

**KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'ĀN
(Studi Penafsiran QS. Yūnus Ayat 57 Perspektif
Psikologi)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Agama (S.Ag.) Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Program Studi Ilmu al-Qur'ān dan Tafsīr



Disusun Oleh:

YUNAN FIRDAUS HAQOY

NIM. 1904026052

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025**

DEKLARASI

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : YUNAN FIRDAUS HAQQY
NIM : 1904026052
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Alamat Rumah : Jln. Poros Selangkau, RT/RW 003/002, Ds. Selangkau,
Kec. Kaliorang, Kab. Kutai Timur, Kalimantan Timur

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

**“Kesehatan Mental Dalam Al Qur'an (Penafsiran Qs. Yunus Ayat 57
Prespektif Psikologi”**

Merupakan hasil karya asli yang penulis susun dan tidak bersumber dari plagiasi karya lainnya. Bersamaan dengan hal tersebut, penulis menyatakan bahwa materi dan pemikiran yang disajikan dalam karya ini sekedar untuk bahan rujukan dan referensi dalam tolak ukur penelitian.

Semarang, 07 Mei 2025

Deklarator


YUNAN FIRDAUS HAQQY
NIM. 1904026052

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KESEHATAN MENTAL DALAM AL QUR'AN (Studi Penafsiran Qs. Yunus Ayat 57 Prespektif Psikologi)



SKRIPSI

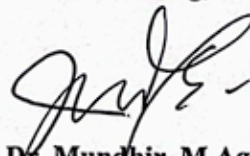
Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata I (SI)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

YUNAN FIRDAUS HAQQY
NIM. 1904026052

Semarang, 08 Mei 2025
Disetujui oleh:

Pembimbing,



Dr. Mundhir, M.Ag.
NIP. 197105071995031001

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami nyatakan bahwa skripsi saudara:

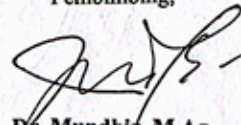
Nama : YUNAN FIRDAUS HAQQY
NIM : 1904026052
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : Kesehatan Mental Dalam Al Qur'an (Studi Penafsiran Qs. Yunus Ayat 57 Prespektif Psikologi)

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 08 Mei 2025
Disetujui oleh:

Pembimbing,



Dr. Mundhir, M.Ag.
NIP. 197105071995031001

PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas di bawah ini:

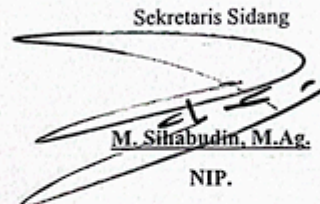
Nama : Yunan Firdaus Haqqy

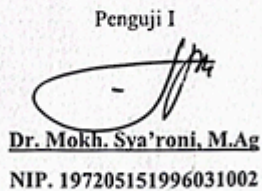
NIM : 1904026052

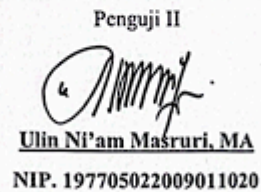
Judul : KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'ĀN (Studi Penafsiran QS. Yūnus Ayat 57 Perspektif Psikologi)

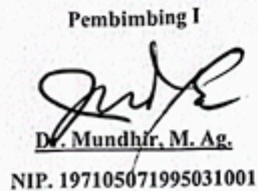
Telah dimunaqoshkan oleh segenap Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 28 Mei 2025 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.


Ketua Sidang
M. Sifrabudin, M.Ag.
NIP. 196906021997031002

Sekretaris Sidang

M. Sifrabudin, M.Ag.
NIP.

Penguji I

Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag
NIP. 197205151996031002

Penguji II

Ulin Ni'am Masruri, MA
NIP. 197705022009011020

Pembimbing I

Dr. Mundhir, M. Ag.
NIP. 197105071995031001

MOTO

”Jadilah Yang Bermanfaat Bagi Orang Banyak“

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Berlandaskan pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988. Transliterasi dimaksudkan sebagai peralihan huruf dari satu abjad ke abjad yang lain, adapun dalam hal ini difokuskan pada penyalinan huruf Arab dengan huruf latin dan yang berkaitan dengannya.

1. Konsonan

Lambang bunyi konsonan dalam bahasa Arab, terutama pada sistem penulisan Arab dilambangkan dengan huruf, adapun yang digunakan pada transliterasi ini sebagian berlambangkan huruf, ada kalanya tanda, dan adakalanya dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut merupakan daftar huruf Arab beserta transliterasinya menggunakan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
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	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengann 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 itu seperti halnya vokal bahasa Indonesia, yang terdiri dari vokal tunggal (*monoftong*) dan vokal rangkap (*diftong*).

3. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab dilambangkan dengan tanda atau harakat, adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dammah	U	U

4. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab memiliki lambang gabungan antara harakat dengan huruf, adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ + ي	Fathah dan Ya <i>Sukūn</i>	Ai	A dan I
ـَ + و	Fathah dan Wau <i>Sukūn</i>	Au	A dan U
CONTOH			
بَيْنَكُمْ		Bainakum	
قَوْلٌ		Qaul	

5. Vokal Panjang (*Maddah*)

Vokal panjang bahasa Arab memiliki lambang berupa antara harakat dengan huruf, adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
اَ + ا	Fathah dan Alif	Ā	A dan garis di atas
اِ + اِى	Fathah dan Alif Maqṣūr	Ā	A dan garis di atas
يَ + ي	Kasrah dan Ya Mati	Ī	I dan garis di atas
وُ + و	Ḍammah dan Wawu Mati	Ū	U dan garis di atas
CONTOH			
جاهلية		Jāhiliyyah	
يسع		Yas'ā	
كريم		Karīm	
فروض		Furūd	

6. Ta' Marbuṭah

Transliterasi Ta' Marbuṭah ini menempati dua tempat:

a) Ta' Marbuṭah Hidup

Ta' Marbuṭah dikatakan hidup karena berharakat fathah, kasrah, atau dhammah. Adapun transliterasinya berupa /t/.

CONTOH	
زكاة الفطر	Zakātul-fitri
روضة الأطفال	Raudatul-atfāl

b) Ta Marbuṭah Mati

Ta Marbutah yang dimatikan sebab berharakat *Sukūn*, dengan transliterasi berupa /h/. Apabila kata terakhir yang terdapat ta marbutah disertai dengan kata yang menggunakan kata sandag “*al*” serta bacaan pada dua kata tersebut terpisah, maka ta marbutah tersebut tergolong pada transliterasi berupa /h/.

Adapun ketentuan tersebut tidak berlaku pada kata-kata Arab yang telah melebur ke dalam bahasa Indonesia, seperti halnya shalat, zakat, dan lain sebagainya, kecuali apabila dikehendaki terhadap lafal aslinya.

CONTOH	
هبة	Hibah
جزية	Jizyah
كرامه الأولياء	Karāmah al-auliya’

7. Syaddah

Syaddah atau yang biasa disebut juga dengan *tasydid*. Pada transliterasi ini tanda syaddah ber lambangkan huruf.

CONTOH	
ربنا	Rabbanā
نزل	Nazzala
الحج	Al-hajj

8. Kata Sandang

Kata sandang pada sistem penulisan Arab dilambangkan dengan ال, namun pada transliterasi ini terbagi menjadi dua, sebagaimana berikut:

- a). Kata sandang yang disertai dengan huruf syamsiah

Kata sandang yang disertai dengan huruf syamsiah memiliki transliterasi sebagaimana bunyi, misalnya huruf /i/ yang diganti dengan huruf sepadan, maka otomatis akan mengikuti kata sandang yang ada.

b). Kata sandang yang disertai dengan huruf qamariah

Kata sandang yang disertai dengan huruf qamariah memiliki transliterasi sebagaimana aturan yang telah digariskan, sesuai dengan bunyinya.

CONTOH	
الرجل	Ar-rajulu
السيدة	As-sayyidatu
الشمس	Asy-syamsu
القلم	Al-qalamu

9. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan dengan *apostrof*, akan tetapi hal tersebut hanya berlaku pada hamzah yang berada di tengah dan akhir kata, adapun hamzah yang menempati awal kata dilambangkan dengan alif.

CONTOH	
النوء	Annau'u
شيئ	Syai'un

10. Penulisan Kata

Setiap kata baik *fi'il*, *isim*, maupun *huruf* ditulis secara terpisah. Hanya saja pada kata tertentu dalam penulisan huruf Arab, sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain sebab terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan, sehingga pada transliterasi ini penulisan kata dirangkai sebagaimana frasa lainnya yang mengikutinya :

CONTOH	
وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	Wa Innallaāha khairurrāziqīn lahuwa
إِبْرَاهِيمَ الْخَلِيلِ	Ibrāhīmul khalīl

11. Huruf Kapital

Sejatinya pada sistem penulisan Arab huruf kapital tidak lumrah digunakan, namun berbeda halnya dengan transliterasi, yang mana tetap diberlakukan sebagaimana EYD yang ditentukan.

CONTOH	
إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ	Inna awwala baitin
وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ	Wallāhu bikullo sy'in alīm

12. Tajwid

Transliterasi ini sesungguhnya saling berkaitan dengan Ilmu Tajwid, sebab peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Internasional) ini membutuhkan tajwid sebagai bahan acuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillāh wal-ḥamdulillāh, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Sang Pemilik Semesta yang telah memberikan banyak rahmatnya baik berupa kesehatan yang luar biasa, kekuatan yang tak terhingga, serta hidayah yang selalu diberikan kepada kita untuk memandu langkah-langkah penulis hingga akhirnya skripsi ini berhasil diselesaikan. Tanpa izin dan ridhanya, karya ini mungkin hanya akan menjadi angan-angan tanpa realisasi.

Shalawat serta salam tak lupa terucap untuk Baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun kita, Rasul tercinta yang menjadi cahaya di tengah kegelapan, pelita bagi jiwa yang rindu akan kebenaran. Semoga beliau, keluarga, para sahabat, *tābi'īn*, *tābi'ut tābi'īn*, serta seluruh umat yang mengikuti ajarannya senantiasa berada dalam naungan kasih sayang Allah

SWT. Āmīn.

Skripsi ini adalah wujud dari perjalanan penulis dengan penuh warna kadang terang, kadang gelap, tapi selalu ada pelajaran di setiap detiknya. Bukan perjalanan yang mudah, tapi keberhasilan ini tidak akan mungkin tercapai tanpa bantuan doa, dukungan, dan cinta dari begitu banyak pihak yang telah memberikan segalanya untuk penulis. Oleh sebab itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Rektor UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. Nizar, M.Ag.
2. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag, yang telah memberikan perhatian dan dukungan dalam penyelenggaraan perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Bapak Muhtarom, M.Ag dan Bapak M. Shihabudin, M.Ag, selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu al-Qur'ān dan Tafsīr, yang tidak pernah lelah memotivasi, mengarahkan, dan selalu mendukung mahasiswanya agar dapat segera menuntaskan tugas akhir.
4. Bapak Dr. Mundhir M.Ag, selaku dosen pembimbing sekaligus wali dosen terbaik, beliau yang selalu setia membimbing penulis dalam penyusunan

skripsi dan persyaratan lainnya, beliau yang selalu sabar memberikan motivasi, bimbingan dan arahan. Beliau selalu fast respon ketika penulis membutuhkan arahan dan masukan terkait seluruh hal-hal terkait perkuliahan. Terima kasih atas kesediaan Bapak meluangkan waktu untuk membaca, mengoreksi, dan memberikan nasihat yang luar biasa berarti bagi karya ini.

5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis, membekali dengan ilmu dan wawasan yang menjadi pondasi utama dalam penyusunan skripsi ini.
6. Yang tak kalah pentingnya, orang tua terhebat sepanjang masa, Hasbollah S.Ag.,M.A.P dan Nurhawati S.Pd.,M.A.P yang dengan sabar luar biasa terus mendoakan, mendukung, tak lupa membiayai dan memotivasi penulis ditengah segala drama, keluhan, dan *excuse* yang entah sudah berapa kali penulis lontarkan kepada mereka. Bahkan ketika pertanyaan “*Kapan lulus?*” terasa jadi ritual bulanan, mereka tetap percaya pada kemampuan penulis, meskipun penulis sendiri kadang ragu. Terima kasih atas ketulusan kasih dan sayang, baik didalam marahnya, tangisnya dan senangnya. Terima kasih atas kesabaran tanpa batas, perhatian yang tak pernah surut, dan dukungan moril maupun materiil yang selalu menjadi landasan kokoh untuk setiap langkah ini. Penulis persembahkan capaian ini sebagai jawaban atas penantian panjang dan harapan kalian.
7. Kepada Kakek dan Nenek yang senantiasa mendoakan cucu pertama kalian dan dukungan, terima kasih selalu mengingatkan penulis untuk selalu melaksanakan sholat walaupun keadaan sesulit apapun itu, selalu mengingatkan untuk berserah diri dan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Sehat-sehat selalu untuk kalian.
8. Kepada sejawat Ilmu al-Qur’ān dan Tafsīr, khususnya keluarga besar IAT-B 2019 (Bani Watu), meski momen indah di awal semester sudah berlalu, kalian tetap menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Kalian yang selalu hadir, walau jarang bertemu, terus memberikan dukungan dan bantuan bagi

teman-teman yang masih berjuang. Keberadaan kalian sebagai squad yang solid, baik di awal maupun di akhir, sangat menginspirasi. Kalian semua adalah real MVPs, khususnya Rafdi dan Fikri yang selalu setia membantu dan menemani hingga kita berhasil menyelesaikan tugas akhir ini.

9. Terima kasih juga kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebut satu per satu, baik yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan dukungan moril dan materiil selama penulisan skripsi ini. Begitu pula kepada semua individu yang pernah hadir dalam hidup saya, yang memberikan semangat, inspirasi, atau tantangan, yang tanpa sadar turut membentuk karakter dan prinsip hidup saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan meskipun dengan segala keterbatasan.

Kepada mereka yang telah memberikan segala dukungan, doa, dan cinta, skripsi ini penulis persembahkan dengan sepuh hati. Terima kasih yang tak terhingga dengan ucapan *Jazakumullāhu Khayran Jazā*. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal jariyah yang terus mengalir, dan mengantarkan kita semua menuju kehidupan yang penuh kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat.

Penulis menyadari, bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, karena sesungguhnya kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Namun, penulis berharap semoga karya ini tetap bisa memberikan manfaat, setidaknya bagi diri penulis sendiri, dan insya Allah juga bagi umat manusia. Semoga Allah mengangkat setiap niat baik dan mengabulkan segala doa kita.

Akhir kata, semoga perjalanan ini menjadi awal dari banyak perjalanan lainnya, yang penuh dengan ilmu, keberkahan, dan kebaikan. *Āmīn, Yā Rabbal ‘Ālamīn*.

Semarang, 29 November 2024

Penulis,

Yunan Firdaus Haqqy

NIM. 1904026052

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan isu yang semakin mendapat perhatian di tengah masyarakat modern, terutama di kalangan generasi muda yang semakin terbuka dalam membicarakan persoalan psikologis. Permasalahan seperti stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi tidak hanya menjadi fenomena klinis, tetapi juga tantangan sosial dan spiritual yang memengaruhi kualitas hidup individu. Al-Qur'ān, sebagai kitab suci umat Islam, telah memberikan perhatian terhadap kesehatan jiwa manusia jauh sebelum ilmu psikologi modern berkembang. QS. Yūnus ayat 57 menyebut al-Qur'ān sebagai pelajaran, penyembuh, petunjuk, dan rahmat, yang dalam konteks ini dapat dimaknai sebagai respons terhadap kondisi mental manusia. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk mengkaji ayat tersebut dari perspektif psikologi agar nilai-nilai spiritual yang terkandung di dalamnya dapat berkontribusi dalam pemahaman modern tentang kesehatan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran QS. Yūnus ayat 57 terkait kesehatan mental dengan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan Tafsīr al-Qur'ān dan ilmu psikologi, khususnya psikologi kognitif dan psikologi positif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yang memanfaatkan literatur Tafsīr, buku psikologi, jurnal ilmiah, dan karya ilmiah relevan lainnya sebagai sumber data utama. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, dan data yang terkumpul dianalisis dengan cara mengaitkan pendapat para penafsir al-Qur'ān dengan teori-teori psikologi yang relevan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai kesehatan mental dalam QS. Yūnus ayat 57.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa QS. Yūnus ayat 57 memuat makna mendalam mengenai kesehatan mental, di mana al-Qur'ān berfungsi sebagai penyembuh penyakit hati seperti kegelisahan, keraguan, iri, dan sifat negatif lainnya yang berakar dari ketidakseimbangan jiwa. Dari sudut pandang psikologi kognitif, ayat ini menunjukkan bahwa pesan-pesan al-Qur'ān dapat diproses secara bertahap oleh otak sebagai informasi yang menenangkan dan membentuk arah hidup yang jelas. Sementara dari perspektif psikologi positif, ayat ini membimbing individu menuju kebahagiaan yang hakiki (*eudaemonia*), yakni kehidupan yang bermakna melalui penyucian hati dan pengembangan nilai-nilai luhur. Dengan demikian, QS. Yūnus ayat 57 memberikan kontribusi signifikan sebagai pedoman spiritual sekaligus sebagai fondasi psikologis dalam menjaga dan membina kesehatan mental manusia secara menyeluruh.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, QS. Yūnus ayat 57, Psikologi Kognitif, Psikologi Positif.

DAFTAR ISI

DEKLARASI	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTO	vi
TRANSLITERASI ARAB LATIN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	xiv
ABSTRAK	xvii
DAFTAR ISI	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	1
C. Tujuan Penelitian	1
D. Manfaat Penelitian	1
E. Kajian Pustaka	1
F. Metodologi Penelitian	1
G. Sistematika Penulisan	1
BAB II TINJAUAN UMUM	2
A. Definisi Kesehatan Mental	2
1. Prinsip Kesehatan Mental.....	2
2. Indikator Kesehatan Mental.....	2
3. Gangguan Kesehatan Mental.....	2
4. Metode Penanganan Gangguan Kesehatan Mental.....	2
B. Landasan Teori Psikologi	2
1. Definisi Psikologi.....	2
2. Cabang-Cabang Psikologi.....	2
3. Prinsip Psikologi.....	2

BAB III PENAFSIRAN Q.S YUNUS AYAT 57	3
A. Penafsiran Ibnu Katsir	3
B. Penafsiran Asy-Sya'rawi	3
C. Penafsiran Muhammad Ali As-Sabuni	3
D. Penafsiran Quraish Shihab	3
BAB IV TAFSĪR QS. YŪNUS AYAT 57 TENTANG KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI	4
A. Penafsiran kesehatan mental QS Yunus ayat 57	4
1. Fungsi Al-Qur'an sebagai Penyembuh Batin.....	4
2. Al-Qur'an sebagai Petunjuk Hidup.....	4
3. Rahmat dan Keberkahan bagi Orang Beriman.....	4
4. Keimanan sebagai Prasyarat Penyembuhan.....	4
B. Tafsir Qs Yunus Ayat 57 Tentang Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Kognitif Dan Positif	4
1. Perspektif Psikologi Kognitif.....	4
2. Perspektif Psikologi Positif.....	4
3. Menjaga Kesehatan Mental Menurut QS. Yūnus ayat 57	
Prespektif Psikologi Kognitif dan Positif.....	4
BAB V PENUTUP	5
A. Kesimpulan	5
B. Saran	5
DAFTAR PUSTAKA	6

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental atau *mental health* kini berkembang menjadi sebuah isu yang menyebar di lapisan masyarakat, terlebih pada kalangan muda-mudi yang terkadang sering membicarakan hal ini. Namun ternyata, kesehatan mental adalah suatu kondisi yang terjadi dan ada pada setiap orang. Berkaitan dengan pengertiannya, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari oleh individu, yang terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.¹

Dr. Kartini menyatakan bahwa orang dengan kondisi mental yang sehat memiliki ciri-ciri antara lain: tujuan hidup yang jelas, rasa diri yang sehat, kemampuan untuk berkoordinasi dengan orang lain untuk melaksanakan tugas, kemampuan untuk mengatur emosi mereka dan mengintegrasikan mereka kehidupan pribadi, dan batin yang selalu bersemangat.² Selanjutnya pendapat dari 'Abdul-'Azīz al-Qussī menyebutkan bahwa kesehatan mental yaitu kemampuan untuk menghadapi lingkungannya secara positif dengan rasa semangat, gesit dan juga kuat.³ Kehidupan sehari-hari yang positif dari beberapa penjelasan sebelumnya dihasilkan oleh kesehatan mental yang

¹ Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), hal. 10.

² Septiani Selly Susanti, "Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam," *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan* 7, no. 1 (April 16, 2018), hal. 4, <https://doi.org/10.51226/assalam.v7i1.101>.

³ Supyanuddin, Achmad Sarbanun, dan Rina Setyaningsih, "Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Pendidikan Islam (Studi pada Risma At-Taqwa Desa Kampung Baru Kecamatan Penengahan Lampung Selatan)," *UNISAN JURNAL: Jurnal Manajemen dan Pendidikan* 1, no. 3 (2022), hal. 633.

dimiliki setiap orang. Secara sederhana, kesehatan mental dapat diukur dari seseorang dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, diri sendiri dengan lingkungan, serta menghadapi masalah yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dengan perasaan dan jiwa yang tenang. Karenanya seseorang yang memiliki mental yang sehat cenderung melakukan sesuatu dengan tidak diiringi kesan yang negatif, seperti marah, cemas, takut, dan sebagainya.

Dalam konteks kesehatan mental, terdapat dua kategori penting yang perlu diperhatikan, yaitu Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) dan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). ODMK mencakup individu yang mengalami masalah psikologis ringan hingga sedang, seperti kecemasan, depresi ringan, atau stres, yang belum memenuhi kriteria diagnostik untuk gangguan jiwa berat. Sedangkan ODGJ merujuk pada individu yang telah didiagnosis dengan gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia, gangguan bipolar, atau gangguan depresif berat, yang memerlukan penanganan medis dan rehabilitasi intensif.⁴

Beberapa indikator kesehatan mental yang umum ditemukan pada kelompok ODMK antara lain gangguan kecemasan seperti fobia sosial dan gangguan kecemasan umum, gangguan depresi ringan, gangguan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), stres pascatrauma (PTSD), serta gangguan perilaku seperti perilaku agresif dan impulsif. Sementara pada kelompok ODGJ, indikatornya meliputi skizofrenia, gangguan bipolar, gangguan depresif berat, dan gangguan psikotik lainnya.⁵

Berdasarkan data terbaru dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 5,5% remaja usia 10-17 tahun di Indonesia didiagnosis mengalami gangguan mental yang termasuk dalam

⁴ Ni Wayan Widhidewi, Putu Asih Primatanti, Putu Arya Suryanditha, Made Surya Pramana, dan I Nengah Kapti, "Pemberdayaan Pasien dengan Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I, Klungkung, Bali," *Jurnal Peduli Masyarakat* 5, no. 4 (Desember 2023), 1050.

