun bertauhid kepada Allah SWT. Mereka dimasukkan kedalam neraka kemudian dimasukkan kedalam surga.

⁵⁰ Ibid, Hal.399

3) Muthama'innah (Ketenangan) seperti Q.S Al Fajr ayat 27-30 :

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٨﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٢٩﴾

Artinya :“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhainya. Maka masukanlah ke dalam golongan hamba-hambaku. Dan masukanlah ke dalam surgaku” (Q.S Al Fajr [89]: 27-30)⁵¹

Dalam tafsir al-Munir menjelaskan bahwa Allah SWT menyampaikan kepada orang-orang Mukmin, baik langsung maupun melalui malaikat-Nya, "Wahai jiwa yang teguh dalam keimanan, dengan keyakinan yang kokoh dalam kebenaran dan ketauhidan yang tidak diragukan, kamu telah dicapai ridha Allah karena ketetapan-Nya yang tak terbantahkan. Kamu telah memperkokoh ajaran-ajaran syariat-Nya dengan penuh keyakinan. Oleh karena itu, pada hari Kiamat, kamu akan datang dengan hati yang tenteram, menyebut nama Allah tanpa keguncangan, dalam keamanan dan tanpa rasa takut. Kembalilah kepada pahala yang telah dijanjikan oleh Tuhanmu, tempat yang mulia yang telah disediakan bagimu, dengan ridha atas pahala yang merupakan balasan dari perbuatanmu di dunia, serta ridha atas hukum-hukum Allah dan ridha-Nya, sebagaimana firman Allah SWT,“Allah

⁵¹ Al Qur'an, 89: 27-30.

ridha terhadap mereka dan mereka pun ridha kepada-Nya." (al-Bayyinah: 8).⁵²

Ini adalah ciri orang-orang yang memiliki jiwa yang sempurna. Mereka akan termasuk dalam golongan hamba-hamba-Ku yang saleh dan akan masuk surga bersama-sama dengan mereka. Keistimewaan ini adalah yang paling agung dan tiada bandingannya. Semoga Allah SWT menjadikan kita di antara penghuni surga. Secara tampilan, ayat ini bersifat umum karena fokus pada keseluruhan ucapan, bukan pada spesifikasi sebab turunnya ayat tersebut.⁵³

Dalam penafsiran Diatas dapat disimpulkan bahwa ketenangan merupakan suatu kondisi yang sangat dianjurkan dalam al-Quran oleh karena itu dianjurkan kita memiliki sifat yang tenang dengan segala kondisi dan situasi karena dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental yang ada dalam diri kita. Ketenangan juga membuat kita menjadi rileks untuk menghadapi segala persoalan baik dengan urusan diri sendiri maupun dengan orang lain. Dalam ayat ini juga menegaskan bahwa Allah SWT. Mengilhamkan dua jalan kepada setiap jalan kefasikan dan ketaqwaan. Keberuntungan dan kebahagiaan akan menyertai orang-orang yang bersih jiwanya. Kerugian dan kesengsaraan akan dampak yang buruk bagi kesehatan. Tidak heran jika banyak

⁵² Ibid, 21:8

⁵³ Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir, Hal. 530-531

penyakit yang bersumber dari ketidak tenangan diri. Sebagai dari kita mungkin menggap entek tentang rasa tenang padahal itu merupakan konsep utama dalam kehidupan. Karena dari ketenangan kita bisa menghadapi berbagai problematika dengan damai.

- 4) Al Sakinah (kenyamanan dan ketentraman) seperti Q.S Al Baqarah ayat 248:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُمْ إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ

Artinya : “Dan nabi mereka berkata kepada mereka, “Sesungguhnya tanda kerajaanya ialah datangnya Tabut kepadamu, yang di dalamnya terdapat ketenangan dari Tuhanmu dan sisi peninggalan keluarga Musa dan keluarga Harun, yang di bawa oleh malaikat. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda (kebesaran Allah) bagimu, jika kamu orang beriman” (Al Baqarah [2]:248⁵⁴)

Dalam tafsir al-Munir menjelaskan Bani Israel beberapa kali menunjukkan sikap keras kepala dan melampaui batas, bahkan mengemukakan tuntutan konkret kepada para nabi mereka. Salah satu kisahnya diceritakan dalam ayat-ayat ini ketika mereka menolak Thalut yang dipilih menjadi raja mereka. Mereka dengan keras memprotesnya. Para nabi mereka menjelaskan bahwa pemilihan Thalut sebagai raja dan pemimpin mereka

⁵⁴ Al Qur'an, 2:248.

