

MENTAL HEALTH DALAM AL-QURAN

(Studi Tafsir Maudhu'i)

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Program
Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*



Oleh:

Ratna Sari

NIRM. S1.VI.19.21.027

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM
INSTITUT DARUL QUR'AN PAYAKUMBUH**

2025 M/ 1447 H

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ratna Sari

NIRM : SI.VI.19.21.027

TTL : Ranto Natas, 18 Juni 2000

Alamat: Roburan Lombang, Kec. Panyabungan Selatan, Kab. Mandailing Natal

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menerangkan bahwa skripsi yang berjudul "*Mental Health Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Maudhu'i)*." adalah hasil karya pribadi dan tidak berisi materi yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan dan acuan guna mendapatkan informasi ilmu.

Payakumbuh, 24 Februari 2024

Yang menyatakan



Ratna Sari
SI.VI.19.21.027

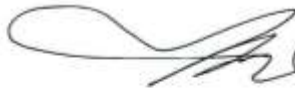
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**MENTAL HEALTH DALAM AL-QUR'AN (Studi Tafsir Maudhu'i).**" yang disusun oleh saudari **Ratna Sari** , NIRM **SLVL19.21.027**, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dipergunakan seperlunya.

Payakumbuh, Februari 2025

Pembimbing I



Muhammad Rizqi, S.Thi, MA
NIDN. 21114018801

Pembimbing II



Febri Wardani, S.Ud, M.Ag
NIDN. 2126029101

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skipai yang berjudul "*Mental Health Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Maudhu'iy)*" oleh Ratna Sari, NIRM SL.VI.19.21.027 telah diujikan dalam sidang munaqasyah Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir Institut Darul Qur'an Payakumbuh pada Senin, 02 Juni 2025 dan diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana pada prodi Ilmu Al Qur'an Tafsir.

Payakumbuh, 30 Juli 2025

Tim Penguji

Ketua


Niimmasubhan, S.Pd I M.A
NIDN: 2113128202

Sekretaris


Zulnita, S.Pd
NIY: 20.2010.03.2010.01

Penguji I


Dr. Ahmad Faiski, M.A
NIDN: 2119058201

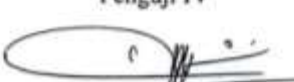
Penguji II


Yenni Rahman, S.Th.I, M.A
NIDN: 2123038702

Penguji III


Muhammad Rizqi, S. Th.I, M.A
NIDN: 2114018802

Penguji IV


Febri Wardani, S.Ud, M.Ag
NIDN: 2126029101

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Institut Darul Qur'an (IDAQU)
Payakumbuh


Yenni Rahman, S.Th.I, M.A
NIDN: 2123038702

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, Penulis ucapkan kepada Allah swt yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah serta Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dan dapat pula menyelesaikan karya ilmiah atau skripsi ini yang berjudul “***MENTAL HEALTH DALAM AL-QUR’AN (Studi Tafsir Maudhu’i)***,” sebagai Syarat penyelesaian studi Strata Satu (S1). Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mewasiatkan Al-Qur'an dan Hadits kepada umat manusia sebagai petunjuk dalam menjalani kehidupan.

Hasil penulisan skripsi ini tidak akan selesai dengan target yang diinginkan tanpa bantuan andil berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyatakan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ahmad Deski, S.SI, MA selaku Rektor Institut Darul Qur'an Payakumbuh yang telah menyediakan fasilitas selama perkuliahan.
2. Ibuk Yenni Rahman, S.Th.I, MA selaku Dekan fakultas Ushuluddin dan Studi Islam yang telah memotivasi serta memberikan arahan terhadap penulisan skripsi penulis.
3. Bapak Muhammad Rizqi, S.Thi,MA, selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dengan memberikan pengarahan kepada penulis sampai skripsi ini terselesaikan.
4. Bapak Febri Wardani, S.ud, M.Ag, selaku Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dengan memberikan pengarahan kepada penulis sampai skripsi ini terselesaikan.

5. Seluruh pengurus Yayasan Darul Furqan dan staf karyawan, serta seluruh dosen-dosen Institut Darul Qur'an Payakumbuh yang telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat, nasehat, motivasi, dan sarana prasarana serta semangat pada penulis. Para Ulama yang hasil karya mereka telah menjadi bahan rujukan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Petugas kepastakaan Institut Darul Qur'an Payakumbuh yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan dalam menelusuri buku-buku sumber rujukan.
7. Kepada orang tua tercinta Ayah Sawardi dan Ibu Darwisah (Almh), beserta Adik Nurhadilah dan Muhammad Rizqi Nasution yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil dan yang selalu memberikan do'a dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Ummi (Khodijah Al-Hafidzoh) beserta keluarga besar Rumah Tahfizh Jami'atul Khoiriyah yang telah memotifasi dan mensupport penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Seluruh pengurus dan para karyawan civitas ICBS Payakumbuh terkhusus dewan pembina ICBS Payakumbuh Ustadz H. Ahmad Maududi, Lc. MA yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan selama 4 tahun ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

10. Bouk tercinta Maulidiah, S.Pd, Amang Boru Samsul Bahri,S.Ag dan Nenek Erni Siregar yang telah memberikan masukan maupun saran dan telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
11. Tobang tersayang Nur Lela yang telah memberikan cinta dan kasih sayang yang penuh kepada penulis.
12. Teman-teman seperjuangan, yang telah bersama-sama dari awal perkuliahan, terkhusus mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta seluruh angkatan 2021 yang telah memberi semangat, motifasi dan selalu bersama-sama dalam keadaan apapun, serta adik-adik seperjuangan dalam menimba ilmu agama di Institut Darul Qur'an Payakumbuh.

Banyak lagi dari mereka yang sungguh besar jasanya kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, baik secara moril maupun materil. Pada dasarnya, walaupun menerima banyak bantuan dari berbagai pihak, pada kenyataannya yang bertanggung jawab terhadap tulisan ini adalah penulis sendiri. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis mendo'akan kepada Allah SWT, semoga apa-apa yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan menjadi amal ibadah disisi Allah SWT. Aamiin ya rabbal 'alamiin. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Kemudian penulis berharap skripsi ini dapat

penyempurnaan skripsi ini. Kemudian penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada seluruh pihak yang memerlukan.

Payakumbuh, 24 Februari 2024
Penulis



Ratna Sari
NIRM.S1.VI.19.21.027

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “*Mental Health* Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir *Maudhu’i*)” yang ditulis oleh Ratna Sari NIRM.S1.VI.19.21.027, Mahasiswa Institut Darul Qur’an Payakumbuh.

Latar belakang penelitian ini adalah kehidupan yang semakin modern yang menjadikan manusia mengalami gangguan mental seperti depresi, stress, cemas bahkan sampai bunuh diri disebabkan faktor ekonomi, lingkungan, dan pekerjaan. Ini terjadi karena kesehatan mental kurang baik, atau disebut *mental health*. Maka penulis berusaha memahami secara utuh bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang *mental health* dalam Al-Qur’an dengan batasan masalah menjelaskan klasifikasi ayat-ayat Al-Qur’an tentang *mental health* dan penafsiran ayat-ayat Al-Qur’an tentang *mental health*

Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*Library research*) yang bertujuan untuk mengetahui klasifikasi dan penafsiran *mental health* dalam Al-Qur’an melalui metode tafsir *maudhu’i* menurut Adb Hayy al-Farnawi dengan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Adapun sumber data primernya Al-Qur’an, tafsir Al-Azhar, Al-Misbah, Al-Maraghi, An-Nur, Al-Munir, dan tafsir Kemenag RI. Data sekundernya jurnal dan artikel mengenai *mental health* serta buku-buku yang berkaitan dengan pembahasan.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa klasifikasi ayat tentang *mental* ada 103 ayat berdasarkan pencarian di dalam kitab Mu’jam Al-Mufahras Li Alfadz Al-Qur’an Al-Karim. Dan dibagi menjadi 3 kelompok. *Pertama*, mengingat dan merenungkan ciptaan ditemukan sebanyak Allah 18 kali penyebutan dalam 18 ayat 13 surah. *Kedua*, Ketentraman ditemukan sebanyak 24 kali penyebutan dalam 22 ayat dan 20 surah. *Ketiga*, Jiwa yang tenang ditemukan sebanyak 61 kali penyebutan dalam 55 dan 34 surah. Berkaitan dengan *mental health* ada 3 ayat, yaitu Qs. Ali Imran: 191, Al-Waqiah: 89 dan Qs. Al-Fajr: 27. Indikator untuk mencapai *mental health* dalam ayat tersebut ada 3 poin yaitu *pertama* dengan bersyukur. Bersyukur ketika dilapangkan hartanya, dan bersabar ketika diuji dengan kekurangan harta. *Kedua*, memperoleh kenikmatan. yaitu mendapat ketenangan saat menghadapi sakaratul maut, diberi kenikmatan dan ditempatkan di syurga, serta ketika di dunia di lapangkan rezekinya. *Ketiga*, Ikhlas, yaitu dengan mengingat dan Allah akan tenang jiwanya, dan ikhlas dalam menjalani problematika kehidupan.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 0543 b/u/1987 tanggal 10 September 1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem penulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam Transliterasi ini sebagian dilambangkan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba	b	Be
ت	Ta	t	Te
ث	ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	De
ذ	žal	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	Er
ز	zai	z	Zet
س	sin	s	Es
ش	syin	sy	es dan ye

ص	şad	ş	es (dengan titik di bawah)
---	-----	---	----------------------------

ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘...	koma terbalik di atas
غ	gain	g	Ge
ف	Fa	f	Ef
ق	qaf	q	Ki
ك	kaf	k	Ka
ل	lam	l	El
م	mim	m	Em
ن	nun	n	En
و	wau	w	We
ه	ha	h	Ha
ء	hamzah	..!..	Apostrof
ي	ya	y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a) Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harkat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	A
ِ	Kasrah	i	I
ُ —	Dammah	u	U

Contoh:

كتب - kataba

فعل - fa'ala -

ذكر - Zukira

يذهب -yazhabu

سئل -suila

b) Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasi gabungan huruf, yaitu:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
ي	Fathah dan ya	ai	a dan i
و....	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh

كيف -kaifa

هول haula

c) Maddah

Maddah atau vokal panjang lambangnya dengan harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ي.... ا....	Fathah dan alif atau y	Ā	a dan garis di atas
...	Kasroh dan ya	Ī	i dan garis di atas
و..و..	Dammah dan waw	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

قال	- qāla
رمي	- ramā
قيل	- qīla
يقول	- yaqūlu

d) Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

1) Ta Marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau yang mendapat harkat fathah, kasroh dan dammah, transliterasinya adalah t.

2) Ta' Marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah h.

3) Kalau pada suatu kata yang akhir katanya ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

روضة الاطفال - raudatul al-atfal

- raudatu al-atfal

المدينة المنورة - al-Madīnah al-Munawwarah

- al-Madīnatul Munawwarah

a) Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid. Dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama

dengan huruf yang diberi tanda syaddah tersebut.

Contoh:

ربنا	- rabbanā
نزل	- nazzala
البر	- al-birr
نعم	- nu'ima
الحج	- al-hajju

a) Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال. Namun dalam transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf qomariah.

1) Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf I diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu. Pola yang dipakai ada dua, seperti berikut:

2) Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sambung/hubung.

Contoh:

الرجل	- ar-rajulu
الشمس	- asy-syamsu
البدیع	- al-badi'u
السيدة	- as-sayyidatu
القلم	- al-qalamu
الجلال	- al-jalālu

g) Hamzah

Dinyatakan di depan Daftar Transliterasi Arab-Latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan *opostrof*. Namun, hal ini hanya terletak di tengah dan akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

1) Hamzah di awal:

امرت - umirtu

اكل - akala

2) Hamzah ditengah:

تأخذون - takhuzūna

تأكلون - takuluna

3) Hamzah di akhir:

شيء - syaiun

النوء - an-nauu

h) Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun *huruf* ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan.

Maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara, bisa dipisah per kata dan bisa pula dirangkaikan.

Contoh:

- | | |
|--|--|
| و ان الله هو خير الرازيق ن | - Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn. |
| فاوفوا الكيل والميزان | - Fa aufū al-kaila wa al-mīzāna. |
| بسم الله مجراها ومرسها | Bismillāhi majrehā wa mursāhā. |
| والله على الناس حج البيت من
الستطاع اليه سيلا | Wa lillāhi 'alā an-nāsi hijju al-baiti manistatā'a
ilaihi sabīlā. |

i) Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| وما محمد الا رسول | - Wa mā Muhammadun illā rasūl. |
| ان اول بيت وضع للناس للذي ببكة مباركا | Inna awwala baitin wudi'a lin-nāsi |
| | lillaḥi Bi Bakkata mubārakan. |
| شهر رمضان الذي انزل فيه القران | - Syahru Ramadāna al-laḥi unzila fīhi
al-Qurānu. |

ولقد راه بالفق المي ن

- Wa laqad raāhu bil-ufuqil-mubīni.

الحمد لله رب العلمي ن

- Al-hamdu lillāhi rabbil-‘ālamīna.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak digunakan.

Contoh:

نصر من الله و فتح قريب

- Nasrum minallāhi wa fathun qarīb.

لله الامر جميعا

- Lillāhi al-amru jamī'an.

- Lillāhil amru jamī'an.

والله بكل شيء عليم

- Wallāhu bikulli syaiin ‘alīmun.

j) Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
DAFTAR ISI	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	11
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	12
D. Definisi Operasional	13
E. Penelitian yang Relevan	14
F. Metodologi Penelitian.....	18
G. Sistematika Penulisan	20
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Tafsir.....	21
1. Definisi Tafsir.....	21
2. Sejarah Perkembangan Tafsir	23
3. Makki dan Madani.....	28
B. Sumber, Metode dan Corak Tafsir.....	32
1. Sumber Tafsir	32

2. Metode Tafsir	33
3. Corak Tafsir	36
C. Tafsir Maudhu'i	39
1. Pengertian dan Langkah-langkah Tafsir Maudhu'I	39
2. Kelebihan dan Kekurangan Metode Maudhu'I	44
D. <i>Mental Health</i>	46
1. Pengertian <i>Mental Health</i>	46
2. <i>Mental Health</i> Teori William Sweetzer	48
3. <i>Mental Health</i> Dalam Pandangan Islam	50
 BAB III : PEMBAHASAN	
A. Klasifikasi ayat-ayat Al-Qur'an tentang <i>Mental Health</i>	52
B. Penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang <i>Mental health</i>	56
 BAB IV : PENUTUP	
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki hidup yang sehat lahir dan batin merupakan salah satu yang selalu didambakan seseorang selama hidupnya. Akan tetapi, pada kenyataannya hal tersebut tidak selalu terjadi, karena pada dasarnya semua manusia pasti mengalami gangguan kesehatan dan pasti mengalami yang namanya kematian.¹ Adanya masalah kesehatan yang terjadi pada fisik dan mental membuat manusia sadar bahwa dia bukanlah makhluk yang sempurna. Masyarakat pun masih kurang dalam memahami mengenai gangguan mental itu sendiri, sehingga bagi mereka yang mengalami masalah gangguan mental selalu mendapatkan tanggapan yang negatif dari orang-orang sekitarnya.

Kehidupan di era modern yang seharusnya membawa lebih banyak kebahagiaan terhadap manusia, akan tetapi kenyataannya membuat manusia sangat jauh dari kebahagiaan, hidup yang semakin sulit dan beralih dari kesulitan materi menjadi kesulitan mental.² Penyakit yang menimbulkan masalah kesehatan mental makin meningkat dengan bertambahnya kegelisahan hidup manusia dalam kehidupan yang semakin Kompleks. Persaingan hidup yang semakin ketat dan ukuran hidup yang selalu diukur dengan material menyebabkan manusia selalu mengalami tekanan jiwa sehingga menyebabkan terjadinya penyakit jiwa dalam diri seseorang. Sebagai makhluk memiliki kesadaran, manusia menyadari bahwa adanya masalah yang mengganggu kejiwaannya. Sejarah-sejarah menunjukkan bahwa umat

¹Departemen Agama, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashihah Mushaf Al-Qur'an, 2009).

² Ahmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001, h. 20.

manusia telah melakukan upaya untuk mengatasi masalah di masa lalu. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik yang irasional, ada juga yang bersifat teoritis dan ilmiah.³

Mental health merupakan isu kritis yang menjadi perhatian yang sangat penting pada abad ini. Dunia yang semakin kompleks dan penuh dengan tantangan, gangguan kesehatan mental semakin meningkat dan perlu dihadapi dengan serius. Dalam rangka mencari solusi yang menyeluruh, tidak hanya perspektif medis atau psikologis yang relevan, namun pendekatan yang mencerminkan nilai-nilai agama dan pemahaman yang kultural juga sangat diperlukan. *Mental health* berasal dari kata *mental* dan *health*. Kata *mental* berasal dari bahasa Yunani yang berarti jiwa, roh, nyawa, sukma dan semangat. Sedangkan kata *health* berasal dari bahasa Inggris yang berarti kesehatan.⁴ Istilah *mental health* ini pertama kali digunakan oleh William Sweetzer pada tahun 1843, setelah perang saudara di Amerika Serikat yang mendatangkan kekhawatiran tentang resiko keadaan yang tidak sehat.⁵ Menurut William Sweetzer *mental health* mencakup kesehatan pikiran, emosional, dan sosial seseorang, serta kemampuan untuk menghadapi stress, dan berkontribusi pada komunitasnya. *Mental health* (Kesehatan mental) yang baik adalah ketika seseorang dapat menjaga keseimbangan emosional, berpikir jernih, dan berinteraksi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

³ Masganti sit, *Psikologi Agama*, (Medan: Perdana Publishing, 2015). h. 154.

⁴ Masganti sit. h. 155.

⁵ WILLIAM SWEETSER, "Mental Hygiene; or an Examination of the Intellect and Passions. Designed to Show How They Affect and Are Affected by the Bodily Functions, and Their Influence on Health and Longevity," (*The American Journal of the Medical Sciences* 41, 1851), h. 176.

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa *mental health* adalah tercapainya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan serta kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, yang dilandasi oleh iman dan ketaqwaan, dengan tujuan mencapai kehidupan yang bermakna bahagia di dunia dan akhirat.⁶

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Kausus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, bahwasanya revalensi gangguan mental di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2024. Masyarakat dengan gangguan kecemasan naik menjadi 16% dan gangguan depresi naik 17.1%.⁷ Dengan tingginya kasus yang terjadi maka sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mental, karena kesehatan mental yang baik dapat mempengaruhi kondisi manusia secara keseluruhan. serta mampu mencapai kebahagiaan individu maupun orang lain. Sehat dalam pandangan islam berkaitan dengan dunia nyata dalam kategori material dan spiritual. Karena kesehatan dalam batasan spiritual, rohani, jiwa atau mental lebih mendapat prioritas karena jiwa,mental atau roh merupakan unsur yang penting dari seluruh komponen yang lain dari struktur manusia.⁸ Sebagaimana ungkapan bahasa arab *Al-aqlu salim fil jismi salim* (karena pada mental/rohani yang sehat terletak pada jasmani yang sehat).