⁵ Diana Peitz, Christina Kersjes, Julia Thom, Heike Hoelling, dan Elvira Mauz, "Indicators for Public Mental Health: A Scoping Review," *Frontiers in Public Health* 9 (2021), 714497.

kategori ODGJ. Selain itu, sekitar 34,9% remaja mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental yang tergolong sebagai ODMK.⁶ Gangguan kecemasan merupakan gangguan mental paling umum di antara remaja dengan prevalensi mencapai 26,7%, diikuti oleh gangguan perhatian dan hiperaktivitas sebesar 10,6%, depresi 5,3%, gangguan perilaku 2,4%, dan stres pascatrauma 1,8%. Lebih lanjut, 83,9% remaja yang mengalami gangguan mental melaporkan adanya gangguan fungsi dalam ranah keluarga, 62,1% pada ranah teman sebaya, 58,1% pada ranah sekolah atau pekerjaan, dan 46,0% pada ranah distress personal.⁷

Dalam tinjauan disiplin ilmu psikologi, pembahasan terkait masalah mental dijelaskan pada cabang keilmuannya, yaitu psikologi kognitif. Menurut psikologi kognitif, manusia adalah makhluk cerdas yang dapat secara aktif berinteraksi dengan lingkungannya melalui gaya berpikirnya. Manusia mencoba memahami lingkungannya dan merespons dengan pikiran. Psikologi kognitif mengkaji bagaimana arus informasi dari indra diproses dalam jiwa manusia sebelum dihubungkan dengan kesadaran atau berwujud tingkah laku. Tanggapan terhadap rangsangan tidak selalu berbentuk perilaku nyata, mereka mungkin juga memicu ingatan yang tidak menyenangkan atau perasaan tidak pasti, seperti kemarahan atau kejengkelan. berubah menjadi sikap suka dan tidak suka. Berdasarkan sudut pandang psikologis ini, orang seperti computer, yang mana mereka mengumpulkan, memproses, menyimpan, atau menyampaikan informasi dalam bentuk perilaku.⁸

⁶ Ahmad Arif, "Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia," *Kompas.id*, 9 Juli 2023, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/09/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>.

⁷ Amirah Ellyza Wahdi, "Riset: 2,45 Juta Remaja Indonesia Didagnosis Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)," *Magdalene.co*, 13 Oktober 2022, <https://magdalene.co/story/penyakit-mental-anak-muda/>.

⁸ Magfirah Ramadanti, Cici Patda Sary, dan Suarni Suarni, "PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)," *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (June 30, 2022), hal. 48, <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>.

Kesehatan mental juga berkaitan dengan sikap positif yang perlu dilakukan oleh individu dan masyarakat. Terkait hal tersebut, psikologi juga memiliki peran dalam membahas pengembangan sisi positif pada kesehatan mental, yaitu psikologi positif. Para ahli psikologi positif berpendapat bahwa dengan menekankan pada hal positif, hidup manusia akan lebih bermakna. Kehidupan manusia akan lebih bermakna jika aspek-aspek positif diberi kesempatan untuk berkembang. Emosi positif, berpengetahuan luas, dan sifat-sifat kepribadian yang menghargai berada di sisi ini.

Dari pandangan disiplin ilmu-ilmu tersebut, jauh sebelum itu terlebih dahulu al-Qur'ān telah mengindikasikan bagaimana permasalahan dalam kesehatan mental dan langkah-langkah dalam mengatasinya dari perspektif al-Qur'ān. Tafsīr-Tafsīr ayat pada ayat al-Qur'ān terus mengalami interpretasi yang sangat beragam. Seorang ilmuwan muslim Abū Zayd al-Balkhī (235-322 H / 849 -934 M) berpendapat yang mendasarkan pemikirannya terhadap al-Qur'ān dan hadis untuk membahas kesehatan jiwa. Menurut Al-Balkhī, manusia terdiri dari tubuh dan jiwa, dan karena keduanya saling terkait, kurangnya keharmonisan di antara keduanya akan menghalangi manusia untuk mencapai kesehatan yang sempurna. Jika tubuh sakit, jiwa akan mengeluarkan banyak energi kognitif, yang akan mengganggu kapasitasnya untuk mengalami kenikmatan yang diharapkan. Hal ini akan mempengaruhi kemampuannya untuk mengalami kenikmatan yang diharapkannya dalam hidup. Sebaliknya, jika jiwa tidak sehat, tubuh tidak akan dapat mengalami kenikmatan, yang kemudian akan menyebabkan penyakit fisik. Al-Balkhī kemudian dikenal sebagai bapak psikologi kognitif, sebuah cabang psikologi yang berfokus pada proses psikologis internal termasuk pemecahan masalah, memori, dan bahasa. dan linguistik.⁹.

⁹ Lathifah, Sumanta, dan Didi Junaedi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Alqur'an Tematik LPMQ Kemenag RI Dan Teori Psikologi Al-Balkhi.Pdf," *Diya' al-Afkar: Jurnal Studi al-Qur'ān Dan al-Hadis* 9 (December 2021), hal 264.

Di Indonesia sendiri, terdapat lembaga dari Kementerian Agama yang bernama Lajnah Pentasih Mushaf al-Qur'ān (LPMQ), bertugas untuk mengkaji atau menafsirkan ayat-ayat al-Qur'ān. Lembaga tersebut pun mengkaji tentang kesehatan mental dengan menafsirkan ayat-ayat al-Qur'ān. Adapun beberapa dari penafsirannya antara lain; Menjadikan Iman sebagai dasar dari segala sikap dan perilaku, sesuai dengan kandungan QS. al-Tin/95: 4-6, merupakan salah satu ciri orang yang sehat mentalnya, menurut Tafsīr al-Qur'ān Tematik oleh LPMQ Kementerian Agama RI. Dapat menerima kenyataan hidup sesuai dengan QS. Al-Baqarah/2: 155-157; Dapat menyembuhkan hati dari penyakit hati, seperti yang dijelaskan dalam QS. al-Hujurat/49: 12; Dapat merasa cukup dengan hasil perjuangan hidupnya, seperti yang dijelaskan dalam QS. an-Nisa'/4: 32; Lebih senang memberi dari pada menerima. Hal ini dijelaskan dalam QS. al-Mudaththir/74: 6. Dan masih banyak lagi aspek-aspek kesehatan mental yang dijelaskan dalam tema-tema Tafsīr al-Qur'ān oleh LPMQ Kemenag RI dan dapat dijadikan panduan untuk menjaga kesehatan mental manusia.¹⁰

Dari beberapa surah beserta ayat al-Qur'ān yang menjadi bahan kajian LPMQ terhadap kesehatan mental, masih ada ayat lain dalam al-Qur'ān yang memiliki Tafsīr terhadap ayat kesehatan mental. Pada penelitian ini, penulis ingin mengkaji bagaimana penafsiran surah Yūnus ayat 57 terhadap kesehatan mental dengan meninjau dari perspektif psikologi. Adapun redaksi dari surah Yūnus ayat 57 adalah sebagai berikut.

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

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang

¹⁰ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'ān (Tafsiran Al-Qur'ān Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'ān, 2009), hal. 265.

berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Surah yang terdiri dari 109 ayat dan merupakan juz kesebelas ini umumnya dikategorikan sebagai surah Makiyyah dan diturunkan sebelum Nabi Muhammad SAW hijrah ke Madinah. Nama Yūnus hanya digunakan sebagai simbol dalam surat Yūnus; ini tidak berarti bahwa surat ini sepenuhnya menjelaskan atau menceritakan kisah Yūnus. Surah ini sepenuhnya menjelaskan dan memperjelas kisah kenabian Yūnus. Hanya ayat ke-98 dari surah ini yang mengandung kata “Yūnus”, tetapi karena ayat tersebut merupakan bagian yang paling penting dari surah ini, maka surah ini layak diberi nama “Yūnus” sebagai simbol nama. Kisah Nabi Musa ‘alaihissalam dan Bani Israil yang kafir merupakan kisah terpanjang dalam surah ini.

Selain itu, Dalam surat Yūnus terdapat ayat tentang *asy-Syifā’* (obat/penyembuh), karena dalam surat Yūnus terdapat ayat yang membahas tentang penyakit yang mungkin ada pada diri manusia, secara spesifik pada ayat 57 membahas tentang obat penyakit jiwa, yang mana dalam ayat ini menjelaskan tentang penyakit dada. Al-Qur’ān sangat penting bagi eksistensi manusia Allah mengirimkan al-Qur’ān melalui Nabi Muhammad (saw) sebagai kitab suci dan petunjuk bagi semua manusia. Al-Qur’ān menyucikan manusia melalui berbagai praktik ibadah dan mengungkapkan kebaikan dalam kehidupan pribadi dan sosialnya. Al-Qur’ān juga menunjukkan kepada manusia cara yang paling efektif untuk merealisasikan diri, pengembangan kepribadian, dan pencapaian kesempurnaan manusia, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.¹¹

Dari beberapa permasalahan, penulis ingin meneliti keterkaitan ayat al-Qur’ān tertentu dengan ilmu psikologi. Al-Qur’ān sangat penting dalam

¹¹ Husnul Hatima A Darise, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)” (Palu, Fakultas Usuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palu, 2018), hal. 6-7.

kehidupan manusia karena dapat membantu kita lebih dekat dengan Allah swt, juga dapat membantu kita mengatasi masalah yang dapat menimbulkan gangguan mental. Selain dari perspektif al-Qur'ān dengan beragam Tafsīr pada surah Yūnus ayat 57, perspektif psikologi dibutuhkan untuk mengkaji lebih dalam terkait kesehatan mental dalam al-Qur'ān itu sendiri. Berangkat dari masalah tersebut. Oleh karena itu, penulis tertarik mengangkat penelitian yang berjudul “Kesehatan Mental Dalam Al Qur'ān (Penafsiran Qs. Yūnus Ayat 57 Prespektif Psikologi”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini

1. Bagaimana penafsiran surah Yūnus ayat 57 tentang kesehatan mental?
2. Bagaimana kesehatan mental dalam perspektif Psikologi?

C. Tujuan Penelitian

Berangkat dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah disebutkan, tujuan penulis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penafsiran surah Yūnus ayat 57 tentang kesehatan mental.
2. Untuk mengetahui kesehatan mental dari perspektif Psikologi.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Menambah wawasan yang lebih luas terhadap Tafsīr dan pemahaman dalam al-Qur'ān, relasi antara ilmu al-Qur'ān dan ilmu modern yang sedang berkembang pada jurusan Ilmu al-Qur'ān dan Tafsīr

2. Secara Praktis

Memberikan sumbangsih pemikiran dan wawasan terkait dengan penafsiran tentang kesehatan mental dalam al-Qur'ān, perspektif psikologi terhadap surah Yūnus ayat 57

E. Kajian Pustaka

Pada penelitian ini, penulis mengacu pada beberapa referensi literatur bacaan sebagai sumber untuk menunjang tema yang di angkat dalam penelitian. Literatur yang akan digunakan antara lain adalah penelitian sebelumnya berupa buku, artikel, jurnal, skripsi, dan lain-lain. Adapun kajian dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Buku yang berjudul *"Psikologi Agama"* edisi revisi 2021, ditulis oleh Jalaluddin Rakhmat. Dalam buku psikologi agama ini, penulis membahas berbagai topik, termasuk sejarah bidang ini, definisinya, disiplin ilmu, perkembangan mental individu sepanjang sejarah, penyimpangan jiwa agama, dampak agama terhadap kehidupan manusia, budaya agama, dan budaya agama itu sendiri. Pembahasan ini dapat memberikan wawasan kepada para pembaca mengenai psikologi agama yang sama pentingnya dengan ilmu-ilmu lain dan bahkan dapat menjadi dasar untuk memecahkan masalah-masalah dalam bidang-bidang lain tersebut.¹²
2. Buku yang berjudul *"Kesehatan Mental"*, 2012, ditulis oleh Kartika Sari Dewi. Dalam buku tersebut, penulis menyebutkan berbagai pemahaman tentang kesehatan mental, persoalan yang ada didalamnya, dan bagaimana atau proses apa yang disebut mental terbentuk dalam diri seseorang.¹³
3. Buku yang berjudul *"Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'ān"* Seri 5 tahun 2009, ditulis oleh Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'ān (LPMQ) Kemenag RI. Dalam buku tersebut, penafsiran ayat al-Qur'ān yang dilakukan dengan metode tematik. LPMQ menghimpun ayat al-Qur'ān dalam bukunya tersebut menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan

¹² Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi agama: sebuah pengantar*, (Depok: Rajagrafindo Persada, 2021).

¹³ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan, Universitas Diponegoro, 2012).

mental yang. Corak Tafsīran yang dilakukan tentang kesehatan mental dari segi sosial.¹⁴

4. Jurnal yang berjudul *“Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam”*, 2019, di tulis oleh Septiani Selly Susanti. Penulis menuturkan bahwa Remaja adalah manusia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan psikologis dan fisiologis yang cepat, sehingga kondisi ini mempengaruhi kognisi dan perilaku rutin mereka. Oleh karena itu, remaja harus dibimbing dan diarahkan agar kecenderungan negatif yang ada dalam dirinya dapat ditekan. Pendidikan Islam adalah proses transformasi dan internalisasi pengetahuan dan nilai-nilai pada peserta didik melalui penumbuhan dan pengembangan potensi (fitrahnya) guna mencapai keselarasan dan kesempurnaan dalam seluruh aspek kehidupan.¹⁵
5. Jurnal yang berjudul *“Kesehatan Mental Perspektif Tafsīr Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”*, 2021, di tulis oleh Hilmi Rabi’ah Nur dan Iftaty Zamimah. Dalam jurnal tersebut, penulis mengungkapkan bahwa menurut Quraish shihab dalam Tafsīranya tentang kesehatan mental berkaitan dengan keimanan, keikhlasan, kesebaran, ridho, dan syukur terhadap Allah Swt. yang memicu ketenangan hati dalam jiwa. Jurnal tersebut juga menyebutkan dan menjelaskan ayat-ayat al-Qur’ān yang mempunyai korelasi dengan kesehatan mental.¹⁶
6. Skripsi yang berjudul *“Kesehatan Mental Dalam Perspektif AlQur’ān (Analisis Surah Yūnus Ayat 57)”*, ditulis oleh Husnul Hatima Darise, Jurusan Ilmu AlQur’ān Dan Tafsīr Fakultas Usuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palu, 2018. Dalam jurnal tersebut,

¹⁴ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’ān, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur’ān (Tafsīr Al-Qur’ān Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’ān, 2009).

¹⁵ Susanti, S. S. (2018). Kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan islam. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 7(1), 1-20.

¹⁶ Nur, H. R. A., & Zamimah, I. (2022). Kesehatan Mental Perspektif Tafsīr al-Miṣbāḥ Karya M. Quraish Shihab. *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 17(2), 118-134.

Penulis tidak hanya membahas definisi kesehatan mental dari sudut pandang para ahli, tetapi juga apa yang dikatakan al-Qur'ān tentang kesehatan mental. Untuk membatasi pembahasan ini lebih lanjut, penulis membahas kesehatan mental dengan menganalisis surah Yūnus ayat 57 untuk menentukan bagaimana solusi al-Qur'ān dalam surah Yūnus ayat 57 berkontribusi terhadap pemeliharaan kesehatan mental.¹⁷

7. Jurnal yang berjudul, "*Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)*", di tulis oleh Maghfirah Ramadanti, Cici Patda Sary, Suarni. Secara umum psikologi kognitif mempelajari mental manusia. Psikologi kognitif menyelidiki banyak aspek dari pikiran manusia, termasuk pemikiran, kesadaran, persepsi, memori, imajinasi, bahasa, pemecahan masalah, kreativitas, pengambilan keputusan, penalaran, perkembangan kognitif di seluruh rentang kehidupan, kecerdasan manusia, kecerdasan buatan, dan banyak lagi.¹⁸
8. Buku yang berjudul "*Psikologi Positif*", 2018, ditulis oleh Dr. Sunedi Sarmadi. M.Pd.I. Psikologi positif erat kaitanya dengan kesehatan mental, karena dalam pembahasannya yang bertujuan untuk kesejahteraan mental. Menurut penulis, kehidupan yang bermakna sebagai tujuan utama dari logoterapi sejalan dengan tujuan Islam, yaitu peningkatan kesehatan mental dan pengembangan religiusitas. Kombinasi antara pikiran yang sehat dan rasa religiusitas yang kuat (keimanan dan ketaqwaan) mewujudkan individu-individu yang unggul seperti ulil albab, salah satu karakter terpuji dalam Al-Qur'ān.¹⁹

Dalam penelitian ini, penulis mengumpulkan beberapa literatur yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam tinjauan al-Qur'ān maupun

¹⁷ Darise, H. H. A. (2018). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)* (Doctoral dissertation, IAIN Palu).

¹⁸ Ramadanti, M., Sary, C. P., & Suarni, S. (2022). Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia). *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 8(1), 56-69.

¹⁹ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018).

psikologi, khususnya pemahaman terhadap surah Yūnus ayat 57. Beberapa literatur yang didapatkan, berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu menemukan dan menjelaskan kesehatan mental yang termaksud dalam surah Yūnus ayat 57 dengan menggunakan perspektif psikologi secara kompleks. Hal itu bertujuan untuk mengintegrasikan atau menghubungkan pemahaman yang ada dalam al-Qur'ān dan keilmuan modern yang sedang berkembang saat ini.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yang menggunakan bahan pustaka sebagai sumber data utama untuk menyelidiki gagasan dan teori. Penelitian ini memanfaatkan bahan pustaka sebagai sumber data utama untuk menyelidiki teori-teori dan konsep-konsep yang telah ditetapkan oleh para ahli terdahulu. Penelitian ini bersifat kualitatif, yaitu penelitian yang didasarkan pada kualitas data yang telah dianalisis dan dideskripsikan secara sistematis.

2. Sumber Data

Adapun sumber data yang digunakan penulis dalam penelitian terdiri dari dua bagian, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data utama penelitian, dalam hal ini yaitu Surah Yūnus ayat 57 yang didalamnya termaksud penjelasan tentang kesehatan mental. Adapun data sekunder adalah data pendukung dalam penelitian ini, dalam hal ini data sekunder yang digunakan adalah ayat-ayat al-Qur'ān yang juga mempunyai pembahasan terkait kesehatan mental dan disiplin ilmu psikologi terkait, yang bersumber dari buku, artikel, jurnal, skripsi, dan literatur literatur lainnya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian yang bersifat kepustakaan maka penulis akan mengumpulkan data menggunakan teknik dokumentasi, yaitu mengumpulkan beberapa literatur rujukan berupa artikel, jurnal, buku, dan karya ilmiah lainnya yang memiliki keterkaitan dengan objek yang akan diteliti. Pada penelitian ini, penulis akan menggunakan literatur bacaan yang berkaitan dengan tema yaitu kesehatan mental yang tersirat pada surah Yūnus ayat 57 dari perspektif Psikologi secara maksimal.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis-deskriptif. Tahap awal yang dilakukan adalah melakukan analisis ayat-ayat al-Qur'ān dengan beragam pendapat penafsir yang berkaitan dengan kesehatan mental selanjutnya. Langkah selanjutnya adalah mendalami pemahaman tentang kesehatan mental dalam surah Yūnus ayat 57 dengan beragam pendapat penafsir yang mengkajinya. Setelah itu, hasil yang didapatkan kemudian di korelasikan dengan disiplin ilmu psikologi dalam bidang psikologi kognitif dan psikologi positif. Setelah itu, didapatkan pemahaman tentang kesehatan mental pada surah Yūnus ayat 57 perspektif psikologi.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dibutuhkan untuk memberikan runtutan yang jelas, sehingga terlihat jelas paparan dari awal hingga akhir penulisan pada penelitian.

Bab pertama, berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah beserta tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian Pustaka, dan metodologi dalam penelitian.

Bab kedua, berisi tentang tinjauan umum tentang kesehatan mental yang terdiri dari teori teori terdahulu, beserta hal-hal yang berkaitan denganya.

Bab ketiga, berisi tentang pembahasan ayat-ayat al-Qur'ān dan penafsiran para ulama terkait tema yaitu kesehatan mental yang ada dalam al-Qur'ān.

Bab keempat, berisi pembahasan mengenai penafsiran ulama terhadap surah Yūnus ayat 57, dan pandangan dari perspektif psikologi pada ayat tersebut.

Bab kelima, berisi kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis yang berjudul “Kesehatan Mental Dalam al-Qur'ān (Penafsiran Q.S Yūnus Ayat 57 Perspektif Psikologi).”

BAB II

TINJAUAN UMUM

A. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan di mana perkembangan fisik, mental, dan emosional seseorang tumbuh, berkembang, dan matang sepanjang hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara norma sosial, dan bertindak dalam budaya mereka. Istilah “kesejahteraan mental” berasal dari ungkapan bahasa Inggris “*mental hygiene*.” “Mental” berasal dari kata Latin *mens*, *mentis*, yang berarti jiwa, roh, esensi, atau vitalitas. Sementara itu, “*hygiene*” berasal dari kata Yunani *hygiene*, yang mengacu pada ilmu kesehatan.²⁰

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental health*), kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan optimal dalam aspek fisik, mental, dan emosional, sepanjang hal ini sesuai dengan keadaan orang lain. Sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang memungkinkan perkembangan ini pada anggotanya, sambil pada saat yang sama memastikan perkembangan diri sendiri dan toleransi terhadap komunitas lain.²¹

Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kesejahteraan individu yang menyadari kemampuan dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada lingkungannya.²²

1. ²⁰ Kartikasari, dkk. *Kesehatan Mental*, (Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022), hal.

²¹ World Health Organization, *Improving Health Systems and Services for Mental Health* (Geneva: WHO, 2009), hal. 3.

²² D. Ayuningtyas dan M. Rayhani, “Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 2018, hal. 3.

Saat ini, Undang-Undang No. 18/2014,²³ tentang Kesehatan Mental berfungsi sebagai sistem pengarah untuk pelaksanaan layanan kesehatan mental yang komprehensif di Indonesia. Undang-undang ini menetapkan layanan kesehatan mental dasar dan sistem rujukan, dengan tujuan untuk membangun pendekatan layanan kesehatan mental yang berjenjang dan terintegrasi. Undang-undang ini mengakui pentingnya tidak hanya penyediaan layanan, tetapi juga sumber daya yang diperlukan untuk pelaksanaannya yang efektif. Sumber daya tersebut mencakup sumber daya manusia, fasilitas kesehatan, perlengkapan medis, teknologi, dan pendanaan, yang semuanya penting untuk membangun sistem kesehatan mental yang berkelanjutan.