memiliki bukti konkret. Salah satunya adalah kembalinya tabut (yang memiliki nilai religius bagi mereka) kepada mereka melalui Thalut. Kembalinya tabut tersebut membawa ketenangan kepada hati mereka, terutama ketika mereka membawanya di depan pasukan sebagai simbol untuk membangkitkan semangat perang. Di dalam tabut tersebut juga terdapat sebagian peninggalan dari keluarga Musa dan keluarga Harun. Peninggalan tersebut mencakup loh-loh (kayu bertulis) Taurat, tongkat Musa, pakaiannya, sorban Harun, sebagian Taurat, dan beberapa barang lainnya yang diwarisi turun-temurun oleh para ulama pengikut Musa dan Harun.⁵⁵

Nabi Samuel menjelaskan kepada mereka bahwa dia tidak akan mengeluarkan perkataan kecuali jika menerima wahyu, karena mereka meminta agar dia menunjuk seorang raja bagi mereka untuk memimpin mereka dalam peperangan di jalan Allah. Kemudian, nabi ini memberi tahu mereka bahwa Allah telah menetapkan seorang raja bagi mereka. Para utusan akan membawa tabut kepada Thalut sebagai bentuk penghormatan terhadapnya. Kedatangan dan kepulangan tabut adalah bukti dari perhatian Allah terhadap kalian, dan juga merupakan tanda bahwa Thalut telah dipilih menjadi pemimpin untuk mengurus segala urusan kalian dan mengalahkan musuh-musuh kalian. Oleh karena

⁵⁵ Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir, Hal. 623

itu, kalian harus mendukungnya dan menerima kepemimpinannya jika kalian benar-benar beriman kepada Allah Ta'ala. Akhirnya, semua orang bersatu di bawah pimpinannya. Thalut memilih antara tujuh puluh hingga delapan puluh ribu pemuda Bani Israel. Saat cuaca panas, dia ingin menguji keberanian mereka dalam berperang. Setelah mereka keluar bersama pasukan dari negeri mereka, Thalut memulai ujian ini, sebagaimana yang dilakukan oleh setiap pemimpin yang bijaksana. Ketika Thalut dan pasukannya yang beriman melihat bangsa Palestina (Jalut dan pasukannya) yang menjadi musuh mereka, serta melihat betapa banyaknya jumlah mereka dan perlengkapannya yang lengkap, mereka berdoa kepada Allah dengan keadaan terdesak, ketakutan, dan tanpa tempat berlindung selain Allah dalam menghadapi cobaan. Mereka berdoa, yaitu untuk diberi kesabaran, kekuatan hati dalam perang, dan kemenangan atas orang-orang kafir, para penyembah berhala, yang mencintai dunia dan hati mereka dipenuhi keangkuhan.⁵⁶

Doa ini menunjukkan kebijaksanaan dan kecerdasan mereka dalam situasi tegang seperti ini. Karena kesabaran merupakan kunci keteguhan, dan keteguhan merupakan kunci kemenangan; dan orang-orang yang paling layak meraih kemenangan adalah orang-orang yang beriman. Tafsiran di atas

⁵⁶ Ibid, Hal. 623-624

mengajarkan kita untuk memiliki keyakinan bahwa kekuasaan Allah jauh lebih besar daripada segala masalah yang kita hadapi. Kita harus selalu mengingat bahwa Allah adalah sumber segala kemudahan dan pertolongan. Bahkan jika masalah yang kita hadapi sangat besar, dengan kesabaran dan keyakinan akan pertolongan Allah, kita akan mendapatkan ketenangan jiwa dan mampu mengatasi semua masalah yang ada ada. Beberapa usaha untuk mencapai kesehatan mental, sebagaimana dijelaskan dalam beberapa kitab tafsir di atas, adalah dengan mempraktikkan perintah Allah untuk bersabar menghadapi ujian-Nya. Sabar, seperti yang dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, merupakan sikap untuk menahan diri dari penderitaan, tetap tenang, tidak terburu-buru, dan tidak mudah marah. Dalam Al-Qur'an, kata "sabar" sering disebutkan dengan "ash shabr", yang berarti menahan diri dari sesuatu yang tidak diinginkan, serta mencerminkan ketabahan, yakni memiliki ketenangan jiwa saat menghadapi penderitaan.⁵⁷

2. Upaya Mewujudkannya

Dari pemaparan kesehatan mental Diatas ada beberapa upaya untuk mewujudkan kesehatan mental sesuai dengan yang terkandung dalam Al-Quran. Tentunya semua berawal dari diri kita sendiri. Biasakan untuk melihat diri kita sendiri dengan suatu

⁵⁷ Muhammad Irham, "Hakikat Sabar Dalam Al Qur'an," Tafsere 2 (2014): 114–115.

yang positif sehingga otak kita atau pikiran kita bisa terafirmasi dengan hal-hal yang baik. Karena tentunya kita sebagai manusia tidak akan pernah luput dari masalah dan berbagai persoalan yang rumit dalam kehidupan.