⁶ Diana Vidya Fakhriani, “Kesehatan Mental”, (Duta Media Publishing), 2017, h. 11.

⁷ Dedi Indrawan Saputra, “Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai,” 10 Juni 2024.

⁸ Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental: Membangun Hidup Lebih Bermakna*, 2024. h. 4

World Health Organisation (WHO) mengatakan seseorang dikatakan sehat yaitu sehat dari bio, psiko, sosio, dan spiritual. *World Health Organisation (WHO)* juga menyebutkan bahwa 25% penduduk dunia mengalami gangguan mental dan perilaku, dan hanya 40% yang terdiagnosis. Data lain menyebutkan bahwa angka bunuh diri di Indonesia adalah 1,6-1,8 per 100.000 penduduk.⁹ Hasil survei yang dilakukan Popolix dalam tajuk “*Indonesian’s Mental Health State and Access to Medical Assistance*”, sekitar 59% dari 1005 responden mengalami gangguan kesehatan mental penyebab utama adalah masalah ekonomi. Masalah keuangan dalam hidup menyebabkan stress, kekhawatiran, putus asa, dan merasa tidak aman. Survei *Deloitte* mengeluarkan laporan yang mendalam dari *The 2024 Gen Z and Millennial Survey* dengan berfokus masalah mental, 14.468 Gen z dan 8.373 Milenial. Dalam laporan tersebut, faktor yang mempengaruhi masalah *mental health* adalah dalam lingkungan kerja, 51% Gen z dan Milenial memilih waktu kerja yang panjang sebagai penyebab masalah kesehatan mental. Selain itu, 51% Gen Z dan 53% Milenial menganggap kesehatan mentalnya dipengaruhi oleh tidak adanya penghargaan terhadap pekerjaan yang telah dilakukan.¹⁰

Mental yang sehat dapat dilihat dari beberapa hal yaitu terhindar dari gangguan kejiwaan, sehingga mampu mengatasi segala masalah, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar serta mampu

⁹ Muhammad Arifin, “*Ranjangan Instrumen Deteksi Dini Gangguan Jiwa*,” Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol. 5, No (2012). h. 23.

¹⁰<https://oborberkat.com/59-persen-masyarakat-indonesia-alami-gangguan-kesehatan-mental-ekonomi-menjadi-faktor-utama/>.

mencapai kebahagiaan individu maupun orang lain.¹¹ Mental yang mengalami gangguan akan berpengaruh terhadap seluruh hidup seseorang. Salah satu pengaruh gangguan mental yaitu kecemasan dan perasaan takut, seperti kurangnya kemampuan berpikir, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang akan dibuat.¹² Masalah mental yang dihadapi setiap orang sudah tentu beda porsi. Tidak bisa menyamakan begitu saja dan menganggap masalah yang dihadapinya itu sepele. Seringkali reaksi orang-orang disekitar memiliki tanggapan yang negatif karena kurang pahami masyarakat akan kesehatan mental.

Kesehatan mental yang terganggu dapat disembuhkan dengan berbagai cara atau metode penyembuhan oleh para ahli bidang kesehatan mental atau psikolog. Dalam hal ini islam melalui Al-Qur'an juga memiliki cara mengatasi kesehatan mental. Sebagaimana firman Allah dalam Qs. Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

“Wahai Manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, Penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.

¹¹ Amelya Novia Rizka, “Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155),” 2023, h. 5–24.

¹² Saiful Akhyar Lubis, Khadijah, and Muchsalmina Muchsalmina, “Pembinaan Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat),” *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora* , no. 2, 2017, h. 2

Quraish Shihab menafsirkan ayat ini dalam kitab tafsir *Al-Misbah* bahwa Al-Qur'an merupakan obat dari macam-macam penyakit dalam dada atau hati fungsi dari Al-Qur'an adalah menyembuhkan penyakit-penyakit rohani seperti keraguan, kedengkian, takabbur dan sebagainya. Hati sendiri merupakan wadah penampung segala macam perasaan seperti rasa cinta, benci, melahirkan ketenangan serta menampung sifat baik dan terpuji.¹³

Mental menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah hal yang berkaitan dengan batin dan watak manusia. Kata mental memiliki kata sinonim, yaitu spiritual dan psikologis. Spiritual menggambarkan hubungan dekat dengan kejiwaan (rohani dan batin). Sedangkan psikologis mencerminkan aspek-aspek batin dan kejiwaan seseorang termasuk pikiran, emosi.¹⁴

Mental health juga ditandai dengan keadaan batin yang selalu merasa damai, tenang dan aman serta adanya kesejahteraan serta keharmonisan dalam fungsi jiwa serta mampu menghadapi permasalahan, mengembangkan potensi dalam diri sendiri, sehingga merasakan kebahagiaan dan ketenangan dalam diri seseorang. Dengan adanya keharmonisan jiwa seseorang maka tidak sulit dalam menyelesaikan suatu

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, dan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2003), h. 103.

¹⁴ Departemen Pendidikan Nasional, "*Kamus Besar Bahasa Indonesia*," Jakarta: Pusat bahasa, 2008. h. 429.

permasalahan, tidak gelisah dan takut memikirkan masa yang akan datang, serta tidak adanya konflik antara pikiran, perasaan dan tingkah laku.

Dengan berzikir atau selalu mengingat Allah dan tafakkur (berpikir dan merenungkan) memiliki dampak besar dalam meningkatkan *mental health* (kesehatan mental), Dengan merenungkan kebesaran Allah seseorang dapat merasakan ketenangan batin, pikiran, dan keseimbangan hidup dalam menghadapi tantangan hidup . Sebagaimana firman Allah dalam Qs. Ali-Imran ayat 191:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ
وَالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.

M. Quraish Shihab menjelaskan orang-orang yang terus-menerus mengingat Allah, dengan ucapan, atau dengan hati dalam seluruh situasi dan kondisi saat bekerja atau istirahat, sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan, yaitu kejadian dan sistem kerja langit dan bumi.¹⁵ Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa mendahulukan kata zikir atas pikir karena dengan zikir mengingat Allah dan menyebut-nyebut nama dan keangungannya,

¹⁵ Quraish Shihab, “Tafsir Al-Misbah,; Pesan , Kesan Dan Keserasian”, (Jakarta: Lentera Hati Jilid 2), 2002, h. 306.

hati dan jiwa akan menjadi tenang, dan dengan ketenangan pikiran akan menjadi cerah, bahkan siap untuk memperoleh limpahan ilham dan bimbingan ilahi.¹⁶ Dalam ayat ini dapat disimpulkan bahwa dengan berzikir dan merenungkan atau tafakkur atas ciptaan Allah dapat memberikan ketenangan pada jiwa, mengurangi rasa cemas, dan dapat menstabilkan emosi.

Untuk mencari ayat-ayat yang berkaitan dengan *mental health*, maka kata pertama yang digunakan adalah mental. Kata mental dalam kamus ma'ani ditemukan kata فكري yang berarti pikiran. Di dalam Al-Qur'an kata فكري disebutkan sebanyak 18 kali dengan berbagai redaksi, dalam 18 ayat dan 13 surah¹⁷ yaitu: Qs. Al-Muddassir: 18 menjelaskan tentang memikirkan apa yang telah Allah tetapkan, Qs. Saba': 46 menjelaskan tentang agar manusia pikirkan tentang nabi Muhammad saw, Qs. Al-Baqarah: 219,266, Qs. Al-A'raf: 176, An-Nahl:44 menjelaskan tentang agar memikirkan setelah Allah menerangkan ayat-ayat Allah kepada manusia, Qs. Al-An'am: 50 menjelaskan tentang manusia tidak memikirkan ayat-ayat Allah sehingga tidak mau beriman, Qs. Al-A'raf: 184 tentang merenungkan bahwa nabi Muhammad tidak gila, Qs. Ar-Rum: 8 tentang tidak memikirkan kejadian manusia, Qs. Ar-Rum: 21, Yunus: 24, Ar-Ra'd:3, An-Nahl: 11, 66, Az-Zumar: 42 dan Qs. Al-Jasyah: 13 tentang terdapat tanda-tanda kebesaran Allah bagi kaum yang berpikir, Qs. Ali'Imran: 191 tentang mengingat dan merenungkan kekuasaan Allah, Qs. Al-Hasyr: 21 tentang Allah membuat perumpamaan-perumpamaan

¹⁶ Ibid. h. 311.

¹⁷ Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, "Al-Mu'jam Al Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an," 1992. h. 326.

kepada manusia agar mereka berpikir. Surah yang diambil dalam pembahasan adalah surat Ali-Imran ayat 191 yaitu mengingat dan memikirkan kekuasaan Allah.

Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh penulis dalam meneliti ayat-ayat tentang *mental health*, maka penulis merujuk kembali kepada definisi *mental health* berdasarkan KBBI dimana *mental health* memiliki sinonim spritual dan psikologis. Istilah spiritual dalam kamus ma'ani berasal dari kata **روحي**. Didalam Al-Qur'an kata **روحي** disebutkan sebanyak 24 kali dalam 22 ayat dan 20 surah¹⁸ yaitu: surah An-Nisa:171, Al-Hijr:29, Al-Isra': 85, Al-Anbiya:91, As-Sajadah: 9, Shad:72, dan surah At-Tahrim kata *ruh* diartikan sebagai unsur yang ada didalam jasad yang diciptakan tuhan sebagai penyebab adanya kehidupan. Pada surah Al-Baqarah: 87, 253, Al-Maidah:110, An-Nahl:102, Maryam: 17, As-Syu'ara:193, Al-Ma'arij:4, An-Naba: 38, dan surah Al-Qadr:4 kata *ruh* diartikan sebagai malaikat Jibril. Pada surah An-Nahl: 2, Ghafir: 15, As-Syura: 52 kata *ruh* diartikan dengan wahyu atau Al-Qur'an. Pada surah Al-Mujadalah:22 kata *ruh* yang menunjukkan arti pertolongan Allah swt. Surah Yusuf: 87 kata *ruh* yang menunjukkan arti rahmat Allah swt. Sedangkan pada surah Al-Waqiah:89 kata *ruh* menunjukkan arti ketenteraman. Dari kata ini, yang diambil dalam pembahasan adalah surah Al-Waqiah ayat 89 dimana dalam surah ini membahas tentang ketenteraman ruh.

Kata Psikologi dalam kamus ma'ani berasal dari kata **نفس** (jiwa). Didalam Al-Qur'an kata **نفس** disebutkan 61 kali dalam 55 ayat dan 34 surah¹⁹

¹⁸ *Ibid.* h. 326.

¹⁹ *Cipt.* h. 710 -711.

yaitu: Qs. Al-Baqarah: 48, 123, 281, Al-Maidah: 32, An-Nisa':1, Al-An'am: 70, 98, 151, 164, Yunus:100, Hud: 105, Al-Anbiya':47, Al-Furqan:68, Luqman:34, As-Sajadah:17, Al-Infithar:19, An-Nazi'at:40, Yasin:54, Az-Zumar:56 lafadz *nafs* bermakna manusia, Qs. Ali 'Imran: 25, 30, 161, Yunus: 30, 54, Ar-Rad': 33, 42, Al-Isra': 33, Az-Zumar: 70, Ibrahim: 51, An-Nahl: 111, Thaha: 15, As-Sajadah: 13, Ghafir: 17, Al-Jasiyah: 22, Qaf: 21, Al-Hasyr: 18, Al-Muddassir: 38, At-Takwir: 14, dan Qs. At-Thariq: 4 lafadz *nafs* bermakna dengan setiap jiwa/ setiap orang. Qs. Ali 'Imran: 145, 185, Al-Maidah: 45, Al-Anbiya': 35, Al-Ankabut:57 Lafadz *nafs* diartikan dengan setiap yang bernyawa zat. Qs. Al-Kahfi: 74 lafadz *nafs* bermakna jiwa yang bersih, Qs. Luqman: 28 lafadz *nafs* bermakna satu jiwa, Qs. Al-Qiyamah: 2 lafadz *nafs* bermakna jiwa yang menyesali dirinya, Al-Fajr: 27 lafadz *nafs* bermakna jiwa yang tenang, Qs. As-Syam: 7 lafadz *nafs* bermakna jiwa serta penyempurnaannya. Dari lafadz ini, surah yang diambil dalam pembahasan adalah surah Al-Fajr: 27 jiwa yang tenang yang selalu mengajak kebaikan.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang *mental health*, dalam penelitian skripsi dengan judul "*Mental Health dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Maudhu'i)*" untuk memperoleh hasil tentang ayat-ayat *mental health* dan mengetahui bagaimana penafsiran ulama tentang ayat-ayat *mental health*.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka penulis menarik suatu rumusan masalah agar pembahasannya lebih terarah dan

sistematis. Adapun yang menjadi rumusan masalah adalah: Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang *mental health* dalam Al-Qur'an?

2. Batasan Masalah

Untuk mencegah adanya pembahasan yang meluas, maka penulis membuat batasan masalah sebagai berikut:

- a. Klasifikasi ayat-ayat Al-Qur'an tentang *mental health*
- b. Penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang *mental health*

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk menjelaskan klasifikasi ayat-ayat Al-Qur'an tentang *mental health*
- b. Untuk mengungkapkan penafsiran ayat – ayat Al-Qur'an tentang *mental health*

2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Secara teoris

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan *mental health*.

- b. Secara Praktis

- 1) Untuk memenuhi tugas sebagai persyaratan memperoleh gelar kesarjanaan dalam program Starta (S1) pada prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Darul Qur'an Payakumbuh.
- 2) Untuk menambah wawasan terhadap *mental health* dalam Al-Qur'an
- 3) Untuk mengembangkan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, mengetahui secara mendalam tentang *mental health* dalam Al-Qur'an.
- 4) Sebagai latihan penulisan karya ilmiah di dalam disiplin ilmu, yang khusus dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

D. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan pemahaman dan kejangggalan dalam memahami maksud penulis dan mempermudah pembaca dalam memahami maksud proposal skripsi yang penulis teliti yaitu “***Mental Health dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Maudhu'i)***”.

1. *Mental Health*

Dalam Kamus Besar Bahasa Indosesia (KBBI), mental bersangkutan dengan batin dan watak, sedangkan sehat (*health*) berarti bebas dari sakit. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa *mental health* merupakan suatu kondisi batin seseorang yang merasa damai, tenang, dan aman, dan menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya.²⁰

²⁰ Widiya A Radiani, “Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam,” *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): h. 1-27.

2. Al- Qur'an

Secara bahasa diambil dari kata: *قراءة* – *قراءة* *يقراء* yang berarti sesuatu yang di baca. Artinya mempunyai makna anjuran kepada ummat islam untuk membaca Al-Qur'an. Menurut M. Quraish shihab, Al-Qur'an secara harfiyah adalah bacaan yang sempurna. Al-Qur'an merupakan suatu nama pilihan Allah yang tepat, karea tiada suatu bacaanpun sejak manusia mengenal tulis baca lima ribu tahun yang lalu yang dapat menandingi Al-Qur'an, bacaan sempurna lagi mulia.²¹

Jadi, yang dimaksud dengan *mental health* dalam Al-Qur'an yaitu tentang bagaimana penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental (*mental health*).

E. Penelitian yang Relevan

Dalam pembahasan tema pokok dalam penelitian ini, dipandang perlu memaparkan beberapa literatur yang telah membahas atau menyinggung mengenai tema dari penelitian ini, setelah menelusuri yang terkait dengan penelitian ini penulis akan mencantumkan beberapa penelitian yang membahas tentang *mental health* dalam Al-Qur'an baik berupa Skripsi, artikel, dan lainnya. Diantaranya adalah:

1. “*Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus ayat 57)*”. Skripsi yang ditulis oleh Husnul Hatima A Darise, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN), Palu 2018. Skripsi ini menganalisis aspek kesehatan mental yang

²¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 3.

terdapat dalam Q.S. Yunus ayat 57 dan mengungkap solusi yang terdapat didalamnya sebagai usaha memelihara kesehatan mental. Adapun hasil dari penelitian adalah Q.S. Yunus ayat 57 memberitahukan kepada manusia agar menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup, sebab didalam Al-Qur'an terdapat obat yang mampu untuk menyembuhkan segala penyakit terutama penyakit yang berkaitan dengan batiniah. Dengan ini manusia akan lebih mudah memperoleh manfaat terutama dalam upaya memelihara kesehatan mental. penelitian ini hanya berfokus pada satu ayat dengan beberapa penafsiran menggunakan metode tahlili. Sedangkan penulis membahas *mental health* dalam Al-Qur'an (Surah Al-Fajr:27, Al-Waqiah: 89, dan Ali 'Imran: 191). Menggunakan metode maudhu'i dari beberapa kitab tafsir.²²

2. *"Konsep mental health semasa pembelajaran daring pada mahasiswa Aceh (Studi Perspektif Al-Qur'an Berbasis kisah nabi Ya'qub)"*. Jurnal Muhammad Furqan, Rohabdo M. Pazlan Sidauro, Hurul Maknum, Salami Mahmud, Rasyidah, Nurullah, Zilva. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Vol. 12 No. 3 Juli-September 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan, Jurnal ini berfokus pada konsep *mental health* perspektif Al-Qur'an berbasis kisah Nabi Ya'qub pada surah Yusuf ayat 16-18, Surah Yusuf ayat 67-68. Dan surah Yusuf 83-86. dan

²² Husnul Hatima A Darise, *"Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)"*, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN), 2018.

implementasi konsep *mental health* perspektif Al-Qur'an bagi mahasiswa semasa pembelajaran daring. Kesimpulan penulis ini ada 3 konsep *mental health* berbasis kisah Nabi Ya'qūb yaitu: bersabar terhadap qada dan qadar Allah swt, berprasangka baik terhadap Allah swt. dan bertawakkal dengan yang sebenar-benarnya. dan implementasi konsep *mental health* perspektif Al-Qur'an bagi mahasiswa semasa pembelajaran daring semasa pembelajaran daring pada mahasiswa Aceh dapat dilakukan dengan: membangun kesabaran melalui curhatan aktif hanya pada Allah melalui do'a dan menghindari curhatan negatif melalui media sosial, berprasangka baik dan respon aktif yang optimis, dan tawakkal dengan berserah kepada Allah terhadap hasil yang dicapai.²³ Sedangkan penulis membahas tentang *mental health* dalam Al-Quran dalam studi tafsir maudhu'i.