Gangguan mental yang parah, jika tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan penurunan produktivitas yang signifikan pada individu yang terkena, yang pada akhirnya menimbulkan beban finansial yang besar bagi keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Selain dampak finansial langsung, gangguan kesehatan mental yang tidak diobati dapat berkontribusi pada beban ekonomi nasional jangka panjang, karena mengurangi produktivitas individu secara keseluruhan. Kondisi neuropsikiatrik sendiri menyumbang 13% dari total *Disability-Adjusted Life Years* (DALYs) yang hilang akibat penyakit dan cedera di seluruh dunia, dengan proyeksi angka ini diperkirakan meningkat menjadi 15% pada tahun 2020. Depresi, khususnya, menyumbang 4,3% dari beban penyakit global dan merupakan salah satu penyebab utama kecacatan, terutama pada perempuan.²⁴

Kesehatan mental adalah pengalaman yang sangat individual. Kondisi mental yang sehat sangat bervariasi dari satu individu ke individu

²³ Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa (Lembaran Negara RI Tahun 2014 No. 185, Tambahan Lembaran Negara RI No. 5571).

²⁴ S. Saxena, M. Funk, dan D. Chisholm, "WHO's Mental Health Action Plan 2013-2020: What Can Psychiatrists Do to Facilitate Its Implementation?" *World Psychiatry* 13, no. 2 (2014): 107.

lainnya, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetika, lingkungan, dan pengalaman hidup. Kompleksitas ini menekankan pentingnya menangani masalah kesehatan mental secara komprehensif, dengan fokus pada pemberdayaan individu, keluarga, dan komunitas untuk mengenali, menjaga, dan mengoptimalkan kesejahteraan mental mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Salah satu komponen penting dalam proses ini adalah pengurangan stigma yang mengelilingi gangguan kesehatan mental. Stigma ini seringkali menjadi hambatan dalam mencari perawatan, yang dapat menyebabkan keterlambatan dalam pengobatan dan penanganan yang tidak tepat terhadap kondisi kesehatan mental, yang akhirnya memperburuk dampaknya.²⁵

Selain itu, peningkatan kesadaran dan akses terhadap layanan kesehatan mental sangat penting. Integrasi pendidikan kesehatan mental ke dalam sekolah, tempat kerja, dan lingkungan komunitas dapat memainkan peran penting dalam pencegahan dan intervensi dini. Literasi kesehatan mental perlu diprioritaskan agar individu tidak hanya mampu mencari bantuan tetapi juga dapat mengenali tanda peringatan dini pada diri mereka sendiri dan orang lain, yang dapat mencegah hasil yang lebih parah. Dengan demikian, perbincangan tentang kesehatan mental harus berkembang melampaui pengobatan medis untuk mencakup upaya-upaya sosial yang lebih luas yang bertujuan untuk membangun pemahaman, empati, dan dukungan.

1. Prinsip Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan, yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Bukan hanya tidak

²⁵ A. Ridlo, "Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia," *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020), hal. 158-160.

adanya gangguan mental, tetapi juga adanya karakteristik positif yang menumbuhkan ketahanan, kebahagiaan, dan pertumbuhan pribadi. Prinsip-prinsip kesehatan mental memandu individu dalam mempertahankan kehidupan yang seimbang dan memuaskan. Prinsip-prinsip ini mendasar dalam memastikan bahwa individu tidak hanya menghadapi tantangan tetapi juga berkembang dalam kegiatan sosial, emosional, dan intelektual mereka. Menurut Jaelani dan Eni & Kep,²⁶ ada beberapa prinsip kesehatan mental, sebagaimana diuraikan di bawah ini:

a. Gambaran Diri yang Positif

Individu dengan gambaran diri yang positif memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri mereka sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa orang dengan gambaran diri yang sehat memiliki pemahaman yang seimbang tentang identitas mereka dan hubungan mereka dengan dunia di sekitar mereka.

b. Integrasi diri

Integrasi diri mengacu pada pencapaian keseimbangan antara berbagai kekuatan mental dalam diri seseorang, memiliki pandangan hidup yang bersatu, serta kemampuan untuk mengatasi stres. Seseorang yang memiliki integrasi diri menunjukkan keseimbangan antara ide, ego, dan super ego, yang memungkinkan berfungsinya mental secara harmonis.

c. Aktualisasi diri

Aktualisasi diri merupakan aspek penting dari kesehatan mental, yang menekankan pentingnya mewujudkan potensi diri seseorang. Individu yang sehat secara mental adalah seseorang yang

²⁶ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2001). Lihat dalam N. R. Eni dan M. Kep, *Dan Penanganan Kesehatan Mental. Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan)* (Tempat Terbit: Penerbit, Tahun), hal. 227.

dapat mengekspresikan dirinya sepenuhnya dan memenuhi kebutuhannya dengan cara yang memuaskan dan bermanfaat, mencapai potensi tertinggi mereka.

d. Penerimaan terhadap Orang Lain, Keterlibatan Sosial, dan Penyesuaian dengan Lingkungan

Kemampuan untuk menerima orang lain berarti kesiapan untuk menerima kehadiran mereka, mencintai, menghargai, menjalin persahabatan, dan memperlakukan mereka dengan kebaikan. Keterlibatan sosial mengacu pada partisipasi aktif dalam kegiatan sosial yang membangun rasa tanggung jawab sosial. Penyesuaian dengan lingkungan melibatkan upaya untuk meraih rasa aman, damai, dan bahagia dalam lingkungan sosial seseorang.

e. Ketertarikan pada Tugas dan Pekerjaan

Setiap individu harus memiliki ketertarikan yang aktif terhadap tugas dan pekerjaan yang mereka lakukan. Hal ini membantu mereka merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup mereka, sekaligus mengurangi beban stres dan tantangan yang mereka hadapi.

f. Agama, Aspirasi, dan Falsafah Hidup

Agama memberikan dukungan bagi individu dalam mengatasi tantangan hidup yang berada di luar kapasitas pribadi mereka. Aspirasi memberikan semangat dan motivasi untuk terus maju, dengan fokus pada tujuan masa depan. Filsafat hidup membantu individu untuk menghadapi tantangan dengan rasa jelas, sehingga mempermudah mereka dalam mengatasi hambatan hidup.

g. Pengaturan Diri

Individu yang mempraktikkan pengaturan diri akan menghindari tindakan yang bertentangan dengan hukum, baik itu hukum agama, sosial, atau moral. Prinsip ini penting dalam

membimbing individu untuk hidup secara etis dan menghindari perilaku yang merugikan.

h. Rasa benar dan tanggung jawab

Memiliki rasa benar dan tanggung jawab yang kuat sangat penting dalam perilaku manusia. Setiap individu ingin bebas dari rasa bersalah, kesalahan, dan kekecewaan. Sebaliknya, rasa benar, tanggung jawab, dan keberhasilan adalah keinginan setiap individu yang sehat secara mental.

Kesehatan mental adalah aspek yang kompleks dan multifaset dari kesejahteraan manusia, mencakup berbagai prinsip yang berkontribusi pada stabilitas mental secara keseluruhan. Prinsip-prinsip ini membantu membimbing individu menuju kehidupan yang memuaskan dan seimbang. Kunci untuk memahami kesehatan mental adalah menyadari bahwa itu tidak hanya tentang mengelola gejala gangguan mental, tetapi juga tentang merawat prinsip-prinsip dasar yang mendukung pikiran yang sehat dan kehidupan yang seimbang.

Prinsip-prinsip kesehatan mental, seperti yang dijelaskan oleh Jaelani dan Eni & Kep, membentuk dasar dari kesejahteraan mental. Prinsip-prinsip ini memberikan wawasan tentang bagaimana individu dapat membudayakan kehidupan yang seimbang, produktif, dan emosional yang memuaskan. Dengan menerima gambaran diri yang positif, memupuk integrasi diri, dan secara aktif mengejar aktualisasi diri, individu dapat membangun fondasi untuk fungsi mental yang sehat. Selain itu, kemampuan untuk menerima orang lain, terlibat secara sosial, dan beradaptasi dengan lingkungan membantu memastikan perkembangan hubungan yang positif dan rasa kebersamaan yang kuat.

Mengintegrasikan rasa tanggung jawab, mengembangkan minat pada pekerjaan yang bermakna, dan mempertahankan filosofi hidup yang jelas semakin memperkaya kesehatan mental seseorang. Terakhir,

dengan mempraktikkan pengaturan diri dan mematuhi standar etika, individu dapat menavigasi tantangan hidup dengan cara yang sesuai secara moral, yang berkontribusi pada ketahanan mental dan emosional mereka.

Dengan menginternalisasi prinsip-prinsip ini, individu dapat menciptakan lingkungan mental yang mendukung pertumbuhan, kebahagiaan, dan keharmonisan sosial. Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan mental, tetapi juga kehadiran kehidupan yang seimbang, penuh tujuan, dan memuaskan yang mendorong pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan kolektif.

2. Indikator Kesehatan Mental

Menurut Kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting dalam kesejahteraan secara keseluruhan, dan dapat dipahami dari berbagai perspektif. Banyak ahli yang mendefinisikan dan mengklasifikasikan kesehatan mental dengan cara yang berbeda, namun kebanyakan sepakat bahwa kesehatan mental mencakup tidak hanya ketiadaan gangguan mental, tetapi juga adanya karakteristik psikologis yang positif. Dalam hal ini, Bastaman dan Fakhriyani menawarkan kerangka kerja untuk memahami kesehatan mental melalui tiga orientasi yang berbeda, yaitu:²⁷

a. Orientasi Klasik.

Seseorang dianggap sehat secara mental jika mereka tidak mengalami keluhan tertentu, seperti tekanan, kelelahan, kecemasan, atau ketidaknyamanan lainnya yang dapat menimbulkan perasaan sakit atau tidak sehat, serta mengganggu kegiatan sehari-hari mereka. Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental seseorang

²⁷ Bastaman, H. D. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995. Lihat dalam Fakhriyani, D. V. *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Duta Media Publishing, 2019, hal. 53.

dapat diukur dari ketidakhadiran gejala-gejala yang mengganggu keseharian mereka.

b. Orientasi penyesuaian diri.

Seseorang dianggap sehat secara psikologis jika mereka mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain dan lingkungan sekitar mereka. Dalam konteks ini, kesehatan mental terkait erat dengan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dengan norma sosial, harapan sosial, dan dinamika lingkungan yang ada.

c. Orientasi pengembangan potensi.

Seseorang dianggap mencapai kesehatan mental ketika mereka diberi kesempatan untuk mengembangkan potensi mereka menuju kedewasaan, sehingga mereka dapat dihargai baik oleh orang lain maupun diri mereka sendiri. Ini menekankan pentingnya pertumbuhan pribadi dan pencapaian potensi penuh dalam mencapai kesejahteraan mental.

Selain orientasi yang telah disebutkan, Kartono juga mengidentifikasi beberapa ciri penting yang menjadi indikator utama kesehatan mental seseorang, yaitu:²⁸

- a. Tanda pertama dari kesehatan mental adalah adanya koordinasi yang baik antara semua usaha dan potensi individu, yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, standar sosial, dan perubahan sosial yang cepat. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang sehat secara mental mampu beradaptasi dengan perubahan dan tantangan yang datang dari luar dirinya.
- b. Individu yang sehat mentalnya memiliki integrasi yang baik dalam struktur kepribadiannya, serta kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan aspek-aspek pribadi mereka. Kemampuan ini

²⁸ Kartono, K. *Hygiene Mental*. (Jakarta: Mandar Maju, 2000), hal 3.

memungkinkan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan sosial dan memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat.

- c. Seseorang yang sehat mental akan senantiasa terlibat aktif dalam proses pengembangan diri, yakni dengan menggali dan mengembangkan bakat serta potensi yang dimiliki. Mereka juga memiliki tujuan hidup yang jelas dan selalu berusaha untuk mencapai pencapaian yang lebih besar, berusaha untuk melampaui keadaan yang ada dan terus mencari cara untuk berkembang lebih baik.
- d. Individu yang sehat mentalnya memiliki gairah hidup yang tinggi, kondisi fisik dan mental yang baik, serta kepribadian yang harmonis. Mereka efisien dalam setiap tindakan yang dilakukan, mampu menikmati hidup dengan penuh kepuasan, dan merasakan kenikmatan dalam memenuhi kebutuhan pribadi mereka.

Indikator-indikator kesehatan mental yang dijelaskan oleh Bastaman, Fakhriyani, dan Kartono menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan hanya soal ketidakhadiran gangguan atau penyakit mental, tetapi juga bagaimana individu dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, beradaptasi dengan perubahan, dan mengembangkan potensi pribadi mereka. Kesehatan mental yang baik mempengaruhi tidak hanya bagaimana seseorang merespons lingkungan sosialnya, tetapi juga bagaimana mereka menjalani kehidupan pribadi mereka, mengejar tujuan, dan menikmati kehidupan.

Konsep-konsep ini mengarah pada pemahaman bahwa kesehatan mental merupakan proses yang terus berkembang, bukan keadaan statis. Dengan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan pribadi serta memiliki keinginan untuk berkembang, individu dapat mencapai keseimbangan yang mendalam dalam kehidupan mereka. Hal

ini juga menegaskan bahwa setiap orang memiliki potensi untuk mengoptimalkan kesehatan mentalnya dengan meningkatkan kesadaran diri, berusaha untuk mencapai tujuan, dan menciptakan hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

3. Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental merupakan kondisi yang kompleks dan sering kali mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga pada interaksi sosial dan kemampuan individu untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Burlan menggambarkan beberapa indikator yang dapat membantu dalam mengidentifikasi gangguan kesehatan mental, termasuk yang berikut:²⁹

a. Pertarungan Internal dan Gejolak Emosional

Seseorang mungkin merasa terpecah oleh pemikiran dan perasaan yang saling bertentangan. Pertarungan internal ini menyebabkan hilangnya rasa harga diri dan kepercayaan diri, sering kali disertai dengan perasaan tidak aman yang konstan dan pemikiran atau ketakutan yang tidak rasional, yang mengarah pada kecemasan dan kesulitan. Gejolak emosional seperti ini bisa muncul dalam perilaku agresif, di mana individu mungkin melampiaskan kemarahannya kepada orang lain atau bahkan mempertimbangkan atau mencoba melukai diri sendiri atau bunuh diri.

b. Komunikasi sosial terputus dan adanya disorientasi sosial

Individu yang menderita gangguan kesehatan mental mungkin mengalami *delusi* yang mengganggu, seperti perasaan penting atau dominan yang berlebihan (*delusi* kebesaran). Mereka juga dapat merasakan kecemburuan dan kecurigaan, merasa selalu teraniaya, yang mengarah pada perilaku ekstrem seperti permusuhan,

²⁹ Paisol Burlan. *Patologi Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hal. 79.

perusakan, atau kecenderungan untuk merusak diri sendiri, termasuk pemikiran atau tindakan bunuh diri.

c. Ada gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius

Individu ini mungkin mengalami distorsi berat dalam kenyataan, seperti halusinasi yang mencolok atau keyakinan yang salah (*delusi*). Reaksi emosional mereka bisa menjadi tidak terkendali, dengan reaksi berlebihan terhadap situasi sehari-hari. Untuk menghindari penderitaan mereka, mereka mungkin menarik diri ke dalam dunia khayalan di mana mereka merasa aman, menghindari orang lain yang mereka anggap jahat atau rusak. Idealismenya ini merusak persepsi mereka terhadap kenyataan, yang mengarah pada kekacauan dalam kehidupan batin mereka dan perpecahan dalam rasa diri mereka.

Deskripsi mengenai gangguan kesehatan mental yang dijelaskan menggambarkan sifat *multifaset* dari kondisi tersebut, yang melampaui sekadar perasaan sedih atau cemas. Gangguan-gangguan ini dapat mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, mempengaruhi kestabilan emosional, interaksi sosial, dan persepsi mereka terhadap kenyataan secara keseluruhan. Tanda-tanda yang disebutkan mencakup gangguan kognitif dan emosional, yang menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental seringkali mengakibatkan ketidakmampuan individu untuk mempertahankan rasa diri yang stabil dan hubungan yang sehat dengan orang lain. Konflik emosional dan *delusi* yang menyertai gangguan ini dapat menyebabkan perilaku drastis seperti agresi, melukai diri sendiri, dan bahkan kecenderungan bunuh diri.

Masalah kesehatan mental seharusnya tidak dipahami hanya sebagai akibat dari stres emosional, melainkan sebagai kondisi yang terkait erat dengan bagaimana individu memandang dunia dan

berinteraksi dengannya. Penanganan terhadap gangguan ini sering kali memerlukan pendekatan yang mencakup aspek emosional dan kognitif, dengan tujuan untuk membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih seimbang mengenai diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar.

4. Metode Penanganan Gangguan Kesehatan Mental³⁰

Health Gap Action Programme (mhGAP) telah merekomendasikan terapi psikologis bagi individu dengan gangguan kesehatan mental, seperti Terapi Perilaku-Kognitif (*Cognitive-Behavioural Therapy* atau CBT). Terapi Perilaku-Kognitif (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikologis yang banyak digunakan, yang mencakup berbagai teknik dan sistem terapeutik yang memiliki beberapa elemen dasar yang serupa. Terapi ini menggabungkan dua komponen utama, yang pertama adalah komponen kognitif, yang bertujuan untuk mengubah pola pikir individu, misalnya dengan mengenali dan menantang pikiran negatif yang tidak realistis. Komponen kedua adalah komponen perilaku, yang bertujuan untuk mengubah tindakan individu, seperti membantu mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang lebih bermanfaat dan konstruktif.

Terapi Perilaku-Kognitif (*Cognitive-Behavioural Therapy* atau CBT) telah diterapkan pada berbagai jenis gangguan kesehatan mental dengan melakukan penyesuaian atau modifikasi pada teknik yang digunakan, bergantung pada jenis gangguan yang dihadapi. Pendekatan ini dirancang untuk membantu individu mengatasi masalah mereka secara efektif dengan mempertimbangkan karakteristik unik dari setiap gangguan. Berikut ini adalah beberapa metode yang digunakan dalam CBT untuk gangguan kesehatan mental yang berbeda³¹:

³⁰ World Health Organization. *mhGAP Intervention Guide for Mental, Neurological and Substance Use Disorders in Non-Specialized Health Settings: Version 2.0* (Department of Mental Health and Substance Abuse, Vol. 67, Issue 3, 2018), hlm. 160.

³¹ Marianna Purgato, Chiara Gastaldon, Davide Papola, Mark van Ommeren, Corrado Barbui, dan Wietse A. Tol, "Psychological Therapies for the Treatment of Mental Disorders in Low-

a. *Cognitive-Behavioural Therapy with a Trauma Focus (CBT-T)* (Terapi Perilaku-Kognitif dengan Fokus Trauma)

CBT-T didasarkan pada premis bahwa individu yang telah mengalami peristiwa traumatis sering mengembangkan pemikiran dan keyakinan negatif tentang peristiwa tersebut dan dampak jangka panjangnya. Pikiran-pikiran negatif ini dapat menyebabkan perilaku menghindar yang mencegah individu untuk menghadapi pemicu tentang trauma tersebut, dan dapat menghasilkan perasaan bahaya yang terus-menerus. *CBT-T* melibatkan pemaparan bertahap terhadap kenangan peristiwa traumatis sambil menantang keyakinan yang tidak rasional ini dan mendorong cara berpikir yang lebih sehat, di antaranya adalah beberapa teknik yang digunakan untuk membantu individu mengatasi trauma, yaitu:

1) *Narrative Exposure Therapy (NET)*, (Terapi Eksposur Naratif)

Salah satu metode umum yang digunakan dalam *CBT-T* adalah *NET*, terapi jangka pendek yang dirancang khusus untuk gangguan terkait trauma. *NET* bekerja dengan membangun kembali cerita hidup pasien, mulai dari masa kanak-kanak hingga saat ini. Fokus utamanya adalah menguraikan pengalaman traumatis dalam konteks narasi hidup individu, menggabungkan elemen terapi kesaksian dengan paparan dari *CBT-T* untuk menciptakan pendekatan pengobatan yang komprehensif.

2) *Common Elements Treatment Approach (CETA)*, (Pendekatan Pengobatan Elemen Umum)

CETA adalah model pengobatan yang fleksibel yang dikembangkan untuk digunakan di lingkungan dengan sumber daya terbatas. Pendekatan ini bersifat transdiagnostik, yang

berarti dapat diterapkan pada berbagai kondisi kesehatan mental. Pendekatan ini memungkinkan terapis untuk memilih dan menggabungkan berbagai komponen pengobatan berbasis bukti sesuai dengan gejala spesifik yang ditunjukkan oleh individu. Komponen-komponen ini biasanya mencakup psikoedukasi, teknik manajemen kecemasan, dan restrukturisasi kognitif untuk mengubah strategi koping dan pola pikir.

3) *Brief Behavioural Activation (BA)*, (Aktivasi Perilaku Singkat)

BA adalah versi CBT yang lebih terfokus pada penanganan depresi. Terapi ini membantu individu dengan mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan positif yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi mereka. Tujuannya adalah untuk memperkenalkan kegiatan yang bermakna dan menyenangkan ke dalam rutinitas harian mereka, yang berpengaruh pada berbagai aspek seperti hubungan pribadi, tujuan karier, dan kesejahteraan spiritual. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan ini, individu dapat mengurangi gejala depresi secara bertahap dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

b. *Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR)*, (Desensitisasi dan Pemrosesan Ulang Gerakan Mata)

EMDR didasarkan pada pemahaman bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku negatif seringkali muncul dari kenangan yang belum diproses mengenai peristiwa traumatis. Metode ini melibatkan prosedur yang terstruktur dengan fokus utama pada dua aspek:

- 1) Pasien mengingat kembali kenangan traumatis dengan fokus pada gambaran, pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang terkait dengan ingatan tersebut.
- 2) Stimulasi bilateral, yang paling sering dilakukan dalam bentuk gerakan mata berulang.

c. *Interpersonal Psychotherapy (IPT)*, Psikoterapi Interpersonal

IPT dirancang untuk membantu individu dalam memahami perasaan mereka sebagai sinyal yang bernilai dalam hubungan antarpersonal. Ini adalah terapi berbasis bukti yang digunakan terutama untuk mengobati depresi berat, dengan fokus khusus pada hubungan antara gejala depresi dan tantangan dalam hubungan interpersonal. Pendekatan terapeutik ini juga telah dievaluasi untuk pengobatan gangguan kecemasan, PTSD, gangguan somatoform, dan kondisi terkait lainnya. Dengan berfokus pada perbaikan interaksi interpersonal dan fungsi sosial, *IPT* bertujuan untuk mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial individu secara keseluruhan.

d. *Thought Field Trauma (TFT)*

TFT adalah intervensi singkat yang berfokus pada trauma yang melibatkan teknik self-tapping pada titik akupunktur tertentu sambil individu mengingat kenangan atau pemicu traumatis. Teknik ini mendorong respons relaksasi sementara, membantu individu untuk memproses trauma mereka hanya dengan berfokus pada kenangan tersebut. *TFT* sangat bermanfaat bagi individu yang membutuhkan metode cepat namun efektif untuk mengurangi intensitas emosional dari trauma, memungkinkan mereka untuk menghadapi masalah mereka dalam cara yang terkendali dan dapat dikelola

e. *Psychodynamic Therapy* (Terapi Psikodinamika)

Pendekatan terapeutik ini berfokus pada integrasi peristiwa traumatis ke dalam narasi hidup seseorang secara keseluruhan. Terapi ini sering kali menekankan pentingnya pengalaman masa kanak-kanak dalam membentuk kondisi psikologis individu saat ini. Intervensi lain, seperti konseling umum, strategi pemecahan masalah, atau terapi yang berfokus pada trauma, umumnya lebih

fleksibel dibandingkan dengan terapi psikodinamik. Metode-metode ini mengatasi masalah dan kebutuhan spesifik yang disampaikan oleh pasien. Selain itu, terapi psikodinamik juga bekerja pada pembangunan keterampilan coping yang esensial dan meningkatkan kemampuan komunikasi sosial untuk mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari serta memperbaiki hubungan interpersonal.