Sikap sabar merupakan perilaku yang sangat dihargai dalam kehidupan, dengan tingkat dan derajat yang tinggi. Seseorang yang mampu mengendalikan diri dari godaan dan tetap sabar dalam ketaatan kepada Allah SWT, serta terus meningkatkan iman dan takwa kepada-Nya, akan merasakan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Inti dari sikap sabar adalah memiliki iman dan takwa kepada Allah SWT dengan mengikuti syariat Islam. Mereka yang bersikap sabar akan mendapatkan kebaikan dan keutamaan dalam hidup mereka, yang membantu mereka beradaptasi, berinteraksi, dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.⁵⁸

Ada beberapa yang menjelaskan tentang aspeknya diantaranya:

- a) Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, dan Fitri Ayu Kusumaningrum,
- b) “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan

⁵⁸ Miskahuddin, “Konsep Sabar Dalam Perspektif Al Qur’an,” *Ilmiah Al Mu’ashirah* 17 (2020): 200–201.

- c) Mental Di Masa Pandemi Covid-19,” *Khazanah* 12 (2020): 76–77.

Kualitas kesabaran membawa manfaat besar bagi kondisi mental seseorang, membentuk kepribadian yang kokoh, meningkatkan daya tahan manusia terhadap penderitaan, menyegarkan kembali kekuatan seseorang dalam menghadapi cobaan, dan memberikan kemampuan untuk terus mempertahankan keyakinan pada agama Allah SWT. Sikap sabar juga berperan sebagai terapi untuk kesehatan mental, merupakan tanda kepribadian yang baik dengan kesejahteraan mental yang optimal, respon yang efektif dalam mengatasi trauma, berhubungan secara negatif dengan tingkat stres, mampu mengendalikan diri saat menghadapi tekanan, tidak mudah merasa putus asa, mempertahankan ketenangan dalam menghadapi tantangan, serta berhubungan dengan tingkat kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan hidup.⁵⁹

Imam Al Ghazali dalam karyanya menyatakan bahwa kesabaran merupakan bagian integral dari iman. Kesabaran membantu menjaga ketenangan jiwa seseorang, yang merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan mental. Kesabaran adalah kunci yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

⁵⁹ Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, Dan Fitri Ayu Kusumaningrum, “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19,” *Khazanah* 12 (2020): 76–77.

Dengan menjaga kesabaran, seseorang dapat mengembangkan pola pikir yang positif, mengendalikan dorongan hawa nafsu, dan menumbuhkan iman serta ketakwaan kepada Allah SWT. Hal ini membantu menciptakan kesehatan mental yang memberikan ketenangan dan kedamaian jiwa.⁶⁰

Ada tokoh bernama Purmansyah Ariadi yang menjelaskan mengenai agama islam yang kemudian dijadikan sebagai terapi kesehatan mental, karena itu sudah jelas dijelaskan dalam Al-Quran, seperti ayat dibawah ini:

- a) Ayat yang menerangkan tentang ketenangan dan dan kebahagiaan. Q.S Ar Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : orang-orang yang beriman dan hatinya merasa tenteram dengan mengingat Allah. Sesungguhnya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar Ra'd [13]:28⁶¹)

Dalam tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika hati manusia baik, ia akan merasa tenang dan bergantung kepada Allah. Ketika manusia mengingat dan

⁶⁰ Meliyanti Aida, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al Ghazali Dan Relevansinya

Dengan Kesehatan Mental," Skripsi, Uin Walisongo, Semarang, 2021, 78–89.

⁶¹ Al-Quran, 13:28

ridha kepada Allah SWT sebagai penolong dan pelindung, hatinya menjadi tenteram.⁶²

Dalam tafsir Al Munir, ayat tersebut dijelaskan bahwa iman adalah penyebab utama yang membuat seseorang senantiasa mengingat Tuhan atau berdzikir. Mengingat Tuhan membawa ketenangan hati dan secara alamiah menghilangkan rasa gelisah, kekacauan pikiran, keputusasaan, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan, dan kesedihan. Ketenangan hati merupakan inti dari kesehatan rohani dan fisik. Oleh karena itu, pentingnya iman dan dzikir sangat terlihat, karena ini menggabungkan kehendak hati yang tulus dengan dorongan nafsu, dengan tujuan mencapai ridha Allah SWT yang disertai dengan ketenangan batin.⁶³

b) Ayat yang menerangkan tentang mengatasi kesulitan hidup.