3. *“Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)”*. Skripsi yang ditulis oleh Anwariah Salsabila, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021. Skripsi ini membahas tentang bagaimana pemeliharaan kesehatan mental dalam Al-Qur'an menggunakan ayat-ayat ketenangan jiwa dengan pendekatan tafsir dan

²³ Muhammad Furqan, Rohabdo M. Pazlan Sidauro, Hurul Maknum, Salami Mahmud, Rasyidah, Nurullah, Zilva, “*Konsep mental health semasa pembelajaran daring pada mahasiswa Aceh (Studi Perspektif Al-Qur'an Berbasis kisah nabi Ya'qub)*”, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Vol. 12 No. 3 Juli-September 2022.

psikologi dan mengambil dari kata *itma'anna*.²⁴ Sedangkan pada penelitian ini mengambil asal kata dari *fikr*, *ruh* dan *nafs* menggunakan metode maudhu'i. membahas tentang *mental health* dalam Al-Qur'an dalam studi tafsir maudhu'i.

4. "*Kesehatan Mental dalam Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*". Skripsi yang ditulis Ra'ainun Nahar, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2022. Skripsi ini membahas tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental dalam tafsir Al-Azhar bahwa kesehatan mental adalah seseorang yang mampu untuk bersabar, mempunyai hubungan yang baik dengan sesama, mampu menggunakan waktu untuk kegiatan yang bermanfaat, serta dapat berkontribusi di lingkungan sekitar. Penelitian ini focus membahas dalam tafsir Al-Azhar, dan mengambil asal kata *sabar* sedangkan penelitian ini membahas tentang *mental health* dalam Al-Qur'an mengambil dari asal kata *fikr*, *ruh*, dan *nafs* menggunakan metode maudhu'i dari beberapa kitab tafsir.²⁵
5. "*Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam*". Dalam jurnal Islamic Counseling, yang ditulis oleh Ratnawati, Vol. 1 no. 1 2019. Jurnal ini membahas metode dari perawatan kesehatan mental dalam Islam dengan sikap penghambaan diri kepada Allah SWT secara utuh, maka akan melahirkan ketenangan jiwa, sehingga manusia mampu

²⁴ Anwariah Salsabila, *Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)*, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.

²⁵ Ra'anun Nahar, "*Kesehatan Mental dalam Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*." Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2022.

untuk menyeimbangkan hidup antara di dunia dan akhirat. Penelitian ini fokus pada ayat-ayat tentang ketenangan (An-nahl:97, Ali ‘Imran 104, Al-Qashas: 77. dan ayat-ayat tentang kebahagiaan (Al-A’raf: 35, Ar-Rad’: 38).²⁶ Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi Agama. Sedangkan penulis membahas tentang *mental health* dalam Al-Qur’an mengambil asal kata *fikr*, *ruh*, dan *nafs* pada surah Al-Fajr:27, Al-Waqiah:89, dan Ali ‘Imran: 191 menggunakan metode *maudhu’i*.

F. Metodologi Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Reseach*) yaitu menggunakan buku-buku terkait sebagai sumber data penelitiannya, yang merupakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan metode tafsir *maudhu’i*.

Adapun data yang digunakan dalam penulisan proposal ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer yaitu sumber pokok kajian yaitu Al-Qur’an dan tafsir Al-Azhar, Al-Misbah, Al-Maraghi, An-Nur, Al-Munir, dan tafsir Kementerian Agama RI. Adapun data sekundernya adalah data pendukung yang memudahkan kajian yaitu jurnal, artikel, skripsi, dan referensi yang berkaitan dengan *mental health* dalam Al-Qur’an.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *maudhu’i*, yaitu mengumpulkan ayat-ayat dalam Al-Qur’an baik segi lafadz atau hukumnya yang

²⁶ Ratnawati, “Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam”, Vol. 1 no. 1 2019.

berhubungan dengan tema dan penafsirannya sesuai dengan tujuan Al-Qur'an.²⁷

Langkah-langkah dalam menafsirkan Al-Qur'an dengan metode *maudhu'i* ini adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan topik atau tema bahasan.
- b. Mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang akan dibahas.
- c. Menyusun ayat-ayat tersebut sesuai kronologis dan mengkaji asbabun nuzulnya jika ada.
- d. Menganalisa munasabah setiap ayat.
- e. Menyusun tema bahasan menjadi suatu kerangka yang sempurna (*out line*).
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok bahasan.
- g. Menafsirkan dan membuat kesimpulan yang menyeluruh tentang masalah yang sedang dibahas.²⁸

G. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan penelitian ini, penulis membaginya menjadi empat bab sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan yang mencakup pembahasan tentang latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, definisi operasional, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, yaitu landasan teori yang mengemukakan tentang pengertian

²⁷ Moh Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," Jurnal PAI 1, no. 2 (2015), h. 91.

²⁸ Zulheldi, *6 Langkah Metode Tafsir Maudhu'i*, (Depok: Rajawali Pres, 2017), h. 49.

metode tafsir, mulai dari pengertian metode tafsir *maudhu'i*, sejarah tafsir *maudhu'i*, langkah-langkah tafsir *maudhu'i*, kelebihan dan kekurangan tafsir *maudhu'i* dan *Mental Health*.

Bab ketiga, pembahasan tentang hasil penelitian dan pembahasan, yaitu klasifikasi ayat-ayat *mental health*, dan penafsiran ayat-ayat *mental health* dalam Al-Qur'an.

Bab keempat, memaparkan penutup, yakni kesimpulan yang di dapat oleh penulis dalam penelitian serta saran yang berkenaan dengan permasalahan dari pembahasan yang penulis teliti.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tafsir

1. Definisi Tafsir

Menurut bahasa tafsir merupakan *isim masdar* dari kata *fassara-yufassiru-tafsiran* berarti menjelaskan sesuatu (*bayan al-syai' wa idlahuhu*). Kata tafsir juga dapat diartikan sebagai al-ibanah (menjelaskan makna yang samar), al-kasyf (menyingkap makna yang masih tersembunyi), dan *al-izh-har* (menampakkan makna yang belum jelas).²⁹ Secara umum tafsir mengandung arti menjelaskan, menguraikan atau dapat dikatakan bahwa tafsir mengandung arti penjelasan atau penafsiran.³⁰

Menurut istilah tafsir merujuk kepada ayat-ayat yang ada di dalam Al-Qur'an, yaitu salah satu di antaranya adalah di dalam surat al-Furqan, ayat 33 dari yang mana dijelaskan "Tidaklah orang-orang kafir itu datang kepadamu (membawa) sesuatu yang ganjil, melainkan Kami datangkan kepadamu suatu yang benar dan yang paling baik penjelasannya". Pengertian inilah yang dimaksud di dalam Lisan al-Arab dengan "*kasyf almugaṭṭa*" (membuka sesuatu yang tertutup), tafsir merupakan membuka dan menjelaskan maksud yang sukar dari suatu lafal. Pengertian ini yang dimaksudkan oleh para ulama tafsir

²⁹ Abdul Mustaqim, "Dinamika Sejarah Tafsir Al-Qur'an, Yogyakarta: Adab Press," 2014.

³⁰ Ahmad soleh sakni, "Model Pendekatan Tafsir Dalam Kajian Islam," n.d., h. 62.

dengan “*al-idāh wa al-tabayin*” (menjelaskan dan menerangkan).³¹ Dari sini dapat disimpulkan bahwa tafsir adalah menjelaskan dan menerangkan tentang keadaan Al-Qur’an dari berbagai kandungan yang dimilikinya kepada apa yang dikehendaki oleh Allah sesuai kemampuan penafsir.

Dapat juga diartikan sebagai suatu hasil pemahaman atau penjelasan seorang penafsir terhadap Al-Qur’an yang dilakukan dengan menggunakan metode atau pendekatan tertentu. Tujuannya adalah untuk memperjelas suatu makna ayat Al-Qur’an atau menguraikan berbagai dimensi dan aspek yang terkandung dalam Al-Qur’an sesuai dengan kemampuan manusia memahaminya. Sedangkan menurut Abu Hyyan mengemukakan bahwa tafsir adalah ilmu yang membahas cara-cara memahami teks yang berkaitan dengan petunjuk dan hukum-hukumnya, baik yang berbentuk mufrad (teks) maupun konteksnya (التَرْكِيْبُهُ) serta makna yang dikandung oleh ayat-ayat tersebut secara kontekstual.³²

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tafsir pada dasarnya berfungsi untuk menjelaskan kandungan hukum dan makna ayat-ayat Al-Qur’an baik bi mat’sur maupun bi ra’yi. Juga dapat dikatakan sebagai suatu ilmu yang digunakan untuk mengungkap atau menjelaskan kandungan makna ayat-ayat Al Quran.

2. Sejarah Perkembangan Tafsir

³¹ Nasruddin Baidan, “*Wawasan Baru Ilmu Tafsir*,” 2001, h. 66.

³² Abdul Djalal H.A, “*Urgensi Tafsir Maudhu’I Pada Masa Kini*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1990),” 1990, h. 6.

Jika ditelusuri perkembangan tafsir Al-Qur'an sejak dulu sampai sekarang akan ditemukan bahwa dalam garis besarnya penafsiran Al-Qur'an itu dilakukan dengan empat cara (metode) yaitu *ijmali* (global), *tahlili* (analitis), *muqoron* (perbandingan), dan *maudhu'i* (tematik). Nabi dan para sahabat menafsirkan secara *Ijmali*, tidak memberikan rincian yang memadai. Karenanya didalam tafsiran mereka pada umumnya sukar menemukan uraian yang detail. Oleh karena itu, tidak salah jika dikatakan bahwa metode *ijmali* merupakan metode tafsir Al-Qur'an yang muncul pada awalnya.

Ilmu tafsir ini sudah berkembang sejak Rasulullah dan para sahabatnya mentradisikan, menguraikan, dan menafsirkan Al-Qur'an. Sampai beliau wafat, tradisi ini tetap ada. Pada masa itu, tafsir telah berkembang sesuai dengan keragaman yang dimiliki oleh mufasssir hingga berbentuk yang dapat ditemui pada masa ini. Dalam kitab Tafsir *Wa al-Mufasssirun*, Muhammad Husain al-Dzahabi membagi tafsir Al-Qur'an menjadi tiga periode: masa Nabi dan sahabat, masa Tabi'in, dan masa kodifikasi atau periode baru.³³

a. Masa Nabi

Pada saat Al-Qur'an diturunkan, Rasulullah Saw berfungsi sebagai mubayyin (pemberi penjelasan), menjelaskan kepada sahabat-sahabatnya tentang arti dan kandungan Al-Qur'an, khususnya menyangkut ayat-ayat yang tidak difahami atau samar artinya. Pada

³³ Muhammad Husain al-Dzahabi, "*Tafsir Wal Mufasssirun*," Jilid 1 (Kairo: Dar Al-Kutub Al-Hadis), 1976, h. 32.

masa hidup Nabi Muhammad SAW. kebutuhan tafsir belumlah begitu dibutuhkan, karena para sahabat tidak memahami suatu ayat, mereka langsung menanyakan kepada Rasulullah pada saat itu tentang ayat-ayat Al-Qur'an, beliau selalu memberikan jawaban yang memuaskan dan berfungsi sebagai mubayyin (penjelas), sehingga kebutuhan akan tafsir tidak terlalu besar pada masanya itu. Penafsiran yang dilakukan oleh Nabi Muhammad terkadang merupakan jawaban atas pertanyaan beliau kepada Malaikat Jibril.

Namun menurut wahyu Allah, tafsir masa Nabi Muhammad dan awal perkembangan Islam adalah singkat dan tampak ringkas, karena penguasaan bahasa Arab pada saat itu cukup untuk memahami gaya dan susunan kalimat Al-Qur'an. Namun, sebagai akibat dari percampuran bahasa Arab dengan bahasa lain, penguasaan bahasa Arab mulai berkembang dan berubah setelah masa Nabi Muhammad.³⁴

b. Masa Sahabat

Pada periode ini, para sahabat pada dasarnya telah dapat memahami Al-Qur'an secara global saja atas dasar pengetahuan mereka terhadap bahasa Arab sebagai bahasa pokok Al-Qur'an, sedang pemahaman mereka secara detail atas makna Al-Qur'an kiranya masih memerlukan penjelasan. Proses penafsiran berlanjut setelah wafatnya Nabi Muhammad. Para sahabat menerima tafsir langsung dari Shahib Al-Risalah (pemilik tuntunan), sehingga mereka mudah memahami Al-

³⁴ Saiful Amin Ghofur, "*Profil Mufasssir Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani)," 2008, h. 12.

Qur'an karena dalam bahasa mereka sendiri dan karena mereka dapat menyaksikan suasana turunnya ayat. Setelah memperoleh tuntunan dan ajaran tafsir dari Nabi Muhammad, para sahabat merasa terdorong untuk menafsirkan Al-Qur'an. Penafsiran mereka selalu mengacu pada inti dan kandungan Al-Qur'an, memberikan penjelasan tentang makna yang diinginkan dan hukum-hukum yang terkandung dalam ayat, dan menjelaskan makna yang tinggi. Sahabat menggunakan ijtihad untuk menafsirkan Al-Qur'an setelah Nabi Muhammad wafat. Namun, hanya beberapa dari mereka yang memiliki keahlian yang cukup untuk melakukannya.

c. Masa *Tabi'in*

Jika kita menyebut ahli tafsir dari golongan *tabi'in* jumlahnya amat banyak, lebih banyak dari para sahabat, dimana jumlah mereka hanya sekitar 10 orang saja, sebagaimana yang telah disebutkan oleh Imam As Suyuthi dalam kitabnya *Al-Itqan fi Ulumil Qur'an*. Tafsir pada masa *tabi'in* adalah fase berikutnya, yang dimulai setelah berakhirnya tafsir masa sahabat. Tafsir pada masa sahabat dianggap berakhir ketika para mufassir sahabat meninggal dunia, dan tafsir para *tabi'in* menggantikan mereka. Penafsiran Nabi Muhammad dan para sahabat hanya menafsirkan bagian-bagian Al-Qur'an yang sulit dipahami orang pada masa itu dan tidak mencakup semua ayat Al-Qur'an, yang menyebabkan munculnya masalah baru. Pengaruh utama yang mendorong perkembangan tafsir pada masa *tabi'in* adalah bahwa

wilayah kekuasaan Islam semakin luas dan ekspansi Islam mendorong tokoh-tokoh sahabat berpindah tempat. dari tangan inilah kemudian para tabi'in sebagai murid dari para sahabat menimba ilmu.³⁵

Setelah tentara Islam menaklukkan wilayah atau negara sekitarnya, banyak sahabat yang pindah ke wilayah baru yang ditaklukkan, termasuk sahabat yang mahir dalam tafsir Al-Qur'an. Para ahli tafsir dari kalangan sahabat banyak yang mendirikan madrasah-madrasah di wilayah baru. Akibatnya, kajian tafsir Al-Qur'an mulai mengalami perkembangan yang sangat pesat di kalangan tabi'in, generasi yang datang setelah sahabat. Para sahabat mendirikan madrasah dan banyak dari mereka menyebar ke daerah lain.

d. Masa *Tabi' Tabi'in*

Setelah generasi *tabi'in* maka dalam periode berikutnya, yakni di masa *tabi'i-tabi'in*, perkembangan tafsir semakin meningkat, sudah memasuki masa pembukuan atau periode kodifikasi tafsir, yang ditandai dengan penulisan tafsir dalam bentuk buku. Orang-orang dari generasi ketiga kaum muslimin, yang dikenal sebagai *Tabi'i al-Tabi'in*, menerima ilmu dari para *Tabi'in*. Mereka mengumpulkan semua penafsiran dan pendapat tentang Al-Qur'an yang disampaikan oleh para ulama sebelumnya, dan kemudian mereka menerjemahkannya ke dalam kitab-kitab tafsir. Seperti yang dinyatakan oleh Adam bin Abu Iyas, Sufyan bin Uyainah, Rauh bin 'Ubadah al-Basri, dan Abd al-Razzaq

³⁵ Rosihon Anwar, "*Ilmu Tafsir*," n.d., h. 44.

bin Hammam. Tafsir ini tidak sampai pada kita yang kita terima hanyalah nukilan-nukilan yang dinisbatkan kepada mereka, seperti yang disebutkan dalam kitab-kitab tafsir *bi al-Ma'tsur*.

Pada masa *Tabi' Tabi'in* perkembangan tafsir semakin meningkat dan beragam, bukan lagi dalam bentuk aliran-aliran tafsir tetapi sudah memasuki masa pembukuan atau periode kodifikasi tafsir. Mahmud bin Abd. al-Azis al-Fidaqiy menyatakan bahwa upaya kodifikasi atau pembukuan tafsir dimulai pada akhir pemerintahan Bani Umayyah dan awal pemerintahan Bani Abbasiyah. Pada masa ini, hadist tafsir masih merupakan bagian dari bab-bab hadist. Kemudian terdapat masa pemisahan hadist tafsir dari bab hadist. Dalam masa ini, tafsir ayat-ayat Al-Qur'an ditulis sesuai dengan tertib *mushshaf*. Dari sini, sehingga muncullah berbagai kitab-kitab, misalnya Tafsir *al-Suddiy* tafsir Al-Qur'an pertama yang dibukukan, Tafsir *Ibn Juraij*, Tafsir *Ibn Jarir al-Tabariy*.³⁶

Secara epistemologi, telah terjadi pergeseran dalam rujukan penafsiran antara sahabat dan *tabi'in* dan *tabi'i tabi'in*. Pada masa sahabat, mereka tidak begitu tertarik dengan menggunakan *israiliyyat* dari para ahli kitab, tetapi pada masa *tabi'in* dan *tabi'i tabi'in*, mereka mulai menggunakan *israiliyyat* sebagai rujukan dalam penafsiran, terutama dalam menafsirkan ayat-ayat yang berupa kisah, di mana al-Qur'an hanya menceritakan tentang dunia secara keseluruhan. Karena

³⁶ Muhammad Wildan Faqih, "Sejarah Perkembangan Tafsir," Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, Vol. 6, No. 1, 2024.

pada masa Nabi, sahabat, dan tabi'in, awal pembentukan dan berkembangnya tafsir, dan masa ini dikenal sebagai masa formatif atau masa pembentukan.³⁷

3. Makki dan Madani

1. Makki

Makkiyah adalah surat-surat dalam Al-Quran diturunkan di kota makkah. Ketika Nabi Muhammad SAW tinggal di kota makkah, selama 12 tahun 5 bulan dari milad nabi muhamad SAW, dan bisa juga disebut ayat atau surat yang diturunkannya di kota makkah atau sekitarnya, baik waktu turunnya sebelum Nabi SAW melaksanakan hijrah maupun setelahnya.