Secara ringkas, beberapa gangguan kesehatan mental yang umum meliputi:

- 1) Gangguan Kecemasan, ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang tidak terkendali, sering mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 2) Depresi, dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat dalam aktivitas, dan perasaan kosong yang berlangsung lebih dari dua minggu.
- 3) Gangguan Bipolar, ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem, dari mania ke depresi.
- 4) Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD), terjadi setelah peristiwa traumatis dan ditandai dengan kenangan berulang dan perasaan terasing.
- 5) Skizofrenia, gangguan serius yang mengubah cara berpikir, merasakan, dan berperilaku, sering menyebabkan halusinasi dan *delusi*.
- 6) Gangguan Makan, seperti anoreksia atau bulimia, yang melibatkan pola makan yang tidak sehat dan obsesi dengan berat badan.

Health Gap Action Programme (mhGAP) merekomendasikan terapi psikologis bagi individu dengan gangguan kesehatan mental, termasuk *Cognitive-Behavioural Therapy (CBT)*, yang menggabungkan teknik kognitif (seperti mengenali dan menantang pikiran negatif yang tidak realistis) dengan strategi perilaku untuk membantu individu mengubah tindakan dan pola pikir mereka. CBT efektif dalam membantu individu

memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, serta memberikan keterampilan praktis untuk mengatasi gejala gangguan tersebut.

Dalam menangani gangguan kesehatan mental, berbagai pendekatan terapi psikologis dapat diterapkan, masing-masing disesuaikan dengan jenis gangguan dan kebutuhan individu. Terapi Perilaku-Kognitif (*Cognitive-Behavioural Therapy* atau *CBT*) adalah salah satu terapi yang paling umum digunakan, menggabungkan teknik kognitif untuk mengubah pola pikir negatif dan komponen perilaku untuk mendorong perubahan dalam tindakan individu. Selain itu, terapi seperti *EMDR* dan *IPT* berfokus pada pemrosesan trauma dan perbaikan hubungan interpersonal, sementara pendekatan seperti *TFT* dan *Psychodynamic Therapy* memberikan teknik yang lebih spesifik untuk menangani trauma atau memperbaiki pemahaman diri dan hubungan sosial. Pendekatan-pendekatan ini memiliki dasar ilmiah yang kuat dan terbukti efektif untuk mengatasi berbagai gangguan mental, mulai dari kecemasan hingga gangguan yang lebih kompleks seperti skizofrenia dan gangguan makan. Terapis dapat memilih teknik yang tepat untuk setiap individu, berdasarkan kebutuhan khusus dan karakteristik gangguan yang dihadapi.

B. Landasan Teori Psikologi

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Dengan memahami psikologi, kita dapat mengetahui bagaimana pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang saling berhubungan dan memengaruhi kesehatan mentalnya. Psikologi tidak hanya mempelajari gangguan dan masalah, tetapi juga aspek positif yang mendukung kesejahteraan jiwa manusia.

1. Definisi Psikologi

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental individu. Kata psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*psyche*”

yang berarti jiwa atau pikiran, dan “*logos*” yang berarti ilmu atau studi. Dengan demikian, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu tentang jiwa atau pikiran. Namun, dalam perkembangan ilmu pengetahuan modern, psikologi lebih fokus pada pengamatan dan analisis perilaku serta proses kognitif yang terjadi pada manusia maupun hewan.³²

Menurut *American Psychological Association* (APA), psikologi didefinisikan sebagai studi ilmiah tentang perilaku dan proses mental. Perilaku meliputi semua tindakan yang dapat diamati dan diukur secara langsung, seperti bicara, berjalan, dan ekspresi wajah, sedangkan proses mental mencakup pengalaman subjektif yang tidak langsung dapat diamati, seperti pikiran, perasaan, dan motivasi.³³

Schultz mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku individu dan proses-proses mental yang mendasarinya.³⁴ Mereka menekankan bahwa psikologi tidak hanya mengamati tindakan yang tampak secara eksternal, tetapi juga menelaah proses internal seperti pemikiran, perasaan, dan motivasi.

Psikologi memiliki peran penting dalam memahami berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk bagaimana individu berpikir, belajar, berinteraksi, dan menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mempelajari psikologi, dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang, sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup.

Selain itu, psikologi sebagai ilmu juga memiliki tujuan untuk menjelaskan, memahami, memprediksi, dan mengendalikan perilaku dan proses mental. Penjelasan ini membantu dalam memberikan dasar ilmiah

³² Elok Ummairoh, Alfiatul Azhariyah, dan Endah Triwusudaningsih, "Sejarah Pengertian Psikologi Perkembangan dan Teori Perkembangan Anak," *BAHTSUNA: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2023), hal. 92.

³³ American Psychological Association, "Psychology," *APA Dictionary of Psychology*, diakses 31 Mei 2025, <https://dictionary.apa.org/psychology>.

³⁴ Duane P. Schultz dan Sydney Ellen Schultz, *Fungsionalisme, Perkembangan dan Pendorongannya: Seri Sejarah Psikologi Modern*, diterjemahkan oleh Lita Hardian, disunting oleh M. Rizal (Bandung: Nusamedia, 2021), hal. 14.

untuk praktik-praktik seperti psikoterapi, konseling, dan pengembangan sumber daya manusia.

2. Cabang-Cabang Psikologi

Dalam kajian kesehatan mental, terdapat beberapa cabang psikologi yang sangat relevan dan sering digunakan sebagai landasan teori, antara lain psikologi kognitif dan psikologi positif. Kedua cabang ini menawarkan pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi dalam memahami dan menjaga kesehatan mental individu.

a. Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan cabang psikologi yang mempelajari bagaimana individu memperoleh, memproses, menyimpan, dan menggunakan informasi. Fokus utama dari psikologi kognitif adalah proses-proses internal yang terjadi di dalam pikiran manusia, seperti persepsi, perhatian, ingatan, pemecahan masalah, bahasa, dan pengambilan keputusan.³⁵

Pendekatan kognitif berasumsi bahwa pola pikir seseorang sangat mempengaruhi perasaan dan perilaku. Oleh karena itu, perubahan pada pola pikir dapat berdampak pada perubahan emosi dan tindakan. Contohnya, seseorang yang memiliki pemikiran negatif berulang tentang diri sendiri cenderung mengalami kecemasan atau depresi. Sebaliknya, mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan rasional dapat membantu mengurangi gejala tersebut.

Psikologi kognitif merupakan salah satu cabang psikologi yang mempelajari bagaimana manusia berpikir, memahami, dan menggunakan informasi. Berbagai ahli telah memberikan definisi mengenai psikologi kognitif. Neisser mendefinisikan kognisi sebagai aktivitas untuk mengetahui, di mana proses tersebut mencakup

³⁵ Magfirah Ramadanti, Cici Patda Sary, dan Suarni, "Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)," *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2022), hal. 48.

perolehan, pengorganisasian, serta penggunaan pengetahuan.³⁶ Kognisi adalah sesuatu yang dilakukan oleh organisme, terutama manusia. Ellis dan Hunt menambahkan bahwa psikologi kognitif adalah studi tentang proses mental³⁷, sementara Anderson menyatakan bahwa disiplin ini berfokus pada upaya untuk memahami mekanisme-mekanisme dasar yang mendasari pikiran manusia.³⁸

Menurut Matlin, aktivitas mental yang dipelajari dalam psikologi kognitif meliputi proses perolehan, penyimpanan, pengambilan, dan penggunaan pengetahuan. Ia juga menekankan bahwa pendekatan ini berpusat pada struktur serta proses mental yang ada dalam diri manusia.³⁹ Selain itu, Sternberg menyoroti bahwa psikologi kognitif terkait dengan cara manusia mempersepsi, belajar, mengingat, dan berpikir tentang informasi.⁴⁰

Solso mengembangkan lebih lanjut pemahaman tentang psikologi kognitif dengan menyebutnya sebagai studi ilmiah tentang pikiran. Menurutnya, psikologi kognitif berfokus pada bagaimana kita memperhatikan dan memperoleh informasi dari dunia di sekitar kita, bagaimana informasi tersebut disimpan dan diproses dalam otak, serta bagaimana kita menyelesaikan masalah, berpikir, dan merumuskan bahasa.⁴¹

Secara keseluruhan, psikologi kognitif dapat disimpulkan sebagai pendekatan teoretis yang mempelajari struktur dan proses mental

³⁶ Neisser, *Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology*, (New York, NY: W.H. Freeman and Company, 1976), hal. 1.

³⁷ H.C. Ellis dan R.R. Hunt, *Fundamentals of Cognitive Psychology*, edisi kelima (Dubuque, IA: Wm. C. Brown Communications, Inc., 1993), hal. 2.

³⁸ John R. Anderson, *Cognitive Psychology and Its Implications*, edisi keempat (New York, NY: W.H. Freeman and Company, 1995), hal. 3.

³⁹ Margaret W. Matlin, *Cognition*, edisi keempat (Forth Worth, TX: Harcourt Brace College Publishers, 1998), hal. 2.

⁴⁰ Robert J. Sternberg, *Cognitive Psychology*, edisi kedua (Forth Worth, TX: Harcourt Brace College Publishers, 1999), hal. 1.

⁴¹ Robert L. Solso, *Cognitive Psychology*, edisi keenam (Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 2001), hal. 2.

manusia. Fokus utamanya adalah memahami bagaimana manusia memperoleh, menyimpan, mengambil, dan menggunakan pengetahuan dalam berbagai situasi kehidupan.

Dalam konteks kesehatan mental, psikologi kognitif digunakan untuk mengidentifikasi dan mengintervensi pola pikir yang maladaptif melalui terapi kognitif, salah satu terapi psikologis yang paling banyak digunakan. Terapi kognitif membantu individu mengenali dan mengubah pikiran-pikiran negatif yang dapat merusak kesehatan mental.⁴²

Selain itu, psikologi kognitif juga membantu dalam memahami bagaimana stres dan trauma mempengaruhi proses berpikir dan emosi seseorang. Misalnya, pada kondisi stres pasca trauma (PTSD), seseorang mungkin mengalami ingatan yang mengganggu dan persepsi yang distorsi terhadap realitas, yang semuanya dapat dijelaskan dengan pendekatan kognitif.

b. Psikologi Positif

Psikologi positif adalah cabang psikologi yang mempelajari aspek-aspek positif dari pengalaman manusia, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, kekuatan karakter, dan faktor-faktor yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan.⁴³ Berbeda dengan fokus tradisional psikologi yang cenderung menekankan pada gangguan dan masalah psikologis, psikologi positif menyoroti bagaimana individu dapat berkembang dan hidup dengan baik meskipun menghadapi tantangan.

Psikologi positif menekankan pentingnya emosi positif, hubungan sosial yang sehat, tujuan hidup yang bermakna, dan pencapaian pribadi sebagai faktor yang dapat memperkuat kesehatan

⁴² Dian Berliana Simanjuntak, "Strategi Pengelolaan Emosi Berdasarkan Pendekatan Psikologi Kognitif," *Literacy Notes* 1, no. 1 (2025), hal. 3.

⁴³ Muhammad Afianda Putra, "Psikologi Positif: Mencari Kebahagiaan dan Kualitas Hidup yang Lebih Baik," *Literacy Notes* 1, no. 1 (2023), hal. 2.

mental.⁴⁴ Penelitian di bidang ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat optimisme, rasa syukur, dan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Selain itu, psikologi positif juga mengembangkan berbagai intervensi dan teknik yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis, seperti latihan mindfulness, pelatihan kebahagiaan, dan pengembangan kekuatan karakter. Intervensi ini membantu individu membangun ketahanan mental dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi stres dan kesulitan.⁴⁵

Psikologi positif juga sangat relevan dalam konteks sosial dan budaya Indonesia yang kental dengan nilai-nilai keagamaan dan sosial. Konsep seperti rasa syukur, empati, dan kebersamaan menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental masyarakat.

Definisi psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental memberikan landasan yang kuat dalam memahami kesehatan mental. Cabang-cabang psikologi seperti psikologi kognitif dan psikologi positif menawarkan pendekatan yang komprehensif untuk menelaah bagaimana pola pikir dan faktor positif memengaruhi kesejahteraan mental individu.

3. Prinsip Psikologi

Psikologi sebagai ilmu tentang perilaku dan proses mental memiliki sejumlah prinsip dasar yang sangat penting dalam konteks kesehatan mental. Prinsip-prinsip ini menjadi landasan bagaimana psikologi dapat diterapkan untuk memahami, mencegah, dan mengatasi masalah kesehatan mental. Dua cabang utama yang relevan dalam kajian ini adalah psikologi kognitif, yang mempelajari proses mental dalam

⁴⁴ Muhammad Afianda Putra, "Psikologi Positif: Mencari Kebahagiaan dan Kualitas Hidup yang Lebih Baik", hal. 5.

⁴⁵ Muhammad Afianda Putra, "Psikologi Positif: Mencari Kebahagiaan dan Kualitas Hidup yang Lebih Baik", hal. 5.

pengolahan informasi, serta psikologi positif, yang menekankan pengembangan kekuatan dan kesejahteraan individu.

a. Prinsip Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif berfokus pada proses internal seperti persepsi, perhatian, ingatan, dan pemikiran.⁴⁶ Dalam konteks kesehatan mental, prinsip dasar psikologi kognitif sangat berperan dalam bagaimana seseorang memproses informasi dan bagaimana hal ini mempengaruhi kondisi mentalnya.⁴⁷

Prinsip pertama adalah informasi diproses secara aktif. Artinya, otak tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga menyeleksi, mengorganisasi, dan menginterpretasi data yang diterima dari lingkungan. Proses ini sangat penting dalam pembentukan sikap dan emosi.

Prinsip kedua adalah pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Cara seseorang menafsirkan kejadian akan menentukan reaksi emosional dan perilaku yang muncul. Contohnya, seseorang yang mengartikan kegagalan sebagai “saya bodoh” akan lebih rentan mengalami depresi dibanding yang menganggapnya sebagai “kesempatan belajar”.

Prinsip ketiga adalah *schemas* atau skema kognitif. Skema adalah kerangka berpikir yang membantu seseorang memahami dunia. Namun, skema yang negatif atau salah dapat menyebabkan distorsi kognitif yang berkontribusi pada gangguan mental, seperti *overgeneralization* (menggeneralisasi pengalaman negatif ke segala hal).

⁴⁶ Ramadanti, M., Sary, C. P., & Suarni, S. (2022). Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia). *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 8(1), 58.

⁴⁷ Dian Berliana Simanjuntak, "Strategi Pengelolaan Emosi Berdasarkan Pendekatan Psikologi Kognitif," *Literacy Notes* 1, no. 1 (2025), hal. 4.

Prinsip keempat adalah *plasticity kognitif*, kemampuan untuk mengubah pola pikir dan memperbaiki cara memproses informasi. Hal ini menjadi dasar terapi kognitif, di mana pasien diajarkan untuk mengenali dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih adaptif dan realistis.

b. Prinsip Psikologi Positif

Psikologi positif menekankan pada kekuatan dan aspek positif manusia, bukan hanya pada gangguan dan kelemahan. Prinsip-prinsip psikologi positif memberikan perspektif yang memberdayakan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.⁴⁸

Prinsip pertama adalah fokus pada kekuatan dan potensi individu. Alih-alih hanya memperbaiki kelemahan, psikologi positif mendorong pengembangan kekuatan karakter seperti optimisme, rasa syukur, dan ketahanan (*resilience*).

Prinsip kedua adalah emosi positif meningkatkan kesejahteraan. Pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan, cinta, dan harapan dapat memperkuat sistem imun, meningkatkan kreativitas, dan memperkuat hubungan sosial yang sehat.

Prinsip ketiga adalah makna dan tujuan hidup. Memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna adalah fondasi penting untuk kesehatan mental yang baik. Psikologi positif menekankan pencarian makna sebagai cara untuk menghadapi kesulitan dan stres dengan lebih baik.

Prinsip keempat adalah koneksi sosial dan dukungan. Hubungan interpersonal yang sehat dan saling mendukung sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, menjadi buffer terhadap stres dan meningkatkan rasa bahagia.

⁴⁸ Zulkarnain Zulkarnain dan Siti Fatimah, "Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019), hal. 20-21.

Prinsip terakhir adalah pengembangan berkelanjutan atau *growth mindset*, keyakinan bahwa kemampuan dan kualitas diri dapat terus diperbaiki melalui usaha dan pembelajaran, yang meningkatkan motivasi dan optimisme.

BAB III

PENAFSIRAN QS YUNUS AYAT 57

Surat Yunus diturunkan di Mekkah dan merupakan salah satu surat Makkiyah yang berisi 109 ayat. Menurut tafsir Al-Azhar karya Hamka, surat ini membahas hal-hal pokok tentang iman, termasuk kepercayaan kepada Allah sebagai Pencipta, hari akhir, kitab-kitab suci, dan Rasul-Nya. Surat ini menegaskan bahwa Allah mengutus para Rasul untuk membimbing manusia keluar dari masa jahiliyah menuju Islam, serta meyakinkan bahwa kehidupan dunia bukanlah akhir, melainkan ada kehidupan kekal yang penuh kedamaian.⁴⁹

Surat Yunus juga menyoroti hubungan manusia dengan alam semesta yang berada di bawah pengawasan Allah, dan memberikan jaminan keselamatan bagi mereka yang hidup sesuai bimbingan-Nya, seperti yang tercantum dalam ayat 62. Selain itu, surat ini menanggapi kebingungan masyarakat tentang turunnya wahyu kepada Nabi Muhammad SAW dan menegaskan kebenaran Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup. Wahyu tersebut seringkali diingkari dan diremehkan, namun ayat ini mengajak seluruh manusia untuk menyadari bahwa telah datang pelajaran agung dari Tuhan berupa Al-Qur'an, yang mengandung obat bagi penyakit hati, petunjuk, seperti dijelaskan dalam QS. Yūnus/10: 57

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

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’ān) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”

Penafsiran QS Yunus ayat 57 secara khusus menegaskan bahwa Al-Qur'an berperan sebagai sumber penyembuhan bagi penyakit hati, petunjuk hidup, dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Ayat ini menunjukkan bahwa wahyu Ilahi

⁴⁹ Hamka, Tafsir Al-Azhar (Jakarta: Panjimas, 1894), hlm. 3084.

bukan hanya pedoman spiritual semata, melainkan juga terapi bagi gangguan psikologis dan emosional. Pendekatan Al-Qur'an mencakup dimensi emosional, kognitif, dan spiritual, yang sangat relevan dengan pemahaman psikologi modern.

Dari sisi konteks historis (*asbabun nuzul*), ayat ini diturunkan sebagai seruan Allah kepada umat manusia agar menyadari kedatangan pelajaran dari Tuhan mereka, yaitu Al-Qur'an. Ayat ini merupakan respons terhadap kondisi masyarakat yang terperangkap dalam kesesatan dan keraguan, serta sebagai peringatan bagi mereka yang menolak wahyu Ilahi.⁵⁰ Dengan demikian, ayat ini menekankan pentingnya menerima petunjuk Allah sebagai jalan menuju kesembuhan dan kesejahteraan jiwa.

Secara linguistik, frasa kunci seperti "*syifā' li-mā fiṣ-ṣudūr*" (penyembuh bagi apa yang ada dalam dada) mengandung makna bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai obat untuk penyakit hati, meliputi keraguan, kebimbangan, dan gangguan emosional. Penafsiran ini menunjukkan bahwa penyembuhan yang ditawarkan Al-Qur'an bersifat spiritual dan psikologis, bukan sekadar fisik.

Makna umum dari ayat ini adalah bahwa Al-Qur'an merupakan wahyu Ilahi yang memberikan petunjuk hidup yang benar, menyembuhkan penyakit hati, dan membawa rahmat bagi orang beriman. Relevansi ayat ini dalam konteks kesehatan mental sangat kuat, karena menegaskan pentingnya spiritualitas dan penerimaan wahyu Ilahi sebagai bagian integral dari kesejahteraan jiwa.

Dalam keseluruhan Al-Qur'an, ayat ini menempati posisi penting sebagai bagian dari tema besar tentang penyembuhan, petunjuk hidup, dan rahmat Allah. Ia menjadi pengingat bagi umat manusia untuk kembali kepada petunjuk Ilahi demi mencapai kedamaian batin dan kesejahteraan hidup.

Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa pembukaan ayat dengan seruan "Wahai manusia!" adalah panggilan universal yang mengajak manusia agar tidak bingung atau cemas menghadapi masa depan. Dengan hadirnya

⁵⁰ Siti Rukiah, *Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Al-Quran Surat Yunus Ayat 57 (Studi Pemikiran Buya Hamka)*, (Disertasi, IAIN Bengkulu, 2019), hal. 61.

Al-Qur'an sebagai pengajaran, obat hati, petunjuk, dan rahmat bagi orang beriman, manusia diajak untuk merasa tenang karena sudah ada pimpinan dari Tuhan yang Maha Mengetahui.⁵¹

Ayat ke-57 dari Surah Yunus secara eksplisit menyebutkan bahwa Al-Qur'ān adalah pelajaran dan penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada manusia, yang dapat diartikan sebagai penyakit mental atau kegelisahan batin. Makna mendalam dari ayat ini telah menjadi perhatian para ulama dan mufasir sepanjang sejarah, sehingga menghasilkan berbagai penafsiran yang kaya dan beragam. Untuk memahami lebih jauh pesan dan implikasi ayat ini dalam konteks kesehatan mental, perlu dilakukan telaah terhadap ragam penafsiran yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh mufasir ternama, diantaranya:

A. Penafsiran Ibnu Katsir⁵²

Ibnu Katsir adalah seorang ulama dan mufassir besar yang dikenal dengan karya tafsirnya yang komprehensif, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Dalam menafsirkan QS Yunus ayat 57, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan nikmat Allah SWT berupa turunnya Al-Qur'an sebagai pelajaran dan peringatan bagi umat manusia. Menurutnya, ketika Allah berfirman, *يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ*, beliau menafsirkan kalimat tersebut dengan menyatakan bahwa Al-Qur'an hadir sebagai peringatan yang keras dan jelas untuk mencegah manusia dari perbuatan dosa dan kejahatan. Kata *مَوْعِظَةٌ* di sini bukan sekadar nasihat biasa, melainkan sebuah peringatan yang efektif dan menyentuh hati, sehingga bisa menggugah kesadaran manusia. Ibnu Katsir menegaskan bahwa ayat ini merupakan bentuk nikmat Allah kepada manusia, yaitu turunnya wahyu yang memberi arahan agar manusia tidak tersesat dalam kehidupan dunia. Beliau menjelaskan:

"يقول تعالى ممتنا على خلقه بما أنزل إليهم من القرآن العظيم على رسوله الكريم: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ) أي: زاجر عن الفواحش",

⁵¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Panjimas, 1894), hlm. 3084.