Q.S Al

Baqarah ayat 153.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar” (Q.S Al Baqarah [2]:153)⁶⁴

⁶² Tafsir Al Azhar, 3761

⁶³ Tafsir Al Azhar, 3761

⁶⁴ Al Qur'an, 2: 153

Dalam kitab tafsir Al Munir ayat di atas dijelaskan bahwa ayat di atas mengajak orang-orang yang beriman untuk menjadikan shalat sebagai penolong dalam menghadapi ujian atau cobaan kehidupan. Ayat di atas mengisyaratkan jika seseorang menginginkan penyebab sedih dan sulit teratasi, jika ia ingin berhasil dalam memperjuangkan kebenaran dan keadilan, maka ia harus mengikutsertakan Allah dalam setiap langkahnya. Serta rasa sabar akan membawa hal baik dan kebahagiaan, maka manusia tidak diperbolehkan putus asa dan harus tetap berjuang dalam menegakkan kebenaran dan keadilan.⁶⁵

c) Ayat tentang Al-Quran sebagai obat jiwa QS.Yunus 57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Alquran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman” (Q.S Yunus[10]:57⁶⁶)

Dalam tafsir al-Munir menjelaskan Al-Quran merupakan obat bagi semua penyakit baik dhoir maupun batin. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Quran memiliki fungsi untuk menyembuhkan segala penyakit yang berada didalam

⁶⁵ Shihab, Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan Dan Keserasian Al Qur'an), 363

⁶⁶ Al-Quran Yunus: 57

diri seperti keraguan, dengki, takabur dan lainnya. Oleh karena itu Al-Quran berperan sangat penting dalam kehidupan kita. Oleh karena itu Al-Quran dijadikan sebagai pedoman seluruh umat muslim. Karunia Allah yang sangat besar yang diturunkan kepada Nabi Muhammad. Kita tidak perlu cemas atau bingung dengan masa depan atau masa yang belum kita lewati karena kita memiliki Al-Quran sebagai obat.⁶⁷

d) Ayat tentang ketenangan dan rileks Al-Baqarah 156

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)” (Q.S Al Baqarah [2]:156)⁶⁸

Dalam Tafsir Al-Munir dijelaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi baik hal baik maupun buruk pasti ada hikmah dan pelajarannya. Segala yang ada dibumi sejatinya

hanya milik Allah dan segala musibah yang ada itu datang kepada siapa saja. Kita hidup didunia tidak luput dari segala masalah baik masalah yang kecil maupun besar, baik yang mudah maupun rumit oleh karena itu kita harus menyadari bahwa segala sesuatu didunia ini yang terjadi merupakan ketentuan Allah SWT.⁶⁹ Jangan terlalu fokus pada masalah

⁶⁷ Ariadi, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam,” 123–124

⁶⁸ Al-Quran Al-Baqarah: 156

⁶⁹ Wahbah Al-Zuhaily, Al-Tafsir Al-Munir, Juz. 1

yang dihadapi tapi fokuslah pada solusi dan mintalah petunjuk Allah dengan tidak menyia-nyiakan amalan yang dikerjakan.

Tabel 4.1
Kesehatan Mental dan Upaya mewujudkan

No.	Kesehatan Mental	Upaya mewujudkan
1.	Al-Fauz Kemenangan QS. Al-Azhab:71	Kebahagiaaian dan ketrentaman QS. Ar-Rad: 28
2.	Al-Sa'adah Bahagia QS. Hud: 108	Mengatasi kesulitan hidup QS. Al-Baqarah: 153
3.	Muthmainnah Ketenangan QS. Al-Fajr: 27-30	Al-Quran sebagai obat jiwa QS.Yunus 57
4.	Al-Sakinah Kenyamanan dan ketentraman QS. Al-Baqarah 248	ketenangan dan rileks Al-Baqarah 156

C. Analisis dan Relevansi Penafsiran Al-Munir Dalam Kehidupan Saat ini

Beberapa ahli seperti WHO (World Health Organization), Zakiah Darajat, Imam Al-Ghazali, ahli kesehatan Merrian Webster, dan lainnya telah memberikan definisi tentang kesehatan mental. Dari beberapa pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang tidak menderita gangguan mental, mencapai keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwa, memiliki kemampuan untuk beradaptasi, serta merasa aman dan bahagia tanpa memandang situasi atau kondisi. Menurut Sikun, tanda-tanda kesehatan mental meliputi perasaan aman dan bebas dari kecemasan, memiliki harga diri yang kuat, mengekspresikan emosi secara positif, mencapai keseimbangan, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.⁷⁰

Dalam Al-Qur'an, kesehatan mental dinyatakan dengan beberapa istilah seperti Al Fauz (kemenangan), Al Sa'adah (kebahagiaan), Al Sakinah (ketenangan), dan An-Nafsu Al Muthmainnah (jiwa yang tenang).

⁷⁰ Vidya Fakhriyani, Kesehatan Mental, 13–14.