Maka dapat disimpulkan bahwa *makki* ialah ayat atau surat yang diturunkan di kota makkah, sebelum nabi hijrah kemadinah dan tertuju kepada penduduk makkah.

Adapun ciri-ciri ayat *makkiyah*:

- a. Setiap surah yang di dalamnya mengandung “sajdah” .
- b. Setiap surah yang mengandung lafal *kalla* berarti *makki*. Lafal ini hanya terdapat dalam separuh terakhir dari al-Qur`an dan disebutkan sebanyak tiga puluh tiga kali dalam lima belas surah.
- c. Setiap surah yang mengandung *ya ayyuhan nas* dan tidak mengandung *ya ayyuhal ladzin amanu*. Kecuali surah al-Hajj

³⁷ Hamdan Hidayat, “*Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Quran*,” Al-Munir, Vol 02, No 01, 2020.

yang pada akhir surah terdapat ayat *ya ayyuhal ladzina amanur ka`u wasjudu*. Namun demikian sebagian besar ulama berpendapat bahwa ayat tersebut adalah makki.

- d. Setiap surah yang mengandung kisah para nabi umat terdahulu, kecuali surah Al-Baqarah.
- e. Setiap surah yang mengandung kisah Adam dan iblis, kecuali surat Al-Baqarah.
- f. Setiap surah yang dibuka dengan huruf-huruf singkatan seperti *alif lam mim*, *alif lam ra*, *ha mim* dll. Kecuali surah Al-Baqarah dan Ali Imran, sedang surah Ra`ad karena masih diperselisihkan.
- g. Ajakan kepada tauhid dan beribadah hanya kepada Allah, pembuktian mengenai risalah, kebangkitan dan hari pembalasan, hari Kiamat dan kengeriannya, neraka dan siksaanya, surga dan nikmatnya, argumentasi dengan orang musyrik dengan menggunakan bukti-bukti rasional dan ayat-ayat *kauniyah*.
- h. Peletakan dasar-dasar umum bagi perundangundangan dan akhlak mulia yang menjadi dasar terbentuknya suatu masyarakat, dan penyingkapan dosa orang musyrik dalam penumpahan darah, memakan harta anak yatim secara dzalim. Penguburan hidup-hidup bayi perempuan dan tradisi buruk lainnya.

- i. Menyebutkan kisah para nabi dan umat-umat terdahulu sebagai pelajaran bagi mereka sehingga mengetahui nasib orang yang mendustakan sebelum mereka, dan sebagai hiburan buat Rasulullah Saw. sehingga ia tabah dalam menghadapi gangguan dari mereka dan yakin akan menang.
- j. Suku katanya pendek-pendek disertai kata-kata yang mengesankan sekali, pernyataannya singkat, di telinga terasa menembus dan terdengar sangat keras. Menggetarkan hati, dan maknanya pun meyakinkan dengan diperkuat lafal-lafal sumpah, seperti surah-surah yang pendek-pendek dan perkecualiannya hanya sedikit.³⁸

2. Madani

Madaniyah ialah ayat atau surat yang diturunkan di kota madinah atau disekitarnya, walaupun turunnya sebelum Nabi SAW melakukan hijrah atau sesudahnya.

Adapun ciri-ciri ayat atau surah *madaniyyah* ialah:

- a. Surah-surahnya berisi hukum pidana, hukum warisan, hak-hak perdata dan peraturan-peraturan yang berhubungan dengan perdata serta kemasyarakatan dan kenegaraan.
- b. Surah-surahnya mengandung tentang jihad, urusan-urusan perang, hukum-hukumnya, perdamaian dan perjanjian.

³⁸ Umar Sidiq dan Muhammad Subhan, *Ulumul Qur'an*, sekolah tinggi agama islam muhamadiyah, tulung agung, 2022, hal 65-66.

- c. Setiap surat yang menjelaskan hal ihwal orang-orang munafik termasuk *Madaniyyah*, kecuali surat Al-Ankabut yang dinuzulkan di Makkah. Hanya sebelas ayat pertama dari surat tersebut yang termasuk *Madaniyyah* dan ayat-ayat tersebut menjelaskan perihal orang-orang munafik.
- d. Menjelaskan hukum-hukum *amaliyyah* dalam masalah ibadah dan muamalah, seperti shalat, zakat, puasa, haji, qisas, talak, jual beli, riba, dan lain-lain.
- e. Sebagian surat-suratnya panjang-panjang, sebagian ayat-ayatnya panjang-panjang dan gaya bahasanya cukup jelas dalam menerangkan hukum-hukum agama³⁹

Maka dapat disimpulkan bahwa madaniah ialah ayat atau surat yang diturunkan di kota madaniah, sesudah atau sedang nabi hijrah kemadinah dan tertuju kepada penduduk madaniah.

B. Sumber, Metode dan Corak Tafsir

1. Sumber Tafsir

Sumber tafsir adalah rujukan oleh para mufasssir dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, adapun sumber tafsir sebagai berikut:

- a. Tafsir *Bil Ma'tsur* adalah tafsir berdasarkan pada kutipan yang shahih yaitu menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan Al-Qur'an dan sunnah, Al-Qur'an dengan perkataan sahabat (mereka yang

³⁹ Irma Apriliani, "*Makki Madani*, (UIN Sunan Gunung Djati)," 2014, h.4.

paling mengetahui kitabullah), Al-Qur'an dengan perkataan para tabi'in (mereka umumnya menerimanya dari sahabat).⁴⁰

Jadi Tafsir Bil Mat'sur adalah penafsiran Al-Qur'an, Al-Qur'an dengan sunnah, dan penafsiran Al-Qur'an dengan Atsar yang muncul dari kalangan sahabat.

- b. Tafsir *Bil Ra'yi* adalah menafsirkan ayat Al-Qur'an dengan menggunakan akal, sedangkan makna *Ar-Ra'yi* adalah ijtihad dan olah fikir serta penelitian dalam memahami Al-Qur'an pada batas pengetahuan tentang bahasa arab yang harus dipenuhi oleh mufassir, mengenai Tafsir yang berdasarkan akal, sekalipun memenuhi syarat untuk dapat dinilai baik, tidak dapat dibenarkan jika bertentangan dengan tafsir bil mat sur sebab *ar-ra'yi* adalah ijtihad, sedangkan ijtihad tidak boleh di sejajarkan dengan nas, namun jika tidak bertentangan maka keduanya saling mendukung dan menguatkan.
- c. Tafsir *Isyari* adalah menakwilkan ayat Al-Qur'an yang berbeda dengan makna yang zhahir, karena adanya isyarat tersembunyi pentakwilan ayat Al-Qur'an karena ada isyarat yang tersembunyi yang Nampak bagi ulama, yang memungkinkan untuk

⁴⁰ Abdul Hayy Al-Farmawi, "*Metode Tafsir Maudhu'I*, (PT, Raja Grafindo Persada, Jakarta," 1996), h.42.

digabungkannya makna bathin tersebut dengan makna yang zhahir yang dimaksud.⁴¹

2. Metode Tafsir

Yang pertama kali menafsirkan Al-Qur'an ialah Nabi Muhammad Saw, setelah itu dilanjutkan oleh generasi berikutnya. Hal ini berkelanjutan terus menerus melalui berbagai metode sampai saat ini dengan mengalami banyak perkembangan, baik dalam metode yang ditempuh maupun corak yang dipilih oleh para mufasir, sesuai dengan latar belakang pendidikan dan keahlian masing-masing mufasir, serta berdasarkan tuntutan zaman yang dihadapinya.

Metode berasal dari bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan. Sedangkan dalam bahasa Inggris, kata ini ditulis *method*, dan bahasa Arab menerjemahkannya dengan *manhaj*. Sedangkan dalam bahasa Indonesia, kata tersebut mengandung arti: cara yang teratur dan logis untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya) cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan untuk mencapai sesuatu yang ditentukan.⁴²

Adapun metode tafsir secara umum yaitu:

a. Metode *Ijmali*

Metode penafsiran *Ijmali* adalah menjelaskan secara ringkas atau menafsirkan ayat Al-Qur'an dengan menuliskannya secara sistematis

⁴¹ Hermansyah, "Mengenal Tafsir Isyari Sebuah Tafsir Bercorak Tasawuf," *El-Hikmah : Jurnal Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*, vol 32 no (2021): h. 3-4.

⁴² Reza Ade Putra Tohis Mustahin Mulala, "Metodologi Tafsir Al-Qur'an (Dari Global Ke Komparatif)," *Al-Mustafa: Jurnal of Qur'an And Hadist Studies* vol 2 (2023): h. 16.

sesuai susunan mushaf ayat dan memperjelas makna global.⁴³

b. Metode *Tahlili*

Secara etimologi, Latadz *Tahlili* berasal dari kata *halla-yuhallilu-tahlilan* yang berarti “menganalisis” atau “menganalisis”.⁴⁴ Secara terminologi metode tafsir *tahlili* dapat diartikan sebagai penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dengan membahas seluruh aspek yang terkandung dalam Al-Qur'an sesuai dengan urutan bacaan yang terdapat dalam Al-Qur'an Mushaf Usmani.⁴⁵ Metode *tahlili* juga menafsirkan ayat demi ayat sesuai dengan mushaf melalui penafsiran kota kata, penjelasan *asbab nuzul*, *munasabah*, serta kandungan ayat-ayat tersebut.⁴⁶

c. Metode *Maudhu'i*

Maudhu'i Secara semantik, ialah menafsirkan Al-Qur'an menurut tema atau topik tertentu. biasa disebut dengan tafsir tematik. Secara sederhana Tafsir *Maudhu'i* ialah menghimpun seluruh ayat Al Quran memiliki tujuan dan tema yang sama.

Adapun metode tafsir *maudhu'i* menurut Al-Farmawi terbagi dua yaitu pertama metode tafsir *maudhu'i* per-surah yaitu mengkaji sebuah surah dengan kajian universal, lengkap dan menyeluruh yang di dalamnya dikemukakan misi awalnya, lalu misi utamanya dan keterkaitan antara satu bagian surah dengan bagian surah yang

⁴³ Mustahin Mulala, Reza Ade Putra Tohis, *Op.cit*, h. 16

⁴⁴ Abdur Rakhim, *Paradigma ilmu Al-Qur'an tafsir* (jakarta, 2023) hal 269.

⁴⁵ M. sakti Garwan, *3 terminologi pemimpin menurut M. Quraish Shihab*, 2021 hal 76.

⁴⁶ Badrudin, *metode penafsiran:etika dan karakteristiknya*, edisi 1, 2022 hal 51.

lainnya, sehingga wajah surah tersebut mirip seperti suatu bentuk yang sempurna dan saling melengkapi. Kedua metode tafsir *mauḍu'i* per-tema yaitu menghimpun seluruh ayat al-Qur'an dari berbagai surah yang membicarakan satu tema yang sama, kemudian ayat-ayat disusun sedemikian rupa dan diletakkan di bawah satu judul, kemudian ditafsirkan dengan metode tafsir *mauḍu'i*.⁴⁷

d. Tafsir *muqorron*

Metode tafsir Moqorrron ialah menafsirkan ayat-ayat Al-Quran dengan cara rnenbandingkan; aspek-aspek yang dibandingkan rneliputi, rneribandingkan teks (nash) ayat-ayat Al-Quran yang memiliki persamaan atau kerniripan redaksi dalam dua kasus atau lebih, dan atau memiliki kasus yang berbeda pada satu kasus yang sama, membandingkan ayat Al-Quran dengan hadis yang pada zahirnya terlihat bertentangan, dan membandingkan pendapat ulama dalam menafsirkan Al-Qur'an.⁴⁸

3. Corak Tafsir

Corak penafsiran ialah warna, arah dan kecenderungan yang mendominasi karya tafsir. Disimpulakn bahwa corak tafsir ialah ragam, jenis, dan kekhasan tafsir.⁴⁹ Ada beberapa corak untuk menafsirkan Al-Qur'an yaitu:

a. Corak Tafsir *Falsafi*

⁴⁷ Abdul Hayy Al-Farmawi, *Op.cit*, h. 3637.

⁴⁸ Hadi Yasini, "Mengenal Metode Penafsiran Al-Quran, Tadzhib Al-Akhlak (Jakarta," 2020), h. 43.

⁴⁹ Abdul Syukur, "Mengenal Corak Tafsir Al-Qur'an," *El-Furqonia* Vol. 1, No (2015): h. 99.

Penafsiran yang bercorak tafsir falsafi ini lebih menggunakan logika dan teori-teori. Munculnya corak penafsiran ini sedang dengan perkembangannya ilmu-ilmu agama dan sains di berbagai wilayah kekuasaan islam yakni ketika periode penterjemahan dimasa abbasiyyah, pada waktu itu buku-buku filsafat yunani banyak diterjemahkan dalam bahasa arab.

b. Corak *lughawi*

Corak *lughawi* adalah Tafsir yang dilakukan dengan menjelaskan makna-makna al-Qur'an dengan menggunakan kaedah-kaedah kebahasaan, tafsir lughawi atau corak *lughawi* adalah penafsiran yang memfokuskan kepada analisa kaedah kebahasaan (meliputi segi *i'rab*, harakat, bacaan, pembentukan kata, susunan kalimat dan kesusastraannya).⁵⁰

c. Corak *Ilmi*

Corak *ilmi* adalah penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang menggunakan pendekatan ilmiah atau menggali kandungan Al-Qur'an berdasarkan teori-teori ilmu pengetahuan, ketika mufassir menggunakan corak penafsiran harus berpegang pada hakikat ilmiah yang dapat dijadikan sebagai rujukan sebagai sendaran, tidak memaksakan diri dalam memahami nash dan tidak sembarangan dalam menakil nash dengan suatu makna

⁵⁰ Zhafirah Fakhrudin, "Corak *Lughawi* Serta Cakupannya , (UIN Sunan Ampel)," 2020, h. 3.

yang diinginkan.

d. *Corak Fiqih*

Corak fiqih adalah menafsirkan Al-Qur'an yang berorientasi kepada ayat-ayat hokum yang terdapat dalam Al-Qur'an atau penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah-masalah hokum fiqhi. *Corak tafsir* ini kecenderungannya menjelaskan hukum-hukum fiqhi dalam ayat-ayat Al-Qur'an baik secara tersurat maupun tersirat. Tafsir fiqhi lebih populer disebut tafsir ayatul ahkam karena lebih berorientasi pada ayat-ayat hokum dalam Al-Qur'an.⁵¹

e. *Corak Tasawuf*

Corak tasawuf adalah penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang menggunakan pemahaman tasawuf atau beraliran tasawuf. *Corak tafsir* ini dibagi menjadi dua macam pertama, tafsir sufi Al-Nazhariy adalah tafsir yang disusun oleh ulama-ulama dalam penafsiran ayat Al-Qur'an yang berpegang pada teori-teori tasawuf yang mereka kembangkan, kedua, tafsir sufi Al-Isyari berarti penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berusaha menakwilkan berdasarkan isyarat-isyarat yang tersembunyi dan hanya diketahui oleh para sufi ketika mereka melaksanakan

⁵¹ Kusroni, "Mengenal Ragam Pendekatan, Metode, Dan Corak Dalam Penafsiran Al-Qur'an," Jurnal Kaca 9 (2019): h. 97.

suluk.⁵²

f. Corak Tafsir *Al-Adabi Ijtimai'i*

Corak tafsir Al-Adabi Ijtima'I adalah mengemukakan ungkapan Al-Qur'an secara teliti, selanjutnya menjelaskan makna-makna yang dimaksud dalam Al-Qur'an tersebut dengan bahasa yang indah dan menarik, kemudian berusaha menghubungkan Al-Qur'an yang tengah dikaji dengan kenyataan sosial dan system budaya yang ada.⁵³

C. Tafsir *Maudhu'i*

1. Pengertian dan Langkah-Langkah Tafsir *Maudhu'i*

Kata *maudhu'i* berasal dari kata موضوع yang merupakan isim maful dari kata وضع yang artinya meletakkan, menjadikan, dan secara istilah *maudhu'i* berarti menafsirkan Al-Qur'an dengan tema atau topik tertentu. Dalam bahasa Indonesia biasa disebut dengan tafsir tematik.⁵⁴

Pengertian tafsir *maudhu'i* menurut beberapa ulama antara lain:

Tafsir *maudhu'i* menurut Al-Farmawi adalah metode tafsir yang cara kerjanya dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama membicarakan satu topik masalah, yang penyusunannya berdasarkan kronologi serta sebab turunnya ayat tersebut, kemudian penafsir mulai memberikan keterangan dan penjelasan serta mengambil kesimpulan.⁵⁵

⁵² Ummu Kalsum Hasibuan, "Tipologi Kajian Tafsir, Metode, Pendekatan Dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur'an," Jurnal Ilmu Ushuluddin Adab Dan Dakwah vol 2. no (2020): h. 244.

⁵³ Abdul Syukur, "Mengenal Corak Tafsir Al-Qur'an," *Al-Mumtaz* Vol.1,No.1 (2015).

⁵⁴ Usman, "Ilmu Tafsir", (Yogyakarta: Teras, 2009), n.d., h. 311.

⁵⁵ Abd. Al-Hayy Al- Farmawi, *Op.cit*, h. 44.

Al-Farmawi juga merumuskan langkah-langkah konkrit dalam mengoprasionalkan cara kerjanya. Langkah-langkah yang dibuat oleh Al-Farmawi adalah:

- a. Menetapkan masalah yang akan dibahas
- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut
- c. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang asbabun nuzulnya
- d. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (*outline*)
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok bahasan
- g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun seluruh ayat-ayatnya yang memiliki pengertian yang sama atau mengkompromikan antara ayat yang *ám* (umum) dan *khâsh* (khusus), *muthlaq* (tidak terikat) dan *muqayyad* (terikat), atau ayat yang secara lahirnya terkesan bertentangan, sehingga semuanya bertemu dalam satu pusat tanpa perbedaan dan pemaksaan.

- h. Menyusun kesimpulan-kesimpulan yang menggambarkan jawaban Al-Qur'an terhadap masalah yang dibahas.⁵⁶

Muhammad al-Ghazali berpendapat mengenai tafsir *maudhu'i* adalah tafsir yang mencakupi seluruh surat dan memfokuskan diri pada surat tersebut, dalam artian menafsirkan mulai dari awal surat hingga akhir surat, kemudian antara ayat yang satu dengan yang lain hingga dapat dipadukan. Oleh karena itu awal dari ayat yang dibahas, dijadikan sebagai pendahuluan bagi ayat yang terakhir, dan akhir dari ayat tersebut membenarkan isi dari ayat yang pertama. artinya, bagian awalnya menjadi jalan dari bagian akhirnya, hal ini dikarenakan dalam setiap surat terdapat satu kesatuan yang utuh.⁵⁷

Adapun langkah-langkah metode *maudhu'i* persurah yang dirumuskan oleh Al-Ghazali adalah dengan membaca dan mencermati isi kandungan surah tersebut.

- a. Mengangkat tema utama surah tertentu dan membagi kedalam beberapa bahasan khususnya surah-surah yang tergolong panjang.
- b. Hanya menafsirkan ayat-ayat yang dapat mewakili tema utama surah.
- c. Menjelaskan keterkaitan ayat-ayat yang mendukung dalam pembahasan tema utama yang sudah dibagi kedalam beberapa

⁵⁶ *Op. cit*, h. 37.

⁵⁷ Muhammad Al- Ghazali, "*Nahwa Tafsir Maudhu'i Li Suwar Al-Qur'an Al-Karim*, (Kairo: Dar Al- Syuruq, 1995)" cet 1 (n.d.): h. 18.

bahasan khususnya pada surah yang tergolong panjang, sehingga surah itu nampak merupakan suatu pembahasan yang sangat kokoh dan cermat.

- d. Mengkompromikan dengan surah lain jika terdapat ayat-ayat yang bertentangan maupun berkaitan dengan pokok pembahasan.
- e. Menjelaskan ayat terakhir sebagai penutup dan penyempurna dari tema-tema utama sebelumnya pada surah tersebut.⁵⁸

Menurut Baqir Ash- Shadr, metode *maudhu'i* adalah metode tafsir yang bertujuan untuk menemukan jawaban Al-Qur'an dengan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tujuan tertentu, membahas topik atau judul tertentu, dan menertibkannya sesuai dengan masa turunnya dan selaras dengan sebab-sebab turunnya. Setelah itu, menyimpulkan dengan memperhatikan antara ayat-ayat, penjelasan, keterangan.⁵⁹

Sebagaimana Al-Farmawi, Baqir ash-Shadr juga memiliki rumusan dalam melakukan metode *maudhu'i* nya, bahkan langkahnya ini berbeda dengan apa yang telah dirumuskan oleh Al-Farmawi. Langkah-langkah Baqir ash-Shadr yang adalah sebagai berikut:

- a. Berangkat dari realitas untuk menentukan tema
- b. Adanya dialog antara penafsir dengan Al-Qur'an.

⁵⁸ Muhammad Al-Ghazali, *Op.cit*, h. 9

⁵⁹ Moh Tulus Yamani, "*Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhū'i*."h. 277.

Tafsir tematik Kementerian Agama RI merupakan penafsiran yang nuansanya kemasyarakatan dengan menafsirkan ayat Al-Qur'an dengan menggunakan tema dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an. Karakteristik tafsir Al-Qur'an tematik kementerian agama RI cenderung menggunakan tafsir maudhu'inya Abu Hayy Al-Farmawi. Langkah-langkah tafsir maudhu'i kemenag RI dengan metode maudhu'I yang digunakan untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

- a. Memilih atau menetapkan masalah yang akan di bahas secara tematik.
- b. Melacak atau menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang akan di bahas.
- c. Menyusun urutan ayat sesuai masa turunnya setelah di tetapkan, apakah ayat *makiyyah* (ayat yang diturunkan di mekkah) atau ayat *madaniyah* (ayat yang diturunkan di madinah).
- d. Memahami korelasi atau hubungan antara ayat.
- e. Memperhatikan asbab nuzul untuk memahami latar belakang turunnya ayat.
- f. Mempelajari ayat-ayat secara mendalam
- g. Melengkapi bahasan dan uraian dengan hadist, dan pendapat para ulama tafsir, sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan kelihatan terarah dan jelas.

- h. Menganalisa ayat-ayat secara tematik dan mendalam.
- i. Menyimpulkan pembahasan ayat sesuai dengan tafsirnya.⁶⁰

Menurut Zulheldi, tafsir *maudhu'i* adalah tafsir tematik yang dapat dilakukan pada satu surah atau seluruh Al-Quran. Adapun langkah-langkahnya adalah:

- a. Menentukan tema
- b. Mengumpulkan ayat (hadist)
- c. Mengklasifikasikan kandungan ayat dan hadist
- d. Membuat outline penafsiran
- e. Menafsirkan ayat
- f. Menegaskan kesimpulan.⁶¹

Berdasarkan pemaparan diatas penulis menggunakan *maudhu'i* yang Abu Hayy Al-Farmawi, dikarenakan penulis berfokus pada *maudhu'i* berdasarkan tema.

2. Kelebihan dan Kekurangan Tafsir *Maudhu'i*

Kelebihan-kelebihan yang ada pada metode tafsir *maudhu'i* adalah:

- a. Meningkatkan pemahaman tentang ayat-ayat Al-Qur'an, sehingga tafsir *maudhu'i* ini dapat diandalkan untuk menyelesaikan masalah tematis secara lebih baik dan tuntas

⁶⁰ Asep Fuad, Dadan Rusmana, and Yayan Rahtikawati, "*Orientasi Penyusunan Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia*," *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama* 5, no. 1 (2022): h. 35–46.

⁶¹ Zulheldi, *Opcit*, h. 49-83.

- b. Menimbulkan citra yang baik di setiap lapisan masyarakat dan strata sosial karena tidak kaku atau fleksibel sesuai kebutuhan zaman.
- c. Sistematis dan praktis, tafsir maudhu'i secara otomatis menyelesaikan masalah yang dikaji secara sistematis dan praktis agar memudahkan pembacanya.
- d. Menjawab tantangan zaman dengan terbuka, masalah sehari-hari menjadi pemicu upaya tafsir maudhu'i untuk menyelesaikan masalah yang terjadi di masyarakat.

Sedangkan kekurangan-kekurangan tafsir maudhu'i antara lain:

- a. Menjadikan pemahaman ayat terbatas, karena tema atau judul penafsiran diterapkan, maka pemahaman ayat menjadi terbatas, dan mufassir terikat dengan judul.
- b. Mempartisi ayat-ayat Al-Qur'an, maksudnya adalah bahwa kata-kata tentang petunjuk shalat dan zakat biasanya tergabung dalam satu frase ayat, sehingga tidak mungkin jika temanya adalah zakat, maka frase tentang shalat harus dipisahkan dari judulnya.⁶²

⁶² moch ihsan hilmi Muhammad rifa'at albanna, "Tafsir Maudhu'I Dan Ramifikasi Permasalahannya," (*Jurnal Uinsgd, Bandung Vol 02 No 02*), n.d., h. 236.

D. *Mental Health*

1. *Pengertian Mental Health*

Mental health sudah familiar di bidang psikologis yang diterjemahkan dengan kesehatan mental. *Mental health* adalah kondisi yang berkaitan dengan keadaan pikiran, kejiwaan, dan emosi seseorang yang memungkinkannya untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi stress dan tantangan dalam hidup. *Mental health* (kesehatan mental) tidak hanya tentang tiadanya gangguan mental atau psikologis, tetapi juga melibatkan kemampuan individu untuk mengatasi masalah, merasa bahagia dan puas dengan hidup yang dijalani, serta menjalin hubungan sosial yang sehat.

Para ahli psikolog mendefenisikan *mental health* sebagai berikut:

Mental health adalah kondisi keseimbangan atau integrasi yang sempurna antara berbagai fungsi jiwa disertai kemampuan untuk menghadapi kegonjangan-kegonjangan jiwa yang biasa terjadi pada manusia, Hal ini memungkinkan individu untuk merasakan kebahagiaan dan memiliki kemampuan positif dalam kehidupan.⁶³

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa *mental health* adalah tercapainya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan serta kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, yang dilandasi oleh iman dan ketaqwaan, dengan tujuan mencapai

⁶³ Abdul Aziz El- Quusy, "*Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*", (Jakarta: Bulan Bintang), 1974, 38., 1974, 38.

kehidupan yang bermakna bahagia di dunia dan akhirat.⁶⁴

Dalam buku Psikologi Agama, *mental health* merupakan suatu kondisi batin yang selalu berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan pencapaian ketenangan tersebut dapat diperoleh melalui penyesuaian diri dan penyerahan sepenuhnya tuhan.⁶⁵

Mental health dapat disimpulkan sebagai keadaan jiwa yang membuat seseorang merasa rela dan ikhlas serta tentram, dimana *mental health* ini sangat terkait dengan ibadah atau pengembangan potensi diri manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama untuk mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan melalui kesempurnaan iman dalam hidupnya.

ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental yang baik:

- a. Merasa nyaman dengan diri sendiri
- b. Mampu menerima orang lain
- c. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain
- d. Mampu menghadapi tantangan hidup atau stress
- e. Berpikir positif
- f. Menerima berbagai perasaan.⁶⁶

Adapun ciri-ciri orang yang terganggu mentalnya:

- a. Rasa gelisah yang berlebihan dalam kurun waktu yang lama
- b. Mati rasa dan tidak memperdulikan lingkungan sekitarnya

⁶⁴ Diana Vidya Fakhriani, "*Kesehatan Mental*", (Duta Media Publishing), 2017, h. 11.

⁶⁵ Jalaluddin Rahmat, "*Psikologi Agama*", (Bandung: PT Mizan Pustaka 2003), h. 197.

⁶⁶ Bastaman Hanna Djumhana, "*Integrasi Psikologi Dengan Islam*", (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil," 2015, 89.

- c. Merasa sedih tanpa sebab dalam waktu yang lama
- d. Merasa takut dan khawatir yang berlebihan
- e. Tidak berenergi dan mengalami masalah tidur.⁶⁷

Ada beberapa cara untuk menjaga *mental health* (kesehatan mental) yang dikemukakan oleh Maria Chealse, diantaranya.⁶⁸

- a. Berbagi cerita tentang masalah yang dihadapi kepada kerabat atau teman terdekat.
- b. Selalu bersyukur atas pemberian tuhan.
- c. Melaksanakan *me time*
- d. Mencintai diri sendiri (*self love*)
- e. *Traveling* (jalan-jalan).

2. *Mental Health* Teori William Sweetzer

Istilah *mental health* pertama kali digunakan oleh William Sweetzer pada abad ke-19 tahun 1843, setelah perang saudara di Amerika serikat yang mendatangkan kekhawatiran tentang resiko keadaan yang tidak sehat. Menurut William Sweetzer *mental health* mencakup kesehatan pikiran, emosional, dan sosial seseorang, serta kemampuan untuk menghadapi stress, dan berkontribusi pada komunitasnya. William Sweetzer menekankan bahwa kesehatan mental (*mental health*) bukan hanya tentang ketiadaan penyakit jiwa, tetapi bagaimana seseorang menjaga kondisi emosional dan psikologisnya agar tetap stabil.

⁶⁷ *Ibid.*

⁶⁸ Maria Chelsea, “*Mengenal Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental*,” 2021, 57–58.

Pada awal abad ke-20, Clifford Beers mendirikan "*Mental Health America – National Committee for Mental Hygiene*", setelah publikasi kisahnya sebagai pasien di beberapa rumah sakit jiwa, *A Mind That Found Itself*, pada tahun 1908 dan membuka klinik kesehatan mental rawat jalan pertama di Amerika Serikat.⁶⁹ Gerakan kesehatan mental, sama seperti gerakan kesehatan sosial, pada masa itu dikaitkan dengan *advokasi eugenetika* dan *sterilisasi* bagi mereka yang dianggap cacat smental sehingga tidak dapat dibantu untuk bekerja secara produktif dan hidup berkeluarga dengan bahagia.⁷⁰ Pada tahun-tahun pasca Perang Dunia II, referensi terhadap kesehatan mental secara bertahap digantikan dengan istilah "*mental health*" karena aspek positifnya yang berkembang dari pengobatan penyakit ke bidang perawatan kesehatan preventif dan promotif.

Jadi, dapat disimpulkan *mental health* menurut William Sweetzer bukan hanya ketidakadaan gangguan jiwa, tetapi melibatkan keseimbangan dalam pikiran dan emosi yang memungkinkan seseorang mencapai potensi penuh dalam kehidupannya.

3. *Mental Health* Dalam Pandangan Islam

Mental health merupakan bagian penting dalam islam yang melibatkan keseimbangan antara pikiran, hati, dan jiwa. Dalam islam, *mental health* tidak hanya dipandang dari segi medis, tetapi juga dari

⁶⁹ Peck A, "*Mental Health America- Origins*," 19 Juni 2015.

⁷⁰ Jones G, "*Kebersihan Sosial Di Inggris Abad Ke-20*," 1986, H. 80-83.

perspektif spiritual, sosial, dan emosional. Berikut adalah beberapa hal penting yang berkaitan dengan *mental health* dalam islam:

- a. Keimanan adalah meyakini bahwa Allah sebagai sang pencipta, pemelihara, dan pemberi petunjuk. Keyakinan ini menanamkan rasa aman, nyaman dan tentram dalam hati dan jiwa.
- b. Mengingat Allah merupakan sumber ketenangan batin.
- c. Larangan membahayakan diri sendiri, yaitu menghindari segala yang menyebabkan kehancuran bagi jiwa, badan dan agama.
- d. Perhatian terhadap orang lain, berusaha untuk tidak menyakiti perasaan, perkataan dan perbuatan .
- e. Anjuran untuk mencari kesembuhan, baik dari penyakit fisik maupun mental dengan cara medis, ruqyah atau doa.
- f. Sikap menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah swt.⁷¹

Menurut Imam Al-Ghazali, konsep *mental health* (kesehatan mental) tak terbatas pada gangguan atau penyakit kejiwaan, perawatan, dan pengobatannya. Akan tetapi, mencakup pula tentang pembinaan, peningkatan, serta pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan dan kesempurnaan mental.⁷²

Dapat di simpulkan bahwa dalam islam, kesehatan mental (*mental health*) bukan hanya tentang menghindari gangguan psikologis, tetapi juga mencapai keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial dengan

⁷¹ Faridatul Azna, Siti Nihayatul Fitriah, "*Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*," 12 Januari 2024.

⁷² Yahya Jaya, "*Kesehatan Mental*", (Padang: Angkasa Raya 2002), h. 84.

mendekatkan diri kepada Allah serta menjalani hidup sesuai dengan ajaran-nya

BAB III

PEMBAHASAN

A. Klasifikasi Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Mental

1. Ayat-ayat Tentang Mental

Dalam Al-Qur'an, tidak ada ayat yang menjelaskan tentang *mental health* secara langsung. Akan tetapi, jika mencari menggunakan istilah dan makna yang sama dengan *mental health*, maka akan ditemukan beberapa ayat yang berkaitan dengan *mental health*.

Pada pembahasan ini penulis menggumpulkan lafadz dengan menggunakan kata *mental* dan yang memiliki makna yang sama namun berbeda dalam konotasinya, yaitu dari kata *spiritual* dan *psikologis*. Dari kata *mental* ditemukan dengan kata فكري, dari kata *spiritual* ditemukan dengan kata روعي, dan dari kata *psikologis* ditemukan dengan kata نفس. Untuk mengumpulkan semua lafadz tersebut, penulis menggunakan kitab Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim karya Muhammad Fuad 'Abd Baqi.

Penyebutan lafadz فكري dalam kamus Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim Karya Muhammad Fu'ad 'abd Baqi. Penulis menemukan sebanyak 18 kali penyebutan dalam 18 ayat dan 13 surat yaitu: Qs. Al-Muddassir: 18 menjelaskan tentang memikirkan apa yang telah Allah tetapkan, Qs. Saba': 46 menjelaskan tentang agar manusia pikirkan tentang nabi Muhammad saw, Qs. Al-Baqarah: 219,266, Qs. Al-A'raf: 176, An-Nahl:44 menjelaskan tentang agar memikirkan setelah Allah menerangkan

ayat-ayat Allah kepada manusia, Qs. Al-An'am: 50 menjelaskan tentang manusia tidak memikirkan ayat-ayat Allah sehingga tidak mau beriman, Qs. Al-A'raf: 184 tentang merenungkan bahwa nabi Muhammad tidak gila, Qs. Ar-Rum: 8 tentang tidak memikirkan kejadian manusia, Qs. Ar-Rum: 21, Yunus: 24, Ar-Ra'd:3, An-Nahl: 11, 66, Az-Zumar: 42 dan Qs. Al-Jasiyah: 13 tentang terdapat tanda-tanda kebesaran Allah bagi kaum yang berpikir, Qs. Ali'Imran: 191 tentang mengingat dan merenungkan kekuasaan Allah, Qs. Al-Hasyr: 21 tentang Allah membuat perumpamaan-perumpamaan kepada manusia agar mereka berpikir. Surah yang diambil dalam pembahasan adalah surat Ali-Imran ayat 191 yaitu mengingat dan memikirkan kekuasaan Allah.

Penyebutan lafadz رُوحِي dalam kamus Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim Karya Muhammad Fu'ad 'abd Baqi. Penulis menemukan sebanyak 24 kali penyebutan dalam dalam 22 ayat dan 20 surah yaitu: Yusuf: 87, Al-Waqiah: 89, Al-Baqarah: 87, 253, An-Nisa: 171, Al-Maidah: 110, An-Nahl: 2, 102, Al-Isra': 85, As-Syu'ara: 193, Ghafir: 15, Al-Mujadalah: 22, Al-Ma'arij: 4, An-Naba': 38, Al-Qadr: 4, As-Syura: 52, Maryam: 17, Al-Anbiya: 91, At-Tahrim: 12, As-Sajadah: 9, Al-Hijr: 29, dan Sad: 72.

Pada surah An-Nisa:171, Al-Hijr:29, Al-Isra': 85, Al-Anbiya:91, As-Sajadah: 9, Shad:72, dan surah At-Tahrim kata *ruh* diartikan sebagai unsur yang ada didalam jasad yang diciptakan tuhan sebagai penyebab adanya kehidupan. Pada surah Al-Baqarah: 87, 253, Al-Maidah:110, An-Nahl:102, Maryam: 17, As-Syu'ara:193, Al-Ma'arij:4, An-Naba: 38, dan surah Al-Qadr:4 kata *ruh* diartikan sebagai malaikat Jibril. Pada surah An-Nahl: 2, Ghafir: 15, As-Syura: 52 kata *ruh* diartikan dengan wahyu atau Al-Qur'an. Pada surah Al-Mujadalah:22 kata *ruh* yang menunjukkan arti pertolongan

Allah swt. Surah Yusuf: 87 kata *ruh* yang menunjukkan arti rahmat Allah swt. Sedangkan pada surah Al-Waqiah:89 kata *ruh* menunjukkan arti ketentraman. Dari kata ini, yang diambil dalam pembahasan adalah surah Al-Waqiah ayat 89.

Penyebutan lafadz *نفس* dalam kamus Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim Karya Muhammad Fu'ad 'abd Baqi. Penulis menemukan sebanyak 61 kali penyebutan dalam 55 ayat dan 34 surah yaitu: Qs. Al-Baqarah: 48, 123, 281, Al-Maidah: 32, An-Nisa':1, Al-An'am: 70, 98, 151, 164, Yunus:100, Hud: 105, Al-Anbiya':47, Al-Furqan:68, Luqman:34, As-Sajadah:17, Al-Infithar:19, An-Nazi'at:40, Yasin:54, Az-Zumar:56 lafadz *nafs* bermakna manusia, Qs. Ali 'Imran: 25, 30, 161, Yunus: 30, 54, Ar-Rad': 33, 42, Al-Isra': 33, Az-Zumar: 70, Ibrahim: 51, An-Nahl: 111, Thaha: 15, As-Sajadah: 13, Ghafir: 17, Al-Jasiyah: 22, Qaf: 21, Al-Hasyr: 18, Al-Muddassir: 38, At-Takwir: 14, dan Qs. At-Thariq: 4 lafadz *nafs* bermakna dengan setiap jiwa/ setiap orang. Qs. Ali 'Imran: 145, 185, Al-Maidah: 45, Al-Anbiya': 35, Al-Ankabut:57 Lafadz *nafs* diartikan dengan setiap yang bernyawa zat. Qs. Al-Kahfi: 74 lafadz *nafs* bermakna jiwa yang bersih, Qs. Luqman: 28 lafadz *nafs* bermakna satu jiwa, Qs. Al-Qiyamah: 2 lafadz *nafs* bermakna jiwa yang menyesali dirinya, Al-Fajr: 27 lafadz *nafs* bermakna jiwa yang tenang, Qs. As-Syam: 7 lafadz *nafs* bermakna jiwa serta penyempurnaannya. Dari lafadz ini, surah yang diambil dalam pembahasan adalah surah Al-Fajr: 27 jiwa yang selalu mengajak kebaikan.

Dari ayat-ayat yang berkaitan dengan *mental health* di atas dapat diklasifikasikan berdasarkan tema sebagai berikut:

No	Tema Ayat	Surah	Kata
1	Mengingat dan merenungkan kebesaran Allah	Al-Imran:191	ويتفكرون
2	Ketentraman	Al-Waqiah:89	فروح
3	Jiwa yang tenang	Al-Fajr:27	النفس

2. Periodeisasi ayat-ayat tentang *mental health*

Ayat Al-Qur'an ada yang *Makiiyyah* dan *Madaniyyah*. Untuk itu penulis akan mengklasifikasikan dan menentukan ayat-ayat tentang *mental health* dengan menyebutkan surah, ayat dan kategori *Makiiyyah* dan *Madaniyyah* sesuai dengan masa turunnya ayat-ayat tersebut:⁷³

No	Surah	Periode	Rangkaian Kata
1	QS.Al-Fajr 89/27	<i>Makkiyyah</i>	النفس
2	QS. Al-Waqiah 56/89	<i>Makkiyyah</i>	فروح
3	QS.Ali-Imran 3/191	<i>Madaniyyah</i>	ويتفكرون

Berdasarkan tabel diatas maka ayat yang berkaitan dengan *mental health* terdapat 3 ayat dalam 3 surat yang berbeda, dengan 2 surah *Makkiyyah* dan 1 surah *Madaniyyah*. Ayat-ayat diatas yang akan diteliti oleh penulis untuk menjawab pertanyaan dalam Batasan Masalah. Setelah

⁷³ Muhammad Azza Darwaza, "*Tafsir Al-Hadist*", (Dar Al-Gharb Al-Islami, 1887), h. 15-16.

penulis menganalisa ayat tersebut maka penulis mensubtemakan sebagai berikut: a) Jiwa yang tenang terdapat dalam satu ayat, yaitu dalam Qs. Al-Fajr:27. b) Ketentraman terdapat dalam satu ayat, yaitu dalam Qs. Al-Waqiah: 89, c) Mengingat dan merenungkan kebesaran Allah terdapat dalam satu ayat, yaitu terdapat dalam Qs. Ali-Imran: 191.

B. Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang *Mental Health*

1. Syukur

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

Artinya:

“Wahai jiwa yang tenang (QS. Al-Fajr 27)”.

Surah Al-Fajr termasuk kedalam surah makkiyah (yang diturunkan di kota mekkah sebelum Rasulullah hijrah). Asbabun nuzul ayat 27 adalah diriwayatkan dari Adh-Dhahhak dari Ibnu Abbas yang bersumber dari Juwaibir berkata bahwa nabi Muhammad saw bersabda: “Barang siapa yang membeli sumur *Ar-Rumah* yang airnya manis, maka Allah akan mengampuninya. Utsman lalu membelinya. Beliau berkata, “ Apakah engkau akan menjadikan sumur tersebut untuk sember air minum orang-orang”. Utsman menjawab, “ya”. Maka Allah menurunkan ayat berkenaan dengan Utsman, “Hai jiwa yang tenang”.⁷⁴

Munasabah ayat ini dengan ayat sebelumnya, ayat sebelumnya menjelaskan bahwa orang-orang yang menentang nabi Muhammad saw pasti akan binasa seperti umat-umat terdahulu yang menentang

⁷⁴ Imam Suyuthi and Andi dan Yasir (Penerjemah), “*Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*”, 2017, h. 594.

rasulnya, kekayaan dan kemiskinan adalah ujian dari Allah bagi hamba-hambanya, penyesalan manusia yang tenggelam dalam kehidupan duniawi di hari kiamat, sedangkan ayat 27 tentang penghargaan Allah terhadap manusia yang sempurna imannya.⁷⁵

Dalam hadist, nabi Muhammad saw mengatakan:

إِذَا حُضِرَ الْمُؤْمِنُ أَتَتْهُ بَحْرِيرَةٌ بَيْضَاءٌ فَيَقُولُونَ: اخْرُجِي رَاضِيَةً مَرْضِيًّا
السَّمَاءَ فَيَقُولُونَ مَا أَطْيَبَ هَذِهِ الرِّيحَ الَّتِي جَاءَتْكُمْ مِنَ الْأَرْضِ، فَيَأْتُونَ بِهِ
أَرْوَاحَ الْمُؤْمِنِينَ فَلَهُمْ أَشَدُّ فَرَحًا بِهِ مِنْ أَحَدِكُمْ بَعَائِهِ يَقْدُمُ عَلَيْهِ ،
فَيَسْأَلُونَهُ : مَاذَا فَعَلَ فُلَانٌ ؟ مَاذَا فَعَلَ فُلَانٌ ؟ فَيَقُولُونَ : دَعَا فِإِنَّهُ كَانَ فِي
غَمِّ الدُّنْيَا

Artinya:

“Sesungguhnya seorang Mukmin ketika akan meninggal dunia, datanglah para Malaikat rahmat dengan membawa sutra putih dan mereka berkata, ‘Keluarlah dalam keadaan ridha dan diridhai menuju rahmat dan raihan (rezeki) Allâh dan menuju Rabb yang tidak murka. Kemudian keluarlah ruh tersebut seharum bau misk. Kemudian sebagian Malaikat memindah-mindahkannya kepada sebagian yang lain, hingga para Malaikat membawanya menuju pintu langit dan mereka (para Malaikat yang berada di sana) berkata, ‘Betapa wangi bau ini yang kalian bawa dari bumi.’ Kemudian mereka membawanya kepada ruh-ruh orang-orang yang beriman dan mereka sangat bahagia dengannya melebihi yang hilang dan kemudian datang kepadanya. Kemudian mereka berkata, ‘Apa yang telah dilakukan oleh si Fulan? Apa yang telah dilakukan oleh si Fulan?’ Kemudian mereka berkata, ‘Biarkanlah dia sesungguhnya dia masih merasakan kegundahan dunia’”. (H.R. An-Nasa’i).⁷⁶

Ayat diatas termasuk kepada ayat khas. Ayat ini merupakan bagian dari ayat-ayat yang berisi panggilan Allah swt kepada umat islam untuk kembali kepada-nya.

Dalam kitab tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa An- Nafs al-

⁷⁵ Departemen Agama, “Al-Qur’an Dan Tafsirnya: Edisi Yang Disempurnakan, (Jakarta: Lentera Abadi,” JILID 10 (2010): h. 651.

⁷⁶ HR. An-Nasa’i, NO. 1833.

Muthmainna berarti jiwa yang tenang yang telah mencapai pada ketenangan dan ketentraman. Kondisi jiwa yang telah gembeleng oleh pengalaman dan pendetitaan. Jiwa ini memiliki dua sayap yaitu pertama, bersyukur ketika mendapat kekayaan, bukan sombong. Kedua, sabar ketika rezeki hanya cukup untuk makan saja, bukan mengeluh. Jiwa yang tenang ketika mendapatkan kabar gembira atau kabar yang menakutkan. Jiwa yang disebutkan dalam ayat ini yaitu jiwa yang telah menyerah penuh kepada Tuhan dan tawakkal kepada Tuhan telah memiliki ketenangan karena mencapai keyakinan terhadap Allah swt. Hasan Al Bishri berkata mengenai muthma'innah Ababila Allah berkehendak mengambil nyawa hambanya yang beriman, tentramlah jiwanya terhadap Allah dan tentran pula Allah terhadapnya.⁷⁷

Dalam kitab tafsir Al Mishbah ayat di atas di jelaskan mengenai keadaan manusia yang memiliki ketaatan kepada Allah swt. Allah memberikan sambutan kepada orang-orang yang taat dengan menyeru ketika ruh akan meninggalkan badan manusia atau pada waktu dibangkitkan dari kubur. Sedangkan para ulama memahami *an nafs al muthma'innah* yang berarti jiwa yang tenang yaitu percaya dengan wujud Allah swt dan janjinya diiringi dengan keikhlasan beramal.⁷⁸

Ahmad Musthafa menjelaskan dalam tafsir Al-Maraghi, kondisi manusia yang melampaui alam itu dan jiwanya naik ke tingkat kesempurnaan, sehingga ia yakin mengetahui Penciptanya, dan ia

⁷⁷ Buya Hamka, "*Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta 2018), Jilid 10, h. 7997-7998.

⁷⁸ M Quraish Shihab, "*Tafsir Al-Misbah*", (Pesan, Kesan Dan Keserasian), Vol. 15," Jakarta: *Lentera Hati* 15 (2002): 392–418.

menundukkan keinginannya pada cita-cita spiritual, dan ia meninggalkan fisik kesenangannya, maka ia bersyukur atas hartanya. Dia hanya mengurus apa yang menjadi haknya, dan dalam kemiskinan dia bersabar dan tidak memperpanjangnya dengan apa yang mengubahnya, dan dia menegaskan bahwa pada hari itu dia akan berada di sisi Tuhannya, puas dengan pekerjaannya di dunia, diridhai-Nya, dan Dia akan memasukkannya ke dalam kelompok orang-orang yang saleh dan dimuliakan di antara hamba-hamba-Nya.⁷⁹

Didalam tafsir An-Nur dijelaskan, manusia yang bersih jiwanya dan tidak mengabdikan kepada kebendaan, tentulah pada hari kiamat memperoleh kebahagiaan, kepada mereka akan dikatakan: “ wahai jiwa yang meyakini kebenaran, yang percaya kepada Allah dan mengerjakan semua hukum syara’ serta tidak diombang-ambing oleh hawa nafsu.”⁸⁰

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan dalam tafsirnya, Allah SWT berfirman kepada orang mukmin melalui perantara malaikatnya, “Wahai jiwa yang yakin dengan keimanan, kebenaran dan ketauhidan yang tidak ada keraguan sama sekali kebenaran aqidahnya. Kamu telah mematuhi aturan-aturan syari’at. Oleh karena itu, kamu akan datang pada hari kiamat dalam keadaan tenang seraya menyebut Allah, berdiri tegak, tidak terguncang, dan aman tanpa rasa takut, kemabalilah menuju tempat mulia yang telah diberikan kepadamu, seraya ridha dan pahala yang merupakan balasan perbuatanmu selama di dunia, ridha dengan hukum Allah dan

⁷⁹ Ahmad Mustafa Al- Maraghi, “*Tafsir Al-Maraghi*,” 1973, h. 153.

⁸⁰ Hasbi Ash-Shiddieqy Muhammad, “*Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur* (Petraya: Semarang, 2000), h. 4591.

diridhai di sisi Allah SWT.⁸¹

Dalam tafsir kemenag dijelaskan, Allah memanggil jiwa yang tenang dan damai ketika di wafatkan, yaitu jiwa yang suci karena iman dan amal shaleh yang dikerjakan, sehingga memperoleh apa yang dijanjikan Allah kepadanya. Jiwa itu diminta Allah untuk pulang memenuhi panggilan-Nya dengan menghadap kepada-Nya kembali dengan perasaan puas dan senang karena telah memenuhi perintah-perintah-Nya waktu hidup di dunia. Allah juga puas dan senang kepadanya karena sudah menjalankan perintah-perintah-Nya. Setelah datang kepada-Nya, jiwa itu dipersilakan Allah masuk ke dalam kelompok hamba-hamba-Nya, yaitu ke dalam surga-Nya.⁸²

Dari penjelasan di atas pada surah Al-Fajr ayat 27 untuk mencapai *mental health* yang baik adalah dengan cara bersyukur, yaitu bersyukur ketika dilapangkan hartanya, dan bersabar ketika diuji dengan kekurangan harta.

2. Kenikmatan

فَرُوحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتُ نَعِيمٍ

Artinya:
maka dia memperoleh ketenteraman dan rezeki serta surga (yang penuh) kenikmatan.

Surah Al-Waqiah termasuk ke dalam surah makkiyah (yang ditrunkan di kota mekkah sebelum Rasulullah hijrah). Namun surah ini tidak memiliki asbabun nuzul.

Munasabah ayat ini dengan ayat sebelumnya, menjelaskan tentang

⁸¹ Wahbah Az Zuhaili, "Tafsir Al-Munir Jilid 15," *Gema Insani*, 2018, 31–33.

⁸² Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Tafsir*, vol. 11, 2019. h. 166.

keingkaran orang-orang kafir terhadap tanda-tanda adanya Allah swt, demikian juga keingkaran mereka terhadap rasul-rasul dan kitab suci Al-Qur'an. Pada ayat-ayat selanjutnya menjelaskan kelemahan manusia ketika sakratulmaut dan tidak berdaya sama sekali.⁸³

Hadist tentang ayat diatas sebagai berikut:

يَكُونُ النَّسَمُ طَيْرًا يَعْلُقُ بِالشَّجَرِ حَتَّى إِذَا كَانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ دَخَلَتْ كُلُّ نَفْسٍ فِي جَسَدِهَا

Artinya:

“Ruh itu akan menjadi seekor burung yang hinggap pada sebatang pohon sehingga jika hari kiamat tiba, maka ia akan masuk ke setiap jiwa di dalam jasadnya”. (H.R. Muslim).

Dalam riwayat lain disebutkan:

إِنَّمَا نَسَمَةُ الْمُؤْمِنِ طَائِرٌ يَعْلُقُ فِي شَجَرِ الْجَنَّةِ حَتَّى يُرْجِعَهُ اللَّهُ إِلَى جَسَدِهِ يَوْمَ يَبْعَثُهُ

Artinya:

“Sesungguhnya ruh orang mukmin itu berupa seekor burung yang bergelantungan di pepohonan syurga sampai Allah mengembalikannya kepada jasadnya kelak pada hari dia membangkitkannya”. (H.R. Muslim).⁸⁴

Di dalam tafsir Al Azhar di jelaskan dalam ayat ini ada di sebut *Rauhun*

yang di artikan kesenangan.lebih tepat jika di katakan istirahat setelah bekerja membanting tulang dalam kehidupan dunia ini.Mujahid mengatakan memang istirahat. Abu Hazrad mengatakan istirahat dar kebisingan dunia ini,tersebutlah pada waktu itu malaikat datang menerima orang yang hidupnya telah bekerja keras membanting tulang berbuat baik itu, seraya berkata: “Wahai roh yang baik dari orang baik yang telah ramai ramai di

⁸³ Ibid, h. 658.

⁸⁴ Abu Muhammad Ibnu Katsir ad- Dari al-Makki, “Tafsir Ibnu Katsir” jilid 3 (n.d.): h. 657-658.

dunia, selamat datang, kami menyambutmu istirahat dan kesenangan, dan tuhan menerima kedatanganmu dengan segenap kesenangan.⁸⁵

Kesimpulan dari penafsiran di atas ayat ini menjelaskan keadaan orang-orang yang golongan kanan di akhirat kelak, mereka yang menjalani hidup dengan amal kebaikan, ketaqwaan, dan kepatuhan kepada Allah ketika

mereka meninggal dunia jiwa mereka akan memperoleh ketenangan, rezeki berupa kedamaian dan akhirnya memasuki surga yang paling nikmat.

Dalam tafsir Al-Maraghi dijelaskan, Jika orang yang meninggal itu termasuk orang-orang yang dekat kepada Allah, kemudian dia melakukan apa yang di perintahkan dan meninggalkan apa yang di larangnya, maka akan ada kenyamanan dan ketenangan jiwanya, dan rezeki yang melimpah darinya, dan para malaikat akan memberi kabar gembira tentang surga, dan disebutkan juga dalam hadist dari Al-Bara'a bin Azid: para malaikat berkata; wahai jiwa yang kebaikan dalam tubuh yang baik, dulu tinggal di dalamnya, jadi keluarlah dan temukan jiwa.⁸⁶

Dalam tafsir An-Nur dijelaskan, Maka jika dia itu dari golongan yang didekatkan kepada Allah tentulah dia mendapatkan kelapangan, peristiahatan, surga dan kenikmatan. Jika orang yang meninggal itu orang yang beradadi sisi Allah, karena telah mengerjakan perintah dan menjauhi larangan, maka dia akan menghadapi ketenangan, kesenangan, rezeki yang luas serta berita gembira dari malaikat bahwa dia ditempatkan didalam surga Jannatun

⁸⁵ Buya Hamka, *Op.cit*, h. 7152.