⁵² Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, edisi digital Maktabah Syamilah, juz 4, hlm. 274, <https://shamela.ws/book/8473/2073>.

Yang berarti Allah menurunkan Al-Qur'an sebagai peringatan untuk menjauhkan manusia dari segala perbuatan tercela dan larangan yang berbahaya bagi kehidupan mereka.

Selanjutnya, frasa (وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ) menunjukkan fungsi Al-Qur'an sebagai obat bagi hati dan jiwa manusia. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa kata شِفَاءٌ mengandung makna menyembuhkan berbagai macam penyakit hati, seperti keraguan, kegelisahan, kerancuan pikiran, serta noda-noda spiritual yang mengganggu ketenangan batin. Dalam konteks ini, Al-Qur'an membersihkan hati dari segala bentuk kotoran batin, sehingga mampu memberikan ketenangan dan keyakinan yang kuat kepada orang yang mengimaninya. Beliau berkata:

وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ أَي: من الشُّبُه والشُّكوك، وهو إزالة ما فيها من رجس) "وَدَنَس

Yang artinya Al-Qur'an menghilangkan keraguan dan kesangsian yang mengotori hati, sehingga menjadikan hati manusia bersih dan penuh kedamaian.

Ibnu Katsir juga menegaskan bahwa ayat ini mengandung janji bahwa Al-Qur'an bukan sekadar buku atau bacaan, melainkan petunjuk dan rahmat khusus bagi orang-orang yang beriman dan yakin kepada kebenaran wahyu tersebut. Dalam frasa وَهْدَى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ terdapat makna bahwa Al-Qur'an memberi panduan hidup yang benar dan membawa rahmat berupa keberkahan, pertolongan, dan keselamatan bagi jiwa orang mukmin. Ibnu Katsir menguatkan penjelasan ini dengan merujuk kepada ayat lain yang sejalan, seperti QS Al-Isra' ayat 82, yang menyatakan:

وَهْدَى وَرَحْمَةً أَي: محصلٌ لها الهداية والرحمة من الله تعالى. وإنما ذلك "للمؤمنين به والمصدقين الموقنين بما فيه

yang menegaskan bahwa petunjuk dan rahmat tersebut hanya diperoleh oleh mereka yang beriman dan yakin pada isi Al-Qur'an. Lebih

lanjut, Ibnu Katsir menegaskan bahwa manfaat Al-Qur'an sebagai penyembuh dan petunjuk ini tidak berlaku bagi orang yang tidak beriman

Dengan demikian, Ibnu Katsir memandang bahwa QS Yunus ayat 57 secara tegas menegaskan keutamaan Al-Qur'an sebagai sumber penyembuhan batin dan petunjuk hidup bagi orang beriman. Ayat ini sekaligus mengajak mereka untuk bersyukur dan bergembira atas karunia Ilahi tersebut, karena dengan keyakinan dan pengamalan Al-Qur'an, seseorang akan mendapatkan kedamaian jiwa dan arah hidup yang benar.

B. Penafsiran Asy-Sya'rawi⁵³

Muhammad Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi dalam tafsirnya terhadap QS Yunus ayat 57 menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan sebuah peringatan (موعظة) yang seakan-akan telah "berwujud" dan datang secara nyata, meskipun sebenarnya peringatan itu berupa kata-kata. Allah SWT hendak memberikan gambaran bahwa peringatan ini memiliki kekuatan gerak yang mampu menggerakkan hati manusia dan mengajak kepada keimanan:

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ)

Al-Sya'rawi menegaskan bahwa makna "موعظة" adalah nasehat yang mengajak kepada kebaikan dan menjauhkan dari keburukan dengan kata-kata yang indah dan penuh pengaruh. Seorang penceramah yang baik adalah yang mampu menyampaikan pesan dengan gaya yang menarik dan menyentuh hati, karena penerima nasehat seringkali sulit menerima pesan jika disampaikan dengan kasar atau tanpa seni bahasa. Ia menyitir sebuah pepatah:

"النصح ثقيل، فلا تجعلوه جدلاً، ولا ترسلوه جبلاً، واستعيروا له خفة البيان"

⁵³ Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, Tafsir al-Sya'rawi, Juz 10, hlm. 5998–6003, <https://shamela.ws/book/1083/6891>.

Yang berarti nasehat itu berat, jangan dijadikan bahan perdebatan atau beban, tetapi sampaikanlah dengan kelincahan bahasa agar mudah diterima dan menyentuh hati.

Selanjutnya, al-Sya'rawi menjelaskan bahwa peringatan ini datang من رَبِّكُمْ, yaitu dari Rabb yang Maha Pemelihara dan Pengatur kehidupan, bukan sekadar dari "ilah" yang hanya menginginkan pengabdian. Hal ini menegaskan bahwa wahyu ini adalah bentuk pendidikan dan pembinaan sempurna yang mencakup seluruh aspek hidup, terutama nilai-nilai moral dan spiritual yang hanya dapat diterima oleh orang beriman. Dia menjelaskan:

والموعظة القادمة من ربكم هي نوع من التربية التي تشمل مكارم الأخلاق
 "وقيم الحياة"

Artinya, peringatan dari Rabb kalian adalah bentuk pendidikan yang mencakup akhlak mulia dan prinsip hidup.

Dalam menjelaskan frasa وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ, al-Sya'rawi menegaskan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh luka batin, menghilangkan perasaan buruk seperti dendam, iri, dengki, dan prasangka yang mencemari hati. Penyembuhan ini penting karena setiap tindakan manusia berawal dari keadaan hati dan jiwa yang sehat. Ia menekankan:

"الشفاء هنا يعني إزالة الغل والحقد والحسد التي تؤثر على الأحكام"

Yang berarti penyembuhan adalah menghilangkan perasaan negatif yang mempengaruhi keputusan dan perilaku.

Al-Sya'rawi juga membedakan antara penyembuhan dan rahmat, di mana penyembuhan berarti menghilangkan penyakit hati, sedangkan rahmat adalah dampak lanjutan berupa petunjuk dan perlindungan agar hati tidak kembali sakit.

Sebagai perumpamaan, al-Sya'rawi menjelaskan bahwa proses penyembuhan oleh Al-Qur'an seperti dokter ahli yang tidak hanya mengobati gejala luar penyakit, tetapi juga menelusuri dan menghilangkan akar penyebabnya agar sembuh secara tuntas dan permanen. Ia memberi contoh bagaimana dokter kulit yang ahli akan mengobati akar masalah jerawat,

bukan hanya menutupi gejala, dan juga kisah Nabi Ayyub AS yang disuruh memukul tempat luka untuk mengeluarkan air penyembuh yang menuntaskan penyakitnya.

Dengan demikian, Al-Qur'an adalah "*muw'izhah*" (peringatan hidup) yang hadir sebagai obat yang membersihkan batin, memberikan petunjuk jalan lurus, serta rahmat yang jika diikuti akan menghindarkan manusia dari segala penyakit hati dan jiwa. Akan tetapi, al-Sya'rawi mengingatkan bahwa jika seseorang sudah menerima empat hal ini (penyembuhan, petunjuk, rahmat, dan amal saleh), maka jangan terlalu bersuka cita, sebab yang paling utama adalah karunia Allah yang menyertai semuanya.

C. Penafsiran Muhammad Ali As-Sabuni⁵⁴

Muhammad 'Alī Aṣ-Ṣābūnī dalam *Ṣafwat al-Tafāsīr* menafsirkan QS Yunus ayat 57 sebagai seruan kepada seluruh umat manusia yang berisi pelajaran dan peringatan dari Sang Pencipta. Ia menjelaskan bahwa ayat ini diawali dengan seruan Allah:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ

yang bermakna bahwa Al-Qur'an yang agung ini datang sebagai peringatan yang lengkap dan menyeluruh dari Allah kepada manusia, agar mereka sadar dan kembali kepada jalan yang benar. Aṣ-Ṣābūnī menjelaskan bahwa ini adalah خُطَابٌ لِّجَمِيعِ الْبَشَرِ sebuah panggilan universal yang mencakup semua manusia, tanpa terkecuali.

Lebih lanjut, frasa وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ diartikan sebagai penyembuhan hati dari segala keraguan dan kebodohan yang bersemayam di dalam dada manusia. Aṣ-Ṣābūnī menyatakan "يُشْفِي مَا فِيهَا مِنَ الشَّكِّ وَالْجَهْلِ" artinya Al-Qur'an menghilangkan keraguan dan kebodohan dalam hati sehingga manusia mendapatkan ketenangan dan keyakinan yang kuat. Dengan demikian,

⁵⁴ Muhammad 'Alī al-Ṣābūnī, *Ṣafwat al-Tafāsīr*, Juz 1, hlm. 547, <https://shamela.ws/book/8967/554#p1>.

Al-Qur'an berfungsi sebagai obat spiritual yang membersihkan batin dari penyakit jiwa.

Kemudian, pada bagian *وَهْدَىٰ وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ*, Aṣ-Ṣābūnī menjelaskan bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk yang membawa orang beriman keluar dari kesesatan dan merupakan rahmat khusus yang menurunkan kasih sayang Allah kepada mereka. Ia menegaskan “*هَدَايَةٌ مِّنَ الضَّلَالِ وَرَحْمَةٌ لِّأَهْلِ الْإِيمَانِ*” petunjuk ini membimbing ke jalan yang lurus, sementara rahmat itu melindungi dari kesalahan berulang dan menguatkan jiwa orang beriman dalam menghadapi ujian hidup.

Aṣ-Ṣābūnī juga mengutip pendapat Ibnu Katsir dalam *Al-Kashaf* yang menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah kitab yang mengumpulkan berbagai manfaat besar, yaitu:

1. Mempunyai fungsi *الموعظة* (peringatan) yang mengingatkan manusia akan kewajiban tauhid,
2. Menjadi *دواء الصُّدُور* (obat bagi hati) dari akidah yang salah dan penyakit batin,
3. Menjadi *دعاء إلى الحق* (seruan kepada kebenaran),
4. Dan *رحمة* (rahmat) bagi orang yang beriman.

Oleh karena itu, menurut Muhammad 'Alī Aṣ-Ṣābūnī, QS Yunus ayat 57 ini mengandung makna yang sangat luas dan mendalam, yaitu Al-Qur'an merupakan sumber utama petunjuk, penyembuhan batin, serta rahmat Ilahi bagi seluruh umat manusia, khususnya bagi mereka yang beriman dan meyakini kebenaran wahyu tersebut.

D. Penafsiran Quraish Shihab⁵⁵

Quraish Shihab menjelaskan bahwa QS Yunus ayat 57 mengingatkan seluruh manusia bahwa telah datang pengajaran agung dari Tuhan Pemelihara mereka, yakni Al-Qur'an. Ayat ini menegaskan fungsi Al-Qur'an

⁵⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 102–105.

sebagai *mau'izah* (peringatan yang menggugah hati dan menimbulkan rasa takut yang membangun), yang bersumber langsung dari Allah sebagai Rabb yang Maha Pemelihara, sehingga tuntunan-Nya sempurna dan tidak mengandung kesalahan.

Selanjutnya, Al-Qur'an disebut sebagai *syifā'* (obat) bagi penyakit-penyakit ruhani yang ada dalam dada atau hati manusia, seperti keraguan, dengki, dan takabur. Hati dipahami sebagai pusat perasaan dan pemikiran yang memengaruhi perilaku dan akhlak, sehingga penyembuhan hati ini menjadi sangat penting untuk kehidupan yang benar dan seimbang.

Meskipun terdapat riwayat terkait kesembuhan fisik melalui bacaan Al-Qur'an, Quraish Shihab menekankan bahwa fokus utama ayat ini adalah penyembuhan penyakit jiwa atau psikosomatik, di mana gangguan mental dapat menimbulkan gejala fisik. Dengan demikian, Al-Qur'an bekerja sebagai terapi spiritual yang menyeimbangkan kondisi batin manusia.

Selain itu, rahmat yang disebutkan dalam ayat ini diartikan sebagai limpahan karunia Allah yang meliputi bimbingan menuju pengetahuan ketuhanan, akhlak mulia, amal kebajikan, dan kehidupan berkualitas, termasuk kebahagiaan dunia akhirat bagi orang-orang mukmin yang menghayati dan mengamalkan nilai-nilai Al-Qur'an. Rahmat ini menjadi sumber kebahagiaan dan keselamatan bagi mereka.

Akhirnya, Quraish Shihab merangkum fungsi utama Al-Qur'an dalam ayat ini menjadi empat: pengajaran, penyembuhan, petunjuk, dan rahmat. Dengan analogi seorang pasien yang menerima peringatan tentang penyakitnya, obat untuk kesembuhan, petunjuk untuk hidup sehat, serta rahmat berupa kesejahteraan, ayat ini mengajak manusia untuk menerima dan mengamalkan Al-Qur'an sebagai jalan menuju kehidupan yang lebih baik dan penuh berkah.

Mengacu pada kajian penafsiran dari empat mufassir besar terhadap QS Yunus ayat 57, terlihat bahwa ayat ini mengandung makna yang sangat

mendalam dan komprehensif terkait fungsi Al-Qur'an dalam kehidupan manusia. Keempat penafsir menegaskan bahwa Al-Qur'an bukan hanya sebagai kitab suci yang memuat ajaran moral dan spiritual, tetapi juga sebagai sumber penyembuhan batin, petunjuk hidup, dan rahmat khusus bagi orang beriman. Perbedaan penekanan dalam setiap tafsir justru memperkaya pemahaman tentang bagaimana ayat ini dapat diaplikasikan dalam konteks kesejahteraan mental dan psikologis manusia. Untuk memudahkan pemahaman, tabel berikut merangkum poin-poin inti dari masing-masing penafsiran tersebut sebagai landasan analisis selanjutnya:

Tabel 3.1 Ringkasan Penafsiran QS Yunus Ayat 57 oleh Para Mufassir

Aspek	Ibnu Katsir	Asy-Sya'rawi	Muhammad Ali As-Sabuni	Quraish Shihab
Peringatan (موعظة)	Peringatan keras untuk menjauhkan dari dosa	Peringatan hidup yang menggerakkan hati	Seruan universal dari Pencipta kepada manusia	Peringatan yang menggugah hati dari Rabb
Penyembuhan (شفاء)	Obat hati dari keraguan, kegelisahan, noda batin	Membersihkan luka batin: dendam, iri, prasangka	Menghilangkan keraguan dan kebodohan di hati	Penyembuhan penyakit ruhani, terapi spiritual
Petunjuk & Rahmat	Petunjuk hidup dan rahmat khusus bagi mukmin	Petunjuk jalan lurus & rahmat agar tak sakit lagi	Petunjuk keluar dari kesesatan dan rahmat Ilahi	Rahmat meliputi bimbingan, akhlak, dan kebahagiaan
Fokus Utama Ayat	Al-Qur'an sebagai pelajaran, penyembuh, petunjuk, dan rahmat untuk orang beriman	Al-Qur'an sebagai peringatan hidup, obat batin, petunjuk dan rahmat	Al-Qur'an sumber utama petunjuk, penyembuhan, dan rahmat	Empat fungsi utama: pengajaran, penyembuhan, petunjuk, rahmat

QS Yunus ayat 57 secara konsisten dipahami oleh para mufassir sebagai ayat yang menegaskan peran Al-Qur'an sebagai sumber utama penyembuhan hati dan jiwa, pemberi petunjuk yang jelas, serta rahmat dan karunia bagi orang-orang yang beriman. Melalui penafsiran Ibnu Katsir, al-Sya'rawi, al-Şābūnī, dan Quraish Shihab, ayat ini tidak hanya menjadi pedoman spiritual, tetapi juga terapi psikologis yang menyeluruh, yang mengajak manusia untuk menerima wahyu Ilahi dengan hati yang bersih dan pikiran yang terbuka agar dapat mencapai kesejahteraan mental dan kehidupan yang bermakna.

BAB IV

TAFSĪR QS. YŪNUS AYAT 57 TENTANG KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI

A. Penafsiran kesehatan mental QS Yunus ayat 57

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia modern yang kerap dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan. QS Yunus ayat 57 hadir sebagai landasan yang menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual dan moral, tetapi juga sebagai sumber penyembuhan psikologis dan penyejuk hati. Melalui penafsiran yang mendalam, ayat ini memperlihatkan peran wahyu Ilahi dalam memberikan solusi yang komprehensif terhadap permasalahan mental, dengan mencakup dimensi emosional, kognitif, serta spiritual. Analisis terhadap ayat ini penting untuk memahami kontribusi Al-Qur'an dalam membangun ketahanan mental, memberikan arah hidup, serta menghadirkan rahmat dan keberkahan dalam kehidupan individu.

1. Fungsi Al-Qur'an sebagai Penyembuh Batin

Penafsiran Menurut penafsiran dari Ibnu Kathir, Al-Qur'an disebut sebagai *syifā' li-mā fiṣ-ṣudūr* (penyembuh bagi apa yang ada dalam dada), yang berarti bahwa Al-Qur'an memiliki peran penting dalam menyembuhkan hati, terutama dari keraguan, kegelisahan, penyakit hati, dan gangguan psikologis. Ibnu Kathir menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan betapa Al-Qur'an dapat membersihkan hati dari berbagai macam kekotoran, baik itu keraguan terhadap agama, kebingungan mental, maupun gangguan emosional yang menghambat kedamaian batin. Ibnu Kathir menyatakan dalam tafsirnya:

“Dan penyembuh bagi apa yang ada dalam dada, yakni penyembuh dari berbagai syubhat (kerancuan) dan keraguan, serta pembersih hati dari kotoran dan najis.”

Penyembuhan batin ini sangat relevan dalam konteks kesehatan mental. Gangguan psikologis sering kali berakar dari perasaan tidak aman, rasa takut, atau keraguan yang mengganggu pikiran seseorang.

Dalam QS. Yunus ayat 57, Allah SWT menyebutkan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi apa yang ada dalam dada, yakni perasaan-perasaan yang mengganggu ketenangan batin dan pikiran seseorang. Penyembuhan ini bukan hanya menyentuh aspek fisik, tetapi lebih penting lagi meresap ke dalam aspek mental dan spiritual seseorang.

Sebagai contoh, seseorang yang mengalami gangguan kecemasan mungkin terus-menerus dibebani oleh pikiran berlebihan tentang masa depan atau kemungkinan terburuk. Dalam hal ini, Al-Qur'an menawarkan ketenangan batin dengan mengajarkan konsep tawakal (berserah diri) kepada Allah, yang pada gilirannya membantu mengatasi rasa cemas dan ketidakpastian. Ibu Katsir menambahkan sebagaimana firman-Nya dalam QS. At-Tawbah ayat 51: "Katakanlah: 'Tidak akan menimpa kami selain apa yang telah ditentukan Allah bagi kami; Dia-lah Pelindung kami.'" Ini mengingatkan kita bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir-Nya yang terbaik.

Dalam Psikologi Kognitif, pemikiran negatif dan distorsi kognitif adalah faktor utama yang menyebabkan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Proses penyembuhan yang diberikan oleh Al-Qur'an dapat dihubungkan dengan teknik terapi kognitif yang bertujuan mengubah pola pikir yang tidak realistis dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan rasional. Salah satu cara Al-Qur'an menyembuhkan adalah dengan menggantikan kecemasan dan keraguan dengan keyakinan dan tawakal kepada Allah. Keyakinan ini memberikan rasa kedamaian batin yang mengurangi ketegangan psikologis.

Dalam Psikologi Positif, juga ditemukan bahwa seseorang yang memiliki keyakinan pada sesuatu yang lebih besar, seperti iman kepada Allah, dapat mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis. Rasa syukur dan optimisme yang dibangun oleh ajaran Al-Qur'an mendukung

kesehatan mental seseorang dengan mengalihkan fokus dari kekhawatiran kepada rasa puas dan damai. Misalnya, ajaran untuk selalu bersyukur atas segala keadaan membantu seseorang untuk lebih menerima kenyataan hidup dengan lapang dada, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan.

Dengan demikian, Al-Qur'an menawarkan pendekatan holistik dalam menyembuhkan gangguan mental, baik yang bersifat emosional, kognitif, maupun spiritual. Penyembuhan yang diberikan oleh Al-Qur'an bukan hanya mengatasi gejala gangguan mental, tetapi juga berfokus pada akar permasalahan, yakni ketidakseimbangan batin yang sering kali disebabkan oleh keraguan dan kekosongan spiritual. Hal ini menjadi bukti bahwa Al-Qur'an dapat menjadi terapi yang menyeluruh untuk kesehatan mental yang baik.

Penyembuhan batin yang dihadirkan Al-Qur'an dengan keyakinan dan penerimaan terhadap takdir-Nya dapat membawa kedamaian dalam hidup. Hal ini sangat penting bagi mereka yang mengalami kesulitan mental, karena dengan kedamaian batin, seseorang bisa menghadapi kehidupan dengan lebih optimis, rasional, dan penuh harapan.

2. Al-Qur'an sebagai Petunjuk Hidup

Penafsiran dari Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi dalam tafsirnya menekankan bahwa ayat ini menggambarkan Al-Qur'an sebagai sesuatu yang memiliki "gerakan" yang mempengaruhi hidup seseorang. Al-Qur'an bukan hanya sekadar ajaran, tetapi sebuah momen pergerakan spiritual yang mendorong orang untuk memperhatikan dan memperbaiki diri. Al-Sya'rawi mengungkapkan:

"Pelajaran ini datang dari Rabb-mu yang menjaga kalian, sebagai obat yang menyembuhkan jiwa dan mengarahkan langkah hidup yang benar."

Dalam konteks kesehatan mental, petunjuk hidup yang ditawarkan oleh Al-Qur'an berfungsi sebagai peta jalan bagi individu untuk menata hidup secara benar dan terarah. Hal ini sangat penting

dalam mengelola stres dan kecemasan, karena dalam banyak situasi hidup, seseorang mungkin merasa kebingungan, tertekan, atau bahkan merasa tidak memiliki tujuan. Di sinilah peran petunjuk hidup dalam Al-Qur'an menjadi sangat signifikan, memberikan arah yang jelas kepada umat manusia.