Di era modern ini, kesehatan mental menjadi isu yang semakin rumit dan mendalam. Masyarakat, terutama remaja, dihadapkan pada berbagai tantangan yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Faktor-faktor seperti peristiwa hidup yang berdampak besar pada kepribadian dan perilaku seseorang turut memengaruhi kesehatan mental. Masalah seperti stres, gangguan kecemasan, dan depresi semakin umum terjadi, dan dampaknya dapat merusak aspek-aspek kehidupan sehari-hari, hubungan sosial, prestasi akademis, dan produktivitas kerja⁷¹.

Stres, kecemasan, dan depresi adalah masalah kesehatan mental yang sering terjadi di masyarakat. Stres adalah respons alami terhadap tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari, namun jika tidak diatasi dengan baik, stres dapat berkembang menjadi gangguan yang serius. Kecemasan adalah perasaan takut yang berlebihan dan berkelanjutan terhadap situasi atau hal tertentu.

Depresi adalah gangguan suasana hati yang dapat merusak kualitas hidup seseorang dan mengurangi produktivitas. Kesehatan mental yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari, memengaruhi hubungan interpersonal dan menurunkan kinerja di sekolah serta pekerjaan. Bahkan, kondisi kesehatan mental yang buruk dapat memicu perilaku berbahaya seperti bunuh diri. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami kondisi kesehatan mental mereka sendiri dan menerapkan gaya hidup yang sehat. Salah satu konsekuensi serius dari

71

<https://www.kompasiana.com/Bagasteguhalisyahbana3029/6676a59aed641565722cb512/Kesehatan-Mental-Di-Era-Modern-Mengatasi-Stres-Dan-Kecemasan>. Diakses 5 Juni 2024

masalah kesehatan mental yang tidak ditangani adalah bunuh diri. Menurut WHO, lebih dari 700.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahun, menjadikannya sebagai penyebab kematian utama global. Depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar dapat meningkatkan risiko bunuh diri.⁷²

Menurut para ahli, kesehatan mental dan pandangan tentang kesehatan mental dalam Al-Qur'an saling berhubungan dan menyempurnakan satu sama lain. Definisi kesehatan mental yang diajukan oleh para ahli sejalan dengan apa yang disampaikan dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an menyertakan ayat-ayatnya untuk memperkaya pemahaman tentang kesehatan mental.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang tidak mengalami gangguan mental, dapat beradaptasi dengan baik terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta selalu merasa damai, tenteram, dan bahagia. Dengan kondisi kesehatan mental yang baik maka akan tercipta kehidupan yang nyaman dan tenang. Oleh karenanya memperhatikan pola hidup dan kesehatan mental sangat penting bagi kita.

Upaya mewujudkan kesehatan mental yaitu dengan memenuhi kebutuhan pokok, memenuhi rasa puas dan sosial. Menjaga kesehatan mental berawal dari menjaga kesehatan fisik karena kedua hal tersebut adalah sama-sama penting. Oleh karena itu jika ingin mental yang sehat berawal dari menjaga kesehatan fisik. Oleh karena itu menjaga kesehatan mental sangat diperlukan ada banyak cara untuk menerapkan kesehatan mental dalam sehari-

⁷²<https://Lestari.Kompas.Com/Read/2023/12/17/162703186/Ada-985-Kasus-Bunuh-Diri-Remaja-Kesehatan-Mental-Penyebab-Utama> Diakses Tanggal 21 Mei 2024

hari salah satunya dengan menggunakan plant therapy atau terapi lingkungan atau terapi berkebun. Terapi ini bisa memberikan pelajaran kepada setiap manusia itu sendiri agar bisa memelihara segala sesuatu dan dapat meningkatkan yang lebih sosial kepada antar manusia lainnya. Terapi ini bisa dinilai dapat menurunkan tingkat stres dan depresi. Dan terapi ini bisa digunakan oleh anak-anak maupun orang dewasa sehingga membuat otak menjadi lebih tenang dan terbuka.⁷³

Dalam Al-Qur'an, menjaga kesehatan mental bisa dilakukan melalui berbagai terapi ibadah seperti shalat, berdzikir, dan bersabar. Selain meningkatkan keimanan kepada Allah SWT, kesabaran dapat memberikan manfaat bagi jiwa manusia, seperti memberikan keteguhan dalam kepribadian, meningkatkan ketahanan terhadap penderitaan, memperbarui kekuatan dalam menghadapi ujian, serta memberikan keteguhan dalam menjalankan agama Allah SWT. Kesabaran juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental, berfungsi sebagai terapi, menunjukkan tercapainya kepribadian yang sehat dengan kesejahteraan mental, serta bertindak sebagai respons terhadap trauma, berhubungan secara negatif dengan stres, membantu mengendalikan diri dalam situasi tertekan, tidak mudah merasa putus asa, menunjukkan ketenangan dalam menghadapi ujian, dan memiliki korelasi dengan kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan hidup.⁷⁴

⁷³ Zafira Efendi Dan Purbasari, "Plant Therapy Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental

Di Masa Pandemi," 30.

⁷⁴ Oktasya Ross, Hasanah, Dan Ayu Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19,"

Menjaga kesehatan mental umumnya tidak dilakukan dengan cara yang sama seperti yang dianjurkan dalam Al-Qur'an. Secara umum, menjaga kesehatan mental melibatkan menjaga pola hidup sehari-hari. Namun, dalam Al-Qur'an, menjaga kesehatan mental melibatkan praktik ibadah seperti shalat dan berdzikir, serta menguatkan keimanan melalui kesabaran. Meskipun demikian terkadang yang mengalami gangguan mental bukan karena mereka kurang berdzikir atau kurang membaca Al-Quran tetapi gangguan Kesehatan mental dapat terjadi kepada siapa saja oleh karena itu perlu sekali kita membutuhkan orang lain yang lebih memahami. Tentunya dengan berkembang zaman dan teknologi saat ini terdapat juga pemahaman-pemahaman yang mudah untuk didapat melalui situs-situs atau web-web tentang Kesehatan mental. Bukan hanya bisa didapat melalui daring bisa juga dengan berkunjung kepada ahli psikologi di biro psikologi yang ada saat ini.

Sangat tidak jarang banyak yang belum mehami arti Kesehatan mental, terkadang mereka menyepelkan padahal hal itu bisa mengganggu aktivitas atau bahkan bisa meregang nyawa seseorang. Oleh karenanya kita sebagai manusia untuk melakukan ikhtiar dengan cara mendekati diri kepada Allah dan konsultasi pada ahli atau dengan bercerita kepada orang lain.

Tentunya banyak cara untuk menjadikan mental kita sehat dizaman ini. Baik dengan hubungan kita dengan Allah, diri sendiri, maupun hubungan kita dengan manusia yang lain. Ada tiga aspek yang berhubungan dengan manusia dan lingkungan yang harus kita miliki saat ini diantaranya:

1. Memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental.

Hubungan interpersonal yang normal atau hubungan yang sehat mempunyai pengaruh terhadap kesehatan mental.

2. Mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dimanapun.
3. Mampu menerima kenyataan dan bersikap objektif dalam menilai kenyataan.⁷⁵

Aspek yang berkaitan dengan diri sendiri tentunya juga tidak kalah penting karena kita sebagai manusia yang dapat mengontrol diri kita sendiri. ada beberapa aspek yang dapat memicu diri kita sendiri untuk mengontrol agar mental kita tetap sehat diantaranya:

1. Tuhan sebagai realitas dzat yang menjadi sandaran dari semua tindakan fundamental.
2. Kesehatan mental dan ketenangan pikiran pada setiap individu memerlukan hubungan yang konsisten dan berkesinambungan antara manusia dengan Tuhannya.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk merawat kesehatan mental, penting untuk mencapai keseimbangan antara gaya hidup yang dijalani dan keimanan dalam diri seseorang melalui praktik keagamaan dan kesabaran. Al-Balkhi berpendapat bahwa manusia harus merawat kesehatan jiwa dan tubuhnya, menegaskan bahwa hubungan saling memengaruhi antara kesehatan mental dan fisik.⁷⁶

⁷⁵ Eka Sri Handayani, Kesehatan Mental (Mental Hygiene), 17–18.

⁷⁶ Musfichin, “Keseimbangan Badan Dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al Balkhi,” *Studia Insania* 7 (2019): 71–72.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

- 1) Konsep kesehatan mental dalam tafsir al-Munir yaitu sikap atau perilaku yang tercermin dari dalam batin yang berupa ketenangan, kebahagiaan, dan ketentraman. yang dijelaskan dalam Al-Quran yang terdapat dalam diantaranya :
 - a. QS. Al-Azhab ayat 71 mengenai Al-Fauz (kemenangan),
Dalam hal perbuatan, yang diharapkan adalah melakukan perbuatan yang baik.
 - b. QS. Hud ayat 108 tentang Al Sa'adah (bahagia) seperti,
Orang-orang yang mendapat kebahagiaan adalah mereka yang mengikuti jejak para rasul dan diberikan tempat di surga
 - c. QS. Al-Fajr ayat 27-30 tentang Muthama'innah (Ketenangan),
ketenangan merupakan suatu kondisi yang sangat dianjurkan dalam al-Quran oleh karena itu dianjurkan kita memiliki sifat yang tenang dengan segala kondisi dan situasi
 - d. QS. Al Baqarah ayat 248 tentang Al Sakinah (kenyamanan dan ketentraman).
memiliki keyakinan bahwa kekuasaan Allah jauh lebih besar daripada segala masalah yang kita hadapi.
- 2) Upaya untuk mewujudkan kesehatan mental dalam tafsir Al-Munir juga dijelaskan dengan beberapa kitab tafsir. Allah memerintahkan kita untuk

bersabar menghadapi ujian yang diberikan-Nya.ada beberapa ayat diantaranya ada tentang ketenangan dan kebahagiaan Q.S Ar Ra'd ayat 28, Ayat yang menerangkan tentang mengatasi kesulitan hidup yang terdapat dalam Q.S Al Baqarah ayat 153 ayat, Ayat tentang ketenangan dan rileks Al-Baqarah 156, Ayat tentang Al-Quran sebagai obat jiwa QS.Yunus 57.

- 3) Relevansi Penafsiran Al-Munir Dalam Kehidupan Saat ini adalah maraknya kasus bunuh diri yang disebabkan karena kesehatan mental yang terganggu dari kepribadian dan perilaku seseorang. Masalah kesehatan mental seperti stres, gangguan kecemasan, dan depresi semakin umum terjadi, dan dampaknya dapat merusak kehidupan sehari-hari, hubungan sosial, prestasi sekolah, dan produktivitas kerja. Stres, kecemasan, dan depresi adalah masalah kesehatan mental yang umum terjadi di Masyarakat dan umumnya seringkali dianggap remeh, oleh karena nya kita dianjurkan untuk lebih peduli terhadap Kesehatan mental yang dilandaskan pada perintah Allah SWT. yang semuanya sudah tercantum dalam Al-Quran sesuai dengan pemaparan yang ada.

B. Saran

1. Peneliti berharap agar masyarakat mengintegrasikan Al-Qur'an sebagai solusi untuk berbagai masalah di dunia, terutama dalam konteks menjaga kesehatan mental, dan menjadikannya sebagai rujukan utama.
2. Peneliti berharap bahwa penelitian mendatang tentang kesehatan mental akan menyelidiki aspek kesehatan mental dalam Al-Qur'an dengan mengeksplorasi ayat-ayat yang belum terjamah.

3. Peneliti tentu menyadari akan kekurangan dan keterbatasan diri dalam penelitian ini, sehingga perlu adanya penelitian lanjutan dengan menggunakan teori atau metode lain, ang terkait dengan kesehatan mental



DAFTAR PUSTAKA

Buku atau Tafsir

- Fakhriyani, Vidya, “Kesehatan Mental” Pamekasan: Desember 2019.
- Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jakarta: Pembimbing Masa, 1968,
- Kumi dan Qasim, Al-Tafsir Al-Mawdu’i lil Qur’an al-Karīm ed. (cairo: 1982).
- (as)-Sadr, M. Baqir, al-Madrasah Al-Quraniyyah, Qum: Syareat, Cet. III, 1426 H).
- Sa’id, Abd al-Sattar Fathullāh, Al-Madkhal ila al-Tafsir al-Mawdhui, 2 ed. (Cairo: Dar al-Tawzi’ wa al-Nasyr al-Islamiyyah, 1991).
- Shihab, Quraish, Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur’an).
- Sugiono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D. Bandung: IKAPI, 2016
- Sugiyono “Metode Penelitian”. Bandung: Alfabeta. 2010
- Handayani, Eka Sri, Kesehatan Mental (Mental Hygine), Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022
- (al)-Zuhaili, Wahbah, al-Tafsir al-Munir, terj. Al-Kattani dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), juz. 1. Jakarta: Gema Insani, 2016
- (al)-Zuhaily, Wahbah, al-Tafsir al-Munir, juz. 1 Jakarta: Gema Insani, 2016

Jurnal dan artikel:

- Ariadi, Purmansyah Syifa “MEDIKA”, Vol. 3, No.2, Maret 2013, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Daradjat, Zakiah “Islam dan Kesehatan Mental”, Jakarta: PT. Gunung Agung 1982
- Efendi, Zafira dan Purbasari, “Plant Therapy Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi
- Efendi, Zafira dan Purbasari (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19
- (al)-Farmawi, Abdul Hayy “Metode Tafsir Maudhu’I dan cara Penerapannya” (Rosihan Anwar dan Maman Abd Djaliel, Pustaka Setia, bandung, 2002).
- Irham, Muhammad, “hakikat Sabar Dalam Al Qur’an,” Tafsere 2 (2014).

- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989)
- Kemenag RI, “Kesehatan dalam persepektif Al-quran”, 2012, Jakarta, Aku bisa.
- Mashudi, Kojin, *Tafsir Al Muyassar* (Malang: Inteligencia Media, 2020), 108–9
- Miskahuddin, “Konsep Sabar Dalam Perspektif Al Qur’an,” *Ilmiah Al Mu’ashirah* 17 (2020).
- Musfichin, “Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al Balkhi,” *Studia Insania* 7 (2019)
- Muslim, Mustafa, “Mabahis fit-Tafsir al-Maudu’I” (Damaskus: Darul-Qalam, 2000).
- Mustofa, Agus Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting, (Surabaya: PadmaPress, 2014).
- Notoatmodjo, Soekidjo, “Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi” (Jakarta: PT. Risneka Cipta, 2005).
- Ratnawati, “Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam”, dalam *Jurnal Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol, No. 1, 2019.
- Ross, Hanna Oktasya, Hasanah, Megawatul, dan Kusumaningrum, Fitri Ayu, “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental DiMasa Pandemi Covid-19,” *Khazanah* 12 (2020)
- Ross, Oktasya, Hasanah, dan Kusumaningrum, Ayu, “Implementasi Konsep Sahdzan
- Suprayogo, *Imam Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001
- (al)-Zuhayli, Wahbah, “Studi Kitab Tafsir Al-Munir karya Wahbah Al-Zuhaili dan contoh penafsirannya tentang pernikahan beda agama” (artikel amcbaihaki, PP. Rasyidiyah-Khalidiyah, Amuntai, 2016)

Skripsi:

- Aida, Meliyanti, “Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental,” Skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2021.

Rizka, Amelya Novia, "Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran", Skripsi jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo, 2023.

Rahayu, Lisa, "Makna Qaulan dalam al-Quran; Tinjauan Tafsir Tematik Menurut Wahbah al-Zuhaili" (skripsi sarjana, Fakultas Ushuluddin Universitas UIN SUSKSA Riau, Pekanbaru 2010).

Yulianti, Heni, "Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental", Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam, Skripsi, Lampung: UIN Raden Intan, 2019.

Tesis dan Disertasi:

Malikah, "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, Surabaya: Pascasarjana UIN Sunan Ampel, 2018.

Samain, "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah", Tesis, Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2020.

Website:

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.

<https://kbbi.web.id/konsep>.

<https://lestari.kompas.com/read/2023/12/17/162703186/ada-985-kasus-bunuh-diri-remaja-kesehatan-mental-penyebab-utama>

<https://pakdosen.co.id/kesehatan-mental/>.

https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrKDqhpstImQDUD72rLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1715085802/RO=10/RU=http%3a%2f%2ftheses.iainkediri.ac.id%2f45%2f4%2f8.%2520BAB%2520III.pdf/RK=2/RS=L4r17hUlBzTX.IBNxCXVZK2665U-

<https://text-id.123dok.com/document/lq5p3l83y-macam-macam-tafsir-maudhu-i.htm>

<https://www.kompasiana.com/bagasteguhalisyahbana3029/6676a59aed641565722cb512/kesehatan-mental-di-era-modern-mengatasi-stres-dan-kecemasan>

<https://www.nu.or.id/internasional/warisan-syekh-wahbah-zuhaili-pQumC> diakses 24 April 2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda Tangan di bawah ini:

NAMA : Inayatus Sholihah
NIM : U20191104
PRODI/JURUSAN : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir/Tafsir Hadits
FAKULTAS : Ushuluddin Adab dan Humaniora
INSTANSI : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa isi dari skripsi ini yang berjudul "**Konsep Kesehatan mental dan Upaya mewujudkannya dalam Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Al-Munir)**." Merupakan hasil karya sendiri kecuali pada bagian yang menjadi referensi dalam penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa adanya paksaan dari siapapun

Jember, 05 Juni 2024

Saya yang menyatakan



Inayatus Sholihah

NIM. U20191104

BIODATA PENULIS



Nama : Inayatus Sholihah
NIM : U20191104
TTL : Jember, 10 Desember 2000
Alamat : Jenggawah - Jember
e-Mail : inayasolicha@gmail.com
No. HP : +62 85748303799
PRODI : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
FAKULTAS : Ushuluddin Adab dan Humaniora
INSTITUSI : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Riwayat Pendidikan

1. TK Dharmawanita (2005-2007)
2. SD Negeri 1 Kertonegoro (2007-2012)
3. SMP Bayt Al-Hikmah Pasuruan (2012-2015)
4. Islamic Boarding School Bayt Al-Hikmah (2012-2015)
5. MA Negeri 1 Jember (2016-2019)
6. UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember (2019-2024)

Riwayat Organisasi

1. PMII Rayon Ushuluddin Adab dan Humaniora
2. IPNU IPPNU PAC JENGGAWAH