⁸⁶ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Op.cit*, h. 155.

na'im.⁸⁷

Dalam tafsir Al-Munir dijelaskan, Jika orang yang orang yang menjemput ajal atau meninggal dunia itu adalah termasuk golongan As-Saabiquun al-Muqarrabuun, yaitu orang-orang yang mengerjakan semua kewajiban-kewajiban dan amal-amal sunnah, meninggalkan hal-hal yang diharamkan, dan hal-hal yang dimakruhkan dan sebagian dari hal-hal yang mubah, bagi mereka kenyamanan, kesentosaan, kedamaian dan ketenangan dari kondisi dunia. Untuk mereka juga rezeki yang luas, kesenangan, dan kenikmatan dalam surga. Berita gembira ini disampaikan kepada mereka oleh malaikat ketika meninggal dunia.⁸⁸

Didalam tafsir Kemenag dijelaskan, golongan orang-orang yang selalu mendekatkan diri kepada Allah dengan mengerjakan berbagai macam ibadah dan meninggalkan segala larangannya, mereka akan mendapatkan kemenangan dan kegembiraan serta memperoleh rezeki yang luas dan macam-macam nikmat, tempat kediaman mereka di surga dimana mereka akan menikmati didalamnya segala sesuatu yang belum pernah di pandang oleh mata, di dengar oleh telinga, dan terlintas di hati.⁸⁹

Dari penjelasan diatas pada surah Al-Waqiah ayat 89 dijelaskan seseorang yang memiliki *mental health* yang baik akan memperoleh kenikmatan di dunia maupun di akhirat, yaitu mendapat ketenangan saat menghadapi sakaratul maut, diberi kenikmatan dan ditempatkan di syurga, serta ketika di dunia di lapangkan rezekinya.

⁸⁷ Muhammad Hasbi As-Shidqiyy, *Op.cit*, h. 4063.

⁸⁸ Wahbah Az Zuhaili, *Op.cit*, Jilid 14 (Juz 27 & 28), h. 352–53.

⁸⁹ Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, vol. 11, h. 659..

3. Penafsiran surah Al-Imran ayat 191

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka”.

Surah Ali ‘Imran diturunkan pada tahun 9 hijriah dikota Madinah sehingga masuk dalam golongan surah Madaniyyah. Namun ayat ini tidak memiliki asbabun nuzul.

Munasabah ayat ini dengan ayat sebelumnya, ayat yang lalu menyebutkan keburukan-keburukan orang yahudi, dan menegaskan bahwa langit dan bumi milik Allah, maka dalam ayat-ayat ini Allah menganjurkan untuk mengenal sifat-sifat keagungannya, kemuliaan dan kebesaran Allah. Ayat ini menegaskan kepemilikan Allah swt atas alam raya, apa yang ada di langit dan di bumi adalah kepunyaan Allah. Allah Maha Kaya, Maha Perkasa atas segala sesuatu.

Hadits tentang ayat diatas sebagai berikut:

تَفَكَّرُوا فِي آيَاتِ اللَّهِ وَلَا تَفَكَّرُوا فِي اللَّهِ فَإِنَّكُمْ لَمْ تُقَدِّرُوهُ حَقَّ قَدْرِهِ

Artinya:

“Pikirkanlah kekuasaan-kekuasaan Allah dan janganlah pikirkan zat-Nya. Sesungguhnya kamu tak akan mampu memikirkan hakikat-Nya. (H.R.Ibnu Hibban).

Sufyan bin’Uyainah berkata: *“Berfikir (tentang kekuasaan Allah) adalah cahaya yang masuk ke dalam hatimu”*.⁹⁰

Di dalam tafsir Buya Hamka dijelaskan, orang yang berfikir “yaitu orang-orang yang mengingat Allah waktu berdiri, duduk, atau berbaring. Artinya orang yang tidak pernah lepas Allah dari ingatannya. Dan disebutkan juga *Yadzkuruna*, yang berarti mengingat, berlandaskan kalimat zikir, ingat atau zikir kepada Allah itu berhubungan dengan berpikir atau memikirkan. Dalam tafsir ini menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan untuk menyeimbangkan antara zikir dan pikir (tafakkur).

Menurut Buya Hamka orang yang sehat mentalnya akan selalu menyeimbangkan dua keadaan ini dalam kehidupannya, Bahwa dengan mengingat dan merenungkan kebesaran Allah akan menciptakan ketenangan, rasa percaya diri, dan keikhlasan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.⁹¹

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan orang-orang yang terus-menerus mengingat Allah, dengan ucapan, atau dengan hati dalam seluruh situasi dan kondisi saat bekerja atau istirahat, sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan, yaitu kejadian dan sistem kerja langit dan bumi. Ayat diatas juga

⁹⁰ Abu Muhammad Ibnu Katsir ad- Dari al-Makki, *Op.cit*, Jilid 3, h. 211.

⁹¹Buya Hamka, *Op.cit*, h. 1033.

menjelaskan bahwa mendahulukan kata zikir atas pikir karena dengan zikir mengingat Allah dan menyebut-nyebut nama dan keangungannya, hati dan jiwa akan menjadi tenang, dan dengan ketenangan pikiran akan menjadi cerah, bahkan siap untuk memperoleh limpahan ilham dan bimbingan ilahi.⁹²

Ahmad Mustafa menjelaskan dalam tafsir Al-Maraghi, orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, dan menyamping artinya, orang-orang yang berakal adalah orang-orang yang mereka memandang, memberi manfaat dan mendapat petunjuk, mereka mengingat kebesaran Allah dan mengingat hikmah dan rahmatnya. Mengingat Allah saja tidak cukup untuk mendapat petunjuk, manusia juga perlu merenungkan betapa menakjubkannya sifat ciptaan dan rahasia-rahasia nya Allah. Dan mereka merenungkan penciptaan langit dan bumi maksudnya, mereka merenungkan penciptaan langit dan bumi, serta rahasia dan manfaat di dalamnya yang menunjukkan ilmu yang maha sempurna, hikmah yang mendalam, dan kekuasaan yang maha sempurna.

Ahmad Mustafa berpendapat bahwa ketenangan dan keselamatan hanya dapat dicapai dengan mengingat kebesaran tuhan dan merenungkan makhluk Allah dalam kaitannya dengan bukti keberadaan pencipta yang Maha Esa.⁹³

Dalam tafsir An-Nur dijelaskan siapakah orang yang berakal kuat

⁹² M. QURAISH SHIHAB, *Op.cit*, h. 311.

⁹³ Ahmad Mustafa Al- Maraghi, *Op.cit*, jilid 4, h. 164.

itu?, mereka adalah prang-orang yang memperhatikan penciptaan langit dan bumi beserta isi dan hukum-hukumnya, lalu mengingat penciptanya, Allah, dalam segala keadaan, seperti sambil berdiri, duduk, ataupun berbaring. Dan mereka juga memikirkan keindahan penciptaan Allah, rahasia-rahasia kejadiannya dan segala yang dikandung dalam alam ini.

Dari ayat ini Muhammad Hasbi Ash- Shiddiqiey menyimpulkan bahwa kemenangan dan keberuntungan hanyalah dengan mengingat kebesaran Allah serta memikirkan segala makhluknya yang menunjukkan kepada adanya pencipta yang Esa, yang mempunyai ilmu dan kodrat, yang diiringi dengan beriman kepada Allah dan Rasulnya.⁹⁴

Wahbah Zuhaili menjelaskan tentang orang-orang yang berakal, bahwa mereka orang –orang yang menggabungkan antara dzikir dan pikir, mereka selalu berdzikir kepada Allah SWT dalam segala keadaan, baik dalam keadaan duduk, berdiri maupun ketika sedang berbaring. Dan mereka juga selalu berpikir positif dengan memikirkan, merenungi, dan memahami segala apa yang ada di langit dan bumi berupa aneka rahasia, mamfaat dan hikmah yang menunjukkan pada kebesaran, kekuasaan, ilmu, dan rahmat Allah.

Kemudian Wahbah Zuhaili menjelaskan, seorang yang mukmin yang berpikir dan merenung kemudian meneliti, ia akan menghadapkan diri kepada tuhan nya dengan sungguh-sungguh dan merendahkan diri seraya mengikrarkan keyakinannya pada keagungan hikmah Allah di

⁹⁴MuhammadHasbiA-Shidiqi. *Op.cit*, Jilid 1, h. 760.

semua penciptaan makhluk.⁹⁵

Kesimpulan penafsiran diatas, bahwa orang yang selalu mengingat dan memikirkan tanda-tanda kebesaran Allah merupakan kegiatan yang membantu menjaga *mental health* (kesehatan mental), menjauhkan diri dari sifat putus asa, dan menciptakan rasa keyakinan dalam menjalani kehidupan.

Dalam tafsir kemenag dijelaskan, ciri khas bagi orang yang berakal yang merupakan sifat khusus manusia dan kelengkapan ini di nilai sebagai makhluk yang memiliki keunggulan dibandingkan dengan makhluk yang lain, yaitu apabila ia memperhatikan sesuatu, selalu memperoleh manfaat dan faedah, ia selalu menggambarkan kebesaran allah, mengingat dan mengenang kebijaksanaan, dan selalu mengingat Allah dalam segala kondisi.⁹⁶ Orang yang melakukan hal ini akan mendapatkan ketenangan batin dan kekuatan spiritual karena meraka sadar akan kebesaran dan kekuasaan Allah.

Dari pemaparan diatas dalam surah Ali 'Imran ayat 191 dijelaskan untuk mencapai *mental health* yang baik dengan cara ikhlas, dengan mengingat dan Allah akan tenang jiwanya, dan ikhlas dalam menjalani problematika kehidupan.

⁹⁵ Wahbah Zuhaili bin Mustāfa, *Terjemahan Al-Tafsīr AL-Munīr Fī Al-Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhāj Juz 9, Gema Insani*, vol. 9, 2018. h. 545.

⁹⁶ Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, vol. 2, 2019, h. 97.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada bab sebelumnya, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Klasifikasi ayat tentang *mental* ada 103 ayat berdasarkan pencarian di dalam kitab Mu'jam Al-Mufahras Li Alfadz Al-Qur'an Al-Karim. Dan dibagi menjadi 3 kelompok. *Pertama*, mengingat dan merenungkan ciptaan ditemukan sebanyak Allah 18 kali penyebutan dalam 18 ayat 13 surah. *Kedua*, Ketentraman ditemukan sebanyak 24 kali penyebutan dalam 22 ayat dan 20 surah. *Ketiga*, Jiwa yang tenang ditemukan sebanyak 61 kali penyebutan dalam 55 dan 34 surah. Berkaitan dengan *mental health* ada 3 ayat, yaitu Qs. Ali Imran: 191, Al-Waqiah: 89 dan Qs. Al-Fajr: 27.
2. Indikator untuk mencapai *mental health* dalam ayat tersebut ada 3 poin yaitu *pertama* dengan bersyukur. Bersyukur ketika dilapangkan hartanya, dan bersabar ketika diuji dengan kekurangan harta. *Kedua*, memperoleh kenikmatan. yaitu mendapat ketenangan saat menghadapi sakaratul maut, diberi kenikmatan dan ditempatkan di surga, serta ketika di dunia di lapangkan rezekinya. *Ketiga*, Ikhlas, yaitu dengan mengingat dan Allah akan tenang jiwanya, dan ikhlas dalam menjalani problematika kehidupan.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa hasil dari penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis berharap agar penulisan ini menjadi tambahan wawasan keilmuan serta bermanfaat dan dapat mengamalkan dan mengajarkannya dalam kehidupan sehari-hari. Semoga pembaca selanjutnya bisa membahas lebih dalam lagi terutama kajian tentang *Mental health* dalam Al-Qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Abd al-Baqi, Muhammad Fuad. “Al-Mu’jam Al Mufahras Li Alfadz Al-Qur’an.” *Al-Mu’jam Al Mufahras Li Alfaz Al-Qur’an*, 1992.
- A Darise, Husnul Hatima, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur’an (Analisis Surah Yunus Ayat 57).” *Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)*, 2018.
- Al- Maraghi, Ahmad Mustafa, “Tafsir Al-Maraghi,” 1973.
- Al-Dzahabi, Muhammad Husain , “Tafsir Wal Mufasssirun.” *Jilid 1 (Kairo: Dar Al-Kutub Al-Hadis)*, 1976.
- Al-Farmawi, Abdul Hayy , “Metode Tafsir Maudhu’I, PT, Raja Grafindo Persada, Jakarta,” 1996
- Al-Ghazali, Syaikh Muhammad. “Nahwa Tafsir Maudu’i Li Suwar Al-Quran Al-Karim, (Kairo: Dar Al-Syuruq,” 1995.
- Al-Makki, Abu Muhammad Ibnu Katsir ad- Dari,. “Tafsir Ibnu Katsir” jilid 3 (n.d.):
- Anwar , Rosihon, dkk. “Ilmu Tafsir,” CV Pustaka Setia: Bandung , 2015.
- Apriliani., Irma, “Makki Madani (UIN Sunan Gunung Djati),” 2014.
- Arifin, Muhammad. “Ranjangan Istrumen Deteksi Dini Gangguan Jiwa.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)* Vol. 5, No (2012).
- Ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi “Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur (Petraya: Semarang),” 2000
- Az Zuhaili, Wahbah. “Tafsir Al-Munir Jilid 15.” *Gema Insani*, 2018, 31–33.
- Azna , Siti Nihayatul Fitriah, Faridatul. “Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam,” n.d.
- Badrudin. “Metode Penafsiran Etika Dan Karakteristiknya, Edisi 1,” 2022, h. 51.
- Baidan, Nasruddin “Wawasan Baru Ilmu Tafsir,” 2001.
- Chelsea, Maria, “Mengenal Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental,” 2021
- Darajat, Zakiyah , “Kesehatan Mental.” Jakarta: Gunung Agung, 1990.
- Darwaza, Muhammad Azza , “Tafsir Al-Hadist (Dar Al-Gharb Al-Islami, 1887),”
- Departemen Agama, “Al-Qur’an Dan Tafsirnya: Edisi Yang Disempurnakan, (Jakarta: Lentera Abadi,” JILID 10 (2010).
- Departemen Pendidikan Nasional, . “Kamus Besar Bahasa Indonesia.” Jakarta: Pusat bahasa, 2008.
- Djalal, Abdul , “Urgensi Tafsir Maudhu’I Pada Masa Kini, (Jakarta: Kalam Mulia, 1990).
- Djumhana, Bastaman Hanna “Integrasi Psikologi Dengan Islam, (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil,” 2015.
- El- Quusy. Abdul Aziz ““Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental (Jakarta:Bulan Bintang,’ 1974.
- Fakhriani, Diana Vidya, “Kesehatan Mental (Duta Media Publishing, 2019),” n.d.,
- Fakhrudin, Zhafirah. “Corak Lughowi Serta Cakupannya (UIN Sunan Ampel),” 2020
- Faqih , Muhammad Wildan, “Sejarah Perkembangan Tafsir,” *Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, Vol. 6, No. 1, 2024.*
- Fuad, Asep, Dadan Rusmana, and Yayan Rahtikawati. “Orientasi Penyusunan

- Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia.”
Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama 5, no. 1 (2022).
- Garwan, M. sakti. *3 Terminologi Pemimpin Menurut M. Quraish Shihab*, 2021.
- Ghazali, Bahri, *Kesehatan Mental: Membangun Hidup Lebih Bermakna*, 2024.
- Ghazali, Muhammad Al-. “Nahwa Tafsir Maudhu’i Li Suwar Al-Qur’an Al-Karim, (Kairo: Dar Al- Syuruq, 1995.
- Ghofur, Saiful Amin. “Profil Mufassir Al-Qur’an, (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani),” 2008.
- Hamka, Buya. *Tafsir Al- Azhar*, Jakarta: 2015.
- Hermansyah. “Mengenal Tafsir Isyari Sebuah Tafsir Bercorak Tasawuf.” *El-Hikmah : Jurnal Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*, vol 32 no (2021).
- Hidayat , Hamdan, “Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Quran,.” *Al-Munir, Vol 02, No 01*, 2020.
- Jaya, Yahya. “Kesehatan Mental (Padang: Angkasa Raya,” 2002.
- Jones G. “Kebersihan Sosial Di Inggris Abad Ke-20,” 1986
- Kalsum, Ummu Hasibuan. “Tipologi Kajian Tafsir, Metode, Pendekatan Dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur’an.” *Jurnal Ilmu Ushuluddin Adab Dan Dakwah* vol 2. no (2020).
- Kusroni. “Mengenal Ragam Pendekatan, Metode, Dan Corak Dalam Penafsiran Al-Qur’an.” *Jurnal Kaca* 9 (2019).
- Lubis, Saiful Akhyar, Khadijah, and Muchsalmina Muchsalmina. “Pembinaan Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat).” *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan*
- Masganti, *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Publishing, 2015.
- Mustaqim, Abdul, “Dinamika Sejarah Tafsir Al-Qur’an, Yogyakarta: Adab Press,” 2014.
- Peck A. “Mental Health America- Origins,” 19 juni 2015.
- Radiani, Widiya A. “Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam.” *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019).
- Rahmat, Jalaluddin “, Psikologi Agama, (Bandung: PT Mizan Pustaka,” 2003.
- Rakhim, Abdur. *Paradigma Ilmu Al-Qur’an Tafsir*. jakarta, 2023.
- Rizka, Amelya Novia. “Kesehatan Mental Perspektif Al Qur’an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155),” 2023.
- Sakti , Cahaya Mulyani, “Tafakkur Alam, Memperkuat Keimanan Dan Kesehatan Mental,.” n.d..
- Saputra, Dedi Indrawan. “Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai,” 10 Juni 2024 .
- Shihab, M Quraish. “Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian, Vol. 15.” *Jakarta: Lentera Hati* 15 (2002):
- Sidiq, Umar, and Muhammad Subhan. *Ulumul Qur’an 1*, 2022.
- Suyuthi, Imam, (Penerjemah). “Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur’an.” *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur’an*, 2017.
- SWEETSER, WILLIAM. “Mental Hygiene; or an Examination of the Intellect and Passions. Designed to Show How They Affect and Are

Affected by the Bodily Functions, and Their Influence on Health and Longevity.”

Syukur, Abdul, “Mengenal Corak Tafsir Al-Qur’an.” *El-Furqonia* Vol. 1, No (2015).

Tohis, Mustahin Mulala, Reza Ade Putra, “Metodologi Tafsir Al-Qur’an (Dari Global Ke Komparatif).” *Al-Mustafa: Jurnal of Qur’an And Hadist Studies* vol 2 (2023).

Usman. “Ilmu Tafsir (Yogyakarta: Teras, 2009).

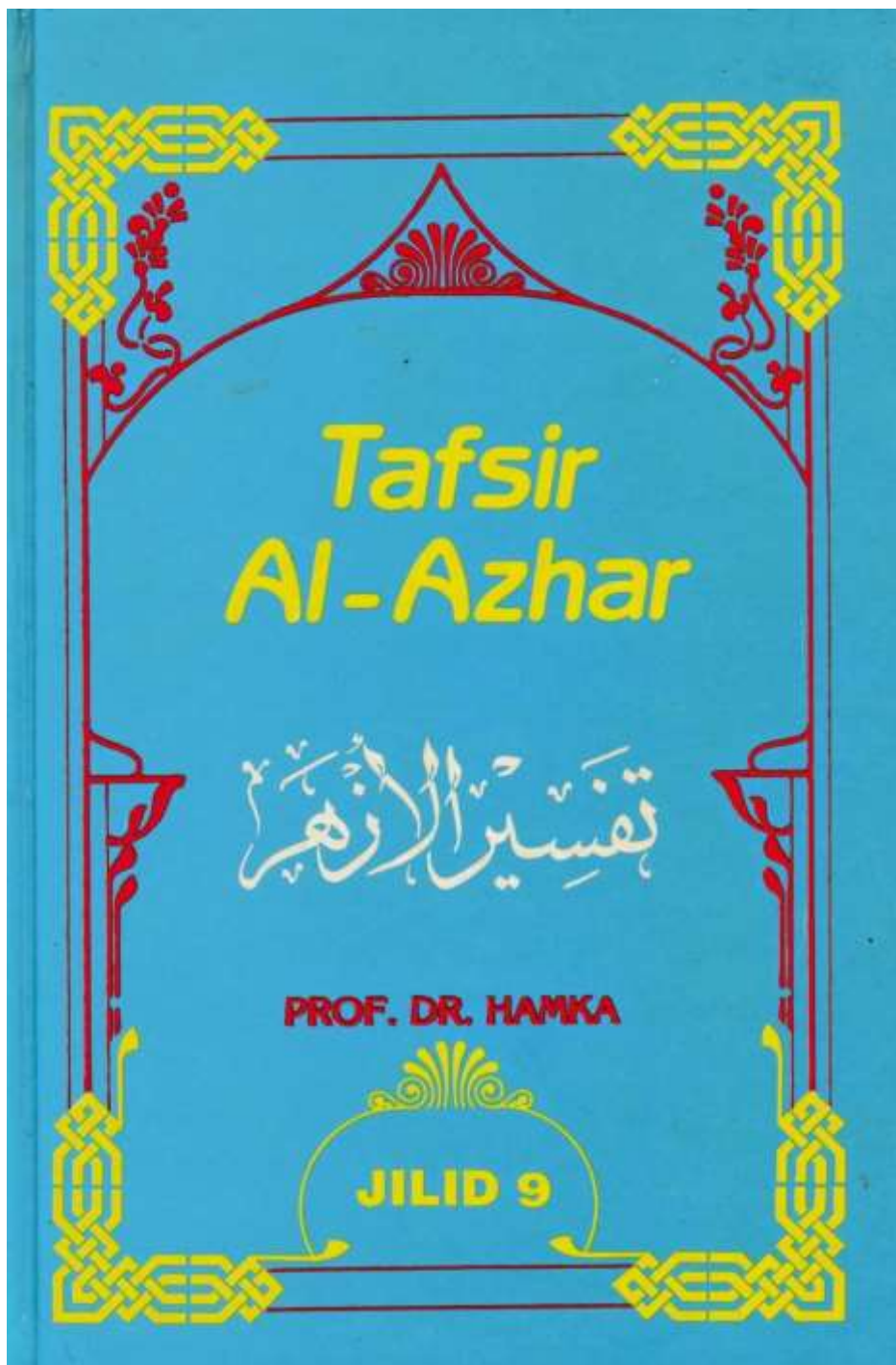
Yamani, Moh Tulus, “Memahami Al-Qur ’ an Dengan Metode Tafsīr Maudū’ī.” *Jurnal PAI* 1, no. 2 (2015).

Yasini ,Hadi ,“Mengenal Metode Penafsiran Al-Quran, Tadzhīb Al-Akhlak (Jakarta,” 2020.

Zuhaili bin Mustāfa, Wahbah. *Terjemahan Al-Tafsīr AL-Munīr Fī Al-Aqīdah Wa Al-Syarī’ah Wa Al-Manhāj Juz 9. Gema Insani*. Vol. 9, 2018.

Zulheldi. *6 Langkah Metode Tafsir Mudhu’i (Depok: Rajawali Pres)*. Jakarta, 2017.

LAMPIRAN





Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili

التفسير المُنِير

في العقيدة والشرعية والمنهج

Jilid

14

TAFSIR AL-MUNIR

AQIDAH • SYARI'AH • MANHAJ

(Adz-Dzaariyaat - At-Tahriim)

Juz 27 & 28

M. Quraish Shihab

TAFSIR AL-MISHBĀH

Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an

VOLUME
2

Surah Âl 'Imrân
Surah An-Nisâ'



Teungku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy



TAFSIR
AL-QUR'ANUL MAJID
AN-NUUR

1

(Surat 1-4)



PT. PUSTAKA RIZKI PUTRA

S E M A R A N G

ثم بين مآله وعاقبة أمره فقال :

(فيومئذ لا يعذب عذابه أحد ولا يوثق وثاقه أحد) أى فيومئذ لا يصاب أحد بعذاب مثل ذلك العذاب الذى يصيب ذلك الإنسان الذى أبطره الفنى فجحد نعمة الله عليه ، أو أفسده الفقر حتى عثا فى الأرض فسادا ، ولا يوثق أحد من الخلائق وثاقا مثل هذا الوثاق الذى يوثقه ذلك الإنسان .
ولا يخفى ما فى ذلك من تقوية الذكرى لمن له قلب يذكر ، ووجدان يشعر .

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨)
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠) .

شرح المفردات

المطمئنة : من الاطمئنان وهو الاستقرار والثبات ، إلى ربك : أى إلى ثوابه وموقف كرامته ، فى عبادى : أى فى زمرة عبادى للمكرمين .

المعنى الجملى

بعد أن ذكر حال الإنسان الذى خُلِّى وطبعه ، فاستولى عليه جشعه وحرصه على رغباته وشهواته ، حتى خرجت عن سلطان الحكمة والعقل ، ثم ذكر عاقبة أمره فى الآخرة — أعقب هذا بذكر حال الإنسان الذى ارتقى عن ذلك الطبع وسمت نفسه إلى مراتب الكمال ، فاطمأن إلى معرفة خاتمه ، واستعلى برغائبه إلى المطامح الروحية ، ورغب عن اللذات الجسدية ، فكان فى الفنى شاكرا لا يتناول إلا حقه ، وفى الفقر صابرا لا يمد يده إلى ما لغيره ، وبين أنه فى ذلك اليوم يكون بجوار ربه راضيا بعمله فى الدنيا ، مرضيا عنده ، يدخله فى زمرة الصالحين المكرمين من عبادہ .

dan mencerca orang-orang musyrik atas ideologi dan keyakinan mereka yang batil,

"Maka kalau begitu mengapa (tidak mencegah) ketika (nyawa) telah sampai di kerongkongan, dan kamu ketika itu melihat, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada kamu, tetapi kamu tidak melihat." (al-Waaq'ah: 83-85)

Mengapa ketika ruh atau nyawa telah sampai kerongkongan pada saat menjemput ajal, sedang kalian melihat orang yang menjemput ajal itu sudah mendekati perpisahannya dengan kehidupan, kalian melihat dan memandangnya berikut berbagai kepayahan yang dialaminya ketika sakaratul maut, dan Kami lebih dekat dengan ilmu, kuasa, penglihatan dan malaikat Kami daripada kalian, akan tetapi kalian tidak bisa melihat malaikat maut yang bertugas mencabut nyawanya.

Kalimat yang menjadi jawaban untuk kata ﴿يَوْمَ لَا يُغْنِي عَنْكَ كَثْرَتُ دِينِكَ﴾ disebutkan dalam ayat berikutnya, yaitu ﴿يَوْمَ لَا يُغْنِي عَنْكَ كَثْرَتُ دِينِكَ﴾. Kemudian, Allah SWT memperkuat pengertian kata ﴿يَوْمَ لَا يُغْنِي عَنْكَ كَثْرَتُ دِينِكَ﴾ di atas seperti berikut ini,

"Maka mengapa jika kamu memang tidak dikuasai (oleh Allah), kamu tidak mengembalikannya (nyawa itu) jika kamu orang yang benar?" (al-Waaq'ah: 86-87)

Jika memang kalian tidak akan dihisab, dibalas, dan tidak pula dibangkitkan kembali, mengapa kalian tidak mencegah kematian orang tersebut dan mengembalikan ruh yang telah sampai di kerongkongan itu ke tempatnya semula, jika memang kalian adalah orang-orang yang benar dalam persangkaan kalian

ke jasadnya semula ketika nyawa itu telah sampai di kerongkongan? Jika kalian memang benar bahwa tidak ada yang namanya ba'ts, coba kalian kembalikan nyawa orang yang sedang sekarat ke dalam jasadnya, supaya kematian hilang darinya, sehingga ba'ts pun tidak terjadi! Jika memang dua syarat atau kriteria itu terpenuhi dari kalian, yaitu ﴿يَوْمَ لَا يُغْنِي عَنْكَ كَثْرَتُ دِينِكَ﴾ dan ﴿يَوْمَ لَا يُغْنِي عَنْكَ كَثْرَتُ دِينِكَ﴾ maka coba kalian kembalikan ruh si mayit ke dalam tubuhnya.

Di antara ayat yang memiliki makna serupa adalah firman Allah SWT,

"Tidak! Apabila (nyawa) telah sampai ke kerongkongan, dan dikatakan (kepadanya), 'Siapa yang dapat menyembuhkan?' dan dia yakin bahwa itulah waktu perpisahan (dengan dunia), dan bertaut betis (kiri) dengan betis (kanan)." (al-Qiyaamah: 26-29)

Kemudian, Allah SWT menerangkan nasib para manusia ketika menjemput ajal dan setelah mati, serta mengelompokkan mereka menjadi tiga golongan,

Pertama,

"Jika dia (orang yang mati) itu termasuk yang didekatkan (kepada Allah), maka dia memperoleh ketenteraman dan rezeki serta surga (yang penuh) kenikmatan." (al-Waaq'ah: 88-89)

Jika orang yang menjemput ajal atau meninggal dunia itu adalah termasuk golongan *as-Saabqiun al-Muqarrabun*, yaitu orang-orang yang mengerjakan semua kewajiban-kewajiban dan amal-amal sunnah, meninggal-

kan hal-hal yang diharamkan, hal-hal yang dimakruhkan dan sebagian dari hal-hal yang mubah, dan mereka ini adalah golongan pertama yang disinggung pada bagian depan surah ini, bagi mereka kenyamanan, kesentosaan, kedamaian dan ketenangan dari kondisi dunia. Untuk mereka ada juga rezeki yang luas, kesenangan, dan kenikmatan dalam surga. Berita gembira ini disampaikan kepada mereka oleh malaikat ketika meninggal dunia.

Kata *ar-Rauh* artinya adalah *al-Istirahah*, (istirahat, kenyamanan, kesentosaan). Ini mencakup ruh dan badan. Kata *ar-Raihan* maksudnya adalah rezeki dan ini untuk badan. Sedangkan *jannatu na'im* adalah untuk ruh, ia mendapatkan kesenangan dan kenikmatan bertemu dengan Tuhan Yang Maha Berkuasa.

Diriwayatkan bahwa seorang Mukmin tidak pergi meninggal dunia melainkan di-datangkan kepadanya *raihaan* (bau harum) dari surga yang ia hirup. *"Ya Allah, jadikanlah kami termasuk golongan mereka, wahai Dzat Yang memiliki keagungan dan kemuliaan."*

Kedua,

nyambut Anda dengan salam." Hal itu sebagaimana firman Allah SWT dalam ayat,

"Sesungguhnya orang-orang yang berkata, 'Tuhan kami adalah Allah,' kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), 'Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.' Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat, di dalamnya (surga) kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh apa yang kamu minta. Sebagai penghormatan (bagimu) dari (Allah) Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang." (Fushshilat: 30-32)

Ketiga,

"Dan adapun jika dia termasuk golongan orang yang mendustakan dan sesat, maka dia disambut siraman air yang mendidih, dan di-bakar di dalam neraka." (al-Waaq'ah: 92-94)

Jika orang yang menjemput ajal atau

"Maka pada hari itu, tidak siapa pun akan dapat mengazab seperti azab-Nya." (ayat 25). "Dan tidak siapa pun akan dapat mengikat seperti ikatanNya." (ayat 26).

Ini adalah Azab Tuhan, bukan Azab seorang makhluk bagaimanapun kuat-kuasanya. Ikatan belenggu Tuhan, yang tidak ada satu belenggu pun dalam dunia ini yang akan dapat menandingi belenggu Tuhan itu.

Maka ngeri dan tafakkurlah kita memikirkan hari itu; hari yang benar dan termasuk dalam bahagian terpenting dari Iman kita, sesudah percaya kepada Allah. Dan terasalah pada kita bahwa tidak ada tempat berlindung daripada murka Allah, melainkan kepada Allah jua kita berbuat.

Dalam suasana yang demikian itu kita bacalah ayat yang seterusnya. Ayat penutup Surat dan ayat memberikan pengharapan kepada jiwa yang telah mencapai ketenteramannya.

- (27) Wahai jiwa yang telah mencapai ketenteraman.

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

- (28) Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai.

أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

- (29) Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambaKu.

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي

- (30) Dan masuklah ke dalam syurga-Ku.

وَادْخُلِي جَنَّتِي

Siapakah yang disebut Nafsul-Muthmainnah?

Al-Quran sendiri menyebutkan tingkatan yang ditempuh oleh *nafsu* atau *diri* manusia. Pertama Nafsul-Ammarah, yang selalu mendorong akan berbuat sesuatu di luar pertimbangan akal yang tenang. Maka keraplah manusia terjerumus ke dalam lembah kesesatan karena nafsul-ammarah ini. (Lihat Surat 12, Yusuf; ayat 53).

Bilamana langkah telah terdorong, tibalah penyesalan diri atas diri. Itulah yang dinamai *Nafsul-Lawwamah*. Itulah yang dalam bahasa kita sehari-hari dinamai "tekanan batin", atau merasa berdosa. *Nafsul-Lawwamah* ini dijadikan sumpah kedua oleh Allah, sesudah sumpah pertama tentang ihwal hari kiamat. (Surat 75, al-Qiyamah ayat 2).

Demikian pentingnya, sampai dijadikan sumpah. Karena bila kita telah sampai kepada *Nafsul-Lawwamah*, artinya kita telah tiba dipersimpangan jalan; atau akan menjadi orang baik, pengalaman mengajar diri, atau menjadi orang celaka, karena sesal yang tumbuh tidak dijadikan pengajaran, lalu timbul sikap yang dinamai "keterlanjuran".

Karena pengalaman dari dua tingkat nafsu itu, kita dapat naik mencapai "An-Nafsul-Muthmainnah", yakni jiwa yang telah mencapai tenang dan tenteram. Jiwa yang telah digembleng oleh pengalaman dan penderitaan. Jiwa yang telah melalui berbagai jalan berliku, sehingga tidak mengeluh lagi ketika mendaki, karena dibalik pendakian pasti ada penurunan. Dan tidak gembira melonjak lagi ketika menurun, karena sudah tahu pasti bahwa dibalik penurunan akan bertemu lagi pendakian. Itulah jiwa yang telah mencapai Iman! Karena telah matang oleh berbagai percobaan.

Jiwa inilah yang mempunyai dua sayap. Sayap pertama syukur ketika mendapat kekayaan, bukan mendabik dada. Dan sabar ketika rezeki hanya sekedar lepas makan, bukan mengeluh. Yang keduanya telah tersebut dalam ayat 15 dan 16 di atas tadi.



YAYASAN DARUL FURQAN PAYAKUMBUH
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM DARUL QUR'AN
(STAIDA) PAYAKUMBUH

شهادة العالي الإسلامي دار القرآن

SH. Dejan Pendidikan Islam Kementerian Agama RI No. 25.437/2010
SH. SARA-PT Nomor : 4286/SH. SARA-PT/2010/PT/2010

Alamat : Jl. Rihlati Salsabih Rd. Lumbukan - Kari. Payakumbuh Selatan Kota
Payakumbuh Telp. 0752-710317, website: www.darulfurqanpayakumbuh.ac.id

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR (IAT)
FAKULTAS USHULUDDIN STAIDA PAYAKUMBUH

Nama	: Ratna Sari
Bp/NIRM	: SL.V. 19.21.027
Judul Skripsi	: Mentoring Health Potensi Al-qur'an (Studi Kasus: Maudhu'at)
Pembimbing	: 1. Muhaiminul Azzah, S. Fikih M. A. 2. Febi Wardani, M. Ag.

No	Topik Konsultasi/Bagian	Hari / Tanggal	Paraf Pembimbing		Ket
			I	II	
1	Bab 1.2.3	Senin, 09 Februari			
2	Bab 1.2.3.4	Selasa, 14 Februari			
3	SLV 1.2.3.4	Rabu, 17 Feb 2025			

Payakumbuh, 18 Oktober 2025
Ketua Prodi IAT,

Febi Wardani S. Fikih M. Ag.
NIDN.



RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama **Ratna Sari** dilahirkan pada tanggal 18 juni 2000 di desa Ranto Natas, putri dari pasangan bapak Sawardi dan ibu Darwisah, merupakan anak pertama dari 3 bersaudara.

Sebelum menyandang nama mahasiswa di perguruan tinggi Institut Darul Qur'an Payakumbuh, penulis pertama kalinya menempuh pendidikan dasar di dua sekolah yang berbeda. Dimulai dari SDN 130 desa Ranto Natas hingga kelas 5 tahun 2007 -2012, kemudian pindah ke SDN 147 desa Roburan Dolok dan lulus pada tahun 2014. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan di Pondok Pesantren Roihanul Jannah, Pasar Maga selama tujuh tahun dan lulus pada tahun 2021.

Setelah dinyatakan lulus dari pondok Pesantren Roihanul Jannah, penulis resmi menyandang status mahasiswa pada prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Institut Darul Qur'an (IDAU) Payakumbuh pada tahun 2021.

Atas anugrah dari Allah dan keinginan yang kuat serta untaian do'a dan dukungan dari orang tua dan keluarga besar penulis, support dari teman-teman seperjuangan, akhirnya penulis dapat menyelesaikan pendidikan di Institut Darul Qur'an Payakumbuh, dengan menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk skripsi, atas bimbingan dari bapak Febri Wardani, S.Ud, M.Ag, beserta bapak Muhammad Rizqi S.Thi, M.A dan dosen-dosen IAT yang berjudul "***Mental Health dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Maudhu'i)***".

Alhamdulillah atas anugrah, hidayah dan rahmat Allah SWT, Akhirnya penulis dapat meraih dan menyandang gelar Sarjana Agama (S.Ag).