Konsep ini sangat erat kaitannya dengan teori Logoterapi yang dicetuskan oleh Viktor Frankl, yang menekankan bahwa manusia hidup untuk mencari makna dalam hidupnya. Menurut Frankl, makna hidup adalah pendorong utama yang membuat seseorang mampu bertahan dalam situasi yang paling sulit sekalipun.⁵⁶ Begitu pula dengan petunjuk hidup yang diberikan oleh Al-Qur'an. Dalam tafsir al-Sya'rawi, dapat dilihat bahwa Al-Qur'an tidak hanya memberikan perintah moral, tetapi juga tujuan hidup yang jelas, yang memberikan makna transenden bagi orang yang beriman.

Al-Qur'an mengajarkan bahwa hidup memiliki tujuan yang lebih besar dan lebih mulia daripada sekadar pencapaian duniawi. Tujuan hidup ini dihubungkan dengan hubungan yang benar dengan Tuhan, serta menjalankan peran manusia sebagai khalifah di muka bumi. Ini memberikan makna hidup yang kokoh, yang membantu seseorang untuk lebih resilien terhadap stres dan penderitaan. Seperti yang dijelaskan oleh al-Sya'rawi, *"Al-Qur'an ini datang sebagai petunjuk yang mendalam, yang menggerakkan hati untuk menemukan arah hidup yang lebih besar dari dunia ini."* Dengan pemahaman akan makna hidup yang lebih tinggi, seseorang yang beriman dapat menjalani hidup dengan lebih tenang, meskipun menghadapi cobaan dan tekanan hidup.

Al-Qur'an juga sangat membantu dalam regulasi emosi dan pengelolaan stres. Al-Sya'rawi menjelaskan bahwa momen peringatan

⁵⁶ Angga Maulana Putra, *Makna Hidup Berbasis Fitrah Menurut Al-Qur'an* (disertasi, Universitas PTIQ Jakarta, 2023), hal. 76.

dan nasehat dalam Al-Qur'an tidak hanya mengajarkan moralitas, tetapi juga membimbing individu untuk mengelola perasaan dan emosi mereka. Dalam tafsirnya, beliau berkata, *"Petunjuk ini datang dari Rabb-mu yang menjaga kalian, dengan memberi arah untuk menata hati dan menenangkan jiwa."* Ketika seseorang merasa bingung atau cemas, Al-Qur'an mengajarkan untuk berserah diri (*tawakal*) kepada Allah, yang pada gilirannya dapat meredakan kecemasan dan memberikan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah hidup.

Regulasi emosi ini penting dalam mengelola kecemasan dan ketegangan psikologis. Al-Qur'an memberikan prinsip yang jelas untuk menghadapi tantangan hidup, misalnya melalui konsep *tawakal* dan kesabaran yang menjadi landasan dalam menghadapi segala ujian hidup. Konsep ini tidak hanya membantu individu untuk lebih menerima kenyataan, tetapi juga memberikan kekuatan batin untuk bertahan dan berkembang.

Dalam psikologi modern, teori *Self-Efficacy* oleh Albert Bandura juga sangat relevan dengan konsep petunjuk hidup yang diberikan oleh Al-Qur'an. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi situasi atau tantangan dalam hidup.⁵⁷ Al-Qur'an memberikan petunjuk yang jelas dan dukungan ilahi, yang meningkatkan keyakinan diri seseorang. Ketika seseorang merasa didukung oleh Allah dan memiliki petunjuk yang jelas untuk menjalani hidup, keyakinan diri ini akan mengarah pada kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.

Seperti yang dijelaskan dalam tafsir al-Sya'rawi, *"Al-Qur'an adalah petunjuk yang memberikan keyakinan pada hati, sehingga membimbing seseorang menuju jalan yang benar dan penuh*

⁵⁷ Dewi Kamila, *Hubungan hardiness dengan self efficacy pada santri penghafal Al-qur'an*. (Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2020). Hal. 27.

keberanian.” Dengan adanya petunjuk ini, seseorang yang beriman tidak hanya merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalah hidup, tetapi juga merasa memiliki dukungan ilahi yang membantunya untuk melewati kesulitan dengan lebih mudah.

3. Rahmat dan Keberkahan bagi Orang Beriman

Penafsiran Dalam QS. Yunus ayat 57, Allah SWT menyebutkan bahwa Al-Qur'an adalah rahmat dan keberkahan bagi orang-orang yang beriman. Ayat ini menunjukkan bahwa rahmat dan keberkahan yang datang melalui Al-Qur'an memiliki dampak yang luar biasa dalam kehidupan orang beriman, terutama dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan jiwa.

Sementara itu, menurut Muhammad 'Ali al-Ṣābūnī, Al-Qur'an tidak hanya memberikan rahmat, tetapi juga keberkahan yang membawa kesejahteraan dalam hidup orang beriman. Keberkahan yang disebutkan oleh al-Ṣābūnī bukan sekadar kesuksesan duniawi, melainkan suatu kondisi yang lebih dalam, di mana segala aspek kehidupan, baik itu fisik, emosional, maupun spiritual, mendapatkan kemudahan dan keberuntungan yang datang dari Allah. Dalam pandangan al-Ṣābūnī, keberkahan tersebut tidak hanya terbatas pada rezeki materi, tetapi juga meliputi keberkahan dalam kesehatan, ketenangan batin, dan kesejahteraan emosional.

Menurut al-Ṣābūnī, *“Keberkahan Al-Qur'an bukan hanya terbatas pada kehidupan material, tetapi juga meliputi keberkahan dalam setiap aspek kehidupan, baik itu dalam kesehatan, rezeki, maupun ketenangan batin.”* Dalam konteks kesehatan mental, keberkahan yang diberikan oleh Al-Qur'an sangat relevan dengan aspek kesejahteraan jiwa. Ketika seseorang menjalani hidup dengan keimanan yang kuat, dan menerima Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup yang sempurna, maka segala usaha dan ikhtiar yang mereka lakukan akan diberkahi oleh Allah, membawa mereka pada kedamaian batin dan ketenangan emosional yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

Dalam teori kesehatan mental kontemporer, khususnya yang berfokus pada kesejahteraan emosional dan spiritual, konsep keberkahan yang

dikemukakan oleh al-Ṣābūnī sejalan dengan model kesejahteraan psikososial yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam mencapai kesehatan mental yang optimal. Konsep ini dikenal dalam literatur kesehatan mental sebagai kesejahteraan holistik, yang tidak hanya mencakup pemeliharaan kesehatan fisik, tetapi juga mengutamakan keseimbangan emosional dan kekuatan spiritual sebagai bagian penting dari pemulihan dan pencegahan gangguan mental.⁵⁸

Keberkahan yang diberikan Al-Qur'an, yang meliputi ketenangan batin, merujuk pada peningkatan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan kualitas hidup emosional. Individu yang memiliki keimanan yang kokoh cenderung memiliki kesadaran spiritual yang lebih baik dan kapasitas untuk menerima hidup dengan lebih lapang dada. Mereka lebih mampu untuk menerima berbagai cobaan hidup dengan penuh keyakinan dan tawakal kepada Allah, yang pada gilirannya mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali mengganggu kesehatan mental.

Dalam hal ini, konsep keberkahan yang meliputi ketenangan batin dan keseimbangan emosional, merupakan salah satu kunci untuk mencapai kesejahteraan psikososial. Keberkahan yang dimaksud oleh al-Ṣābūnī mendorong individu untuk mengelola perasaan khawatir dan ketidakpastian yang sering kali menjadi akar dari gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Sebagai contoh, dalam kehidupan sehari-hari, seseorang yang menghadapi masalah sering kali merasa tertekan, namun dengan keyakinan terhadap takdir Allah dan mengikuti petunjuk dalam Al-Qur'an, individu tersebut merasa lebih mudah untuk melepaskan beban emosional dan menerima kenyataan dengan lapang dada, yang tentunya mengurangi tingkat kecemasan mereka.

Lebih lanjut, penerimaan terhadap konsep keberkahan Al-Qur'an dalam hidup sehari-hari juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan memberikan rasa syukur yang mendalam, yang pada gilirannya membantu dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam

⁵⁸ Freska, dkk. *Advokasi Kesehatan Mental*. (Yogyakarta: CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023), hal. 59-60

konteks ini, teori kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang menekankan pentingnya rasa syukur sebagai indikator kesehatan mental juga sangat relevan. Orang yang beriman, yang menjalani hidup dengan penuh syukur dan tawakal, memiliki kemampuan untuk lebih mudah mengelola perasaan negatif dan berfokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka, yang memperbaiki kesejahteraan mental mereka.

4. Keimanan sebagai Prasyarat Penyembuhan

Dalam QS. Yunus ayat 57, Allah SWT mengingatkan umat manusia bahwa Al-Qur'an merupakan pengajaran agung yang datang dari-Nya sebagai Rabb yang Maha Pemelihara, yang mencakup segala aspek kehidupan manusia, baik jasmani maupun rohani. Dalam tafsirnya, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini mengandung beberapa fungsi utama bagi umat manusia, yakni pengajaran, penyembuhan, petunjuk, dan rahmat. Pengajaran ini menggugah hati manusia untuk kembali kepada fitrah yang bersih dan menjalani hidup sesuai dengan prinsip-prinsip yang ditetapkan oleh Allah, yang mencakup seluruh aspek kehidupan.

Quraish Shihab menekankan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh (*syifā'*) bagi penyakit-penyakit ruhani yang ada dalam dada manusia. Penyakit-penyakit ini dapat berupa keraguan, dengki, takabur, atau perasaan negatif lainnya yang mengganggu ketenangan batin seseorang. Hati dalam pandangan ini tidak hanya sebagai tempat perasaan, tetapi juga pusat pemikiran dan perilaku yang sangat memengaruhi kualitas kehidupan manusia. Oleh karena itu, penyembuhan hati menjadi krusial untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik, seimbang, dan terarah.

“Hati dipahami sebagai pusat perasaan dan pemikiran yang memengaruhi perilaku dan akhlak, sehingga penyembuhan hati ini menjadi sangat penting untuk kehidupan yang benar dan seimbang.”

Menurut Quraish Shihab, meskipun banyak riwayat yang menunjukkan bahwa bacaan Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit fisik, fokus utama dari ayat ini adalah pada penyembuhan penyakit jiwa

atau psikosomatik, yang merupakan gangguan mental yang sering kali menimbulkan gejala fisik. Gangguan mental ini dapat mengarah pada ketidakseimbangan emosional yang berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Al-Qur'an, sebagai sumber petunjuk dan penyembuhan, bertindak sebagai terapi spiritual yang menyeimbangkan kondisi batin manusia.

Dalam konteks kesehatan mental, keimanan menjadi prasyarat yang sangat penting untuk penyembuhan. Keimanan terhadap Allah dan ajaran-Nya yang terdapat dalam Al-Qur'an memberikan fondasi yang kokoh bagi individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kesabaran. Keimanan ini juga menjadi dasar untuk penerimaan diri dan menerima segala ketentuan Allah, yang merupakan aspek penting dalam mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres.

Selain penyembuhan, rahmat yang terkandung dalam Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber kebahagiaan dan keselamatan bagi orang-orang yang beriman. Rahmat ini tidak hanya terbatas pada kehidupan dunia, tetapi juga mencakup kebahagiaan akhirat. Bagi orang beriman yang menghayati dan mengamalkan nilai-nilai Al-Qur'an, rahmat ini akan membawa mereka pada kehidupan yang berkualitas, penuh dengan kesejahteraan dalam segala aspek, termasuk kesejahteraan mental dan emosional.

Rahmat ini berfungsi untuk menuntun manusia kepada pengetahuan ketuhanan, akhlak mulia, dan amal kebajikan yang pada gilirannya mengarah pada kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang. Dalam konteks kesehatan mental, rahmat Allah memberi penghiburan batin yang sangat dibutuhkan oleh mereka yang menghadapi tekanan dan cobaan hidup. Rahmat ini memberikan

harapan, kekuatan, dan optimisme yang mendalam bagi orang beriman untuk mengatasi kesulitan hidup dengan keyakinan dan ketenangan.

Secara teori, keimanan dalam konteks ini sangat berkaitan dengan teori kesejahteraan mental yang menekankan pentingnya keseimbangan emosional dan spiritual dalam mencapai kesehatan mental yang optimal. Keimanan memberikan struktur kesejahteraan psikososial yang lebih kuat, karena individu yang beriman merasa lebih terkoneksi dengan tujuan yang lebih tinggi dan lebih besar daripada kehidupan duniawi semata. Teori kesejahteraan subjektif juga menunjukkan bahwa rasa syukur dan optimisme yang datang dari keimanan dapat meningkatkan kualitas hidup secara signifikan, mengurangi perasaan negatif seperti stres dan kecemasan, serta membantu individu untuk lebih mudah mengatasi tantangan dalam hidup.

Kesehatan mental tidak hanya tentang mengatasi gangguan fisik atau gejala-gejala psikologis, tetapi juga tentang memiliki makna hidup yang kuat dan hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan lingkungan.⁵⁹ Keimanan sebagai prasyarat penyembuhan memungkinkan seseorang untuk mengakses sumber kekuatan yang lebih dalam, yang dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Berdasarkan analisis QS Yunus ayat 57 beserta penafsiran para ulama, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an memiliki peran signifikan dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental. Fungsi Al-Qur'an sebagai penyembuh batin, petunjuk hidup, serta sumber rahmat dan keberkahan membuktikan relevansinya tidak hanya dalam aspek spiritualitas, tetapi juga dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. Keimanan yang kokoh dan

⁵⁹ Kanza Aisyah Ayu Puteri dan Naila Rahimah, "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental," *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 3, no. 6 (2024), hal. 2606.

penerimaan terhadap nilai-nilai Al-Qur'an menjadi prasyarat utama dalam proses penyembuhan serta pencapaian ketenangan batin. Integrasi nilai spiritual, emosional, dan kognitif yang diajarkan oleh Al-Qur'an memberikan fondasi yang kuat bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup, serta berperan sebagai terapi holistik untuk kesehatan mental yang optimal dan kehidupan yang lebih bermakna.

B. Tafsir Qs Yunus Ayat 57 Tentang Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Kognitif Dan Positif

1. Perspektif Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif di sini berfokus pada pemahaman mengenai proses-proses mental yang dipengaruhi oleh kerja otak manusia. Namun, meskipun pengetahuan kita tentang struktur dan proses mental sudah cukup maju, pemahaman kita masih belum sepenuhnya lengkap. Oleh karena itu, untuk membantu kita memahami lebih baik, kita sering kali menggunakan model. Menurut Ellis dan Hunt, model adalah sesuatu yang sudah kita pahami dengan baik dan memiliki kemiripan fungsi dengan objek yang ingin kita pelajari.⁶⁰

Ada tiga model utama yang sering digunakan untuk menjelaskan bagaimana kognisi manusia bekerja. Pertama, model pemrosesan informasi, yang menggambarkan otak seperti komputer yang mengolah informasi secara berurutan. Kedua, model koneksionisme, yang menekankan pentingnya jaringan saraf dalam otak dan bagaimana mereka saling terhubung dalam memproses informasi. Terakhir, model berdasarkan teori evolusi, yang berfokus pada bagaimana proses mental manusia berkembang sebagai hasil dari adaptasi evolusi.⁶¹

a. Model Pemrosesan Informasi

⁶⁰ Henry C. Ellis & Richard R. Hunt, *Fundamentals of Cognitive Psychology*, edisi kelima (Dubuque, IA: Wm. C. Brown Communications, Inc., 1993), hal. 7.

⁶¹ Robert L. Solso, *Cognitive Psychology*, edisi keenam (Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 2001), hal. 45.

Matlin menyatakan bahwa model pemrosesan informasi memiliki dua ciri utama. *Pertama*, proses mental manusia dapat dipahami dengan membandingkannya dengan cara kerja komputer. *Kedua*, proses mental ini dapat diinterpretasikan sebagai aliran informasi yang bergerak maju melalui sistem dalam beberapa tahap, dimulai dari stimulus hingga respons.⁶²

Model ini juga didasarkan pada tiga asumsi dasar. *Pertama*, kognisi dapat dipahami dengan menganalisisnya ke dalam serangkaian tahapan yang umumnya terjadi secara berurutan. *Kedua*, pada setiap tahapan, informasi yang masuk akan diproses, dan respons yang akhirnya muncul merupakan hasil dari serangkaian tahap dan operasi ini. *Ketiga*, setiap tahap menerima informasi dari tahap sebelumnya dan melakukan fungsi khususnya sebelum meneruskan informasi ke tahap berikutnya.⁶³

Dalam menjelaskan kognisi manusia, psikologi kognitif sering menggunakan metafora komputer sebagai alat bantu. Metafora ini dianggap membantu memahami bagaimana informasi diproses dalam otak, seperti bagaimana komputer menerima, memproses, dan menghasilkan output berdasarkan input yang diberikan.⁶⁴

Dalam perspektif psikologi kognitif, proses pemahaman terhadap QS Yunus ayat 57 dapat dianalogikan seperti cara kerja otak yang mengolah informasi secara berurutan, mirip dengan komputer yang menerima dan memproses data langkah demi langkah. Awalnya, otak mengenali kata-kata pembuka seperti “Wahai manusia,” yang bertindak sebagai panggilan langsung

⁶² Matlin, M. W., *Cognition*, Fourth Edition (Forth Worth, TX: Harcourt Brace College Publishers, 1998), hal. 8.

⁶³ Solso, R. L., *Cognitive Psychology*, Sixth Edition (Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 2001), hal. 6.

⁶⁴ Solso, R. L., *Cognitive Psychology*, Sixth Edition (Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 2001), hal. 25.

kepada pendengar, memberi kesan urgensi dan otoritas. Selanjutnya, otak menangkap frasa “telah datang kepadamu pelajaran,” yang mengindikasikan adanya informasi penting atau instruksi yang berasal dari otoritas tertinggi, yaitu Tuhan.

Setelah mengenali unsur-unsur tersebut, otak mulai membangun makna secara bertahap dan hierarkis. Pertama, ia mengidentifikasi objek utama, yakni Al-Qur’an sebagai sumber pelajaran dan petunjuk. Kemudian, otak mengaitkan fungsi Al-Qur’an sebagai penyembuh dan sumber rahmat bagi orang-orang beriman. Proses ini melibatkan pemahaman tidak hanya secara literal, tetapi juga emosional dan spiritual, sehingga seseorang dapat merasakan bahwa Al-Qur’an membawa ketenangan dan kedamaian batin.

Selanjutnya, otak memproses informasi tentang manfaat konkret yang dapat diperoleh dari mengamalkan isi Al-Qur’an, seperti terhindar dari perbuatan jahat dan terbebas dari rasa ragu dan was-was yang sering menimbulkan kegelisahan. Dengan menghubungkan konsep-konsep ini secara berurutan, otak membangun sebuah gambaran sebab-akibat di mana Al-Qur’an menjadi petunjuk yang menuntun pada “jalan yang lurus,” sehingga memberikan kepastian dan kesehatan mental yang lebih baik.

Pada tahap berikutnya, perhatian otak berfokus pada kalimat yang menyebutkan orang-orang yang menjadikan Al-Qur’an sebagai penyejuk jiwa dan obat hati. Otak mengenali kata-kata seperti “keraguan,” “penyelewengan,” dan “keguncangan” sebagai kondisi negatif yang harus diatasi. Dengan memproses makna ini secara bertahap, otak menghubungkan pengamalan Al-Qur’an dengan tercapainya kondisi penyembuhan, keyakinan, ketenteraman, dan keselamatan batin.

Tidak hanya itu, otak juga memusatkan perhatian pada kualitas positif yang harus dijaga, seperti menghindari sikap tamak, iri, dan dengki. Ini menandakan adanya proses penyucian hati, di mana otak menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan spiritual melalui pemurnian batin. Akhirnya, otak mengolah makna yang lebih luas tentang pentingnya tidak terlalu terikat pada dunia fana dan lebih memprioritaskan nilai-nilai kekal, seperti berakal dan bersyukur atas karunia Allah.

Keseluruhan proses ini menunjukkan bagaimana otak merangkai kata-kata dan konsep dalam QS Yunus ayat 57 menjadi pemahaman yang utuh dan mendalam. Proses kognitif ini membantu individu menemukan makna hidup yang lebih bermakna dan mengarahkan mereka menuju kedamaian, keselamatan, serta kesehatan mental yang lebih baik.

b. Model Koneksionisme

Model koneksionisme, atau yang dikenal sebagai pemrosesan yang terdistribusi secara paralel (*Parallel Distributed Processing/PDP*). Model *PDP* ini dikembangkan oleh James McClelland dan David Rumelhart⁶⁵, dan sering disebut juga sebagai *neuronetwork system* karena mengambil otak manusia sebagai metafora untuk menggambarkan cara kerja pikiran.⁶⁶

Seperti halnya otak manusia yang terdiri dari jaringan neuron, model *PDP* menggambarkan kognisi manusia sebagai jaringan unit-unit yang menyerupai neuron. Setiap unit kognitif saling terhubung dan terorganisir dalam modul-modul yang berbeda. Modul-modul ini bisa menerima input dari modul lain atau

⁶⁵ Solso, R. L., *Cognitive Psychology*, Sixth Edition (Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 2001), hal. 28.

⁶⁶ Rumelhart, D. E., McClelland, J. L., & the PDP Research Group, *Parallel Distributed Processing: Exploration in the Microstructure of Cognition, Vol 1* (Cambridge, MA: A Bradford Book, The MIT Press), hal. 75.

mengirimkan output ke modul lain. Hubungan antar modul bisa bersifat *eksitatoris* (membangkitkan aktivitas modul lain) atau *inhibitoris* (menghambat aktivitas modul lain).

Ciri khas dari model *PDP* adalah kemampuannya untuk menjelaskan pemrosesan paralel di otak, yang memungkinkan manusia melakukan beberapa tugas sekaligus. Misalnya, seseorang bisa mengemudi mobil sambil mendengarkan radio tanpa mengalami kesulitan berarti. Selain itu, model ini menyatakan bahwa pengetahuan tidak disimpan dalam bentuk pola atau salinan spesifik dalam memori, melainkan dalam bentuk kekuatan hubungan antar unit-unit yang saling terhubung tersebut.⁶⁷

Pada konteks spiritual, model koneksionisme ini menggambarkan bagaimana otak menghubungkan berbagai konsep internal seperti “Tuhan,” “penyembuh,” “petunjuk,” dan “rahmat.” Kata-kata dalam kalimat religius akan memicu jaringan asosiasi saraf yang terkait dengan konsep-konsep ini. Ketika seseorang mendengar kalimat religius, koneksi antara pengalaman religius mereka dan pemahaman tentang penyembuhan atau petunjuk dari Tuhan diperkuat, membantu individu menginternalisasi pesan sebagai pengalaman bermakna yang terkait dengan keyakinan dan harapan.

Pendekatan koneksionisme menyoroti pengaktifan jaringan asosiasi saraf. Kata-kata seperti “mengamalkan Al-Qur’ān,” “perbuatan jahat,” “ragu-ragu,” “jalan lurus,” dan “rahmat” memicu hubungan dengan pengalaman, keyakinan, dan nilai-nilai yang sudah tertanam di otak. Bagi individu yang beriman, jaringan ini akan membangkitkan ingatan terkait yang menguatkan keyakinan bahwa pengamalan ini memberikan manfaat spiritual dan

⁶⁷ Rumelhart, D. E., McClelland, J. L., & the PDP Research Group, *Parallel Distributed Processing: Exploration in the Microstructure of Cognition, Vol 1* (Cambridge, MA: A Bradford Book, The MIT Press), hal. 31.

kesejahteraan mental. Dengan demikian, konsep-konsep tersebut terhubung dalam jaringan kepercayaan yang lebih luas, di mana al-Qur'ān dianggap sebagai sumber yang mendukung kedamaian batin dan kesehatan mental.

Dari sudut pandang koneksionisme, mendengarkan atau membaca kalimat religius mengaktifkan jaringan saraf terkait konsep seperti "Al-Qur'ān," "penyejuk jiwa," "kesembuhan," dan "keyakinan." Otak kemudian memperkuat asosiasi ini dengan emosi positif seperti ketenangan. Kata-kata seperti "kesembuhan," "petunjuk," dan "rahmat" memicu jaringan memori yang menghubungkan pengalaman spiritual dan kesejahteraan batin, menegaskan bahwa al-Qur'ān Surah Yūnus Ayat 57 adalah sumber penawar bagi keresahan dan keraguan batin, menciptakan kedamaian dan kepastian dalam diri individu.

Melalui pendekatan ini, hubungan antara konsep "tidak tamak," "iri," "dengki," dan "penyembuh" dengan pengalaman dan emosi yang terkait dengan spiritualitas dan moralitas. Ketika seseorang merenungkan kalimat ini, jaringan saraf terkait dengan konsep seperti "penyembuhan hati," "kedamaian batin," dan "Al-Qur'ān" akan aktif. Aktivasi ini memperkuat pemahaman bahwa menjaga hati tetap bersih adalah kunci dalam menghindari perilaku buruk dan mencapai keselamatan. Hal ini membentuk asosiasi yang kuat bahwa hati yang bersih mendorong tindakan positif dan konsisten dengan nilai-nilai batiniah.

Pada tahap lanjut, koneksionisme menunjukkan bahwa pemikiran tentang konsep "dunia fana," "syukur," "al-Qur'ān," dan "penyakit mental" akan mengaktifkan jaringan saraf yang telah mempelajari perbedaan antara nilai duniawi dan nilai spiritual. Otak menghubungkan konsep seperti "dunia" dan "akhirat" dengan

nilai-nilai yang lebih tinggi, memperkuat gagasan bahwa al-Qur'ān Surah Yūnus Ayat 57 adalah sumber penyembuhan yang mendukung kesehatan mental dan spiritual. Hubungan ini menunjukkan bahwa rasa syukur kepada Tuhan membawa ketenangan dan arah hidup yang lebih baik. Pesan ini memperkuat pemahaman bahwa nilai spiritual penting dalam memberikan keseimbangan batin dan kesehatan mental yang kokoh.

Dengan demikian, model koneksionisme memberikan wawasan dalam memahami cara otak mengaitkan konsep spiritual dan moral, memprosesnya dalam jaringan asosiasi saraf yang mendalam, yang mendukung pemahaman menyeluruh tentang manfaat batin dan ketenangan yang ditawarkan ajaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental.

c. Revolusi

Psikologi evolusioner adalah pendekatan dalam ilmu psikologi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip dan pengetahuan biologi evolusi untuk menganalisis dan memahami bagaimana struktur mental manusia terbentuk.⁶⁸ Pendekatan ini telah berkembang menjadi salah satu perspektif kunci dalam berbagai bidang psikologi, termasuk psikologi sosial, perkembangan, pembelajaran, kepribadian, dan kognitif. Dengan memandang pikiran dan perilaku manusia melalui lensa evolusi, psikologi evolusioner berusaha menjelaskan mengapa dan bagaimana karakteristik mental tertentu muncul dan bertahan, serta bagaimana hal ini memengaruhi interaksi manusia dalam konteks sosial dan individual. Pendekatan ini membantu menggali hubungan

⁶⁸ Cosmides, L., & Tooby, J., *Evolutionary Psychology: A Primer*, I. <http://www.psych.ucsb.edu/research/rnp/primer.html>, diakses pada 25 Desember 2024.

antara mekanisme biologis, adaptasi terhadap lingkungan, dan perkembangan psikologis sepanjang kehidupan.⁶⁹

Menurut Solso, psikologi kognitif evolusioner didasarkan pada pemikiran bahwa evolusi biologis dan kekuatan-kekuatan lingkungan universal berperan dalam membentuk seluruh aspek kognisi manusia, termasuk struktur otak. Ini berarti bahwa berbagai fungsi mental seperti sensasi, persepsi, pengenalan pola, bahasa, pemecahan masalah, dan topik lainnya dalam psikologi kognitif dijelaskan dari perspektif biologis dan evolusi spesies.⁷⁰

Premis dasar dari psikologi kognitif evolusioner adalah bahwa sifat-sifat kognitif manusia yang bersifat universal merupakan hasil dari mekanisme psikologis yang berkembang melalui proses evolusi. Sifat-sifat kognitif ini telah berevolusi untuk membantu manusia beradaptasi dengan lingkungan dan tantangan yang dihadapinya sepanjang sejarah evolusi.⁷¹

Dari perspektif evolusi, kesehatan mental dalam Tafsir QS. Yūnus Ayat 57 dapat dilihat sebagai respons adaptif manusia untuk mencari pemahaman tentang dunia dan tempat mereka di dalamnya. Dalam konteks ini, konsep-konsep seperti “petunjuk” dan “penyembuh” menjadi sarana untuk menghadapi ketidakpastian dan stres. Dengan demikian, penyebaran dan internalisasi kalimat-kalimat seperti ini berfungsi sebagai cara untuk memupuk kepercayaan, menguatkan kohesi sosial, dan memberikan tujuan atau arah dalam kehidupan yang mendukung kelangsungan hidup manusia secara kolektif.

⁶⁹ Buss, D. M., *Evolutionary Psychology: A New Paradigm for Psychological Science*, *Psychological Inquiry*, 6(1), hal. 2.

⁷⁰ Solso, R. L., *Cognitive Psychology*, Sixth Edition, Allyn & Bacon: Needham Heights, MA, hal. 30.

⁷¹ Solso, R. L., *Cognitive Psychology*, Sixth Edition, Allyn & Bacon: Needham Heights, MA, hal. 30.

Ajaran al-Qur'ān dalam QS. Yūnus Ayat 57 mengajarkan mencegah perbuatan jahat, menghilangkan keraguan, dan menawarkan jalan lurus serta rahmat, bisa dilihat sebagai bagian dari mekanisme adaptif yang mendorong perilaku sosial yang stabil dan produktif. Menerapkan ajaran yang menumbuhkan kesehatan moral dan mental, manusia mendapat manfaat dengan mengurangi kecemasan serta meningkatkan kerjasama sosial yang harmonis. Fungsi-fungsi seperti “petunjuk” dan “rahmat” menjadi adaptasi yang membuat individu lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup dengan arah yang jelas, serta mempererat komunitas yang berpegang pada nilai-nilai yang sama.

Dari perspektif evolusi, Tafsīr QS. Yūnus Ayat 57 juga bisa dipahami sebagai respons adaptif terhadap kebutuhan manusia akan arah, makna, dan kedamaian batin. Dengan menawarkan konsep-konsep seperti “kesembuhan,” “ketenteraman,” dan “keselamatan,” pesan ini mendorong adaptasi emosional dan sosial yang positif, di mana keyakinan agama berfungsi sebagai penyokong rasa aman dan keteraturan. Ini membantu membentuk perilaku yang selaras dengan kepentingan bersama, memperkuat kohesi komunitas dengan nilai-nilai bersama yang mendukung perdamaian dan perlindungan dari ancaman, baik fisik maupun emosional.

Konsep menjaga hati tetap suci dapat dilihat sebagai strategi adaptif untuk menghindari konflik dan mempromosikan hubungan sosial yang harmonis. Atribut seperti ketidak-tamakan dan sikap saling menyelamatkan memupuk solidaritas dalam kelompok, yang pada gilirannya meningkatkan peluang kelangsungan hidup bersama. Kebutuhan untuk “membersihkan” hati dalam pesan ini bisa menjadi cara manusia menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial yang lebih damai dan aman, karena perilaku yang sejalan

dengan hati yang suci mendukung keteraturan dalam masyarakat serta menciptakan lingkungan yang lebih stabil secara emosional dan sosial.

Pandangan untuk tidak terlalu memfokuskan diri pada “dunia yang fana” dan lebih mengutamakan hal-hal kekal memiliki nilai adaptif. Memprioritaskan hal-hal yang kekal seperti moralitas dan ketenangan batin memungkinkan individu beradaptasi dalam kelompok sosial yang stabil dan koheren, di mana kesehatan mental yang terjaga merupakan fondasi hidup yang harmonis. Di sini, Surah Yūnus Ayat 57 mengajarkan bahwa al-Qur’ān sebagai “obat” bagi penyakit batin berperan sebagai penyokong kesehatan emosional dan pemenuhan spiritual, yang mencegah gangguan internal yang berpotensi merugikan individu dan kelompok. Selain itu, konsep tentang akhirat berfungsi sebagai mekanisme untuk mengarahkan perilaku, memperkuat stabilitas moral, dan menciptakan rasa tanggung jawab pribadi yang mendalam.

Ajaran dalam al-Qur’ān yang mendorong untuk menghindari perbuatan buruk, mengatasi keraguan, dan menawarkan jalan yang lurus serta rahmat, bisa dipahami sebagai mekanisme adaptif yang membantu mempromosikan perilaku sosial yang stabil dan produktif. Ajaran yang mendorong kesehatan moral dan mental ini memungkinkan manusia mengurangi kecemasan dan mendorong kerjasama sosial yang harmonis. Di sini, konsep “petunjuk” dan “rahmat” berperan sebagai elemen adaptif yang membantu individu untuk lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup dengan arah yang jelas, sekaligus memperkuat ikatan kelompok dengan nilai-nilai yang mendukung ketenteraman bersama.

Lebih lanjut, dari sudut pandang evolusi, konsep-konsep seperti “kesembuhan,” “ketenteraman,” dan “keselamatan”

berfungsi untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial manusia akan makna hidup dan kedamaian batin. Dengan memperkuat konsep ini, keyakinan religius membantu individu untuk lebih terarah secara emosional dan sosial, di mana agama memainkan peran sebagai sumber rasa aman dan keteraturan. Kondisi ini mendukung perilaku sosial yang selaras dengan kepentingan bersama, memperkuat kohesi komunitas dengan nilai-nilai bersama yang mendukung perdamaian serta perlindungan dari ancaman internal maupun eksternal.

Menjaga hati tetap bersih dan bebas dari sifat-sifat negatif seperti ketamakan, iri, atau dengki bisa dilihat sebagai strategi adaptif untuk mengurangi konflik dan mempromosikan hubungan sosial yang harmonis. Nilai-nilai ini menumbuhkan solidaritas kelompok yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan kelangsungan hidup bersama. Kebutuhan untuk “membersihkan” hati dalam ajaran agama berfungsi sebagai cara manusia menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial yang damai dan aman, karena perilaku yang berlandaskan niat baik mendukung keteraturan sosial dan menciptakan lingkungan yang lebih stabil secara emosional.

Selain itu, fokus pada hal-hal kekal dibandingkan dunia fana memiliki nilai adaptif. Memprioritaskan konsep-konsep seperti moralitas dan ketenangan batin memungkinkan individu untuk beradaptasi dalam kelompok sosial yang stabil dan koheren, di mana kesehatan mental adalah dasar hidup yang harmonis. Dalam konteks ini, al-Qur’ān Surah Yūnus Ayat 57 sebagai “penawar” bagi penyakit batin berfungsi sebagai pendukung kesehatan emosional dan pemenuhan spiritual, membantu mencegah gangguan internal yang berpotensi merugikan individu dan kelompok. Konsep tentang

akhirat, misalnya, berperan sebagai mekanisme untuk membentuk perilaku, memperkuat stabilitas moral, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab pribadi yang mendalam.

2. Perspektif Psikologi Positif

Psikologi positif berfokus pada kebahagiaan yang berasal dari kehidupan bermakna, ketenangan batin, dan realisasi diri. Salah satu konsep utama dalam psikologi positif adalah *eudaemonia*, yaitu kebahagiaan yang dicapai bukan melalui kesenangan sesaat, tetapi melalui pengembangan potensi diri dan hidup yang selaras dengan nilai-nilai luhur. Dalam konteks ini, ajaran spiritual, seperti Al-Qur'ān, memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dengan menawarkan perspektif yang mendorong stabilitas emosi dan ketenangan jiwa.

Eudaemonia berbeda dari *hedonisme*, yang menekankan kebahagiaan sebagai kenikmatan fisik atau emosi sesaat. Dalam *eudaemonia*, kesehatan mental berakar pada kedalaman spiritual dan stabilitas jiwa yang diperoleh melalui praktik-praktik kebaikan, pembinaan diri, dan penghindaran dari perilaku negatif seperti ragu, iri, dan kesombongan. Al-Qur'ān menggambarkan hati sebagai pusat dari perasaan, kehendak, dan pengetahuan, yang mampu menampung sifat-sifat baik maupun buruk. Maka, *Syifā'* (penyembuh) dari al-Qur'ān berfungsi untuk mengobati hati, yang dapat menjadi sumber dari berbagai emosi dan dorongan perilaku, baik positif maupun negatif.

Ketika individu mengamalkan ajaran al-Qur'ān sebagai “penyejuk jiwa,” mereka membangun fondasi untuk kebahagiaan yang lebih dalam, bukan hanya mengatasi kecemasan atau ketakutan sementara. Al-Qur'ān memandu orang untuk hidup dengan kebajikan, yang dalam perspektif *eudaemonia*, mendorong kesejahteraan batin dan ketentraman. Dengan membersihkan hati dari sifat-sifat buruk seperti

kedengkian dan kesombongan, individu tidak hanya meraih ketenangan jiwa tetapi juga memperkuat keyakinan dan kedamaian batin yang stabil. Praktik spiritual semacam ini memupuk kebahagiaan mendalam yang muncul dari keseimbangan dalam hidup dan komitmen terhadap nilai-nilai yang membawa arah hidup yang jelas dan berarti.

Selain itu, konsep syukur kepada Allah dalam al-Qur'ān mendorong individu untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang abadi daripada kesenangan duniawi yang bersifat sementara. Sikap ini membantu menghindarkan diri dari stres yang disebabkan oleh ketergantungan pada hal-hal yang tidak kekal. Rasa syukur dan penghindaran dari ambisi berlebihan memungkinkan seseorang untuk menjalani hidup yang lebih selaras dengan nilai-nilai spiritual yang berfokus pada kedamaian dan ketentraman batin, yang sangat relevan dengan konsep *eudaemonia*.

Dalam Al-Qur'ān, hati tidak hanya disebut sebagai sumber perasaan dan kehendak tetapi juga sebagai alat yang memungkinkan pengetahuan mendalam. Hati yang bersih dari penyakit-penyakit ruhani seperti keraguan, iri hati, dan kesombongan dapat melahirkan akhlak luhur dan amal kebaikan yang membawa seseorang pada kebahagiaan abadi di akhirat. Ini sejalan dengan psikologi positif, di mana kesehatan mental dicapai melalui pemurnian batin yang membawa kedamaian serta kemampuan untuk menjalani hidup yang berarti. Kebahagiaan sejati dalam *eudaemonia* adalah hasil dari komitmen yang terus-menerus untuk memperbaiki diri dan mencapai kebaikan yang berdampak positif, baik bagi diri sendiri maupun bagi masyarakat.

Dalam konteks psikologi positif, kesehatan mental yang dibahas di sini bukan hanya tentang kebebasan dari stres atau ketakutan, tetapi tentang mencapai kondisi jiwa yang stabil dan bermakna melalui keyakinan dan amalan yang berakar pada nilai-nilai kebaikan dan

petunjuk ilahi. Praktik yang baik ini membantu mencegah perbuatan buruk serta penyakit keraguan dan kegelisahan, yang sering kali berhubungan dengan ketidakpastian atau kurangnya arah hidup. Ini sejalan dengan Tafsīr QS Yūnus Ayat 57, di mana kebahagiaan muncul dari keselarasan dalam menjalani hidup berdasarkan nilai-nilai dan tujuan yang lebih tinggi, termasuk rahmat yang mengiringi mereka yang beriman dan berusaha berjalan di “jalan yang lurus.”

Kesehatan mental dalam QS. Yūnus Ayat 57 berkaitan dengan pencapaian kedamaian batin melalui hubungan yang dalam dengan keyakinan spiritual. Al-Qur’ān, sebagai “penyejuk jiwa,” menawarkan jalan menuju kesembuhan dari berbagai kekhawatiran seperti keraguan, keguncangan, dan penyelewengan. Dalam kerangka psikologi positif, kebahagiaan ini bukan tentang kebahagiaan instan atau kenikmatan sesaat, melainkan tentang kesejahteraan jangka panjang yang diperoleh dari ketenangan hati dan arah hidup yang jelas.

Ketika seseorang menjadikan al-Qur’ān sebagai panduan, mereka tidak hanya mengobati ketakutan atau kecemasan tetapi juga memperkuat keyakinan, menciptakan ketenangan, dan membangun fondasi keselamatan. Ini mencerminkan kebahagiaan mendalam yang dipupuk oleh pemahaman dan kepercayaan yang stabil. Dengan demikian, al-Qur’ān menjadi pelajaran dan rahmat, melindungi dari kesesatan dan penderitaan serta mengarahkan individu pada jalan hidup yang lebih bermakna.

Kebahagiaan dihasilkan dari penyucian hati dan jiwa. Di sini, kebahagiaan bukan sekadar bebas dari gangguan emosional, tetapi diperoleh melalui transformasi batin yang mendalam membebaskan diri dari sifat tamak, iri, dan dengki. Dalam perspektif psikologi positif adalah kondisi di mana kebahagiaan batin muncul dari hati yang bersih

dan senantiasa disucikan, sehingga individu dapat menjalani kehidupan yang selaras dengan nilai-nilai kebaikan.

Ayat ini juga menyatakan bahwa al-Qur'ān menawarkan *Syifā'* atau penyembuh bagi “penyakit-penyakit dalam dada.” Penyembuhan hati ini menjadi kunci utama dalam menjalani hidup yang penuh makna dan ketulusan. Sebagai pusat awal dari setiap tindakan, hati yang suci akan menghasilkan tindakan yang murni dan positif, selaras dengan sumber kebaikan di dalamnya. Ini adalah kebahagiaan yang memancar dari kebersihan hati, membawa keselamatan dan ketenangan baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain menjadi pribadi yang suci dan menyucikan, selamat dan menyelamatkan.

Kesehatan mental yang diuraikan dalam QS Yūnus Ayat 57 berfokus pada kesejahteraan batin yang dicapai melalui kebijaksanaan dan pengalihan perhatian dari hal-hal yang fana ke nilai-nilai abadi. Menyibukkan diri dengan duniawi cenderung membawa kebahagiaan sesaat, sedangkan kebahagiaan sejati, seperti yang disarankan di sini, muncul ketika seseorang mampu menghargai dan berfokus pada hal-hal yang kekal dan berorientasi pada nilai-nilai spiritual.

Ayat ini menekankan pentingnya syukur kepada Allah dan menjadikan al-Qur'ān sebagai sumber petunjuk dan penyembuh bagi “penyakit yang ada dalam dada.” Dalam kerangka psikologi positif, ini adalah kebahagiaan yang datang dari ketenangan dan keyakinan yang mendalam dimana individu yang bersandar pada ajaran ilahi menemukan penyembuhan bagi kekacauan batin dan penyakit mental. Al-Qur'ān dalam QS Yūnus Ayat 57 memberikan panduan untuk menjaga keseimbangan mental dan menghindarkan diri dari kegelisahan yang dapat menjadi bencana, tidak hanya di dunia, tetapi juga di akhirat. Selain itu kesehatan mental dalam ayat ini dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola hati dan batinnya sehingga

terbebas dari penyakit-penyakit ruhani seperti keraguan, kedengkian, dan kesombongan. Dalam konteks ini, kebahagiaan sejati (*eudaemonia*) bukan hanya tentang merasakan kedamaian, tetapi lebih kepada menjalani hidup yang bermakna dan selaras dengan nilai-nilai luhur.

Dengan memiliki hati yang murni, seseorang tidak hanya menemukan ketenangan batin tetapi juga mengembangkan akhlak mulia dan kebiasaan berbuat kebajikan. Tindakan-tindakan positif yang lahir dari hati yang sehat ini tidak hanya memperkaya hidup di dunia, tetapi juga mengarahkan individu pada kebahagiaan abadi di akhirat, dalam bentuk ridha Allah dan surga. Ini sejalan dengan konsep psikologi positif, di mana kebahagiaan sejati dicapai ketika seseorang hidup sesuai dengan nilai-nilai tertinggi dan kebaikan yang berdampak positif bagi dirinya dan orang lain. Dalam al-Qur'ān Surah Yūnus Ayat 57, di mana kebahagiaan sejati dan kesehatan batin diperoleh melalui pemurnian hati sebagai pusat segala perasaan dan kehendak. Hati, sebagaimana yang disebutkan di sini, tidak hanya menjadi tempat untuk merasakan cinta dan kebencian atau menyimpan kehendak dan penolakan, tetapi juga sebagai alat pengetahuan yang mendalam.

Al-Qur'ān dalam QS Yūnus Ayat 57 berperan sebagai “obat” bagi hati dengan membersihkannya dari berbagai penyakit ruhani seperti keraguan, kedengkian, dan kesombongan. Dalam konteks psikologi positif, kebahagiaan yang dicapai melalui proses ini bukanlah kebahagiaan yang superfisial, melainkan bentuk kesejahteraan batin yang stabil, yang dihasilkan dari keseimbangan antara ketenangan dan kehendak untuk kebaikan. Ketika hati dipenuhi sifat-sifat baik dan terpuji, hal ini tidak hanya menumbuhkan kedamaian, tetapi juga memberikan arah yang kuat dan berarti dalam kehidupan, mengarahkan seseorang pada kehidupan yang lebih mendalam dan bermakna.

Dengan kata lain, al-Qur'ān sebagai pedoman hidup tidak hanya menyembuhkan hati dari penyakit emosional, tetapi juga memberikan arah yang kuat dan stabil dalam hidup, membantu individu menjalani kehidupan yang lebih mendalam dan selaras dengan nilai-nilai kebaikan khususnya dalam Tafsīr QS. Yūnus Ayat 57.

3. Menjaga Kesehatan Mental Menurut QS. Yūnus ayat 57 Prespektif

Psikologi Kognitif dan Positif

Al-Qur'ān, sebagai pedoman hidup umat Islam, memiliki peran yang sangat signifikan dalam mendukung kesehatan mental dan emosional manusia. Ia bukan hanya kitab yang memuat aturan dan panduan, tetapi juga menjadi sumber penyembuhan, petunjuk, dan rahmat bagi mereka yang membacanya dengan iman. Dalam konteks kesehatan mental, al-Qur'ān memberikan hikmah yang mendalam bagi mereka yang sedang menghadapi tantangan emosional dan mental.

Ayat QS. Yūnus ayat 57 menyampaikan pesan mendalam tentang bagaimana Al-Qur'an bukan hanya sekadar wahyu yang mengatur ibadah, tetapi juga sebagai *penyembuh* (شفاء) bagi apa yang ada dalam dada, memberikan *petunjuk* (هدى), dan *rahmat* (رحمة) bagi orang-orang yang beriman. Ayat ini menjadi landasan bagi pemahaman bahwa kesejahteraan mental seorang individu sangat bergantung pada pemahaman dan keyakinan yang dimilikinya tentang hidup, Tuhan, dan tujuan hidup itu sendiri.

a. Penyembuhan Hati Mengatasi Keraguan dan Kecemasan Melalui Pemahaman yang Benar

Dalam tafsir Ibn Katsir, dikatakan bahwa ayat ini mengandung makna bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh bagi apa yang ada dalam dada, yang mencakup keraguan, kebodohan, dan ketidakpastian yang sering kali menjadi penyebab gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi. Dalam Psikologi Kognitif, ini

sangat relevan dengan teori bahwa pola pikir yang salah dapat menyebabkan gangguan emosional. Misalnya, seseorang yang sering merasa cemas atau tertekan cenderung memiliki pola pikir yang berfokus pada kemungkinan buruk yang berlebihan, atau keyakinan yang tidak realistis tentang dirinya dan dunia di sekitarnya.

Lebih lanjut, tafsir para ulama seperti Sayyid Qutb juga menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya membebaskan hati dari keraguan dan kegelisahan, tetapi juga menghidupkan hati yang telah lama diliputi rasa takut, pesimisme, dan kekosongan makna hidup. Dalam kehidupan modern saat ini, tantangan kesehatan mental semakin kompleks, ditandai dengan meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan dan depresi. Banyak individu merasa kehilangan arah, mudah goyah, dan tidak jarang merasa terasing bahkan terhadap dirinya sendiri.

Dari sudut pandang Psikologi Kognitif, ayat ini sangat sesuai dengan konsep *core belief* atau keyakinan dasar seseorang tentang dirinya, dunia, dan masa depannya. Core belief yang keliru, seperti "hidup ini tidak adil", "saya tidak cukup baik", atau "masa depan saya suram" sering kali menjadi sumber utama kecemasan dan depresi. Al-Qur'an, melalui ayat-ayat seperti QS. Yūnus ayat 57, berfungsi sebagai intervensi kognitif, memberikan perspektif baru bahwa segala ujian dan keraguan adalah bagian dari proses spiritual yang membawa seseorang pada derajat iman dan ketenangan yang lebih tinggi.

Salah satu prinsip penting dalam terapi kognitif adalah *self-talk* positif, yaitu dialog internal yang mendorong keyakinan dan harapan. Al-Qur'an mengajarkan *self-talk* yang didasarkan pada keimanan, seperti optimisme terhadap rahmat Allah, keyakinan pada hikmah di balik setiap kejadian, serta penyerahan diri kepada takdir.

Pola pikir seperti ini akan mengurangi beban mental, menurunkan tingkat stres, dan mendorong munculnya sikap resilien terhadap masalah.

Bukan hanya itu, penelitian psikologi kontemporer pun mengakui pentingnya aspek spiritual dalam pemulihan mental. Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa individu yang memadukan praktik keagamaan dengan pendekatan psikoterapi cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta pemulihan yang lebih cepat dari gangguan kecemasan dan depresi. Hal ini karena agama, khususnya melalui kitab suci seperti Al-Qur'an, menawarkan makna hidup, harapan, dan rasa keterhubungan dengan Tuhan, yang semuanya menjadi *protective factor* bagi kesehatan jiwa.

b. Petunjuk Hidup (Hidayah) Membangun Makna dan Tujuan Hidup yang Jelas

QS. Selain menjadi penyembuh hati, QS. Yūnus ayat 57 juga menegaskan peran Al-Qur'an sebagai petunjuk (hidayah) yang membimbing manusia untuk menemukan arah dan tujuan hidup yang jelas. Dalam penjelasan Sayyid Qutb, hidayah yang diberikan Al-Qur'an tidak sekadar mengarahkan secara teknis, namun juga menuntun seseorang untuk mencapai ketenangan batin, rasa aman, dan makna eksistensial di tengah realitas kehidupan yang penuh tantangan dan ketidakpastian.

Dari kacamata Psikologi Positif, aspek makna hidup dan tujuan merupakan fondasi utama untuk membangun kesehatan mental jangka panjang. Viktor Frankl, dengan logoterapinya, menekankan bahwa pencarian makna adalah kekuatan utama yang mendorong manusia untuk bertahan menghadapi penderitaan, trauma, atau kehilangan. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memberikan

“kompas” spiritual yang menjawab kegelisahan dan pencarian makna yang dialami manusia modern, bukan hanya pada tataran intelektual, tetapi juga pada pengalaman psikologis dan emosional.

Individu yang memiliki makna dan tujuan hidup yang jelas terbukti memiliki tingkat kebahagiaan, kepuasan, dan *well-being* yang lebih tinggi. Mereka juga cenderung lebih resilien terhadap stres dan lebih adaptif dalam menghadapi perubahan.⁷² Petunjuk yang diberikan Al-Qur'an, seperti menanamkan nilai-nilai ibadah, pengabdian, amal saleh, dan kontribusi sosial, membentuk narasi hidup yang bermakna di mana seseorang merasa bahwa setiap tindakan dan perjuangan hidupnya bernilai di mata Allah.

Hal ini sesuai pula dengan konsep *self-transcendence* dalam psikologi positif, yaitu kemampuan melampaui kepentingan diri sendiri dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar. Dengan menjadikan ibadah dan pengabdian sebagai tujuan utama, individu tidak lagi terjebak pada kekosongan makna akibat orientasi hidup yang materialistik atau sekadar mengejar kebahagiaan duniawi. Sebaliknya, ia mampu merasakan kepuasan mendalam dari keterhubungan spiritual, kontribusi sosial, dan rasa syukur atas setiap proses kehidupan.

Al-Qur'an adalah jawaban atas kegelisahan manusia modern yang sering kehilangan arah dan makna dalam kehidupan. Banyak kasus gangguan mental berawal dari hilangnya sense of purpose atau rasa kehilangan makna hidup. Di sinilah Al-Qur'an, melalui ajaran tauhid dan petunjuk hidupnya, memberikan peta yang jelas dan arah yang tegas: hidup adalah perjalanan ibadah dan pengabdian, setiap ujian adalah peluang peningkatan diri, dan

⁷² Aris Mahfud et al., "Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional dalam Kehidupan Sehari-Hari: Penelitian," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 3, no. 4 (2025), hal. 849.

kebahagiaan sejati lahir dari rasa dekat dengan Tuhan serta keterlibatan dalam kebaikan untuk sesama. Bagi saya, hidayah inilah yang membuat manusia tetap kuat, optimis, dan tegar menapaki jalan kehidupan, apapun tantangan yang dihadapi.

c. Rahmat Allah, Penerimaan dan Kedamaian Batin

Lebih jauh, konsep *rahmat* dalam QS. Yūnus ayat 57 tidak hanya terbatas pada aspek spiritual, melainkan juga berdampak nyata pada kesehatan mental. Rahmat Allah bukan sekadar belas kasih yang bersifat teoritis, tetapi merupakan energi positif yang menenangkan hati, menghapus rasa takut, dan menghadirkan rasa aman yang tidak bisa diberikan oleh dunia. Asy-Sya'rāwī dalam tafsirnya menekankan bahwa rahmat Allah turun bagi mereka yang mengikuti petunjuk-Nya, menjauhkan mereka dari kesesatan dan penderitaan, sekaligus memelihara mereka di tengah hiruk pikuk kehidupan.

Dalam psikologi positif, perasaan diterima, dimaafkan, dan dikasihi adalah pondasi utama untuk membangun ketahanan emosional. Ketika seseorang meyakini dirinya dicintai dan diberi rahmat oleh Allah, terlepas dari kelemahan dan kesalahan yang pernah dilakukan, ia akan lebih mudah memaafkan diri sendiri, bangkit dari kegagalan, dan melanjutkan hidup tanpa beban rasa bersalah yang berlebihan.

Konsep *self-compassion* dari Kristin Neff juga menekankan bahwa menerima diri apa adanya (termasuk segala kekurangan) dan memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang adalah kunci untuk meraih kesejahteraan psikologis. Sikap inilah yang sejatinya dibangun melalui pemahaman tentang rahmat Allah: bahwa setiap manusia pasti pernah melakukan kesalahan, namun rahmat Allah selalu lebih luas dari dosa-dosa manusia. Dengan demikian, individu akan lebih

mudah melepaskan penyesalan yang berlarut-larut, mengganti self-criticism dengan self-acceptance, dan melangkah lebih tenang ke depan.

Berdasarkan analisis ini, ditemukan bahwa pendekatan Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa QS. Yūnus ayat 57 mengandung konsep yang sangat relevan dengan isu kesehatan mental dalam perspektif psikologi kontemporer. Al-Qur'an bukan hanya menawarkan solusi spiritual, tetapi juga menyediakan fondasi kognitif dan emosional yang kuat dalam menjaga kesehatan mental. Penyembuhan hati melalui pemahaman yang benar, petunjuk hidup yang menanamkan makna dan tujuan, serta rahmat Allah yang membawa penerimaan dan kedamaian batin, semuanya membentuk ekosistem psikologis yang sehat bagi individu.

Temuan analisis penulis menunjukkan bahwa ajaran QS. Yūnus ayat 57 sejalan dengan prinsip utama dalam psikologi kognitif dan positif, seperti cognitive reframing, makna hidup, resilience, dan self-compassion. Al-Qur'an bukan hanya memberikan landasan keyakinan, tetapi juga strategi praktis untuk menghadapi stres, kecemasan, dan kebingungan hidup. Dengan memadukan ajaran agama dan pendekatan psikologi modern, seseorang dapat membangun mental yang kuat, hati yang tenang, serta menjalani hidup dengan penuh optimisme dan harapan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan beberapa hal yang secara langsung menjawab rumusan masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Penafsiran QS Yunus ayat 57 tentang kesehatan mental, menegaskan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh batin yang mampu membersihkan hati dari keraguan, kegelisahan, dan gangguan psikologis, sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Kathir dan Quraish Shihab. Al-Qur'an tidak hanya memberikan ketenangan emosional melalui konsep tawakal dan penerimaan takdir Allah, tetapi juga mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga menyentuh dimensi emosional, kognitif, dan spiritual secara holistik. Keimanan menjadi prasyarat utama dalam proses penyembuhan ini, di mana keyakinan kepada Allah serta pengamalan ajaran Al-Qur'an membawa rahmat dan keberkahan yang memperkuat kesejahteraan mental dan emosional. Dengan demikian, QS Yunus ayat 57 memberikan fondasi yang kuat bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup, meningkatkan ketahanan mental, dan mencapai kedamaian batin yang mendalam.
2. Kesehatan mental dalam perspektif Psikologi dapat dipahami melalui dua pendekatan utama, yaitu psikologi kognitif dan psikologi positif:
 - a. Dalam perspektif psikologi kognitif, khususnya melalui model pemrosesan informasi, koneksionisme, dan psikologi evolusioner, ajaran al-Qur'ān berperan penting dalam mempengaruhi proses mental manusia. Model pemrosesan informasi menunjukkan bahwa otak manusia memproses pesan al-Qur'ān secara terstruktur, tahap demi tahap, seperti komputer yang mengolah data secara berurutan untuk mencapai pemahaman dan ketenangan batin. Model

koneksionisme menyoroti pentingnya jaringan saraf otak dalam mengaitkan konsep spiritual dari al-Qur'ān dengan pengalaman dan nilai-nilai internal, memperkuat kesehatan mental. Pendekatan psikologi evolusioner melihat ajaran al-Qur'ān sebagai adaptasi yang membantu manusia menghadapi tantangan hidup dengan memberikan arah, makna, serta memperkuat kohesi sosial dan kedamaian batin.

- b. Dalam perspektif psikologi positif, kesehatan mental yang ditekankan adalah kebahagiaan yang bersifat *eudaemonia*, yaitu kesejahteraan jangka panjang yang diperoleh melalui pengembangan potensi diri, penyucian hati, serta hidup yang selaras dengan nilai-nilai luhur yang diajarkan al-Qur'ān. QS Yūnus ayat 57 mengarahkan individu untuk membersihkan hati dari sifat negatif seperti tamak, iri, dan dengki, serta memprioritaskan nilai-nilai spiritual dibandingkan kenikmatan duniawi yang fana. Dengan demikian, kebahagiaan dan ketenangan batin yang stabil dapat dicapai, yang tidak hanya bermanfaat bagi kehidupan duniawi tetapi juga memberikan keselamatan di akhirat.

Secara keseluruhan, QS. Yūnus ayat 57 memberikan pemahaman bahwa kesehatan mental tidak hanya sebatas bebas dari gangguan emosional, tetapi juga mencakup kedamaian batin, pencarian makna hidup, serta kesejahteraan emosional dan spiritual yang diperoleh dengan menjadikan al-Qur'ān sebagai pedoman hidup.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk pembaca, diharapkan penelitian ini dapat menjadi motivasi untuk menjadikan al-Qur'ān sebagai rujukan utama dalam memahami dan mengatasi permasalahan kesehatan mental, sekaligus meningkatkan kesejahteraan spiritual dan emosional.

2. Bagi praktisi atau konselor kesehatan mental, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengembangkan pendekatan konseling berbasis spiritual-religius, terutama dalam menangani klien yang memiliki latar belakang keagamaan Islam.
3. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mengembangkan kajian ini dengan pendekatan yang lebih luas, seperti perspektif psikologi klinis atau lintas agama, serta memperdalam analisis dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'ān lain yang relevan dengan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- A.F., Jaelani. *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah, 2001. Eni, N. R., & Kep, M. Dan Penanganan Kesehatan Mental. *Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan)*, 2001
- Abi Fida, Imam dan Ismail Ibnu Katsier, *Tafsīr Ibnu Katsier*, Birut: Darul Fikr, 1401 H/1981 M
- Anderson, J. R. 1995. *Cognitive Psychology and Its Implications*. Fourth Edition. W.H. Freeman and Company: New York, NY
- Aditiyawarman, Indra. "SEJARAH PERKEMBANGAN GERAKAN KESEHATAN MENTAL." KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi 4, no. 1 (2010): 91–110. <https://doi.org/10.24090/komunika.v4i1.140>.
- Al-Sya'rawi, Muhammad Mutawalli. *Tafsir al-Sya'rawi* (Juz 10, hlm. 5998–6003). Edisi digital. Diakses 31 Mei 2025. <https://shamela.ws/book/1083/6891>.
- Al-Ṣābūnī, Muhammad Ali. *Ṣafwat al-Tafāsīr* (Juz 1, hlm. 547). Edisi digital. Diakses 31 Mei 2025. <https://shamela.ws/book/8967/554#p1>.
- Arif, Ahmad. "Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia." *Kompas.id*, 9 Juli 2023. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/09/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>.
- Athiyyah, and Harri Santoso. "Permasalahan Kesehatan Mental Di Masa Covid-19." *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (July 1, 2021): 170–85. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i2.634>.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti, and Marisa Rayhani. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (October 10, 2018): 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
- Buss, D. M. *Evolutionary Psychology: A New Paradigm for Psychological Science*. *Psychologi Cilik Inquiry*, 6, 1, 1-30.
- Cosmides, L, & Tooby, J. 1997. *Evolutionary Psychology: A Primer*. I. <http://www.psyc.ucsb.edu/research/rnp/primer.html>.
- D., Ayuningtyas & Rayhani, M. *Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 2018.

- Darise, Husnul Hatima A. "KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ALQUR'ĀN (ANALISIS SURAH YŪNUS AYAT 57)." FAKULTAS USULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALU, 2018. <http://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint-/1084/1/SKRIPSI.pdf>.
- Dewi, Kartika Sari. Kesehatan Mental. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang Jl. Imam Barjo, SH No. 1 Semarang, 2012.
- D. Fakhriyani,. *Kesehatan mental*. Duta Media Publishing, 2019.
- Ellis, H. C., & Hunt, R.R. 1993. Fundamental sof Cognitive Psychology. Fifth Edit.on., Wm. C. Brown Communications, Inc: Dubuque, IA
- Fadlah, Siti Nurul, Agus Muttaqin, dan Ika Maesaroh. "Integrasi Neurosains dalam Pendidikan: Studi Literatur tentang Proses Belajar Berbasis Otak." *PAIDAGOGIA: Jurnal Pengajaran dan Pendidikan* 1, no. 1 (2024): 36–42. <https://ejournal.sumulepubid.com/index.php/paidagogia/article/view/10>.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif al-Qur'ān dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (June 30, 2016): 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.
- H, Bastaman D., Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Ibn Kathir. *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim* (juz 4, hlm. 274). Edisi digital Maktabah Syamilah. Diakses 31 Mei 2025. <https://shamela.ws/book/8473/2073>.
- K., Kartono. *Hygiene Mental*. Jakarta: Mandar Maju, 2000
- Kartikasari, dkk. *Kesehatan Mental*. Global Eksekutif Teknologi. 2022
- lathifah, Sumanta, and Didi junaedi. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsīr AlQur'ān Tematik LPMQ Kemenag RI Dan Teori Psikologi Al-Balkhī.Pdf." *Diya' al-Afkar: Jurnal Studi al-Qur'ān Dan al-Hadis* 9 (December 2021): 260–78.
- LPMQ Kemenag RI. Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'ān (Tafsīran al-Qur'ān Tematik). Jakarta: Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'ān, 2009. <https://pustakalajnah.kemenag.go.id/detail/70>.
- Matlin, M. W. 1998. Cognition. Fourth Edition. Harcourt Brace College Publishers: Forth Worth, TX.
- Mutawalli Asy-Sya'rāwī, Muhammad. *Tafsīr Asy-Sya'rāwī*, Kairo: Akhbar al-Yaum.

- Neisser, U. 1976. *Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology*. W.H. Freeman and Company: New York, NY
- Paisol, Burlian. *Patologi Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara, 2016.
- Peitz, Diana, Christina Kersjes, Julia Thom, Heike Hoelling, dan Elvira Mauz. "Indicators for Public Mental Health: A Scoping Review." *Frontiers in Public Health* 9 (2021): 714497. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.714497>.
- Purgato, dkk. *Psychological therapies for the treatment of mental disorders in low- and middle-income countries affected by humanitarian crises*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2018. <https://doi.org/10.1002-/14651858.CD011849.pub2>
- Quṭb, Sayyid. *Fizhilalil Qur'ān*, Bairut: Darusy-Syuruq, 1412 H/1992 M.
- Ramadanti, Magfirah, Cici Patda Sary, and Suarni Suarni. "PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (June 30, 2022): 56–69. <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>.
- Ridlo, I. A. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2020.
- Rumelhart, D. E., McClelland, J. L., & the PDP Research Group. *Parallel Distributed Processing: Exploration in the Microstructure of Cognition*, Vol 1. A Bradford Book, The MIT Press: Cambridge, MA.
- Saxena, dkk. *WHO's Mental health Action Plan 2013-2020: what can psychiatrists do to facilitate its implementation?* *World Psychiatry*, 2014.
- Schultz, David P., dan Sydney Ellen Schultz. *Fungsionalisme, Perkembangan dan Pendiannya: Seri Sejarah Psikologi Modern*. Diterjemahkan oleh L. Hardian. Bandung: Nusamedia, 2021.
- Shihab, Quraish. *Tafsīr Al-Misbah: Pesan, Kesan, & Keserasian Al-Qur'ān*, Jakarta: Lentera Hati, 2002
- Solso, R. L. 2001. *Cognitive Psychology*. Sixth Edition. Allyn & Bacon: Needham Heights, MA.
- Sternberg, R. J. 1999. *Cognitive Psychology.. Second Edition*. Harcourt Brace College Publishers: Forth Worth, TX.
- Susanti, Septiani Selly. "KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM." *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan* 7, no. 1 (April 16, 2018): 1–20. <https://doi.org/10.51226/assalam.v7i1.101>.

Undang-undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Jakarta. Republik Indonesia

Ummairoh, E., Azhariyah, A., dan Triwusudaningsih, E. "Sejarah Pengertian Psikologi Perkembangan dan Teori Perkembangan Anak." *BAHTSUNA: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2023): 91–99. <https://doi.org/10.55210/bahtsuna.v5i2.296>.

Wahdi, Ahmad Efendi. "Riset: 2,45 Juta Remaja Indonesia Didagnosis Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)." *Magdalene.co*, 13 Oktober 2022. <https://magdalene.co/story/penyakit-mental-anak-muda/>.

Widhidewi, N. W., P. A. Primatanti, P. A. Suryanditha, M. S. Pramana, dan I. N. Kapti. "Pemberdayaan Pasien dengan Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I, Klungkung, Bali." *Jurnal Peduli Masyarakat* 5, no. 4 (2023): 1049–1054. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i4.1602>.

Wiley, A. "Psychology: The Study of Mind and Behavior." *International Scholars Journals* 12, no. 1 (2022): 1–2.

WHO, *Improving health systems and services for mental health*. 2009

WHO, *mhGAP Intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings: version 2.0*. In *Department of Mental health and Substance Abuse* (Vol. 67, Issue 3, pp. 208–209). 2018 <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000206>

Zulkarnain, Z., dan Siti Fatimah. "Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam." *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019): 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yunan Firdaus Haqqy
NIM : 1904026052
TTL : Selangkau, 25 Juni 2000
Alamat : Jln. Poros Selangkau, RT/RW 003/002, Ds. Selangkau, Kec. Kaliorang,
Kab. Kutai Timur, Kalimantan Timur
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Pendidikan

- SD 002 Kaliorang, 2013
- SMP Melati, Samarinda, 2016
- MAN Insan Cendekia, Paser, 2019
- S1 Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang