

**TAFSIR AYAT-AYAT TENTANG KESEHATAN MENTAL
(PERSPEKTIF AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA' 'ULUMUDDIN)**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Oleh:

Erika Putri Nur Cahyani

NIM: 205104010009

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

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

**TAFSIR AYAT-AYAT TENTANG KESEHATAN MENTAL
(PERSPEKTIF AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA' 'ULUMUDDIN)**

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:
Erika Putri Nur Cahyani
NIM: 205104010009

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

**TAFSIR AYAT-AYAT TENTANG KESEHATAN MENTAL
(PERSPEKTIF AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA' 'ULUMUDDIN)**

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:

Erika Putri Nur Cahyani
NIM: 205104010009



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

Disetujui Pembimbing:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Syukron Latif', is written over the printed name of the supervisor.

Dr. Ah. Syukron Latif, M.A
NIP. 198011062023211005

**TAFSIR AYAT-AYAT TENTANG KESEHATAN MENTAL
(PERSPEKTIF AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA' 'ULUMUDDIN)**

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: 19 Desember 2024

Tim Penguji

Ketua Sidang

Sekretaris


Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag

NIP. 197406062000031003


Syaiful Rijal, M.Pd.I

NIP. 197210052023211013

Anggota:

1. Prof. Dr. H. Aminullah, M.Ag ()
2. Dr. H. Ah. Syukron Latif, M.A ()

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Menyetujui,
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora



Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag

NIP. 197406062000031003

MOTTO

﴿ قُلْ يُعَادِي الَّذِينَ اسْرِفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۗ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ۝٥٣ ﴾

Artinya: “Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

(QS. Az-Zumar [39]:53)*



* Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur'an In Microsoft Word), Qs. Az-Zumar: 53.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almh. Mama Ririn Kariyati, yang selalu penulis rindukan, terima kasih sudah memberi cinta dan kasihnya semasa hidup. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini dengan segala pembelajaran yang penuh arti. Semoga ini bisa membuat almh mama bahagia dan bangga melihat putri bungsunya ini di surganya Allah SWT, Aamiin.
2. Cinta pertama dan ayah terhebat, Kaserun Sudiyo yang selalu berusaha memahami, menyayangi dan mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis. Terima kasih untuk kesabaran, pengertian dan do'a yang diberikan dalam setiap prosesnya. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang mungkin sulit untuk ditunjukkan.
3. Teman dan sahabat seperjuangan saya, Ulin Nikmah, Vina Nurieta, Mariyatul Kiptiyah, Fahrani Wahyu Ningrum, dan terkhusus Noviyatul Badriyah yang sudah memotivasi, membimbing, serta memberi dukungan penuh selama proses penyelesaian skripsi.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah yang tak henti-hentinya diucapkan oleh penulis atas penyelesaian penulisan skripsi yang sesuai rencana dan harapan sebagai syarat kelulusan Program Sarjana Strata 1 di UIN KHAS Jember.

Tuntasnya penulisan skripsi tidak lepas dari bimbingan dan arahan dari beberapa pihak dari seluruh dosen dan civitas akademik UIN KHAS Jember.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hepni, S. Ag., M.M., CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.
3. Bapak Abdullah Dardum, M.Th.I. selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
4. Bapak Mawardi Abdullah, Lc., M.A. selaku dosen pembimbing akademik.
5. Bapak Dr. Ah. Syukron Latif, M.A selaku dosen pembimbing skripsi.
6. Segenap dosen dan civitas akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.

Semoga segala amal baik yang telah diberikan oleh Bapak/Ibu kepada penulis mendapatkan balasan yang lebih baik dari Allah.

Jember, 25 November 2024

Penulis

ABSTRAK

Erika Putri Nur Cahyani, 2024: *Tafsir Ayat-Ayat Tentang Kesehatan Mental (Perspektif Al-Ghazali Dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin)*.

Kata kunci: tafsir, kesehatan mental, kitab Ihya' 'Ulumuddin

Dalam beberapa tahun terakhir, kehidupan sosial telah mengalami banyak perubahan yang disebabkan oleh arus globalisasi dan modernisasi. Setiap diri manusia semestinya mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan sosial dan kesehatan mentalnya. Apabila terjadi konflik dengan keduanya, maka akan berdampak negatif pada kehidupannya. Pembahasan mengenai kesehatan mental telah banyak dibahas oleh para ulama muslim diberbagai karyanya, diantara tokoh ulama besar yang aktif dalam memberikan pemikirannya dalam bidang agama adalah Al-Ghazali. Didalam kitab Ihya' terdapat beberapa pembahasan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Pada sebagian ayat yang dibahas ditemukan bahwa terdapat korelasi antara kesehatan mental dengan akhlak, hal ini menjadi ketertarikan penulis untuk mengkaji lebih dalam bagaimana tafsir ayat-ayat tentang kesehatan mental yang dibahas dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin karya Al-Ghazali.

Fokus penelitian dalam skripsi ini adalah: 1) Bagaimana metodologi penafsiran ayat-ayat kesehatan mental dalam kitab Ihya' 'ulumuddin? 2) Bagaimana penafsiran Al-Ghazali terhadap ayat-ayat tentang kesehatan mental?

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui bagaimana metodologi penafsiran kesehatan mental dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin. 2) Untuk mengetahui bagaimana penafsiran Al-Ghazali terhadap ayat-ayat tentang kesehatan mental.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif analitis. Teknik pengumpulan data melalui pengkajian serta mengumpulkan sumber data utama dari kitab Tafsir Ihya' 'Ulumuddin. Kemudian, teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yakni menganalisis pemikiran Al-Ghazali mengenai ayat-ayat tentang kesehatan mental dalam kitabnya.

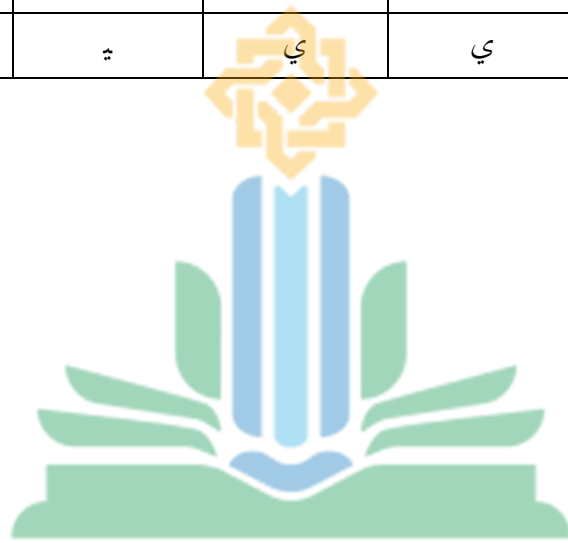
Penelitian ini sampai pada simpulan, 1) Metode penafsiran ayat kesehatan mental pada kitab Ihya' menggunakan metode penafsiran bil ma'tsur dengan pendekatan sufistik. Kemudian, dalam penafsirannya bercorak adabi ijtima'i (pendekatan budaya kemasyarakatan) yang berorientasi pada budaya-budaya yang ada pada masyarakat. Dan dalam penulisannya Al-Ghazali menggunakan tartib maudhu'i. 2) Penafsiran Al-Ghazali tentang ayat-ayat kesehatan mental dalam kitab Ihya' dibagi menjadi 3 tema. *Pertama*, ketenangan jiwa. *Kedua*, kesabaran. *Ketiga*, adab dan akhlak.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pedoman yang sesuai dengan buku Pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember tahun 2021, sebagaimana berikut:

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	ẓ
ع	ع	ع	ع	‘(ayn)
غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	ف	ف	F

ق	قا	قا	قا	Q
ك	كا	كا	كا	K
ل	لا	لا	لا	L
م	ما	ما	ما	M
ن	نا	نا	نا	N
هـ	ها	ها، هـ	ها، هـ	H
و	وا	وا	وا	W
ي	يا	يا	يا	Y



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

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Konteks	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi	9
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	11
A. Peneletian Terdahulu.....	11
B. Kajian teori.....	15

BAB III: METODE PENELITIAN.....	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	23
B. Subjek Penelitian.....	23
C. Teknik pengumpulan Data	24
D. Analisis Data	25
E. Keabsahan Data.....	25
F. Tahap Tahap Penelitian.....	27
BAB IV: PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....	29
A. Biografi Al-Ghazali.....	29
B. Gambaran Objek Penelitian	32
C. Penyajian Data dan Analisis.....	33
D. Pembahasan Temuan.....	58
BAB V: PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
PERNYATAAN KEASLIAAN TULISAN.....	65
BIOGRAFI PENELITI	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan dan Persamaan dengan Penelitian Terdahulu	14
---	----



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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Dalam beberapa tahun terakhir, kehidupan sosial telah mengalami banyak perubahan yang disebabkan oleh arus globalisasi dan modernisasi. Pada era modernisasi kemajuan teknologi dan informasi sangat berpengaruh bagi kehidupan manusia. Dengan adanya kemudahan dalam mengakses informasi membuat setiap manusia berlomba lomba untuk mendapatkan kesempatan yang sekiranya bermanfaat bagi kehidupannya. Hal ini menyebabkan persaingan antar individu yang tidak dapat dihindari, sehingga menjadikan pola kehidupan masyarakat saat ini menjadi materialistis dan individualistis.² Kebahagiaan dan kenyamanan yang menjadi tujuan pada era modernisasi ini, pada kenyataannya sangat berbanding terbalik, keinginan manusia dalam memiliki kehidupan yang lebih dari cukup menjadikan mereka semakin jauh dari kata bahagia.

Setiap diri manusia semestinya mampu menjaga keseimbangan antara tuntunan sosial dan kesehatan mentalnya. Apabila terjadi konflik dengan keduanya, maka akan berdampak negatif pada kehidupannya. Contohnya, merasa cemas, takut, kesepian, bosan, timbulnya perilaku-perilaku menyimpang, depresi, (*self harm*) atau melukai diri sendiri hingga nekat

² Ellya Rosana. (2011). *Modernisasi dan perubahan sosial*. Jurnal Tapis: Jurnal Teropong Aspirasi Politik Islam, 7(1), 46-62.

melakukan bunuh diri.³ Di Indonesia kasus bunuh diri mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Menurut ahli *suicidologist*, niatan bunuh diri dikalangan mahasiswa ada pada angka 6,9%, sedangkan percobaan bunuh diri sebanyak 3%. Seseorang melakukan bunuh diri dengan kondisi depresi dan kecemasan mencapai presentase 80-90%.⁴

Terlebih pada tahun 2020 mewabahnya Virus Covid-19 yang mulai menyebar di Indonesia dan menelan banyak korban jiwa. Tatanan kehidupan masyarakat juga kembali berubah, hiruk pikuk kesibukan yang selama ini dijalani seketika terhenti dan diharuskan beraktivitas dari dalam rumah. Akibat pandemi ini angka kematian terus bertambah setiap harinya, banyaknya pekerja yang terkena PHK, tempat wisata yang ditutup hingga banyak pihak yang kehilangan mata pencahariannya, segala bentuk pembelajaran yang harus dilakukan dari rumah dan lain sebagainya. Adanya perubahan sosial diluar kendali ini tentunya dapat memicu individu mengalami tekanan, perubahan emosional seperti stress, depresi, cemas, penurunan kesehatan fisik serta kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan salah satu jenis kesehatan yang berkaitan dengan emosi, hati, dan pola pikir manusia. Kesehatan mental pada hakikatnya dapat dikendalikan, namun setiap individu memiliki cara pengendalian emosi yang berbeda-beda ada yang merespon dengan positif dan ada juga yang

³ Rinna Yuanita Kasenda, dkk. (2023). *Dampak Ketidakstabilan Emosi Terhadap Pengambilan Keputusan Seorang Remaja Terpidana Kasus Pembunuhan Di Kota Bitung*. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP), 6(4), 4512-4515.

⁴ Adara Bintang Nugroho, Hanafiah Beno Al-Asri, dan Ardhia Ajeng Pramesti, "Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di Era Digital dan Covid-19", dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, Vol. 10, No. 1, Januari 2022, 38.

merespon dengan negatif. Perhimpunan Dokter Jiwa Indonesia (PDSKJI) menjelaskan data terkait kesehatan jiwa pada beberapa tahun terakhir tepatnya saat pandemi Covid-19, sebanyak 64,3 dari 1.522 responden menderita kecemasan atau depresi. Dari total 1.522 responden, sebanyak 76,1 adalah perempuan dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Data selanjutnya adalah responden terbanyak berasal dari provinsi Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5% dan provinsi Jawa Timur 12,8%.⁵ Dari data tersebut tiga faktor yang mempengaruhinya adalah rasa cemas, depresi, dan trauma yang dialami para responden.

Dalam buku *Mental Hygiene*, Kesehatan mental berkaitan dengan 3 hal (1) tentang bagaimana seseorang ketika memikirkan dan menjalani kehidupan, (2) bagaimana seseorang dalam memandang dirinya sendiri dan orang lain, (3) dan bagaimana seseorang memberikan solusi dan pengambilan sebuah keputusan dalam hidupnya.⁶ Jadi, dalam pengertiannya kesehatan mental merujuk pada setiap aspek kehidupan baik secara fisik maupun psikis seseorang, kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi ketidakstabilan emosional seperti mengatasi stress, ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri, pengambilan keputusan, dan bagaimana ketidakmampuan seseorang dalam berhubungan sosial. Selanjutnya, *World Health Organization (WHO)* kesehatan mental juga diartikan sebagai “*health is a state of physical mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity*”, kesehatan adalah keadaan yang sejahtera baik dari

⁵ Irda Sari, *Analisis dampak pandemi COVID-19 terhadap kecemasan masyarakat: Literature review*. Bina Generasi: Jurnal Kesehatan, 12(1), 2020, 69-76.

⁶Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan mental*. Pamekasan: duta media publishing, 2019, 10.

fisik, mental, serta sosial, dan bukan sekedar sehat bebas dari penyakit atau kelemahan. Dengan pengertian, seseorang dikatakan sehat mentalnya apabila mampu mengelola stress dan emosi dengan baik, mampu terhubung dan berkontribusi terhadap komunitas atau lingkungannya tanpa ketegangan dan kecemasan.

Selain pengertian dari perspektif ilmiah dan sosial, kesehatan mental juga memiliki pengertian dari sudut pandang agama. Seperti dalam buku “*Peranan Agama dan Kesehatan Mental*” (1982), Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa kesehatan mental ialah ilmu pengetahuan dan pengembangan diri melalui pemanfaatan semaksimal mungkin seluruh potensi, bakat, dan atribut yang ada. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis saja, tetapi juga erat kaitannya dengan tingkat spiritual dan keagamaan.⁷ Oleh karena itu, kemampuan seseorang dalam beradaptasi terhadap lingkungan juga didasari oleh keimanan dan ketaqwaan agar terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan berbagai gangguan dan penyakit kejiwaan. Untuk menghindari hal tersebut seseorang hendaknya memiliki pedoman hidup. Pedoman hidup umat Islam adalah Al-Qur’an, Al-Qur’an merupakan kitab suci yang diturunkan sebagai sumber pedoman hidup bagi umat Islam, yang didalamnya terkandung tata cara dan petunjuk dalam menjalani kehidupan agar diselamatkan dari kejahatan dunia dan dimudahkan di akhirat kelak. kitab yang berfungsi sebagai pembeda

⁷ Purmansyah Ariadi. (2019). *Kesehatan mental dalam perspektif Islam*. Syifa’MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 3(2), 118-127.

antara yang *haq* dan *bathil*, sebagai penolong sekaligus penyembuh dari banyaknya masalah serta obat bagi penyakit dalam hati yang dimiliki manusia.

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an pada surat Yunus ayat 57:

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

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan pentunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”⁸

Ayat di atas menjelaskan bahwasannya Al-Qur'an turun selain sebagai petunjuk dan memberi rahmat kepada manusia juga sebagai penyembuh (obat) dari penyakit-penyakit yang diderita manusia terutama yang ada didalam dada. Terdapat empat nilai penting yang terkandung pada ayat tersebut seperti pengajaran, obat, penyembuh, dan rahmat. Semuanya memiliki pengaruh besar pada jiwa manusia, pengajaran menghilangkan keraguan yang ada menjadi keimanan dan kewaspadaan, Al-Qur'an sebagai obat dalam mengatasi penyakit hati yang dimiliki manusia. Al-Qur'an sebagai petunjuk umat manusia agar terjaga dari penyakit atau gangguan mental. Dan rahmat dari Al-Qur'an dengan memperoleh kesehatan jiwa dan kebahagiaan dalam hidup.⁹

Pembahasan mengenai kesehatan mental telah banyak dibahas oleh para ulama muslim diberbagai karyanya, diantara tokoh ulama besar yang aktif dalam memberikan pemikirannya dalam bidang agama adalah Al-

⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur'an In Microsoft Word), Qs. Yunus: 57

⁹ Hilmy Rabi'ah Nur, Iffaty Zamimah. *Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab*. Hikmah: Journal of Islamic Studies, 2021, 17(2), 118-134.

Ghazali. Salah satu bidang keilmuannya ialah ilmu psikologi islam, dimana pemikiran psikologi islam dihubungkan oleh al-Ghazali dengan ilmu tasawuf yang pokok pembahasannya berhubungan dengan kesehatan jiwa dan hati manusia yang dibahas dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin karyanya, menurut Al-Ghazali kepribadian merupakan keterikatan antara kerangka hati, akal, dan kepentingan manusia ketika berperilaku. Didalam kitab Ihya' 'Ulumuddin terdapat pembahasan mengenai jiwa dan hati manusia yang juga dibahas dalam Al-Qur'an. Menurut Al-Ghazali gangguan kesehatan mental berkaitan dengan akhlak yang buruk. Akhlak buruk disebut sebagai racun yang berbisa dan dapat membunuh, atau kotoran yang bisa menjauhkan seseorang dari Allah SWT. Selain itu, akhlak yang buruk termasuk dalam langkah setan yang menjerumuskan manusia manusia dalam jebakannya. Sedangkan, akhlak yang baik digolongkan dalam sifat para rasul Allah, serta perilaku para Al-Shiddiqin yang utama.¹⁰

Didalam kitab Ihya' terdapat beberapa pembahasan yang berkaitan dengan kesehatan mental yang dapat dijadikan *Hujjah* bagi umat Islam untuk menyikapi berbagai pembahasan maupun permasalahan mengenai kesehatan mental. Pada sebagian ayat yang dibahas ditemukan bahwa terdapat korelasi antara kesehatan mental dengan akhlak, hal ini menjadi ketertarikan penulis untuk mengkaji lebih dalam bagaimana tafsir ayat-ayat tentang kesehatan mental yang dibahas dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin karya Al-Ghazali.

¹⁰ Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali)*, Jurnal Ilmiah Pendidikan, Vol. 10 No. 2, 2016, 93.

B. Fokus Penelitian

Meninjau dari latar belakang yang telah dipaparkan, penulis ingin meninjau lebih spesifik terkait topik penelitian diatas, maka penulis merumuskan beberapa fokus penelitian, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagaimana metode penafsiran ayat-ayat kesehatan mental dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin?
2. Bagaimana penafsiran Al-Ghazali terhadap ayat-ayat tentang kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, penelitian ini diharapkan memiliki tujuan serta manfaat yang diharapkan berkontribusi dalam bidang akademik, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana metode penafsiran ayat-ayat kesehatan mental dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin.
2. Untuk mengetahui bagaimana penafsiran Al-Ghazali terhadap ayat-ayat tentang kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan khususnya mengenai tafsir ayat-ayat kesehatan mental perspektif Al-Ghazali dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin. Dan hasil penelitian

dapat menjadi sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya terutama dengan tema yang berkaitan dengan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menambah pemahaman, pengalaman, serta kemampuan berpikir penulis terutama dalam memahami tafsir ayat-ayat tentang kesehatan mental perspektif Al-Ghazali dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin.

b. Bagi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Penulis berharap penelitian ini mampu memberi manfaat dan dapat menjadi referensi baru bagi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember khususnya pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, serta menjadi referensi bacaan bagi mahasiswa prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi para pembaca terutama dalam memahami penafsiran ayat-ayat kesehatan mental perspektif Al-Ghazali dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah adalah uraian yang berisi tentang pengertian dan penjelasan istilah-istilah penting yang ada dalam penelitian ini. Maka, penulis perlu menjelaskan terlebih dahulu mengenai istilah yang akan sering dijumpai sebelum melakukan penelitian lebih dalam lagi.

1. Kesehatan mental

Menurut Zakiyah Daradjat, kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan orang lain, masyarakat, serta lingkungan tinggal ataupun dengan dirinya sendiri.¹¹ Sehingga, individu tersebut terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*). Dalam penjelasan lainnya zakiyah juga mengartikan kesehatan mental sebagai pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga mampu membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan pada penelitian ini terbagi menjadi lima bab agar terstruktur dan memudahkan penulis serta kepada para pembaca. Pembagian bab sebagai berikut:

BAB I: Pada penelitian ini berisi pendahuluan, yang didalamnya memuat latar belakang, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan.

¹¹ Zakiyah Daradjat, Kesehatan Mental, (Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1988), 11.

BAB II: Pada penelitian ini berisi kajian pustaka, yang didalamnya memuat penelitian terdahulu yang berisi beberapa literatur yang sudah dilakukan penelitian sebelumnya, kemudian kajian teori, yang menjelaskan secara rinci terkait kesehatan mental

BAB III: Pada penelitian ini berisi metode penelitian, yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

BAB IV: Pada penelitian ini berisi penyajian data dan analisis, yang meliputi pembahasan mengenai biografi Al-Ghazali, penyajian objek penelitian, metodologi penafsiran ayat kesehatan mental dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin, penafsiran Al-Ghazali terhadap ayat-ayat kesehatan mental, dan pembahasan temuan.

BAB V: Pada penelitian ini berisi penutup, yang meliputi kesimpulan dan saran-saran.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa literatur yang berkaitan dengan judul penelitian yang sebelumnya dilakukan penelitian, antara lain:

1. Penelitian yang berjudul “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur’an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)” disusun oleh Husnul Hatima A Darise, mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palu, 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai kesehatan mental dan bagaimana Al-Qur’an memberi manfaat dalam menangani masalah terkait kesehatan mental terutama yang ada didalam surah Yunus ayat 57, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tahlili dan interpretatif.¹² Penelitian ini menemukan bahwasannya pada analisis surat Yunus ayat 57 ini bertujuan agar manusia menjadikan Al-Qur’an sebagai pedoman hidup, bagaimana solusi Al-Qur’an yang terkandung dalam surah Yunus ayat 57 dalam memelihara kesehatan mental. Yang didalamnya, menjelaskan bagaimana Al-Qur’an dapat menyembuhkan penyakit pada manusia yaitu penyakit yang ada di dalam dada manusia yang mampu merusak akal dan hati manusia.

¹² Husnul Hatima A Darise. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)*. (Skripsi Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palu, 2018).

2. Penelitian yang berjudul “Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an” disusun oleh Ahmad Azmi Asy-Sya’bani, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2020.¹³ Penelitian ini menemukan bahwasannya terdapat pembahasan mengenai kesehatan mental dalam pandangan psikologi dan Al-Qur’an, kesimpulan dari skripsi ini adalah kesehatan mental dalam Al-Qur’an banyak membicarakan tentang penyakit hati (*fi qulubihim maradh*). Kata penyakit hati disebut sebanyak 11 kali dalam Al-Qur’an diantaranya, sombong, syirik, riya, dengki (iri), dan marah. Al-Qur’an menawarkan solusi untuk mencegah dan mengobati penyakit hati melalui jalan ibadah. Seperti, zikir, shalat, puasa, dan juga berdo’a kepada Allah Swt.
3. Penelitian yang berjudul “Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Quran (Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)” disusun oleh Anwariah Salsabila mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021. Penelitian ini menemukan bahwasannya terdapat beberapa tema dari ayat-ayat ketenangan jiwa serta metode pemeliharannya, seperti ketenangan jiwa dalam kondisi berperang (surah ali-Imran ayat 126 dan al-Anfal ayat 10) metodenya *Sahdzan* (sabar dan husnudzon); ketenangan jiwa dalam ketauhidan (surah al-Maidah ayat 113 dan al-Baqarah ayat 260) metodenya *Imaniyyah*; ketenangan jiwa dalam ibadah (surah an-Nisa’ ayat 103) metodenya *Ubudiyyah*; ketenangan jiwa

¹³ Ahmad Azmi Asy-Sya’bani. *Kesehatan Mental Dalam Al-Quran*. (Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2020).

dalam dzikir (surah ar-Ra'ad ayat 28) metodenya *Ilahiyyah*; ketenangan jiwa yang semu (al-Hajj ayat 11) metodenya *Islamiyyah*; kriteria golongan yang tenang jiwanya (al-Fajr ayat 27) menghasilkan metode Ihsaniyyah.¹⁴

4. Penelitian yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”. Disusun oleh Hilmy Rabi’ah Nur mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IIQ Jakarta, 2021. Penelitian ini menemukan bahwasannya terdapat dua kesimpulan *Pertama*, indikator kesehatan mental ialah adanya ketenangan dan kehidupan bahagia baik di dunia maupun akhirat yang didapat dengan keimanan, sabar, taqwa, dan mamaksimalkan diri melalui dzikir dan beramal. *Kedua*, upaya dalam menjaga kesehatan mental yaitu, zikir sebagai terapi gangguan kesehatan mental, menanamkan sikap sabar dan ridha disetiap keadaan.¹⁵
5. Penelitian yang berjudul “Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an (Analisis Q.S Al-Baqarah Ayat 155)” disusun oleh Amelya Novia Rizka mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2023. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan makna kesehatan mental serta bagaimana cara menjaga kesehatan mental dalam Al-Qur’an surah Al-Baqarah ayat 155. Penelitian ini menemukan bahwasannya kesehatan

¹⁴ Anwariah Salsabila. *Studi Tematik Ayat-yat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi*. (Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021).

¹⁵ Hilmy Rabi’ah Nur. *Kesehatan Mental dalam Al-Quran Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab*. (Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IIQ Jakarta, 2021).

mental adalah kondisi seseorang tidak terkena penyakit atau gangguan mental, mampu beradaptasi dengan lingkungannya, memiliki perasaan tenang, tentram dan bahagia. Cara menjaga kesehatan mental antara jiwa dan badan harus memiliki keseimbangan yaitu antara pola hidup dan keimanan dalam diri seseorang melalui terapi ibadah dan sabar.¹⁶

Tabel 2.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian Penulis
dengan Penelitian Terdahulu

No.	Identitas Penulis	Persamaan	Perbedaan
1.	Husnul Hatima A Darise, mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palu, 2018. Dengan judul " <i>Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)</i> ".	Objek penelitian yang dikaji yaitu kesehatan mental	Objek material pada skripsi ini adalah surah yunus ayat 57, sedangkan objek material penelitian penulis ialah tafsir ayat-ayat tentang kesehatan mental perspektif Al-Ghazali dalam kitab Ihya' Ulumuddin.
2.	Ahmad Azmi Asy-Sya'bani, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2020. Dengan judul " <i>Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an</i> ".	Objek penelitian yang dikaji yaitu kesehatan mental	Penelitian ini berfokus pada <i>term</i> ayat-ayat tentang penyakit hati, sedangkan penulis fokus pada ayat-ayat tentang kesehatan mental yang ada dalam Kitab Ihya' Ulumuddin.
3.	Anwariah Salsabila, mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021. Dengan judul " <i>Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Quran (Studi Tematik</i>	Objek penelitian yang dikaji tentang kesehatan mental.	Penelitian berfokus pada metode pemeliharaan kesehatan mental melalui ayat-ayat ketenangan jiwa, sedangkan penulis fokus pada ayat-ayat tentang kesehatan

¹⁶ Amelya Novia Rizka. *Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran (Analisis Q.S Al-Baqarah Ayat 155)*. (Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2023).

	<i>Ayat-yat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)</i> ".		mental pada kitab Ihya' 'Ulumuddin karya Al-Ghazali.
4.	Hilmy Rabi'ah Nur, mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IIQ Jakarta, 2021. Dengan judul " <i>Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab</i> ".	Objek penelitian yang dikaji tentang kesehatan mental.	Penelitian ini menggunakan perspektif Kitab Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, sedangkan penulis menggunakan perspektif Al-Ghazali dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin.
5.	Amelya Novia Rizka, mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2023. Dengan judul " <i>Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Analisis Q.S Al-Baqarah Ayat 155)</i> ".	Objek penelitian yang dikaji tentang kesehatan mental.	Objek material pada skripsi ini adalah surah Al-Baqarah ayat 155 yang membahas bagaimana makna serta cara menjaga kesehatan mental dalam surah tersebut, sedangkan penelitian penulis berfokus pada tafsir ayat-ayat tentang kesehatan mental dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin.

B. Kajian Teori

1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu dari kajian ilmu kejiwaan yang sudah ada sejak abad ke-19. Pada tahun 1875 M di Jerman, ilmu kesehatan mental sudah dikenal sebagai suatu kajian ilmu jiwa walaupun dalam bentuk yang sederhana. Pertengahan abad ke-20 ilmu kesehatan mental ini sudah jauh lebih berkembang dan maju secara pesat seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern. Menjadi ilmu yang praktis

dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan konseling yang dilaksanakan diberbagai kegiatan seperti dalam rumah tangga, sekolah, lembaga pendidikan, dan dalam masyarakat. Hal ini terlihat pada berkembangnya klinik-klinik kejiwaan dan lembaga-lembaga pendidikan kesehatan mental.¹⁷

Secara umum pengertian orang dahulu terhadap kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit, hanya sebatas individu yang memiliki gangguan dan penyakit kejiwaan dan tidak ditujukan bagi setiap individu pada umumnya, dan ada pula yang membatasi pengertian kesehatan mental pada “cinta dan kerja”.¹⁸ Namun, seiring berjalannya waktu pandangan tersebut semakin meluas sehingga kesehatan mental tidak hanya sebatas individu yang mengalami gangguan kejiwaan tetapi juga diperuntukkan pada individu yang mentalnya sehat. Yaitu, bagaimana individu mampu mengeksplor serta menggali potensi yang ada dalam diri yang juga berkaitan dengan bagaimana ia dapat berinteraksi dengan orang lain atau pada lingkungannya.

Kesehatan mental (*mental hygiene*) ialah ilmu mencakup sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk meningkatkan kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya berada dalam kondisi rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram. H.C, Witherington berpendapat, permasalahan kesehatan mental berkaitan dengan pengetahuan serta prinsip-prinsip yang ada pada

¹⁷ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: CV. Duta Media, 2019), 1.

¹⁸ Mulyadi, *Islam & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2017), 4.

lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama.¹⁹

Menurut Zakiah Daradjat seorang tokoh dibidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental di Indonesia, mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan pengetahuan dan kemampuan individu yang memiliki keseimbangan emosional, psikologis, dan lingkungan sosial yang baik, ini bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan seluruh potensi baik yang dimiliki semaksimal mungkin, sehingga dapat membawa kebahagiaan dalam hidup dan terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa²⁰.

1) Karakteristik Kesehatan Mental²¹

a) Terhindar dari gangguan jiwa

Zakiah Daradjat (1975) menjelaskan perbedaan gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*). *Pertama*, orang yang mengalami *neurose* masih sadar dan merasakan keulitannya, sedangkan *psikose* tidak dapat mengetahui kesulitan yang sedang dihadapinya. *Kedua*, kepribadian yang dijalani *neurose* tidak jauh dari realitas dan hidup dalam realitas atau kenyataan pada umumnya. Sedangkan kepribadian yang dialami *psikose* dari segala segi kehidupan seperti dalam menanggapi suatu hal, perasaan/emosi dan dorongan-dorongan sangatlah terganggu, sehingga ia hidup jauh dari kehidupan nyata dan tida memiliki

¹⁹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2015), 156.

²⁰ Susilawati, *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, (Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017), 14.

²¹ Eka Sri Handayani, *Kesehatan mental (mental hygiene)*, (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2022), 52.

integritas.

b) Mampu menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan suatu proses dengan tujuan memperoleh/memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), sehingga membantu individu dalam mengatasi stress, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah spesifik dengan cara-cara tertentu. Seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik apabila ia mampu memenuhi kebutuhan serta dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungan, dan sesuai dengan norma sosial juga agama.

c) Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu dengan mental yang sehat tidak lepas dari kemampuan dalam mengolah, memanfaatkan serta mengembangkan seluruh potensi diri yang dimiliki. Pemanfaatan potensi dengan maksimal dapat dilakukan seperti kegiatan belajar (di rumah, sekolah, atau lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, mengembangkan hobi, olahraga, ataupun berbagai kegiatan lainnya yang dapat mengeksplorasi potensi diri semaksimal mungkin.

d) Mencapai kebahagiaan diri dan orang lain

Kebahagiaan seseorang tentu akan menampilkan perilaku atau respon yang baik terhadap kondisi tertentu, mampu memberikan dampak positif bagi diri sendiri ataupun orang lain.

Dengan tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, tidak mencari kesempatan/ keuntungan diatas kerugian orang lain, segala kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan bersama.

Penjabaran diatas, menunjukkan karakteristik mental sehat, sedangkan mental yang tidak sehat cirinya sebagai berikut:

- (1) Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
- (2) Perasaan tidak aman (*insecurity*)
- (3) Kurang percaya diri (*self-confidence*)
- (4) Kurang memahami diri (*self-understanding*)
- (5) Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
- (6) Ketidakmatangan emosi

2. Gangguan kesehatan mental

Gangguan mental merupakan suatu gejala atau pola perilaku yang terjadi pada individu yang berhubungan dengan keadaan menyakitkan dan ketidakmampuan satu atau lebih fungsi-fungsi penting yang ada didalam diri manusia, seperti psikologi, perilaku, biologi, gangguan ini mempengaruhi hubungan antara diri sendiri maupun orang lain.

Gangguan jiwa atau mental *illness* adalah suatu kondisi dimana seseorang merasakan kesulitan tentang persepsinya mengenai kehidupan, hubungan dengan diri sendiri dan sikapnya terhadap orang lain.²² Gangguan mental juga sama halnya dengan gangguan jasmaniah lainnya,

²² Eka Sri Handayani, *Kesehatan mental (mental hygiene)*, 135.

tetapi gangguan mental ini memiliki sifat yang lebih kompleks, mulai dari yang ringan seperti kecemasan, rasa takut hingga hingga pada tingkatan berat yaitu sakit jiwa.

Gangguan kesehatan mental adalah perilaku individu yang menyimpang dari norma-norma sosial dalam suatu lingkungan masyarakat.²³ Tidak adanya penanganan pada gangguan ini dalam jangka waktu lama dapat mempengaruhi individu yang dapat terlihat dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial serta dapat mengganggu fungsi sosial, kerja, maupun fisik individu. Berikut jenis-jenis gangguan kesehatan mental:

a) Skizofrenia

Merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang kompleks dan berat, gangguan ini dapat mempengaruhi pola pikir, merasakan, dan perilaku dari individu. Gejala utama yang dirasakan para penderita adalah halusinasi (melihat atau mendengar suara-suara yang tidak nyata), delusi (keyakinan yang salah atau tidak berdasar, merasa diawasi atau dikendalikan oleh kekuatan tertentu), gangguan berpikir (sulit berkonsentrasi, mengolah pikiran, dan berkomunikasi dengan orang lain).

b) Depresi

Gangguan fungsi pada individu yang berhubungan dengan perasaan sedih, murung, kehilangan minat atau kesenangan, serta stress

²³ Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2010), 125.

emosional secara berlebihan dan berkepanjangan. Gejala umum pada gangguan depresi seperti, kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan, perubahan pola tidur dan makan yang tidak menentu, hilangnya minat atau kesenangan pada aktivitas sehari-hari, suasana hati yang sedih, murung yang berkepanjangan.²⁴

c) Kecemasan

Merupakan kondisi individu dengan perasaan khawatir, takut, atau tegang dan muncul ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya, baik secara nyata maupun hanya dalam persepsi individu tersebut. Gejala yang timbul seperti perasaan khawatir, takut, atau panik berlebihan ketika menghadapi kondisi yang dihadapi. Gejala fisik yang terlihat seperti jantung berdebar, berkeringat, tremor, sampai ketegangan otot.

d) Gangguan kepribadian klinik

Merupakan salah satu bentuk gangguan kondisi mental yang ditandai dengan pola pikiran, perasaan dan perilaku yang tidak biasa. Karakteristik umum yang dimiliki seperti, pola pemikiran, emosi, perilaku tidak fleksibel, dan menyimpang dari norma sosial, gangguan ini dapat berlangsung dalam jangka waktu lama, menyebabkan gangguan emosional atau gangguan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau kehidupan lainnya. Pengelompokan gangguan kepribadian klinik ini: kepribadian paranoid, kepribadian *schizoid*, kepribadian obsesif-

²⁴ Mulyadi, *Islam & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2017), 103.

konpulsif, kepribadian astenik, kepribadian afektif atau siklotemik, kepribadian antisosial.



BAB III

METODE PENELITIAN

Pada tahap ini metode penelitian merupakan bagian penting ketika penulis melakukan pengolahan data. Metode penelitian mencakup pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, sumber data, teknik yang digunakan, serta keabsahan data penelitian.

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Setelah pemaparan latar belakang dan fokus penelitian diatas, maka jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif analitis. Penelitian kualitatif digunakan untuk menyelidiki, menemukan serta menjelaskan fenomena dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan dengan pendekatan kuantitatif.²⁵ Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan, menjelaskan tafsir ayat-ayat tentang kesehatan mental perspektif Al-Ghazali yang ada didalam kitab Ihya' Ulumuddin. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan (library research) untuk mengumpulkan data serta informasi. Dalam proses penelitiannya didukung dengan sumber-sumber lain yang didapat seperti jurnal, artikel, buku, kitab atau sumber data lain yang membahas kajian atau konteks yang akan diteliti.

B. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini sumber data yang digunakan terbagi menjadi 2 yaitu sumber data primer dan sekunder:

²⁵ Abdul Fattah Nasution, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: CV. Harfa Creative, 2023), 34.

1. Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung yang digunakan penulis ketika melakukan penelitian. Dalam penelitian ini data primer yang digunakan adalah kitab Ihya' 'Umuiddin.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapat penulis dari sumber-sumber relevan atau penelitian terdahulu. Data sekunder dari penelitian ini bersumber dari skripsi, buku, jurnal, kitab tafsir, artikel serta literatur lainnya yang membahas tema sama seputar kesehatan mental. Berbagai sumber yang relevan digunakan untuk menambah dan mendukung penelitian yang penulis lakukan.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting untuk memperoleh data sebelum penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini penulis memperoleh data-data dari berbagai sumber terkait tema kesehatan mental. Langkah pertama yang dilakukan penulis adalah menentukan tema penelitian yaitu kesehatan mental, kemudian mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tema kesehatan mental yang ada pada kitab Ihya' 'Umuiddin, serta mengumpulkan data dari sumber-sumber relevan lainnya seperti pada kitab-kitab tafsir, jurnal, skripsi atau artikel yang masih membahas seputar tema penelitian, kemudian data tersebut dikumpulkan dan dianalisis oleh penulis.

D. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses dalam mengumpulkan dan mengelompokkan data yang diperoleh dari data utama atau sumber lainnya dengan menyusun, dan mengolah data sehingga terstruktur. Kemudian memilah dan memilih data yang penting untuk bahan penelitian, lalu membuat kesimpulan sehingga dapat memahami diri sendiri atau orang lain.²⁶

Analisis data yang dilakukan penulis ialah mencari serta memilah data dari kitab Ihya' 'Ulumiddin karya Al-Ghazali ataupun sumber data pendukung lain. Kemudian penulis mengumpulkan dan menganalisis data yang relevan terhadap topik yang diangkat dalam penelitian penulis yaitu pemikiran Al-Ghazali mengenai ayat-ayat kesehatan mental.

E. Keabsahan Data

Dalam tahap ini keabsahan data digunakan untuk membuktikan sekaligus menguji data yang telah diperoleh. Pada penelitian kualitatif keabsahan data meliputi uji *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Adapun penelitian ini menggunakan uji kredibilitas (*credibility*) data untuk menguji keabsahan data.²⁷

1. *Credibility*

Uji kredibilitas atau kepercayaan pada data hasil penelitian oleh peneliti agar hasil penelitian tidak diragukan sebagai suatu bentuk karya ilmiah.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 244.

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 270.

2. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan dilakukan untuk menguji kredibilitas data penelitian. Peneliti akan kembali melakukan pengamatan ke lapangan, serta wawancara lebih mendalam. Ini diartikan sebagai hubungan antara peneliti dengan sumber akan semakin terikat, terbuka, sehingga informasi yang diperoleh semakin lengkap.

3. Meningkatkan Kecermatan dalam Penelitian

Meningkatkan kecermatan dalam penelitian dapat dilakukan dengan cara membaca berbagai sumber referensi dari buku, jurnal, artikel, maupun sumber lain yang terkait kemudian menganalisisnya dengan hasil penelitian yang telah diperoleh. Dengan langkah tersebut, peneliti akan semakin cermat dalam menyusun hasil akhir penelitian.

4. Triangulasi

Dalam pengujian kredibilitas, triangulasi diartikan sebagai pengolahan data dari berbagai sumber dengan berbagai waktu.

- a. Triangulasi Sumber. Untuk menguji kredibilitas data, pada tahap ini dilakukan pengecekan pada berbagai sumber data yang telah diperoleh.
- b. Triangulasi Teknik. Untuk menguji kredibilitas data, pada tahap ini dilakukan pengecekan sumber data yang sama dengan teknik yang berbeda. Seperti data yang diperoleh dicek melalui teknik wawancara, observasi, ataupun dokumentasi.
- c. Triangulasi Waktu. Untuk menguji kredibilitas data, pengecekan data dengan wawancara, observasi atau dokumentasi dilakukan dalam

waktu atau situasi yang berbeda untuk mendapat hasil uji yang valid.

5. Analisis Kasus Negatif

Pada tahap ini peneliti mencari data yang berbeda atau bertentangan dengan data penelitian. Bila tidak ada data lagi yang berbeda atau bertentangan, berarti data yang ditemukan sudah dapat dipercaya. Sebaliknya apabila ditemukan data yang bertentangan maka peneliti mungkin akan mengubah temuannya.

6. Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi yang dimaksud adalah bahan pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Misalnya bukti seperti dokumen, foto, ataupun rekaman wawancara.

7. Pengecekan Anggota (*Member Check*)

Merupakan proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan dari proses ini agar informasi yang akan digunakan dalam penulisan laporan sesuai dengan maksud sumber data atau informan.

F. Tahap-tahap Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Penentuan topik pada penelitian ini diawali dengan semakin banyaknya perbincangan yang membahas mengenai kesehatan mental dalam beberapa tahun belakangan ini. Untuk itu penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai topik kesehatan mental dan lebih khususnya pembahasan mengenai ayat-ayat tentang kesehatan mental yang ada pada kitab Ihya' 'Ulumuddin karya Al-Ghazali.

2. Pemilihan dan Pengumpulan Sumber Data

Dalam pemilihan dan pengumpulan sumber data penelitian ini penulis memilih sumber data yaitu ayat-ayat tentang kesehatan mental yang ada dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin dan dari sumber data lainnya yang masih relevan dengan tema penelitian.

3. Pelaksanaan Penelitian

Dalam tahap ini penulis sampai pada tahap akhir yaitu menyusun, menjabarkan, serta menganalisis berbagai sumber data utama maupun sumber pendukung lain yang telah dipilih, sehingga dalam prosesnya diperoleh kesimpulan yang menjawab fokus penelitian.



BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Biografi Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali bernama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad Al-Ghazali, dikenal dengan sebutan Hujjatul Islam Zainuddin Al-Thusi. Lahir pada tahun 450 H/1058 M tepatnya di Kota Thus, Provinsi Khurasan, Persia (Iran). Hidup dari keluarga sederhana, ayah Al-Ghazali bekerja sebagai pengrajin wol (Al-Ghazzal). Ayah Al-Ghazali dikenal sebagai sosok yang shalih, lembut, sabar, dan pekerja keras. Setiap pekan, ayah beliau selalu menyempatkan diri mengunjungi kediaman para ulama, agar mendapat ilmu atau pelajaran berharga dari sisi mereka. Sebagian sejarawan yakin bahwa Al-Ghazali dan saudaranya yang bernama Abu Futuh Ahmad adalah jawaban atas doa yang selalu dipanjatkan sang ayah. Keduanya dikenal sebagai ulama yang diakui keilmuannya dari generasi ke generasi.²⁸

Al-Ghazali hidup dan tumbuh dalam lingkungan yang baik, religius dan sangat sadar akan pentingnya pendidikan bagi kehidupan kedepannya. Meskipun berasal dari keluarga yang kurang mampu, ayah Al-Ghazali selalu berusaha memberikan pendidikan terbaik kepada kedua anak lelakinya. Bahkan, sebelum ayah Al-Ghazali wafat beliau berpesan dan menitipkan anak-anaknya kepada seorang sufi yang juga sahabatnya bernama Ahmad bin Muhammad Ar-Razakani agar mendapat pengasuhan serta ilmu agama untuk bekal menjalani kehidupan di dunia dan akhirat. Dengan pengajaran sufi inilah

²⁸ M. Kamalul Fikri, *Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Laksana, 2022), 13.

Al-Ghazali dan saudaranya mendapat banyak pelajaran di bidang keilmuan.²⁹

1. Perjalanan Intelektual Imam Al-Ghazali

Pada tahun 1077 M Al-Ghazali pergi ke kota Naisabur untuk belajar kepada Abu Al-Ma'ali Al-Juwaini, dikenal dengan nama Imam Al-Haramain (w.1085 M). disana beliau belajar fiqh, ushul fiqh, teologi, filsafat, logika, dialektika, pengetahuan alam dan bahasa. Disamping itu juga banyak kemungkinan bahwa Al-Ghazali belajar tentang dunia sufi kepada Imam Al-Haramain sebab Imam Haramain adalah salah satu murid serta pengikut sufi terkemuka, Imam Abu Nuaim Ahmad bin Abdullah Al-Isfahani (w.1038), yaitu pengarang Kitab Hilyatul al-Auliya' wa Tabaqat al-Ashfiya'.

Dalam pembelajarannya ilmu yang didapat dari Imam Al-Haramain sangat Al-Ghazali kuasai, termasuk pada perbedaan pendapat dari beberapa ahli ilmu lainnya.³⁰ Ia mampu menyatakan sanggahan ataupun kritikan kepada para penantangannya, karena keahliannya dalam bidang ini, Imam Al-Haramain memberi julukan kepada Al-Ghazali *Bahr Mu'riq* (lautan yang menghanyutkan). Kepintaran dan luasnya cara berpikir yang Al-Ghazali miliki menjadikannya semakin dikenal dan populer dikalangan para ilmunan.

Al-Ghazali selain belajar kepada Imam Al-Haramain juga pernah mengembara ke Masyhad, suatu daerah yang berjarak 128 km dari Naisabur. Ia berguru pada seorang sufi bernama Abu Ali Al-Fadl bin

²⁹ M. Kamalul Fikri, *Imam Al-Ghazali*, 16.

³⁰ Rosihon Anwar & Mukhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2000), 109.

Muhammad Al-Farmadi At-Thusi (w. 477 H/1084 M). Setelah Imam Al-Haramain wafat, Al-Ghazali pergi menuju kota Baghdad, yaitu tempat berkuasanya Perdana Menteri Nizham Al-Mulk. Kota ini merupakan tempat berkumpul serta tempat diadakannya perdebatan para ulama-ulama terkenal. Kontribusi Al-Ghazali dengan sanggahan dan kritikan pemikirannya mampu mengalahkan ulama-ulama terkenal, para ulama tidak segan untuk mengakui keunggulan yang dimiliki Al-Ghazali. Kemasyhuran inilah yang menjadikan Al-Ghazali dipilih langsung oleh perdana menteri Nizham Al-Mulk sebagai Guru Besar di Universitas Nizhamiyah, Baghdad pada tahun 483 H.

Pada tahun 488 H/ 1095 M setelah pengembaraan Al-Ghazali mencari ilmu serta mengajar yang panjang. Sampailah beliau pada masa-masa kekalutan, keraguan (skeptis) terhadap ilmu-ilmu yang telah dipelajarinya. Keraguannya dalam hukum teologi dan filsafat, bahkan meragukan karya-karya yang sudah ditulis. Keadaan ini menjadikan kondisi kesehatan Al-Ghazali jatuh sakit, yang menjadikan beliau tidak dapat menjalankan tugasnya mengajar di Madrasah Nizamiyah.

Kemudian beliau meninggalkan Baghdad pada tahun 1095 M, selama sepuluh tahun Al-Ghazali meninggalkan Baghdad dan dalam pengasingannya yang ingin mencari kebenaran ia menuju Damaskus lalu menetap sebentar.³¹ Kemudian melanjutkan perjalanan ke Jerussalem, Hebroh, Madinah, serta Makkah sekaligus menunaikan ibadah haji pada

³¹ Mar'Atus Sholihah, *Konsep Amar Ma'Ruf Nahi Munkar Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' 'Ulumuddin dan Relevansinya dengan Dakwah Zaman Modern di Indonesia*, (Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2019), 62.

tahun 1066 M. Sepulangnya dari ibadah haji Al-Ghazali kembali lagi mengunjungi Damaskus. Al-Ghazali diminta untuk kembali mengajar di perguruan tinggi Nizhamiyah di Naisabur, sehingga pada tahun 1106 M beliau kembali mengajar. Namun, tidak berselang lama pada 1111 M Al-Ghazali mengundurkan diri untuk mengajar dan kembali ke kota asalnya yaitu di *Thus*. Disana, Al-Ghazali mendirikan *khaniqah* (tempat berkumpul) untuk para sufi dan mendirikan madrasah untuk mengajarkan ilmu tasawuf. Al-Ghazali wafat pada tahun 505 H dan dimakamkan di Thabaran.

2. Adapun beberapa karya Al-Ghazali yang dapat penulis sebutkan.³² Dalam bidang filsafat: *Maqasidd al-Falsafah*, *Tahafut al-Falsafah*, *Al-Ma'arif al-Aqliyah*, *Mi'yaru al-Ilmu*. Dalam bidang menghidupkan agama: *Ihya Ulumuldin*, *Al-Munqidz min al-Dalalah* dan *Minhaj al-Abidin*. Dalam bidang akhlak dan tasawuf: *Ihya Ulumuldin*, *Mizan al-Amal*, *Kimiya al-Saadah*, *Kitab al-A'rabin*, *At-Tibru al-Masbuk Fi al-Ushul*, *Al-Mustashfa Fi Aushul*, *Misykat al-Anwar*

B. Gambaran Objek Penelitian

Gambaran objek penelitian merupakan suatu kondisi yang menggambarkan atau menjelaskan suatu objek yang akan diteliti. Pada penelitian ini berfokus pada tafsir ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dengan pendekatan analisis pada perspektif Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*. Al-Ghazali merupakan seorang tokoh ulama,

³² Lidia Artika, M Yaffi Rabbani, Muhammad Ridho dkk, *Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali*, Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan (JKPPK), Vol. 1, No.2, April 2023, 46.

filosof, dan sufi yang berpengaruh dalam sejarah pemikiran Islam dengan berbagai karyanya.

Kesehatan mental merupakan isu terkini pada masyarakat modern, dan pembahasannya dapat ditemukan dalam berbagai tradisi, termasuk dalam teks-teks agama. Kitab Ihya' 'Ulumuddin menggabungkan ajaran Islam dengan pandangan psikologis, memberi pengertian tentang bagaimana ajaran agama dapat berkontribusi pada kesehatan mental individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis serta memahami bagaimana metode penafsiran ayat kesehatan mental serta penafsiran Al-Ghazali terhadap ayat-ayat kesehatan mental dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin.

C. Penyajian Data dan Analisis

1. Metodologi Penafsiran Ayat Kesehatan Mental Dalam Kitab Ihya' 'Ulumuddin

Kitab Ihya' 'Ulumuddin merupakan salah satu karya monumental Al-Ghazali yang paling terkenal dan telah banyak dibaca dari berbagai kalangan.³³ Sebagian ulama fuqaha dan sufi menjadikan Ihya' sebagai rujukan dasar karena berisi materi-materi pokok yang tidak boleh ditinggalkan yang di dalamnya terangkum berbagai jenis ilmu (fiqh dan tasawuf).

Pembahasan mengenai metode penafsiran dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin karya Al-Ghazali meliputi metode atau cara penafsiran, sumber rujukan penafsiran, corak penafsiran atau kecondongan penafsiran

³³ Agus Setiawan, *Reorientasi Keutamaan Ilmu Dalam Pendidikan Perspektif Al-Ghazali Pada Kitab Ihya' 'Ulumuddin*, Jurnal Ilmiah Al-Qalam, Vol. 12 No. 1, 2018, 36.

serta sistematika penulisan tertentu.³⁴ Untuk itu dalam pembahasan kali ini penulis berusaha mengkaji berbagai sumber, metode maupun corak yang Al-Ghazali gunakan ketika menafsirkan ayat-ayat tentang kesehatan mental. Dalam penjelasannya Ibnu Taimiyah menjelaskan “*sesungguhnya metode utama ketika menafsirkan suatu ayat Al-Qur’an juga menggunakan ayat Al-Qur’an, sebab tidak jarang ada beberapa ayat yang secara global telah diperinci dengan ayat pada surat lainnya. Namun, terdapat juga dalam suatu ayat tidak memiliki penjelasan tetapi dalam ayat lainnya berisi penjelasan yang lengkap.*”³⁵ Dengan artian ketika menafsirkan Al-Qur’an sangat penting untuk menggunakan ayat Al-Qur’an lainnya sebagai referensi, tidak hanya untuk menambah pemahaman tetapi juga menjamin penafsiran yang dihasilkan tetap akurat dan sesuai dengan konteks ajaran Al-Qur’an.

Dalam kitab *Ihya’* penulis banyak menemukan penggunaan metode penafsiran bil ma’tsur ketika Al-Ghazali menafsirkan akan suatu ayat. Metode bil ma’tsur merupakan penafsiran riwayat seperti menafsirkan ayat merujuk pada Al-Qur’an, hadits nabi, ataupun pendapat sahabat. Sebagaimana salah satu contoh ketika Al-Ghazali menafsirkan ayat kesehatan mental yang membahas kalbu (jiwa) pada surat Al-Jasyiah ayat 23:³⁶

³⁴ Akhmad Rijali Elmi, *Epistemologi Tafsir Esoterik Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya’ ‘Ulum Al-Din*, *Modeling Jurnal Program Studi PGMI*, Vol. 9, No. 2, Juni, 2022, 462.

³⁵ Akhmad Rijali Elmi, *Epistemologi Tafsir...*, 462.

³⁶ Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, jilid 4 2011, 18.

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ
وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ



Artinya: “Tahukah kamu (Nabi Muhammad), orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan dibiarkan sesat oleh Allah dengan pengetahuan-Nya, Allah telah mengunci pendengaran dan hatinya serta meletakkan tutup atas penglihatannya, siapakah yang mampu memberinya petunjuk setelah Allah (membiarkannya sesat)? Apakah kamu (wahai manusia) tidak mengambil pelajaran? Allah membiarkan orang itu sesat karena Allah mengetahui bahwa ia tidak menerima petunjuk yang Dia berikan kepadanya.” (Qs. Al-Jasiyah: 23)³⁷

Al-Ghazali menjelaskan ayat di atas dengan memberi perumpamaan

dengan mengutip firman Allah Swt pada surat Al-A’raf ayat 176:

وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ
كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلَ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَثُ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ

الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: “Seandainya Kami menghendaki, niscaya Kami tinggikan (derajat)-nya dengan (ayat-ayat) itu, tetapi dia cenderung pada dunia dan mengikuti hawa nafsunya. Maka, perumpamaannya seperti anjing. Jika kamu menghalaunya, ia menjulurkan lidahnya dan jika kamu membiarkannya, dia menjulurkan lidahnya (juga). Demikian itu adalah perumpamaan orang-orang yang mendustakan ayat-ayat Kami. Maka, ceritakanlah kisah-kisah itu agar mereka berpikir.” (Qs. Al-A’raf: 176)³⁸

Kemudian Allah berfirman kepada orang yang mampu menahan

diri dari hawa nafsunya:

³⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. Al-Jasiyah:23.

³⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. Al-A’raf: 176.

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ
الْمَأْوَىٰ

Artinya: “Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, sesungguhnya surgalah tempat tinggal(-Nya).” (Qs. An-Naziat: 40-41)³⁹

Dalam penafsiran kalbu (jiwa) ini Al-Ghazali memberi perumpamaan, bahwasannya tubuh manusia diibaratkan suatu kota. Sedangkan akal yang mengetahui diri manusia seperti penguasa yang sedang mengatur kota tersebut. Dan, kekuatan-kekuatan manusia seperti panca indera, zahir maupun batin adalah tentara dan para penolongnya. Sedangkan anggota-anggota tubuh lainnya seperti rakyatnya. Hawa nafsu yang mengarahkan pada keburukan, ialah nafsu syahwat serta amarah merupakan musuh yang menentangnya dalam kerajaan (kekuasaan) yang sedang dipimpinya. Maka, tubuh menjadi markas bagi tentara sekaligus benteng yang dianggap sebagai pelindung. Jiwanya, seperti orang yang hidup dalam benteng tersebut.

Dalam hal ini menjelaskan bahwasannya tubuh manusia beserta jiwanya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, diantaranya saling berhubungan dan melindungi. Untuk itu diperlukan ketersinambungan satu dengan yang lainnya. Ketika jiwa mampu memerangi kerusakan, maka balasan dari Allah sangatlah nyata. Tidak hanya menafsirkan, Al-Ghazali juga menyampaikan solusi atau balasan

³⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur'an In Microsoft Word), Qs. AN-Naziat: 40-41.

bagi setiap jalan yang diambil. Seperti firman Allah Swt pada surat An-Nisa ayat 95:

لَا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ
 اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ ۗ فَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ عَلَى
 الْقَاعِدِينَ دَرَجَةً ۗ وَكُلًّا وَعَدَ اللَّهُ الْحَسَنَىٰ ۗ وَفَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ عَلَى
 الْقَاعِدِينَ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿٩٥﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang berjihad di jalan Allah dengan harta serta jiwa mereka. Allah melebihkan derajat orang-orang yang berjihad dengan harta dan jiwa mereka atas orang-orang yang duduk, satu derajat.” (Qs. An-Nisa: 95)⁴⁰

Penafsiran hadits atau riwayat. Selain menggunakan penafsiran ayat Al-Qur’an dengan ayat Al-Qur’an yang lain. Al-Ghazali juga menggunakan penafsiran ayat Al-Qur’an dengan hadits. Sebagaimana firman Allah SWT pada surat Al-A’raf ayat 56:

إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾

Artinya: “Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat dengan orang-orang yang berbuat baik.”⁴¹ (Qs. Al-A’raf: 56)

Pada ayat ini Al-Ghazali memberi penjelasan bahwasannya, “Allah SWT memberikan informasi bahwa rahmat dari Allah itu sangat dekat dengan orang-orang baik (*muhsinin*), bersabda Nabi Muhammad SAW: “*Ihsan adalah menyembah kepada Allah seakan-akan dirimu melihat-*

⁴⁰ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. An-Nisa: 95.

⁴¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. Al-A’raf: 56.

Nya” (HR. Bukhari Muslim dari Umar ra). Hadits ini menerangkan bahwasannya rahmat Allah itu jauh dari orang-orang yang tidak baik. Sebaliknya, orang-orang yang berusaha berbuat kebaikan sudah pasti mendapatkan rahmat Allah Swt.

Dalam melakukan penafsiran ayat-ayat kesehatan mental Al-Ghazali menggunakan pendekatan sufistik.⁴² Pendekatan sufistik merupakan metode untuk memahami dan menghayati ajaran Islam melalui lensa tasawuf, yang menekankan pentingnya dimensi spiritual dan batiniah dalam praktik beragama. Pendekatan ini berorientasi pada usaha mencapai kedekatan dengan Allah, yang dilakukan melalui pengalaman mistik, pengendalian diri, serta pengembangan moralitas yang tinggi. Dengan demikian, sufisme tidak hanya menawarkan pemahaman intelektual tentang agama, tetapi juga mendorong individu untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam hidup mereka sehari-hari. Seperti halnya, ketika Al-Ghazali menafsirkan sifat dari akal beliau memberi penjelasan awal mengenai pengertian serta tingkatan-tingkatam ilmu pada akal (kalbu) memberi perumpamaan apabila dalam kalbu anak-anak masih bersifat *dharuri* (mendasar) yang masih belum mengerti apa-apa. Ilmu dharuri (mendasar) adalah pengetahuan yang intuitif dan bersifat dasar yang dimiliki oleh seseorang yang sudah *mumayyiz*, atau mampu membedakan baik dan buruk. Meskipun mereka memiliki pemahaman ini, mereka tidak sepenuhnya memahami keadaan orang dewasa yang berakal, serta batasan

⁴² Akhmad Rijali Elmi, *Epistemologi Tafsir Esoterik Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' 'Ulum Al-Din*, 466

pengetahuan yang dapat dicapai melalui ilmu nazhari (teoritis). Disisi lain, orang yang berakal pun tidak bisa mengetahui keistimewaan dan rahmat yang Allah Swt berikan sekalipun. Seperti yang dijelaskan oleh Allah Swt dalam firman-Nya:

مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Artinya: *“Apa saja yang Allah anugerahkan kepada manusia berupa rahmat, tidak ada yang dapat menahannya. (Demikian pula) apa saja yang ditahan-Nya, tidak ada yang sanggup untuk melepaskannya. Dialah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”* (Qs. Fathir: 2)⁴³

Rahmat dalam pengertian ini didapat manusia berdasarkan kebijaksanaan yang Allah berikan, dan hanya didapat oleh jiwa yang benar-benar berserah diri kepada Allah Swt. Adapun Rasulullah pernah bersabda, *“Sesungguhnya pada hari-hari yang berkaitan dengan masa dalam kehidupan kalian, maka Tuhan kalian telah menyediakan sejumlah pemberian. Ingatlah, hendaklah kalian menghadap (mengarahkan pandangan) kepada pemberian itu, dan berusaha untuk segera meraihnya.”*⁴⁴

Tafsir ihya' bercorak adabi ijtima'i (pendekatan budaya kemasyarakatan) yang berorientasi pada budaya-budaya yang ada pada masyarakat. Dimana, dalam topik pembahasannya berusaha memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang dikaji dengan realita permasalahan dan budaya

⁴³ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur'an In Microsoft Word), Qs. Fathir: 2.

⁴⁴ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, jilid 4 2011, 24.

yang ada dalam masyarakat. Sebagaimana pada contoh penafsiran berikut, Sebagian sahabat *radhiyallahu ‘anhum* berkata, “*kami tidak menganggap iman seseorang sebagai iman apabila ia tidak sabar atas kesakitan.*”

Kemudian Allah Swt berfirman:

وَمَا لَنَا إِلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا ۚ وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَىٰ مَا
ءَاذَيْتُمُونَا ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿١٢﴾

Artinya: “*Mengapa kami tidak akan bertawakal kepada Allah, sedangkan Dia telah menunjukkan kepada kami jalan-jalan (keselamatan)? Sungguh, kami benar-benar akan tetap bersabar terhadap gangguan yang kamu lakukan kepada kami. Hanya kepada Allah orang-orang yang bertawakal seharusnya berserah diri.*”⁴⁵ (Q.s. Ibrahim :12)

Pada peristiwa lain, ketika Rasulullah sedang membagi harta, kemudian, sebagian orang Badui dari kaum muslimin berkata, “*ini adalah pembagian yang tidak dimaksudkan karena keridhoan Allah.*” Lalu Rasulullah Saw diberi tahu hal tersebut, merahlah pipi Rasul, kemudian beliau bersabda, “*Mudah-mudahan Allah memberi rahmat kepada saudaraku Musa. Ia telah disakiti dengan lebih banyak dari pada ini lalu ia bersabar.*” (HR. Imam Bukhari, dan Imam Muslim).

Selanjutnya mengenai sistematika penulisan yang diterapkan dalam penyusunan kitab *Ihya’ ‘Ulumudin*. Sistematika penulisan tafsir terbagi menjadi 4:⁴⁶

⁴⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. Ibrahim: 12

⁴⁶ Hidayatul Qur’an, sistematika tafsir, diunggah pada 18 november 2012, <https://www.facebook.com/HidayatulQuran/posts/sistematika-tafsirada-4-sistematika-penyusunan-tafsir-yang-dikenal-1-tartib-mush/448282245228866/>.

1. Tartib Mushafi.

Sistematika tartib mushafi ini merujuk pada urutan dan susunan ayat-ayat dan surat pada kitab Tafsir Al-Qur'an sesuai dengan susunan ayat-ayat dan surat pada mushaf.

2. Tartib Nuzuli

Sistematika tartib nuzuli merujuk pada urutan penulisan dan pengelompokan ayat-ayat atau surat dalam Al-Qur'an berdasarkan urutan turunnya wahyu kepada Nabi Muhammad.

3. Tartib Mushafi Hukmi

Sistematika tartib mushafi hukmi merujuk pada penataan ayat-ayat dan surat Al-Qur'an yang berisi hukum-hukum syariat saja, dalam penyusunannya memudahkan dalam memahami dan mengaplikasikan hukum dalam kehidupan sehari-hari.

4. Tartib Maudhu'i

Sistematika tartib maudhu'i ini merupakan penulisan kitab Tafsir Al-Qur'an berdasarkan pada suatu tema atau topik permasalahan tertentu.

Kitab Ihya' dalam penulisannya menggunakan penulisan tartib maudhu'i yakni sistematika penulisan tafsir berdasarkan tema atau topik yang akan dibahas dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang relevan untuk membahas tema tersebut secara menyeluruh. Dalam penulisan penafsiran ayatnya, Al-Ghazali membagi dalam empat bagian utama dan setiap bab masih terbagi lagi menjadi sepuluh sub bab pada setiap bagiannya. Empat bab utama yaitu bab tentang ibadah (rubu' al-Ibadah),

kedua bab tentang kebiasaan, ketiga bab bagian hal-hal yang membinasakan (rubu' al-Muhlikat), keempat bab tentang hal-hal yang menyelematkan (rubu' al-Munjiyat).⁴⁷ Pengelompokan ini dimaksudkan guna memudahkan dalam menyampaikan ajaran-ajaran Islam dan menjawab berbagai permasalahan-permasalahan yang hadir dalam masyarakat.

2. Penafsiran Al-Ghazali terhadap Ayat-Ayat tentang Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut Al-Ghazali dalam pemahamannya tidak hanya terbatas pada konsep gangguan dan penyakit kejiwaan serta perawatan pengobatannya, tetapi juga mencakup pada pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya.⁴⁸ Sehingga, Kesehatan mental memiliki makna yang lebih luas daripada sekadar gangguan atau penyakit kejiwaan. Perawatan untuk masalah mental memang penting, tetapi itu bukan satu-satunya aspek yang harus diperhatikan.

Selain mengatasi gangguan, Al-Ghazali juga berbicara tentang pentingnya pembinaan jiwa. Sehingga, setiap individu perlu mengembangkan potensi diri dan meningkatkan kualitas mental. Dengan demikian, tujuan akhir adalah mencapai kesehatan mental yang optimal dan kesempurnaan jiwa. Untuk itu pada pembahasa kali ini penulis mengelompokkan penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental sesuai sub bab yang dipilih agar lebih mudah dalam memahaminya.

⁴⁷ Yusni Amru Ghozaly, *"Ikhtisar ihya ulumuddin"* (Jakarta: Wali Pustaka, 2017) 13.

⁴⁸ Yahya Jaya, *Kesehatan Mental*, (Padang: Angkasa Raya, 2002), 84.

a. Ketenangan Jiwa

1. Q.S Al-A'raf ayat 201

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَٰئِفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa, jika mereka dibayang-bayangi pikiran jahat (berbuat dosa) dari setan, mereka pun segera ingat (kepada Allah). Maka, seketika itu juga mereka melihat (kesalahan-kesalahannya).*”⁴⁹

Dalam penafsirannya Al-Ghazali menjelaskan bahwa terangnya kalbu hingga mampu melihat secara keseluruhan hanya dapat dilakukan melalui proses dzikir (mengingat akan Allah Swt). Dimana dzikir ini dilakukan oleh orang-orang yang bertakwa, makna takwa menurut beliau ialah sebagai pintu utama untuk membuka jalannya dzikir tersebut.⁵⁰ Dan dzikir merupakan pintu *kasyaf*, *kasyaf* (tersingkapnya tabir atau penghalang yang menghalangi pemahaman) merupakan pintu kebahagiaan serta keberuntungan terbesar yaitu dapat bertemu dengan Allah SWT. Melalui proses ini, seseorang tidak hanya mendapatkan pengetahuan yang lebih dalam, tetapi juga pengalaman spiritual yang membawa kepada kebahagiaan sejati.

⁴⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur'an In Microsoft Word), Qs. Al-A'raf: 201

⁵⁰ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, jilid 4 2013, 38.

Penjelasan Al-Ghazali ini berfokus pada keterkaitan antara dzikir, takwa, dan hubungan spiritual. Untuk mencapai ketenangan dan puncak pemahaman dari terangnya kalbu, Al-Ghazali menggunakan cara dzikir untuk mencapai itu semua. Dengan berdzikir yang dilakukan oleh orang-orang yang bertakwa ini menunjukkan bahwa hubungan spiritual bukan hanya membahas ritual yang dilakukan, tetapi seberapa jauh kedalaman kesadaran individu dan hubungannya dengan Allah Swt. Makna takwa dalam penafsiran Al-Ghazali sebagai “pintu utama” menjadi fondasi awal dalam hubungan spiritual individu. Tidak hanya sebagai syarat ketika berdzikir, takwa juga sebagai karakter yang membentuk sebuah perilaku. Ini membuktikan bahwa orang yang bertakwa memiliki kesadaran moral dan jiwa spiritual yang tinggi. Yang mempermudah ketika mengingat Allah. Dzikir mampu memberi wawasan serta kebahagiaan bahkan keberuntungan tertinggi, yaitu kedekatan dengan Allah Swt.

Ketika dihadapkan pada godaan atau was-was yang datangnya dari setan, mereka tidak akan terjerumus dalam godaan. Sebaliknya, ketika godaan datang, orang-orang yang bertakwa segera mengingat Allah, hal ini menunjukkan bahwa kesadaran akan kehadiran-Nya dan akibat dari perbuatan dosa yang dilakukan sangat penting untuk menjaga kesehatan jiwa dan raga. Dengan mengingat Allah, mereka menjadi sadar akan kesalahan yang

diperbuat, ini merupakan langkah penting dalam proses taubat dan perbaikan diri. Bertaubat dan memperbaiki kesalahan bukan sekedar untuk menghindari dosa, tapi juga membantu dalam membina dan mengembangkan jiwa yang sehat. Dalam pengertian lainnya, ayat ini juga mengingatkan pada umat manusia bahwa setan selalu berusaha untuk menyesatkan dengan cara apapun, sehingga bagi setiap individu penting untuk selalu berdoa dan memohon perlindungan kepada Allah agar terhindar dari berbagai godaan setan tersebut.

Quraish Shihab menyebutkan kekuatan pertahanan Nabi Muhammad Saw dalam menghadapi godaan setan jauh lebih kuat dibandingkan dengan orang-orang bertakwa umumnya, meskipun mereka juga memiliki ketakwaan.⁵¹ Ayat ini juga merupakan alasan dari ayat sebelumnya yang berpesan agar memohon perlindungan Allah. Karena cara inilah yang dilakukan oleh hamba Allah yang bertakwa. Kata *thaiif* ini diartikan sebagai godaan setan yang selalu mengitari kehidupan manusia sekalipun ia bertakwa, bila terdapat celah-celah kecil dalam diri bisa dimanfaatkan setan untuk melancarkan godaan, kondiai inilah yang menjerumuskan manusia ke dalam perbuatan negatif.

⁵¹ M. Quraish Shihab, "Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an", Vol.5, Jakarta: Lentera Hati, 2002, 357.

2. Q.S Ar-Ra'ad ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”⁵²

Terdapat jenis kalbu (jiwa) yang telah disucikan dari semua yang merusaknya. Dengan demikian, dalam jangka waktu yang pendek, jiwa akan merasakan cahaya yang mampu menjauhkan diri dari kebinasaan.⁵³ Beberapa cara yang dapat membantu pencapaian itu adalah dengan bersyukur, bersabar, takut kepada Allah, berharap, berperilaku zuhud, menunjukkan kasih sayang, ridha, merindukan-Nya, bertawakal, merenung, memperbaiki diri, dan melakukan kebajikan lainnya. Jiwa inilah yang menghadap hanya kepada Allah Swt dan berharap keridhoan-Nya, sehingga menciptakan ketenangan dan kedamaian di dalam diri.

Kemudian, dilanjutkan dengan firman Allah Swt dalam Q.S

Al-Fajr ayat 27:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang”

⁵² Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur'an In Microsoft Word), Qs. Ar-Ra'd: 28.

⁵³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah jilid 4, 2011, 158.

Orang yang beriman akan diberi ketenangan dalam hati mereka dan tergolong orang yang sehat jiwanya. Dalam pengertiannya jiwa yang tenang sangat membantu individu memiliki mental yang sehat dengan pencapaian ketenangan yang diperoleh melalui hubungan yang lebih dalam antara individu dan Tuhan-Nya, bentuk penghiburan dan ketentraman yang peroleh ialah dengan mengingat Allah (dzikir). Ini menjadi kunci untuk mencapai ketenangan jiwa, dimana Al-Ghazali menjelaskan bahwa dzikir tidak hanya dilakukan dengan lisan, tetapi juga harus melibatkan hati dan pikiran. Ketenangan hati yang diperoleh dari dzikir akan mendorong individu untuk melakukan amal baik dan menjauhi perbuatan yang merugikan, lebih mencintai dirinya sendiri, dan mampu mengatasi berbagai situasi serta mampu mengatasi kekecewaan dengan baik dan tenang. Hal ini mengajarkan bahwa kondisi kejiwaan yang sehat dan tenang sangat menentukan dalam keberlangsungan hidup.

Al-Qurthubi berpendapat hasil dari ketenangan jiwa adalah iman yang kuat. Orang yang beriman akan mendapat ketentraman dalam hatinya ketika mengingat Allah Swt, hal ini menunjukkan bahwa hubungan spiritual individu dengan tuhanNya mampu mencapai ketenangan.⁵⁴ Berdzikir juga diartikan sebagai puncak untuk kedamaian batin, tidak hanya sekedar lewat ucapan, tetapi

⁵⁴ Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anṣari Al-Qurṭubi, Kitab Tafsir Al-Qurṭubi, terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifwani dan Mahmud Hamid Ustman, jilid 09, (n.d.), 741-742.

melibatkan kesadaran penuh pada kehadiran Allah dalam kehidupan setiap individu. Dalam kehidupan dunia yang penuh tantangan, dengan berdzikir disertai penguatan iman dapat mengatasi kecemasan dan kekhawatiran yang tidak mendasar.

3. Q.S Al-Hujurat ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَن يَحْبِبَّ أَحَدُكُمْ أَن
يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ



Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”*⁵⁵

Al-Ghazali menjelaskan bagi siapa saja yang memberi hukuman dengan keburukan atas oranglain berdasarkan prasangka, maka setan menyuruh orang itu memperpanjang lisan dengan mempergunjingkannya.⁵⁶ Ia cenderung meremehkan dalam amalan memuliakan orang lain. Memandang pada orang lain dengan pandangan hina, tetapi memandang dirinya lebih baik daripada

⁵⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur'an In Microsoft Word), Qs. Al-Hujurat: 12

⁵⁶ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah jilid 4, 2011, 120.

lainnya. Semua ini menjadi bagian dari apa yang bisa membinasakan.

Ayat ini mengingatkan kepada kita agar menjauhkan diri dari prasangka buruk. Surat Al-Hujurat ayat 12 menekankan pentingnya menjauhi prasangka, gunjing, dan perilaku negatif lainnya, yang semuanya dapat mengganggu ketenangan jiwa. Dengan menghindari prasangka, kita menciptakan pikiran yang lebih positif dan terbuka, yang mengurangi kecemasan dan ketidakpastian. Selain itu, menjauhi gunjing membantu membangun hubungan yang harmonis, menghindarkan diri dari konflik dan ketegangan sosial. Metafora tentang memakan daging saudara sendiri mengingatkan manusia untuk bersikap empati dan saling menghormati, sehingga tercipta lingkungan yang damai dan mendukung. Meningkatkan ketakwaan kepada Allah dapat memberikan rasa aman dan keseimbangan kondisi mental, yang sangat penting untuk mencapai ketenangan dalam jiwa.

b. Kesabaran

1. Q.S Al-Baqarah ayat 177

﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ
 مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى
 الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ
 السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ
 وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ
 وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾

Artinya: “Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, melainkan kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah, hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.”⁵⁷

Ketika Rasulullah ditanya pada suatu waktu tentang iman, beliau menjawab, “Iman itu adalah sabar”. Maka kebanyakan akhlak iman adalah sabar, sebagaimana Allah Swt mengumpulkan kesemua macam itu lalu menamakannya dengan sabar.⁵⁸ Sehingga banyaknya bentuk sabar disebabkan karena perbedaan hubungan-

⁵⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. Al-Baqarah: 177.

⁵⁸ Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah jilid 8, 2011, 23.

hubungannya, seperti sabar dalam memiliki kekayaan maka dinamakan *menahan diri*, sabar dalam peperangan dinamakan *berani*, sabar dalam menahan amarah maka dinamakan sikap *pemurah*, sabar dalam menyembunyikan perkataan maka dinamakan *penyimpan rahasia*.

Ayat ini menekankan pentingnya iman kepada Allah, hari akhir, dan berbuat baik kepada sesama, yang semuanya menuntut ketahanan dan kesabaran. Dalam hal ini, kesabaran menjadi kunci untuk menghadapi tantangan dan ujian hidup, serta untuk tetap teguh dalam berbuat baik meskipun dalam keadaan sulit. Dengan memiliki kesabaran, seorang mukmin dapat menjalani hidupnya dengan tenang, mengatasi cobaan, dan tetap berpegang pada prinsip-prinsip kebaikan yang diajarkan dalam ajaran Islam. Oleh karena itu, kesabaran bukan hanya merupakan sikap pasif, tetapi juga aktif dalam menciptakan kebaikan dalam diri maupun kehidupan.

2. Q.S Fushshilat ayat 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ
أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah

dijanjiikan kepadamu.”⁵⁹

Al-Ghazali menjelaskan secara global tentang ayat ini dan berkata, “*Allah itu Rabb kami, kemudian mereka beristiqomah (konsisten)*”.⁶⁰ Hanya orang yang memiliki hubungan dekat dengan Rabb-Nya yang mampu mencapai tahap ini, keyakinan untuk mempertahankan tauhid dan kesabaran dalam menghadapi setiap ujian tantangan dalam hidup mencerminkan bahwa sabar merupakan kunci mendapat pertolongan yang datangnya dari Allah. Setiap orang yang menghadapi kesulitan lalu ia yakin sepenuhnya bahwa Allah selalu ada dan bersamanya tentu pertolongan itu akan datang, ketika mereka selalu yakin dan *beristiqamah* maka tidak perlu merasa takut dan cemas.

Kesabaran menurut imam Al-Ghazali sangat berkaitan dengan syukur. Maka penyempurnaan sabar harus dilengkapi dengan rasa syukur. Beliau menyampaikan, “Sesungguhnya sabar atas kesenangan itu lebih berat karena dilengkapi kemampuan dan kenyataan bahwa tidak dapat menjaga diri sendiri dan sabar atas kesakitan dan pertumpahan darah yang dilakukan orang lain itu lebih ringan daripada kamu membekam diri sendiri.”

Kemudian mendahulukan sabar atas amal perbuatan lebih diutamakan, seperti firman Allah,

⁵⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs.Fushshilat: 30.

⁶⁰ Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah jilid 8, 2011, 25.

إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ

كَبِيرٌ

Artinya: “Kecuali, orang-orang yang sabar dan beramal saleh, bagi mereka ampunan dan pahala yang besar.” (Qs. Hud: 11)⁶¹

Dalam hal ini manusia diingatkan untuk terus berusaha mengingat Allah dalam berbagai amal perbuatan yang akan dilakukan. Tidak boleh malas dalam menerapkan adab dan sunnah sampai akhir. Dengan itu ia harus tetap bersabar dan tidak terpengaruh oleh perbuatan yang mengakibatkan lemah hingga semua amal selesai dilakukan.

c. Adab dan Akhlak

1. Q.S Ali-Imran ayat 104

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ

الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya: “Hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar.111) Mereka itulah orang-orang yang beruntung.”⁶²

Pentingnya peran manusia ⁶ dalam menegakkan nilai-nilai kebaikan dan moralitas. Menurut Al-Ghazali, berbuat baik tidak cukup jika hanya secara individu. Sesama umat Islam harus saling mendukung dan mengajak satu sama lain untuk melakukan

⁶¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. Hud: 11.

⁶² Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. Ali-Imran: 104.

kebajikan.⁶³ Untuk itu pentingnya memiliki teman atau komunitas yang positif dapat membantu dalam membina kesehatan jiwa, karena individu akan merasa didukung dan memiliki support untuk memiliki kehidupan yang lebih baik lagi. Rasa saling mendukung dapat mengurangi stress dan kecemasan berlebih. Al-Ghazali juga berpendapat bahwa tindakan menyeru kepada yang ma'ruf dan menghindari yang munkar bukan hanya tanggung jawab para pemimpin, tetapi juga kewajiban setiap individu. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki peran penting dalam membangun lingkungan yang positif dan kehidupan masyarakat yang lebih baik.

2. QS. Al- A'raf ayat 199

Al-Qur'an mengajarkan kepada Rasulullah Saw. Agar berakhlak baik seperti firman Allah,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJJAHMAD SIDDIQ
LEMBING
خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٩٩﴾
Artinya: “Jadilah pemaaf, perintahlah (orang-orang) pada yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang bodoh.”⁶⁴

⁶³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, jilid 2011, 334.

⁶⁴ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur'an In Microsoft Word), Qs. Al-A'raf: 199.

Kemudian firman Allah,

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ ۗ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Allah menyuruh berlaku adil, berbuat kebajikan, dan memberikan bantuan kepada kerabat. Dia (juga) melarang perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan. Dia memberi pelajaran kepadamu agar kamu selalu ingat.*”⁶⁵ (Qs. An-Nahl: 90).

Dan Allah perjelas kembali dengan firman-Nya,

﴿ يٰبُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَآمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا
أَصَابَكَ ۗ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾

Artinya: “*Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan.*”⁶⁶ (Qs. Luqman: 17)

Sebagaimana ayat-ayat di atas dikutip oleh Al-Ghazali,

ketiganya saling menjelaskan perilaku mulia yang dilakukan Rasul yang patut menjadi rujukan bagi umat Muslim. Allah Swt, menurunkan Al-Qur’an kepada Rasulullah Saw untuk mengajarkan sifat, cara, adab dan perilaku dalam menjalani kehidupan.⁶⁷ Pada surat Al-A’raf ayat 199, Allah mengajarkan pentingnya memiliki sifat pemaaf dan melakukan amal kebaikan, yang menjadi cerminan akhlak Rasulullah dalam menghadapi berbagai tantangan

⁶⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. An-Nahl: 90.

⁶⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word), Qs. Luqman: 17.

⁶⁷ Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, jilid 3, 2011, 364.

dan penolakan. Sifat pemaaf ini tidak hanya menunjukkan kelembutan hati, tetapi juga menciptakan harmoni di tengah masyarakat. Selanjutnya, surat An-Nahl ayat 90 menekankan perlunya berbuat adil terhadap sesama dan menjauhi perbuatan kemunkaran dan keji. Ini menggarisbawahi prinsip Rasulullah untuk menegakkan keadilan dan mencontohkan integritas dalam setiap aspek kehidupan. Sementara itu, surat Luqman ayat 17 mengedepankan sikap bersabar atas kehendak yang Allah berikan, yang merupakan bagian penting dari iman. Kesabaran ini mencerminkan keteguhan hati dan keikhlasan, dua sifat yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam. Dengan demikian, ketiga ayat ini tidak hanya memberikan pedoman perilaku, tetapi juga membentuk karakter seorang Muslim yang ideal, sejalan dengan teladan yang ditunjukkan oleh Rasulullah.

3. Q.S Al-Qashas ayat 77

وَأَتَّبِعْ فِي مَآءِ آتَنَّاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۗ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ ۗ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”⁶⁸

⁶⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, Al- Quran dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur'an In Microsoft Word), Qs. Al-Qashas: 77.

Dalam penjelasannya Al-Ghazali mengajak umat manusia untuk memanfaatkan segala karunia yang Allah anugerahkan dan berusaha mencari kebahagiaan. Dengan demikian, manusia diwajibkan berusaha (beramal) di alam dunia ini dengan perbuatan yang baik. Karena, alam dunia merupakan tempat untuk menanam benih hingga mendapat hasilnya di negeri akhirat. Ini berarti menggunakan harta dan sumber daya yang dimiliki untuk berbuat baik dan mendekati diri kepada-Nya. Tetapi, ayat ini juga mengingatkan kepada kita untuk tidak melupakan bagian dari kenikmatan dan kesenangan duniawi, pengertian ini menunjukkan bahwa didalam ajaran Islam Allah tidak melarang kita menikmati kehidupan dunia, asalkan dilakukan dengan cara yang halal dan baik serta tidak berlebihan. Keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat sangat penting.⁶⁹ Untuk itu, Al-Ghazali menekankan pentingnya berbuat baik terhadap sesama, termasuk tindakan sedekah, membantu saudara atau orang lain, dan berkontribusi positif terhadap masyarakat, sebagaimana Allah telah memberikan hal-hal baik kepada kita. Ayat ini juga mengingatkan kita untuk tidak melakukan kerusakan di bumi, baik melalui tindakan maksiat maupun perilaku yang merugikan orang lain, karena Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan dan mereka akan mendapatkan balasan atas perbuatan buruk mereka. Dengan

⁶⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, jilid 3, 123.

mengaitkan ayat ini dengan proses pembinaan jiwa, Al-Ghazali menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah dan berusaha untuk berbuat baik, seseorang dapat memperbaiki diri dan mencapai kesempurnaan jiwa, yang merupakan tujuan utama dalam kehidupan seorang muslim. Secara keseluruhan mengajarkan pentingnya mencari kebahagiaan di akhirat sambil tetap menikmati kehidupan dunia dengan cara yang baik.

D. Pembahasan Temuan

Metode penafsiran yang digunakan dalam karya Al-Ghazali adalah bil ma'tsur, yaitu menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan menggunakan ayat lain, hadits, atau ijtihad para ulama. Sebagaimana salah satu contoh ketika Al-Ghazali menafsirkan ayat kesehatan mental yang membahas kalbu (jiwa) pada surat Al-Jasiyah ayat 23, beliau melanjutkan penafsiran ayat tersebut dengan memberi perumpamaan pada kutipan firman Allah Swt dalam surat Al-A'raf ayat 176. Kemudian Al-Ghazali juga menafsirkan ayat dengan hadits seperti contoh penafsiran pada ayat surat Al-A'raf ayat 56, Al-Ghazali menggunakan penjelasan dari HR. Bukhari Muslim dari Umar ra. Pada penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental menggunakan pendekatan sufistik. Pendekatan sufistik merupakan metode untuk memahami dan menghayati ajaran Islam melalui lensa tasawuf. Pendekatan ini berorientasi pada usaha mencapai kedekatan dengan Allah, yang dilakukan melalui pengalaman mistik, pengendalian diri, serta pengembangan moralitas yang tinggi. Dengan demikian, sufisme tidak hanya menawarkan pemahaman intelektual tentang

agama, tetapi juga mendorong individu untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam hidup mereka sehari-hari. Kemudian penafsiran Al-Ghazali bercorak adabi ijtima'i (penafsiran budaya kemasyarakatan) yang berorientasi pada budaya-budaya yang ada pada masyarakat. Penulisan kitabnya, Al-Ghazali menggunakan sitematika penulisan tartib maudhu'i.

Penafsiran Al-Ghazali tentang ayat-ayat kesehatan mental dalam kitab *Ihya'* dibagi menjadi 3 tema. *Pertama*, ketenangan. Dalam tema ini Al-Ghazali menjelaskan pada keterkaitan antara dzikir, takwa, dan hubungan spiritual, dzikir menjadi salah satu kunci utama untuk mendapatkan ketenangan dalam jiwa. *Kedua*, kesabaran. Dibahas mengenai pengertian sabar dan berbagai macam bentuk sabar dalam menghadapi setiap kondisi. Kesabaran menurut imam Al-Ghazali sangat berkaitan dengan syukur. Maka penyempurnaan sabar harus dilengkapi dengan rasa syukur. *Ketiga*, adab dan akhlak. Sebagai umat Islam maka perlu untuk menjadikan kebiasaan perilaku mulia yang Rasul ajarkan, mudah memaafkan, melakukan amal kebaikan, dan menghindari perbuatan munkar adalah sikap dan sifat yang dapat dicontoh. Melalui refleksi dan introspeksi, Al-Ghazali mengajak individu untuk lebih memahami diri, mengenali kelemahan dan kekuatan, sehingga dapat mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Dengan demikian, Al-Ghazali memberikan pemahaman kesehatan mental dengan menghubungkan aspek spiritual, moral, dan sosial.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan penulis mengenai tafsir ayat-ayat kesehatan mental dalam kitab Ihya' 'Ulumuddin, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode penafsiran ayat kesehatan mental pada kitab Ihya' menggunakan metode penafsiran bil ma'tsur dengan pendekatan sufistik. Kemudian, dalam penafsirannya bercorak adabi ijtima'i (pendekatan budaya kemasyarakatan) yang berorientasi pada budaya-budaya yang ada pada masyarakat. Dan dalam penulisannya Al-Ghazali menggunakan tartib maudhu'i.
2. Penafsiran Al-Ghazali tentang ayat-ayat kesehatan mental dalam kitab Ihya' dibagi menjadi 3 tema. *Pertama*, ketenangan. Dalam tema ini Al-Ghazali menjelaskan pada keterkaitan antara dzikir, takwa, dan hubungan spiritual, dzikir menjadi salah satu kunci utama untuk mendapatkan ketenangan dalam jiwa. *Kedua*, kesabaran. Dibahas mengenai pengertian sabar dan berbagai macam bentuk sabar dalam menghadapi setiap kondisi. Kesabaran menurut imam Al-Ghazali sangat berkaitan dengan syukur. Maka penyempurnaan sabar harus dilengkapi dengan rasa syukur. *Ketiga*, adab dan akhlak. Sebagai umat Islam maka perlu untuk menjadikan kebiasaan perilaku-perilaku mulia yang Rasul ajarkan, mudah memaafkan, melakukan banyak amal kebaikan, dan menghindari perbuatan munkar adalah beberapa sikap dan sifat yang dapat dicontoh.

B. Saran

Penulis sangat menyadari bahwasannya dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan pada hasil penelitian, sehingga perlu pengembangan pada penelitian berikutnya untuk mengeksplorasi lebih dalam dengan menggunakan metode dan teori lain yang berhubungan dengan tema kesehatan mental berlandaskan Al-Qur'an dan pendapat tokoh-tokoh ulama beserta kitab-kitab tafsir sebagai rujukannya.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abdullah, Abu Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anṣari Al-Qurṭubi, *Kitab Tafsir Al-Qurṭubi*, terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifwani dan Mahmud Hamid Ustman, jilid 10, (n.d.).
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, 2011.
- Amru, Yusni Ghozaly, "*Ikhtisar ihya ulumuddin*", Jakarta: Wali Pustaka, 2017.
- Anwar, Rosihon & Mukhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2000.
- Daradjat, Zakiyah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1988.
- Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan mental*, Pamekasan: duta media publishing 2019.
- Fikri, M. Kamalul, *Imam Al-Ghazali*, Yogyakarta: Laksana, 2022.
- Handayani, Eka Sri, *Kesehatan mental (mental hygiene)*, Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2022.
- Hanurawan, Fattah, *Psikologi Sosial*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2010.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2015.
- Jaya, Yahya, *Kesehatan Mental*, Padang: Angkasa Raya, 2002.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. Al-Qur'an Kemenag In Microsoft Word. Indonesia: Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI. 2019.
- Mulyadi, *Islam Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kalam Mulia Jakarta, 2017.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Tafsir Al-Qurṭubi, terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifwani dan Mahmud Hamid Ustman, jilid 09, (t.th.)

Skripsi

- Asy-Sya'bani, Azmi Ahmad, *Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an*, Skripsi Institut PTIQ Jakarta, 2020.
- Darise, A Hatima Husnul, "*Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)*", Skripsi IAIN Palu, 2018.
- Nur, Rabi'ah Hilmy, *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab*, Skripsi IIQ Jakarta, 2021.
- Rizka, Amelya Novia, *Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Analisis Q.S Al-Baqarah Ayat 155)*, Skripsi IAIN Ponorogo, 2023.
- Salsabila, Anwariah, *Studi Tematik Ayat-yat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi*, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Sholihah, Mar'Atus, "*Konsep Amar Ma'Ruf Nahi Munkar Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulumuddin dan Relevansinya dengan Dakwah Zaman Modern di Indonesia*", Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2019.
- Susilawati, *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017.

Jurnal

- Ariadi, Purmansyah, *Kesehatan mental dalam perspektif Islam*. Syifa'Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 3, No. 2, Maret 2013.
- Artika, Lidia, M Yaffi Rabbani, Muhammad Ridho dkk, *Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali*, Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan (JKPPK), Vol. 1, No.2, April 2023.
- Irda, Sari, *Analisis dampak pandemi COVID-19 terhadap kecemasan masyarakat: Literature review*, Bina Generasi: Jurnal Kesehatan, 2020.
- Kasenda, Rinna Yuanita dkk, *Dampak Ketidakstabilan Emosi Terhadap Pengambilan Keputusan Seorang Remaja Terpidana Kasus Pembunuhan di Kota Bitung*, Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 2023.
- Nugroho, Adara Bintang, Hanafiah Beno Al-Asri, dan Ardhia Ajeng Pramesti, "*Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di Era Digital dan Covid-19*", Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), Vol. 10, No. 1, Januari 2022.
- Nur, Hilmy Rabi'ah, Iffaty Zamimah, *Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab*, Hikmah: Journal of Islamic Studies, 2021.

Quraish, M. Shihab, "*Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*", Vol.5, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Rijali, Akhmad Elmi, *Epitemologi Tafsir Esoterik Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' 'Ulum Al-Din*, Modeling Jurnal Program Studi PGMI, Vol. 9, No. 2, Juni 2022.

Rosana, Ellya, *Modernisasi dan perubahan sosial*, Jurnal Tapis: Jurnal Teropong Aspirasi Politik Islam, 2011.

Setiawan, Agus, *Reorientasi Keutamaan Ilmu Dalam Pendidikan Perspektif Al-Ghazali Pada Kitab Ihya' 'Ulumuddin*, Jurnal Ilmiah Al-Qalam, Vol. 12 No. 1, 2018.

Web

Hidayatul qur'an, *sistematika tafsir*, diunggah pada 18 november 2012, <https://www.facebook.com/HidayatulQuran/posts/sistematika-tafsirada-4-sistematika-penyusunan-tafsir-yang-dikenal-1-tartib-mush/448282245228866/>



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erika Putri Nur Cahyani
NIM : 205104010009
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

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

Jember, 25 November 2024

Saya yang menyatakan



Erika Putri Nur Cahyani
NIM 205104010009

BIODATA PENULIS

Nama : Erika Putri Nur Cahyani
 Nim : 205104010009
 Tempat, Tgl lahir : Banyuwangi, 21 Mei 2002
 Jurusan : Tafsir Hadits
 Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
 Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
 Alamat : RT. 001 RW. 002 Desa Taman Baru, Kecamatan
 Banyuwangi, Kabupaten Banyuwangi.
 Pendidikan Formal:

1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal I
2. SDN 2 Penganjuran Banyuwangi
3. SMP U Habibullah Banyuwangi
4. MAN 1 Banyuwangi
5. Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember