

**KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF HAMKA DALAM
TAFSIR AL-AZHAR**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Strata 1 (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

RA'AINUN NAHAR

NIM: 1804026161

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2022

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ra Ainun Nahar

NIM : 1804026161

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : **KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF HAMKA
DALAM TAFSIR AL-AZHAR**

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang ditulis atau diterbitkan orang lain. Demikian juga skripsi ini tidak berisi karya atau hasil dari pemikiran orang lain. Kecuali informasi yang terdapat pada referensi yang penulis gunakan sebagai rujukan dalam menyusun skripsi ini.

Semarang, 15 September 2022



Ra Ainun Nahar

NIM: 1804026161

KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF HAMKA DALAM
TAFSIR AL-AZHAR



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memenuhi Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

RA AINUN NAHAR

Nim: 1804026161

Semarang, 15 September 2022.

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Mahaya, M.A.

NIP 19621018 199101 1001

Pembimbing II

M. Sihabudin, M.Ag.

NIP -

NOTA PEMBIMBING

Lamp :

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamual'aikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ra Ainun Nahar

NIM : 1804026161

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

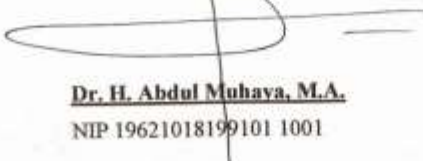
Judul : Kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 15 September 2022

Pembimbing I


Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.
NIP 19621018199101 1001

Pembimbing II


M. Sihabudin, M.Ag.
NIP -

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi atas di bawah ini:

Nama : Ra' Ainun Nahar

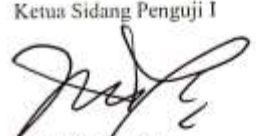
NIM : 1804026161


Judul : Kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar

Telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 26 Oktober 2022 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 22 November 2022

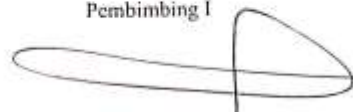

Sekretaris Sidang/Penguji II
M. Sihabudin, M.Ag.
NIP: 197105071995031001
Penguji III

Ketua Sidang Penguji I

Mundir, M.Ag.
NIP: 197105071995031001
Penguji IV


Dr. Moh. Nor. Ichwan, M.Ag.
NIP: 197001211997031002


Muhammad Makmun, M.Hum.
NIP: 198907132019031015

Pembimbing I


Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.
NIP 19621018199101 1001

Pembimbing II


M. Sihabudin, M.Ag.
NIP -

MOTTO

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra’du[13]:28).

“There is no health without mental health “

-David Satcher-

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Dalam penulisan skripsi ini mengacu pada pedoman transliterasi yang berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama Republik Indonesia dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Th.1987 dan Nomor 0543b/U/1987.

A. Konsonan

Huruf arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	ş	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	Ĥa	ĥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	kh	Ka dan Ha
د	Dal	d	De
ذ	Żal	ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	sy	Es dan ye
ص	Şad	ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Đad	đ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	Te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	g	Ge
ف	Fa	f	Ef
ق	Qof	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

B. Vokal

1. Vokal Tunggal

Dalam bahasa Arab vokal tunggal dilambangkan dengan harakat atau tanda.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	a
ِ	Kasrah	I	i

ـَ	Dammah	U	u
----	--------	---	---

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dalam bahasa Arab lambangnya adalah gabungan antara harakat dan huruf.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...َ ي	Fathah dan ya	Ai	a dan i
...َ و	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

سَوْفَ : *saufa*

C. Maddah

Merupakan vokal panjang yang dilambangkan dengan harakat dan huruf.

Harakat dan huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
...َ ا	Fathah dan alif atau ya	A	a dan garis di atas
...ِ ي	Kasrah dan ya	I	i dan garis di atas

و ... و	Dammah dan wau	U	u dan garis di atas
---------	----------------	---	---------------------

Contoh:

نَار : nāra

رَأَى : rāma

يَمُوتُ : yamūtu

قَيْلٍ : qīla

D. Ta' Marbutah

Ada dua macam, di antaranya:

1. Ta' marbutah hidup

Ialah yang mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, maka transliterasinya adalah “t”.

Contohnya: رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ *rauḍatulatfāl*

2. Ta' marbutah mati

Ialah yang mendapat harakat sukun, dan transliterasinya adalah “h”.

Contohnya: طَلْحَةٌ *talḥah*

E. Syaddah

Syaddah dalam tulisan Arab dilambangkan dengan tanda tasydid, jika di transliterasikan ditulis dengan dua huruf.

Contoh: الْحَجَّ *al-ḥajj*

F. Kata Sandang

Dilambangkan dengan huruf ال dalam tulisan Arab, sedangkan untuk transliterasinya dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Yaitu jika ال diikuti oleh huruf syamsiyah, maka ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf (ل) diganti dengan huruf yang sesudahnya.

Contoh: الشَّمْسُ *asy-syamsu*

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Yaitu jika ال diikuti oleh huruf qamariyah, maka ditransliterasikan dengan huruf (ل) dibaca dengan semestinya.

Contoh: الْقَلَمُ *al-jalālu*

G. Hamzah

Telah disebutkan di atas bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun hal ini hanya berlaku jika hamzah berada di tengah dan diakhir kata. Sementara hamzah yang berada diawal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh: تَأْخُذُ : *ta'khuzu*

أُمِرْتُ : *umirtu*

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya dalam bahasa Arab setiap kalimat, baik berupa isim, fi'il, maupun huruf ditulis secara terpisah. Namun terdapat kata tertentu yang mengharuskan penulisannya dirangkaikan dengan kata yang lain.

Contoh: وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ : *Wa auf al-kaila wa-almizān*

Wa auf al-kaila wal mizān

I. Huruf Kapital

Dalam kaidah penulisan bahasa Arab sebenarnya tidak ada istilah mengenai huruf kapital. Namun dalam transliterasi ini, ada penggunaan huruf kapital. Adapun penggunaan huruf capital sama seperti yang berlaku dalam Kaidah Ejaan Yang Disempurnakan (EYD). Di antaranya seperti huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf pertama pada penulisan nama seseorang dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Ketika nama diri tersebut didahului dengan kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital adalah huruf awal nama dari tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh: مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ : *Māliki Yawmid-Dīn*

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillāhirrahmānirrahīm. Segala pujian hanya milik Allah swt, tidak ada satupun yang dapat terwujud kecuali atas kehendak-Nya, maka hanya kepada-Nya lah segala harapan dan cita-cita disandarkan. Shalawat serta salam tak hentinya mengalir deras terlimpahkan kepada Nabi Muhammad saw, semoga kelak di hari kiamat kita diakui sebagai umatnya dan mendapatkan syafaatnya kelak di yaumul kiamat.

Skripsi yang berjudul *Kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar* disusun guna untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya tidak luput bantuan, dukungan serta saran-saran dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, ungkapan terima kasih sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag.
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
3. Bapak Mundzir, M.Ag., selaku kepala Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah merestui penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Abdul Muhaya, M.A., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan selalu memberikan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak M. Sihabudin, M.Ag., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan arahnya dari awal masa perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan pendidikan dan membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Kedua orang tua penulis, Bapak Koharudin dan Ibu Khasanah yang tak hentinya mendoakan, menyemangati dan memberi dukungan baik yang bersifat materi maupun non materi, yang selalu hadir dan mengiringi langkah penulis, serta kasih sayangnya yang memberikan kekuatan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Adikku tersayang, Hunian Dini dan Huda Amri Haq, yang selalu memberikan semangat, motivasi dan cintanya kepada penulis.
9. Seluruh teman seperjuangan Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2018 terkhusus kelas IAT-D.
10. Teman-temanku (Uswatun Khasanah, Afifatun Nisa', Naila Ziyadatil Husna, Aflaha Lutfia, dan Luthfiatur Rohmah) yang tak lelah memberikan semangat, dan tak bosan mendengar keluh kesah dan kegalauan penulis selama masa skripsian.
11. Wandi Arjuna, yang selalu memberikan semangat dan yang selalu berusaha meluangkan waktunya untuk mendengar sambatan penulis selama masa skripsian.
12. Kepada para pengurus dan juga anggota BIDIKMISI angkatan 2018 yang juga telah berbagi ilmu dan motivasi
13. Seluruh pihak yang turut andil dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga dengan bantuan yang dicurahkan akan dinilai pahala oleh Allah swt.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 15 September 2022

Penulis



Ra Ainun Nahar

NIM:1804026161

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	xii
DAFTAR ISI	xiv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
<i>A. Latar Belakang.....</i>	<i>1</i>
<i>B. Rumusan Masalah.....</i>	<i>8</i>
<i>C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....</i>	<i>8</i>
<i>D. Tinjauan Pustaka.....</i>	<i>9</i>
<i>E. Metode Penelitian.....</i>	<i>14</i>
<i>F. Sistematika Pembahasan.....</i>	<i>16</i>
BAB II TINJAUAN UMUM MENGENAI KESEHATAN MENTAL	18
<i>A. Definisi Kesehatan Mental</i>	<i>18</i>

<i>B. Indikator Kesehatan Mental</i>	21
<i>C. Gangguan dan Penyakit Mental</i>	24
<i>D. Indikator Kesehatan Mental dalam Bahasa Al-Qur'an</i>	30
BAB III PENAFSIRAN HAMKA MENGENAI ASPEK KESEHATAN MENTAL	39
<i>A. Biografi Buya Hamka</i>	39
1. Riwayat Hidup Hamka.....	39
2. Karya-karya Buya Hamka	43
<i>B. Tafsir Al-Azhar</i>	44
1. Latar Belakang Penulisan Tafsir Al-Azhar.....	44
2. Sumber, Metode dan Corak Penafsiran	46
3. Sistematika Penulisan	47
<i>C. Penafsiran Hamka Mengenai Ayat Al-Qur'an yang Berkaitan dengan Indikator Kesehatan Mental</i>	48
BAB IV ANALISIS KESEHATAN MENTAL DALAM TAFSIR AL-AZHAR	73
<i>A. Analisis Penafsiran Hamka Mengenai Indikator Kesehatan Mental</i>	73
<i>B. Relevansi Penafsiran Prof. Dr. Hamka Mengenai Kesehatan Mental Terhadap Upaya Untuk Memperoleh dan Memelihara Kesehatan Mental di Era Modern</i>	80
BAB V PENUTUP	88
<i>A. Kesimpulan</i>	88
<i>B. Saran</i>	89
DAFTAR PUSTAKA	90
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	97

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang menjadi sangat penting untuk selalu dijaga, karena fisik yang kuat tak akan berarti tanpa mental yang sehat. Orang yang sehat mentalnya akan menjalani hari-hari dengan optimis dan selalu bersemangat. Namun di era sekarang ini dengan adanya kemajuan teknologi yang cepat menjadikan manusia mengalami kemerosotan mental, karena ketidaksiapan mereka dalam menghadapi laju perubahan zaman dan tatanan sosial yang baru dan cepat. Mereka yang tidak mampu beradaptasi akan mudah mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran akan masa depan yang kemudian nekat untuk melakukan bunuh diri. Berangkat dari fenomena tersebut maka skripsi ini akan membahas mengenai kesehatan mental dalam tafsir Al-Azhar karya Prof. Dr. Hamka

Adapun model penelitian skripsi ini adalah penelitian kualitatif dengan sumber data berbasis kepustakaan (*library research*). Sumber rujukan utamanya adalah tafsir Al-Azhar karya Prof. Dr. Hamka. Kemudian dari data yang didapatkan akan dianalisis menggunakan pendekatan tematik (*maudhu'I*) dengan metode deskriptif analitis.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ditinjau dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental maka dapat dijumpai dalam tafsir Al-Azhar bahwa kesehatan mental adalah seseorang yang mampu untuk bersabar, mempunyai hubungan yang baik dengan sesama, mampu menggunakan waktu untuk kegiatan yang bermanfaat, serta dapat berkontribusi di lingkungan sekitar. Adapun cara untuk menjaga dan memelihara kesehatan mental di era modern dapat dicapai dengan berzikir kepada Allah, menanamkan sikap sabar, menguatkan pondasi akidah, dan istiqamah dalam beribadah.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Tafsir Al-Azhar, Hamka*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman yang terjadi begitu pesat menimbulkan banyak perubahan serta kemajuan di berbagai bidang. Persaingan antar manusia yang semakin ketat dalam memenuhi kebutuhan hidup menjadi salah satu karakteristik masyarakat di era modern. Sehingga membawa dampak yang dirasakan yaitu adanya pola kehidupan yang materialistik, hedonistik, dan individualistik.

Kehidupan di era modern yang seharusnya membawa kebahagiaan lebih banyak kepada manusia, akan tetapi dalam kenyataannya manusia jauh dari kebahagiaan, hidup semakin sukar dan yang awalnya kesukaran-kesukaran itu berupa material berganti menjadi kesukaran mental. Di era modern ini beban jiwa yang dipikul oleh manusia itu sendiri semakin berat, selalu merasa gelisah dan tertekan sehingga mengurangi rasa kebahagiaan. Kondisi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti kebutuhan hidup manusia yang semakin meningkat, munculnya rasa individualistis dan egois, persaingan dalam hidup, serta keadaan yang tidak stabil.¹

Keadaan hidup yang tidak semestinya dapat membawa dampak konflik psikis bagi manusia, yaitu ketidakseimbangan antara tuntutan sosial dengan kesiapan mental. Apabila konflik psikis ini terjadi berkepanjangan maka akan membawa dampak dalam kehidupan manusia seperti merasa cemas, munculnya perilaku-perilaku yang menyimpang, merasa kesepian, bosan, dan depresi hingga nekat untuk melakukan bunuh diri.²

¹ Zakiah Daradjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Inti Idayu Press, 1983, h.10.

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

Seseorang yang mengalami depresi berat cenderung untuk melukai dirinya sendiri (*self harm*), hingga nekat untuk melakukan bunuh diri. Persentase seseorang yang melakukan bunuh diri karena mengalami depresi dan kecemasan mencapai 80 – 90%. Di Indonesia kasus bunuh diri dapat mencapai angka 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suicidologists*, adanya niatan untuk bunuh diri dikalangan mahasiswa mencapai angka 6,9% sedangkan percobaan bunuh diri sebesar 3%.³

Kondisi inipun menjadi lebih serius dengan munculnya wabah pandemi Covid-19, yang secara tidak langsung virus ini telah merubah tatanan kehidupan manusia. Banyak hal yang terjadi secara tak terduga selama pandemi, diantaranya banyaknya karyawan yang terkena PHK yang berdampak pada bertambahnya jumlah pengangguran di Indonesia, anak-anak sekolah yang harus belajar dari rumah, bahkan banyaknya tempat usaha serta tempat wisata yang ditutup sehingga sebagian orang kehilangan mata pencahariannya, serta meningkatnya jumlah kasus kejahatan yang berdampak pada masalah sosial lainnya. Hal-hal tersebut yang mengakibatkan tekanan dan beban psikologis pada seseorang.

Keadaan tersebut terbukti dengan adanya survei mengenai kesehatan mental yang diselenggarakan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) secara online. Ada 1.552 responden dengan perempuan menduduki sebagai responden paling banyak yaitu 76,1%. Rentan usia 14 tahun sampai 71 tahun. Kemudian responden paling banyak berasal dari wilayah Jawa Barat yaitu 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5%, dan Jawa Timur sebanyak 12,8%.

Ada tiga masalah psikologis yang diperiksa dalam survei ini. yaitu cemas, depresi, dan trauma. Hasil survei yang dilakukan ini menunjukkan

³ Adara Bintang Nugroho, Hanafiah Beno Al-Asri, dan Ardhia Ajeng Pramesti, “Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di Era Digital dan Covid-19”, dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, Vol. 10, No. 1, Januari 2022, h. 38.

sebanyak 63% responden mengalami cemas dan sebanyak 66% responden mengalami depresi. Adapun gejala-gejala yang timbul diantaranya merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, rasa khawatir yang berlebihan, sulit mengendalikan emosi, dan sulit untuk merasakan ketenangan, ini merupakan gejala dari orang yang mengalami kecemasan karena pandemi Covid-19. Sementara itu gejala yang timbul dari depresi diantaranya gangguan tidur, insecure, mudah mengalami kelelahan, lesu, dan kehilangan ketertarikan.

Selanjutnya ada 80% responden yang mempunyai gejala stres pascatrauma psikologis. Penyebabnya karena menghadapi insiden yang tidak menyenangkan terkait dengan Covid-19. Sebanyak 46% responden mengalami gejala stress pascatrauma psikologis berat dan sebanyak 33% responden mengalami gejala stress pascatrauma psikologis sedang, serta sebanyak 2% responden mengalami gejala stress pascatrauma psikologis ringan.⁴ Dari data diatas dapat dikatakan bahwa kesehatan mental merupakan masalah yang sangat serius dan harus lebih diperhatikan. Karena arti sehat bukan hanya sekedar terhindar dari segala macam penyakit melainkan mencakup segala kondisi baik itu mental, fisik dan juga sosial.

Kesehatan merupakan salah satu yang menjadi perhatian utama bagi manusia. Banyak dari mereka yang mengharapkan selalu dalam kondisi yang sehat baik jasmani maupun rohani, meskipun hal tersebut tidak akan pernah terjadi. Karena setiap makhluk pasti mengalami yang namanya gangguan kesehatan, bahkan suatu saat kematian. Gangguan kesehatan dapat berhubungan dengan organ-organ tubuh, biasanya disebut dengan penyakit. Gangguan kesehatan itu dapat pula berhubungan dengan kejiwaan yang dikenal dengan gangguan kesehatan mental.

⁴ Sulis Winurini, "Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19", dalam *InfoSingkat:Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, Vol. 12, No. 15, Agustus 2020, h. 14.

Kesehatan mental merupakan salah satu dari bentuk kesehatan yang berkaitan dengan emosi, hati, dan jalan pikiran manusia. Pada hakekatnya manusia dapat mengendalikan emosi, hati dan juga jalan pikirannya. Namun pengendalian ini memiliki perbedaan antar individu, yang artinya setiap individu mempunyai cara tersendiri dalam merespon suatu permasalahan, ada yang merespon dengan positif dan ada juga yang merespon dengan negatif.

Menurut WHO (*World Health Organization*) kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan kesejahteraan (*well-being*) sehingga menyadari potensi dirinya dan dapat mengelola stress yang dialaminya, beradaptasi dengan baik, produktif, serta mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya.⁵ Artinya setiap manusia mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi suatu tekanan yang ada dalam hidupnya sehingga tekanan tersebut berubah menjadi normal, mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, produktif, bermanfaat serta memberikan pengaruh baik bagi orang-orang yang ada disekitarnya. Semua itu dilakukan dengan pikiran yang tenang dan terbuka sehingga dapat mengatasi suatu tekanan atau masalah dengan baik.

Dari pengertian mengenai kesehatan mental di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu mempunyai kondisi mental yang berbeda-beda. Karena respon setiap individu ketika menghadapi sebuah masalah akan berbeda-beda, ada yang merespon dengan baik dengan hati yang tenang dan ada juga yang merespon dengan rasa takut, kecewa, serta marah. Orang yang merespon demikian berarti memiliki kondisi mental yang terganggu. Lalu bagaimana tanda-tanda atau indikator seseorang mempunyai mental yang sehat?. Setidaknya ada empat indikator kesehatan mental dilihat dari pengertian kesehatan mental yang didefinisikan oleh WHO (*World Health Organization*), yaitu mereka yang dapat mengelola stress yang dialami, mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar,

⁵ Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami", dalam *Journal Of Islamic And Law Studies*, Vol. 3, No. 1, Juni 2019, h. 94.

produktif, serta memiliki kontribusi atau bermanfaat bagi lingkungan sekitar.

Agama merupakan tuntunan hidup yang berisi petunjuk bagi manusia dalam segala aspek kehidupan, termasuk didalamnya mengenai pemeliharaan dan pengembangan mental yang sehat. Dalam upaya mencapai mental yang sehat agama mempunyai beberapa fungsi sebagai petunjuk bagi manusia, yaitu memelihara fitrah, memelihara jiwa, memelihara akal, dan memelihara keturunan.⁶

Sebagaimana dalam agama Islam yang menjadikan Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup. Al-Qur'an hadir sebagai bentuk kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya, di mana Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman bagi umat Islam dalam melewati lika-liku kehidupan tetapi juga memberikan solusi atas segala permasalahan hidup, menjadi pembeda antara yang haq dan bathil, serta menjadi obat dari segala penyakit, petunjuk bagi manusia agar dapat meraih kebahagiaan yang kekal dan merupakan rahmat bagi kaum mukminin. Sesuai dengan firman-Nya,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman" (Q.S Yunus[10]:57).

Sebagai pegangan hidup umat Islam, Al-Qur'an dan Hadis mempunyai cara khusus dalam mewujudkan kesehatan mental lengkap dengan model yang nyata dari Rasulullah SAW.⁷ Kepribadian yang mantap dapat melahirkan kesehatan mental. Kepribadian Rasulullah SAW mengandung semua indikator kepribadian yang mantap. Allah memuji Rasulullah SAW sebagai pribadi yang agung akhlaknya karena beliau merupakan tokoh yang mampu untuk menyetarakan antara segi-segi

⁶ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018, h. 160.

⁷ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", dalam *Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 1, Juni 2016, h. 39-40.

kehidupan yang ada.⁸ Rasulullah juga merupakan contoh yang paling ideal untuk *al-nafsu al-muthmainnah* yang merupakan indikator kesehatan mental level tinggi. Sebagaimana firman-Nya,

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

Artinya: "Dan sesungguhnya engkau benar-benar berbudi pekerti yang luhur." (Q.S Qolam[68]:4).

Al-Qur'an telah membuktikan bahwa agama Islam bukan hanya sekedar komponen maupun konsep yang ideal melainkan lebih dari itu karena Islam merupakan agama yang praktikal sepanjang zaman dan agama yang mampu mewujudkan kemaslahatan umat manusia, yang didalamnya terdapat penawar bagi persoalan jiwa atau mental dan ketenangan bagi manusia.

Maka dari itu, perlunya menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan mengenai beberapa aspek dan indikator dari kesehatan mental. Dalam mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an memerlukan yang namanya kitab tafsir untuk dapat memahami lebih mendalam konsep kesehatan mental tersebut. Dengan demikian, dalam penelitian ini akan mengulik lebih jauh mengenai kesehatan mental, serta menggali lebih dalam mengenai tanda-tanda atau indikator orang yang mempunyai mental sehat dalam perspektif Tafsir Al-Azhar.

Adapun dalam penelitian ini menggunakan pendekatan tematik yaitu menghimpun dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema yang dibahas. Pendekatan tematik ini digunakan supaya dapat memahami ayat-ayat yang berhubungan dengan indikator kesehatan mental perspektif Hamka dan bagaimana relevansi penafsiran Hamka mengenai ayat-ayat indikator kesehatan mental di era modern.

Dalam bidang pemikiran Islam, ada banyak ilmuwan yang memberikan dedikasi mengenai kesehatan mental Islam, salah satu dari

⁸ Ibid., .

sekian banyaknya ilmuwan Islam yaitu Hamka. Hamka merupakan salah satu ilmuwan muslim yang terkenal di Indonesia. Beliau bukan hanya seorang ulama saja tetapi juga merupakan seorang politikus dan budayawan yang telah banyak mencetak buku dan majalah-majalah. Selain itu dalam berbagai karyanya Hamka dipandang memiliki kontribusi pemikiran mengenai tentang kesehatan mental baik yang secara implisit maupun eksplisit. Hal ini dibuktikan dengan adanya karya beliau yang berjudul “Tasawuf Modern”, dalam karya ini Hamka membahas bagaimana kiat-kiat untuk mendapatkan kebahagiaan dengan memiliki mental yang sehat. Hamka juga merupakan tokoh mufassir yang berasal dari Indonesia di era modern yang fatwanya diharapkan dapat menjadi pedoman bagi masyarakat Indonesia sekarang ini. Pemikiran beliau yang lebih dominan menggunakan metode analisis ilmiah sehingga peluang dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur’an lebih rinci dan meluas. Oleh karena itu, skripsi ini ingin mengungkap sejumlah kerangka pikir Hamka mengenai kesehatan mental dalam salah satu karya kitab tafsirnya yaitu Tafsir Al-Azhar.

Kitab tafsir Al-Azhar ini merupakan satu dari beberapa kitab kontemporer yang ada di Indonesia dengan corak penafsirannya menggunakan *al- adab al-ijtima’I* yaitu corak penafsiran dengan tujuan untuk menjawab ihwal sosial masyarakat serta mampu untuk memberikan jalan keluar terhadap masalah-masalah yang terjadi. Sehingga diharapkan akan sangat relevan dengan kondisi masyarakat Indonesia di era modern.

Dari pemaparan tersebut penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai kesehatan mental dalam Al-Qur’an perspektif tafsir Al-Azhar. Maka skripsi ini penulis menitikberatkan dengan judul: **“Kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar”**.

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan latar belakang tersebut agar pembahasan lebih terfokus dan terarah sehingga mudah untuk dipahami, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran Prof. Dr. Hamka mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental dalam kitab tafsir Al-Azhar?
2. Bagaimana relevansi penafsiran Prof. Dr. Hamka mengenai kesehatan mental terhadap upaya untuk memperoleh dan memelihara kesehatan mental di era modern?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Meninjau dari rumusan masalah yang ada, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penafsiran Prof. Dr. Hamka mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental dalam kitab tafsir Al-Azhar.
2. Untuk mengetahui relevansi penafsiran Prof. Dr. Hamka mengenai kesehatan mental terhadap upaya untuk memperoleh dan memelihara kesehatan mental di era modern.

Adapun dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Aspek teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan baru bagi masyarakat mengenai kesehatan mental dalam Al-Qur'an, serta diharapkan dapat membuka pandangan masyarakat bahwasannya Al-Qur'an merupakan sumber solusi dari segala permasalahan hidup.

2. Aspek Praktis

Harapannya penelitian ini dapat membantu masyarakat dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental

yang dialami. Dan memberikan kesadaran bagi masyarakat mengenai pentingnya menjaga serta memelihara kesehatan mental dengan berlandaskan kepada Al-Qur'an dan Hadis.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka diperlukan untuk membuktikan keaslian dari sebuah tulisan dan sebagai bukti bahwa tulisan tersebut bukanlah hasil dari plagiasi. Pembahasan mengenai kesehatan mental ini telah menjadi topik hangat dikalangan akademik, jadi penelitian ini bukanlah pertama kali yang membahas tentang kesehatan mental, telah banyak penelitian sebelumnya yang membahas mengenai kesehatan mental. Uraian di bawah ini akan menyajikan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam perspektif Tafsir Al-Azhar:

1. Skripsi yang ditulis oleh Husnul Hatima A Darise yang berjudul, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)”. Skripsi ini menganalisis aspek kesehatan mental yang terdapat dalam Q.S. Yunus ayat 57 dan mengungkap solusi yang terdapat didalamnya sebagai usaha memelihara kesehatan mental. Adapun hasil dari penelitian adalah Q.S. Yunus ayat 57 memberitahukan kepada manusia agar menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup, sebab didalam Al-Qur'an terdapat obat yang mampu untuk menyembuhkan segala penyakit terutama penyakit yang berkaitan dengan batiniyah. Dengan ini manusia akan lebih mudah memperoleh manfaat terutama dalam upaya memelihara kesehatan mental.⁹ Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai kesehatan mental, adapun perbedaanya penelitian ini hanya berfokus pada satu ayat dengan beberapa penafsiran sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis tidak hanya fokus dengan satu

⁹ Husnul Hatima A. Darise, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surat Yunus Ayat 57)”, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora IAIN Palu, 2018.

surat melainkan beberapa surat yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental perspektif Hamka.

2. Skripsi yang ditulis oleh Anwariah Salsabila yang berjudul, “Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk memelihara kesehatan mental sesuai dengan petunjuk ayat-ayat ketenangan jiwa dalam Al-Qur’an. Di antaranya, metode Sahdzan (sabar dan husnudzon), metode Imaniyyah, metode Ubudiyah, selanjutnya metode Ilahiyyah, metode Islamiyyah, serta metode Ihsaniyyah.¹⁰ Adapun persamaan tema penelitian ini dengan tema yang akan dibahas oleh penulis yaitu sama-sama membahas kesehatan mental. Perbedaannya yaitu dalam penelitian skripsi ini lebih menekankan kepada pemeliharaan mental dengan beberapa metode, sedangkan penulis lebih mengarah kepada indikator kesehatan mental dalam perspektif tafsir Al-Azhar.
3. Skripsi yang ditulis oleh Heni Yulianti yang berjudul, “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah seseorang akan merasakan ketentraman dalam hidupnya dan mampu untuk menghadapi kepahitan serta kesulitan dalam hidupnya apabila ia mengerjakan hal-hal yang membuatnya semakin dekat kepada Allah, seperti salat dan zikir.¹¹ Persamaan dalam penelitian skripsi yaitu terletak di tema penelitian yaitu membahas mengenai kesehatan mental. Perbedaannya yaitu penulis skripsi ini lebih fokus kepada kontribusi agama dalam kesehatan mental, sedangkan penulis lebih fokus kepada pandangan Prof. Dr. Hamka mengenai kesehatan mental.

¹⁰ Anwariah Salsabila, “ Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)”, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fkultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.

¹¹ Heni Yulianti, “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”, Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung 2019.

4. Skripsi yang ditulis oleh Warni yang berjudul, “Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qur’an Surat Ar-Ra’du Ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar)”. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa keimanan, dzikir dan kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat, jadi perpaduan ketiga elemen tersebut akan melahirkan ketenangan hati dan jiwa untuk menghadapi segala ketakutan maupun pertentangan batin dalam diri seseorang sehingga melahirkan adanya kesehatan mental.¹² Penelitian ini mempunyai tema yang sama dengan penelitian yang akan di bahas oleh penulis yaitu mengenai kesehatan mental dalam Tafsir Al-Azhar. Perbedaanya yaitu pada penelitian ini lebih fokus membahas dzikir dalam surat Ar-Ra’du ayat 28 beserta implementasinya terhadap kesehatan mental di era modern, sedangkan pada penelitian yang akan penulis bahas tidak hanya mengemukakan ayat mengenai dzikir tetapi juga ayat-ayat tentang kesehatan mental lainnya. Dan lebih memfokuskan mengenai indikator kesehatan mental dalam perspektif Tafsir Al-Azhar.
5. Skripsi yang ditulis oleh Hilmy Rabi’ah Nur yang berjudul, “Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al- Misbah Karya M. Quraish Shihab”. Ada dua kesimpulan dalam penelitian ini yaitu bahwa *Pertama*, kesehatan mental dan keimanan mempunyai ikatan yang sangat erat, indikator kesehatan mental adalah adanya rasa tenang dan tenteram serta kehidupan yang bahagia baik di dunia maupun akhirat yang diperoleh dengan keimanan, sikap ridha, sabar, taqwa dan mengoptimalkan kemampuan diri melalui zikir dan beramal sholeh. *Kedua*, ada beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai upaya menjaga kesehatan mental di era modern, yaitu dengan zikir sebagai terapi pada gangguan kesehatan mental, menguatkan akidah dan spiritualitas, kontinue dalam beribadah, menanamkan sikap sabar dan ridha pada segala kondisi, dan seimbang dalam memenuhi kebutuhan

¹² Warni, “ Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qur’an Surat Ar-Ra’du Ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar)”, Skripsi Program Studi Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan Lampung, 2017.

material dengan spiritual.¹³ Persamaan tema dalam skripsi ini yaitu sama-sama membahas mengenai kesehatan mental, adapun perbedaannya dalam penelitian ini lebih fokus kepada aspek kesehatan mental dalam perspektif Quraish Shihab sedangkan penelitian yang dilakukan penulis lebih fokus kepada kajian ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental perspektif Hamka.

6. Jurnal yang ditulis oleh Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi yang berjudul, “Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa shalat mempunyai pengaruh terhadap kesehatan mental di antaranya, pengaruh terhadap pikiran yang terkandung dalam QS. Hud[11]:56, Ar-Ra'd[13]:22, Al-Isra'[17]:78, selain itu shalat juga menambah kekuatan jiwa dan meringankan beban yang dipikul terkandung dalam QS. Ar-Ra'd[13]:28, dan QS. An-Nisa'[4]:103. Shalat juga mempunyai pengaruh terhadap emosi manusia yaitu membina serta membiasakan jiwa agar terhindar dari sifat tercela, dan membantu manusia dalam menjaga kelangsungan hidup, serta aman dari emosi takut dalam kehidupan. Kemudian shalat juga mempunyai pengaruh terhadap =spiritual, di antaranya keutamaan terbesar dalam segi spiritual dan shalat juga merupakan terapi pengobatan yang efektif bagi jiwa.¹⁴ Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu membahas kesehatan mental dalam perspektif Hamka, adapun perbedaannya dalam jurnal ini lebih fokus membahas pengaruh shalat terhadap kesehatan mental, dan penelitian yang dilakukan oleh penulis lebih fokus membahas mengenai indikator orang yang sehat mentalnya.

¹³ Hilmy Rabi'ah Nur, “ Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IIQ Jakarta, 2021.

¹⁴ Putri Enda Sundari, Yusrizal Efendi, “Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka”, dalam *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* , Vol. 3, No. 1, Januari-Juni, 2021.

7. Jurnal yang ditulis oleh Ratnawati yang berjudul, “Metode Perawatan Kesehatan Mental”. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa agama dapat menjadi terapi untuk menggapai kesehatan mental dengan sikap penghambaan diri kepada Allah SWT secara utuh, maka akan melahirkan ketenangan jiwa, sehingga manusia mampu untuk menyeimbangkan hidup antara di dunia dan akhirat. Tolak ukur manusia dapat dikatakan bahwa ia sehat mentalnya antaranya lain percaya atas kemampuan yang dimiliki, aktualisasi diri, integrasi dengan fungsi- fungsi psikis yang ada, mandiri, realistik, mampu beradaptasi, iman, Islam dan ihsan merupakan metode dari perawatan kesehatan mental dalam Islam.¹⁵ Persamaan antara jurnal ini dengan penelitian yang akan penulis bahas ada pada tema yaitu mengenai kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya dalam jurnal ini meneliti mengenai hubungan Islam dengan kesehatan mental, metode perawatan mental, dan model dalam perawatan kesehatan mental dalam Islam sedangkan penulis akan membahas dan hanya fokus mengenai pandangan Prof. Dr. Hamka mengenai kesehatan mental dalam tafsir Al-Azhar dan indikatornya.
8. Jurnal yang ditulis oleh Purmansyah yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”. Jurnal ini membahas mengenai bentuk-bentuk ibadah yang dapat dilakukan oleh manusia serta efeknya yang didapat secara psikis, yang kemudian dikenal dengan sebutan psikoterapi melalui amalan ibadah. Adapun hasil dari penelitian ini adalah ketenangan jiwa tidak hanya dicapai dengan berzikir kepada Allah, tetapi juga dengan bertakwa kepada-Nya, serta melakukan hal-hal positif yang dapat melunturkan rasa takut dan cemas.¹⁶ Penelitian ini mempunyai kesamaan tema yaitu pembahasan mengenai kesehatan mental. Adapun perbedaannya adalah jurnal ini

¹⁵Ratnawati, “Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam”, dalam *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, 2019.

¹⁶ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, dalam *Jurnal Syifa’ Medika*, Vol. 3, No. 2, Maret 2013.

lebih fokus kepada efek psikis yang didapatkan melalui ibadah untuk menjaga kesehatan mental (psikoterapi melalui amalan ibadah) sedangkan penelitian yang akan penulis bahas mengemukakan penafsiran Prof. Dr. Hamka mengenai indikator dari kesehatan mental dalam kitabnya yaitu tafsir Al-Azhar.

Dari uraian data hasil penelusuran diatas yang berkaitan dengan kesehatan mental penulis menyimpulkan bahwa telah banyak penelitian sebelumnya yang sudah membahas kesehatan mental, tetapi dari penelitian-penelitian tersebut penulis belum menemukan yang membahas secara khusus mengenai indikator orang yang sehat mentalnya. Maka dari itu penelitian yang dilakukan oleh penulis dapat menjadi pelengkap dari penelitian sebelumnya.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam skripsi ini model penelitian yang menjadi acuan adalah model penelitian kualitatif, yaitu model penelitian yang ditujukan untuk dapat memahami berbagai fenomena dari sudut pandang partisipan dengan berbagai macam strategi yang bersifat interaktif seperti wawancara mendalam, observasi partisipan, observasi langsung, dokumen-dokumen, dan teknik-teknik yang digunakan sebagai pelengkap.¹⁷

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), dimana dalam penelitian ini terfokus pada sumber yang berbasis literatur baik sebagai sumber data primer maupun sebagai sumber data sekunder.

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan penulis terdiri dari dua kategori yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer merupakan data yang didapatkan oleh peneliti secara langsung dari

¹⁷ Sandu Siyoto, Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015, h. 29.

sumber data yang asli.¹⁸ Sumber data primer yang digunakan penulis dalam menyusun skripsi ini adalah kitab tafsir Al-Azhar karya Prof. Dr. Hamka.

Sedangkan sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh dari berbagai sumber yang telah ada (pendukung dari sumber data primer).¹⁹ Dalam penelitian ini sumber data sekunder yang digunakan adalah berupa literatur lainnya baik dari kitab, buku, laporan hasil penelitian terdahulu atau jurnal yang berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode dokumentasi, yaitu metode mencari data-data yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, dan sebagainya.²⁰ Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data yang berkaitan dengan pembahasan mengenai kesehatan mental yang terdapat dalam kitab tafsir Al-Azhar karya Prof. Dr. Hamka, serta mengumpulkan data-data lain yang berkaitan dengan masalah dalam penelitian ini.

4. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif analitis. Teknik ini akan menguraikan mengenai kesehatan mental dalam tafsir Al-Azhar secara sistematis dan analisis yang cermat. Dengan demikian penelitian ini menggunakan metode pendekatan tafsir tematik (maudhu'i), yaitu metode yang membahas tema tertentu, kemudian mencari pandangan Al-Qur'an mengenai tema yang dibahas dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang membicarakannya untuk dianalisis dan di pahami ayat demi ayat. Lalu menghimpun ayat-ayat yang bersifat umum dikaitkan dengan yang khusus, yang muthlaq dengan muqayyadnya, dan lain sebagainya serta memperkaya uraian

¹⁸ *Ibid.*, h. 68.

¹⁹ *Ibid.*, h. 69.

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013, h. 240.

dengan mencamtunkan hadis-hadis yang mempunyai kaitan dengan tema, kemudian disimpulkan dalam sebuah tulisan pandangan menyeluruh dan tuntas menyangkut tema yang dibahas.²¹ Adapun tahapannya sebagai berikut;

- a) Menentukan masalah atau tema yang akan dibahas yaitu tentang kesehatan mental
- b) Memahami tema yang akan dibahas dengan mengumpulkan data-data yang terkait dari berbagai literatur
- c) Setelah memahami tema yang akan dibahas kemudian menghimpun atau mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental khususnya indikator kesehatan mental
- d) Kemudian mengkaji ayat-ayat tersebut melalui penafsiran Hamka dalam tafsir Al-Azhar dan dianalisis menggunakan metode deskripif analitis
- e) Maka dari situ kita akan menemukan pandangan Hamka mengenai kesehatan mental.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam melakukan penelitian diperlukan sebuah sistematika penulisan dengan tujuan agar dalam penulisan nantinya tersusun secara sistematis dan terarah. Adapun sistematika pada penulisan skripsi ini, yaitu;

Bab pertama, merupakan bagian pendahuluan yang berupa latar belakang masalah pembahasan penelitian ini, rumusan masalah, tujuan dan manfaat dari penelitian yang dilakukan, tinjauan pustaka, metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, merupakan bab yang berisi tentang tinjauan umum mengenai kesehatan mental, yaitu mulai dari definisi kesehatan mental,

²¹ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, Tangerang: Lentera Hati, 2013, h. 385.

kemudian indikator kesehatan mental, gangguan dan penyakit mental, serta indikator kesehatan mental dalam bahasa Al-Qur'an

Bab ketiga, merupakan bab yang membahas mengenai biografi Hamka dan karya-karyanya, latar belakang penulisan tafsir Al-Azhar, kemudian membahas tentang metode, corak dan sistematika penulisan tafsir Al-Azhar. Serta menguraikan penafsiran Hamka terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental.

Bab keempat, merupakan isi dan jawaban dari rumusan masalah yaitu analisis penafsiran Prof. Dr. Hamka mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental dalam tafsir Al-Azhar dan relevansi penafsiran Prof. Dr. Hamka mengenai kesehatan mental terhadap upaya pemeliharaan kesehatan mental di era modern saat ini

Bab kelima, merupakan bab penutup yang didalamnya terdiri dari kesimpulan, kritik dan saran kemudian diisi juga dengan kalimat penutup.

BAB II

TINJAUAN UMUM MENGENAI KESEHATAN MENTAL

A. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu kesehatan dan mental. Kata kesehatan digunakan untuk menyatakan hal atau keadaan, kata dasar dari kesehatan adalah sehat.¹ Sehat secara umum diartikan sebagai kondisi yang sempurna baik secara fisik, mental, maupun sosial yang tidak hanya terbatas dari terbebasnya penyakit. Adapun dalam UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992 sehat adalah kondisi fisik, mental dan sosial yang sejahtera sehingga memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif baik itu dari segi sosial maupun ekonomi.² Sementara itu WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan sehat sebagai kondisi yang lengkap dan ideal baik itu secara fisik maupun mental dan kesejahteraan sosial serta tidak adanya suatu penyakit atau cacat yang dimiliki.³

Kata mental dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti yang berkaitan dengan batin dan watak manusia, bukan badan dan bukan juga tenaga.⁴ Sedangkan dalam bahasa Yunani mental diartikan sebagai kejiwaan, kata mental ini juga mempunyai persamaan makna dalam bahasa Latin yaitu *psyche* yang berarti *psikis* atau jiwa.⁵

Selanjutnya WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai individu yang merasakan kesejahteraan (*well-being*) sehingga menyadari potensi dirinya dan dapat mengelola stress

¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian Kesehatan* (daring), <https://kbbi.web.id/sehat>, diakses pada 26 Juni 2022, pukul 23.22 WIB.

²Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Semarang : UPT UNDIP Press Semarang, 2012, h. 10.

³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Pamekasan : Duta Media Publishing, 2019, h. 11.

⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian Mental* (daring), <https://kbbi.web.id/mental>, diakses pada 26 Juni 2022, pukul 23.22 WIB.

⁵ Masganti, *Psikologi Agama*, Medan : Perdana Publishing, 2011, h. 155.

yang dialaminya, beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya.⁶

Sementara dalam perspektif psikologi positif, kesehatan mental didefinisikan sebagai seseorang yang mampu untuk mencintai kehidupannya, seimbang dalam melakukan segala aktivitasnya, dan berupaya untuk mencapai tingkat regulasi emosi psikologis. Sedangkan kesehatan mental didefinisikan oleh Zakiah Darajat sebagai keharmonisan hidup yang terbentuk dari fungsi-fungsi jiwa, kemampuan diri dalam menghadapi permasalahan, serta dapat merasakan kebahagiaan dalam hidup dan menyadari dalam dirinya sebuah kemampuan secara positif.⁷

Pengertian lainnya mengenai kesehatan mental dari Abdul Aziz el-Quussy yang mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah keselarasan di antara fungsi-fungsi jiwa dengan sempurna, disertai dengan kapabilitas yang digunakan untuk menghadapi gejala jiwa ringan, yang normal terjadi pada orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan. Keselarasan yang sempurna adalah kondisi seseorang yang terhindar dari pertentangan batin. Sehingga dapat mengintegrasikan seluruh fungsi jiwanya.⁸

Selain itu, Musthafa Fahmi mendefinisikan kesehatan mental dengan dua pengertian. Yaitu yang pertama, bahwa kesehatan mental adalah seorang yang terhindar dari segala macam bentuk penyakit maupun gangguan kesehatan kejiwaan, dan pengertian kedua kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan setiap individu dalam beradaptasi baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sosialnya.⁹

Berdasarkan uraian diatas mengenai definisi kesehatan mental dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah seseorang yang tidak

⁶ Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami", dalam *Journal Of Islamic And Law Studies*, Vol. 3, No. 1, Juni 2019, h. 94.

⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, h. 26.

⁸ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Bandung :Citapustaka Media Printis, 2011, h. 135.

⁹ Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam", dalam *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, 2019, h. 71.

hanya terbebas dari gangguan dan penyakit mental melainkan juga mereka yang mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi suatu tekanan yang ada dalam hidupnya sehingga tekanan tersebut berubah menjadi normal, mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat bekerja secara produktif, bermanfaat serta dapat memberikan pengaruh baik bagi orang-orang yang ada disekitarnya. Semua itu dilakukan dengan pikiran yang tenang dan terbuka sehingga dapat mengendalikan suatu tekanan atau masalah dengan baik.

Istilah kesehatan mental mempunyai perbedaan dengan istilah kesehatan jiwa. Seperti yang disampaikan oleh seorang psikolog klinis Rumah Sakit Mitra Keluarga Waru Surabaya yang bernama Naftalia Kusumawardhani dalam wawancaranya yang tertulis di platform merdeka.com dengan judul *Ketahui Perbedaan Istilah antara Kesehatan Jiwa dan Kesehatan Mental*. Dalam hal ini, Ia menyampaikan bahwa kesehatan jiwa berbeda dengan kesehatan mental. Kedua istilah ini kerap kali dipakai secara bersamaan meskipun ada spesifikasi pengertian. Naftalia juga menuturkan bahwa tidak menjadi masalah jika di lapangan menyamakan kesehatan mental dengan kesehatan jiwa asalkan mengetahui prinsip dari keduanya. Di lihat dari definisi keduanya kesehatan mental mempunyai definisi yang lebih subjektif daripada kesehatan jiwa. Mengenai kemampuan seseorang untuk menjaga ketenangan batinnya.

Naftalia mendefinisikan kesehatan jiwa sesuai dengan Undang-Undang nomor 18 tahun 2014, yang berbunyi bahwa kesehatan jiwa merupakan keadaan individu yang dapat berkembang baik secara fisik, mental, spiritual dan sosial yang menjadikan individu tersebut dapat menyadari kemampuan yang dimilikinya, dapat mengatasi segala tekanan dalam hidupnya, dapat bekerja secara produktif, dan mampu untuk memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya. Menurutnya kesehatan jiwa juga harus memenuhi empat dimensi untuk di kategorikan sebagai jiwa yang sehat di antaranya yaitu fisik, mental, spiritual dan sosial.

Sedangkan kesehatan mental diartikan sebagai keadaan seseorang

yang merasakan ketenangan dalam batinnya, tenang dan nyaman yang kemudian menjadikannya menikmati kehidupan dan menghargai orang yang ada di sekitarnya, serta dapat menggunakan kemampuan yang ada dalam dirinya semaksimal mungkin untuk menghadapi segala macam tantangan kehidupan. Naftalia juga menyampaikan bahwa seseorang yang mempunyai mental sehat bukanlah orang yang dalam hidupnya tidak ada masalah, tetapi orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu menghadapi masalah dengan pikiran yang tenang, nyaman, dan tenang sehingga dapat mengatasi suatu tekanan atau masalah dengan baik.¹⁰

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi batin yang merasa aman, tenang dan tenang sedangkan kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi segala masalah dengan keadaan tenang, nyaman dan tenang sehingga dapat mengatasi suatu tekanan atau masalah dengan baik.

B. Indikator Kesehatan Mental

Orang yang mentalnya sehat memiliki ciri-ciri utama. Diantara ciri-ciri tersebut yaitu:

1. Bebas dari gangguan mental maupun penyakit mental.

Terdapat perbedaan mengenai gangguan mental (*neurose*) dengan penyakit mental (*psychose*), orang yang mengalami gangguan mental masih dapat merasakan bahkan mengetahui kesukaran yang dialami sedangkan orang yang mengalami penyakit mental tidak dapat merasakan kesukaran yang dialami. Selain itu orang yang mengalami gangguan mental kepribadiannya tidak lepas dari realitas yang ada, dan masih mampu untuk hidup sesuai dengan kenyataan yang ada, sedangkan orang yang terkena penyakit mental mempunyai kepribadian yang terganggu oleh emosi dan dorongan-dorongan yang mengakibatkan dia hidup jauh dari alam kenyataan.

¹⁰ Ade Nasihudin Al-Ansor, "Menilik Perbedaan Istilah Kesehatan Jiwa dengan Kesehatan Mental", *Liputan 6*, <https://www.liputan6.com/health/read/4374159/menilik-perbedaan-istilah-kesehatan-jiwa-dengan-kesehatan-mental> (diakses pada tanggal 16 Juni 2022, pada pukul 15.35 WIB).

2. Memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri.

Orang dengan keadaan mental yang sehat akan mudah untuk beradaptasi (menyesuaikan diri) dan senantiasa untuk aktif berpartisipasi, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, serta dapat dengan lancar memposisikan diri pada setiap perubahan sosial.

3. Dapat menggunakan potensi diri secara maksimal

Orang yang sehat mentalnya adalah mereka yang mampu untuk memanfaatkan segala potensi dirinya untuk melakukan hal-hal yang positif sehingga mampu untuk membangun kualitas dirinya. Sebagai contoh dapat bekerja secara produktif.

4. Mampu untuk mencapai kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.

Yaitu orang yang sanggup memberikan pengaruh baik bagi dirinya maupun orang lain.¹¹

Sedangkan Muhammad Mahmud memberikan sembilan indikator mental yang sehat dengan memasukan unsur spiritualitas di dalamnya, antara lain:

1. kondisi mental yang tenang dan tentram di tandai dengan adanya kemampuan untuk menghadapi perubahan zaman dengan segala aspeknya, bersabar dalam menghadapi masalah maupun cobaan hidup, selalu optimis.
2. Mengenali potensi dan kemampuan yang ada di dalam dirinya sehingga dapat bekerja dengan baik.
3. Qana'ah yaitu menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri serta tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
4. Dapat membedakan perbuatan yang baik dan perbuatan yang tercela.
5. Bertanggung jawab.
6. Mengakui kesalahan yang telah diperbuat dan berani untuk bertanggung jawab dengan kesalahan yang sudah diperbuat.
7. Dapat bersosialisasi dengan baik.

¹¹ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, h. 12-13.

8. Memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik.
9. Selalu bersyukur dengan nikmat yang didapat.¹²

Muhammad Mahmud dalam merumuskan indikator kesehatan mental tidak membedakan dengan kesehatan jiwa jadi dapat disimpulkan bahwa Muhammad Mahmud menyamakan antara kesehatan jiwa dengan kesehatan mental.

Selanjutnya Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim menyatakan bahwa yang menjadi fundamental dalam kesehatan mental adalah dimensi spiritual. Dengan iman kepada Allah dan beribadah kepada-Nya menjadi indikator bahwa individu tersebut telah berhasil meraih kesehatan mental. Indikator kesehatan mental juga harus melingkupi beberapa dimensi, antara lain:

1. Dimensi Spiritual, mengenai beriman kepada Allah disertai dengan melakukan ibadah, mendekati diri kepada-Nya dengan berdzikir, dan lapang dada atas segala takdir serta ketentuan-Nya.
2. Dimensi Psikologis, mencintai diri sendiri dengan menghilangkan rasa iri dengki kepada orang lain, percaya diri dan menerima kekurangan serta kelebihan yang dimiliki
3. Dimensi Sosial, menjauhi segala perbuatan asusila, bertanggung jawab terhadap diri sendiri orang tua dan orang lain di sekitar kita, berbuat baik kepada sesama.
4. Dimensi Biologis, terhindar dari berbagai macam penyakit.¹³

Selain itu, dalam Tafsir Al-Qur'an Tematik yang diterbitkan oleh Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI tahun 2009 seri 5 dengan tema Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an disebutkan beberapa ciri-ciri utama sehat mental, diantaranya:

1. Mempunyai iman sebagai landasan dalam bertingkah laku.
2. Terhindar dari penyakit hati.

¹² Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam", h. 81.

¹³ Ikhwani Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadis", h. 37.

3. Menerima yang sudah ditakdirkan (kesuksesan dan kegagalan dalam hidup).
4. Mampu menikmati hasil perjuangan hidup yang dilalui.
5. Lebih senang memberi daripada meminta-minta.
6. Mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain.
7. Terhindar dari anxiety disorder.
8. Mampu untuk menyelesaikan masalah dengan baik.
9. Setia kawan tanpa membeda-bedakan.¹⁴

Dari pemaparan diatas mengenai indikator kesehatan mental dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mentalnya sehat bukan hanya terhindar dari penyakit maupun gangguan mental saja melainkan orang yang mentalnya sehat adalah mereka yang mampu untuk mengelola stres yang dialami, dapat bekerja secara produktif, mampu beradaptasi dengan baik artinya mempunyai hubungan yang baik dengan orang-orang yang ada disekitarnya, dan dapat memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya.

C. Gangguan dan Penyakit Mental

Mendeteksi adanya gangguan mental tidak semudah mendeteksi gangguan yang terjadi pada fisik. Orang yang mengalami gangguan mental akan berperilaku destruktif. Perilaku menyimpang tersebut dapat berupa pikiran, perasaan maupun tindakan, seperti stress, depresi dan alkoholik.

Gangguan mental dapat dimaknai sebagai tidak adanya atau kekurangannya dalam hal kesehatan mental, yaitu keadaan seseorang yang tidak memenuhi kriteria mental yang sehat, maka seseorang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang memiliki gangguan mental. Sedangkan yang dimaksud gangguan mental menurut H. Carl Witherington adalah kondisi individu yang merasa cemas, khawatir serta tidak merasa tenang dalam hatinya merupakan ciri orang yang mengalami gangguan mental.¹⁵

¹⁴ Kementerian Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009, h. 345-366.

¹⁵ Abdul Hamid, "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama", dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 3, No. 1, Januari 2017, h. 9.

Dalam hal ini A. Scott mengemukakan beberapa hal mengenai gangguan mental, diantaranya:

1. Tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dan mempunyai perilaku yang menyimpang serta bertentangan dengan kelompok di mana dia tinggal.
2. Ketidakhahagiaan secara subyektif.
3. Kemampuan beradaptasi yang tidak baik dengan lingkungan di mana dia tinggal.
4. Tidak semua penderita gangguan mental mendapat pengobatan psikiatris di rumah sakit.¹⁶

Kartini Kartono juga mengemukakan bahwa gangguan psikologis atau kejiwaan adalah seseorang yang tidak mampu dalam menghadapi realitas yang ada, sehingga memunculkan konflik mental dalam dirinya.¹⁷ Sedangkan menurut Zakiah Daradjat gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) merupakan kondisi seseorang yang tidak dapat menyesuaikan diri sehingga dia tidak mampu untuk menghadapi kekurangan yang ada dalam dirinya dan tidak mampu untuk menghadapi situasi kehidupan yang sedang dijalani.

Lain halnya dengan Al-Ghazali yang mengemukakan bahwa manusia yang mengalami gangguan jiwa maka dianggap sedang sakit (terganggu mentalnya) kecuali manusia yang Allah kehendaki yaitu Nabi dan Rasul Allah. Orang yang mengalami gangguan jiwa akan mempunyai perangai tercela seperti nifak, mendewakan hawa nafsu, berlebihan dalam berbicara, sentimen, dengki, mencintai dunia, harta, ria, takabbur, sombong, dan ghurur. Sifat tercela inilah yang termasuk sebagai gangguan mental karena sifat tersebut dapat merusak ketenangan dan ketentraman mental manusia.¹⁸

¹⁶ *Ibid.*, h. 11.

¹⁷ M. Fahli Zatra Hadi, "Tasawuf Untuk Kesehatan Mental", dalam *AN-NIDA' Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 40, No. 1, Januari-Juni 2015, h.35.

¹⁸ Apipudin, "Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali)", dalam *STUDIA DIDKATIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 10, No. 2, 2016, h. 93.

Dalam Islam gangguan mental mempunyai kaitan dengan sikap batin yang menyimpang. Hati dan perbuatan menjadi aspek penting dalam menilai adanya gangguan mental, dengan gejala-gejala sebagai berikut:

1. Melupakan Allah sehingga mewujudkan sikap ria, hasad, ujub, takabur, tamak dan lain sebagainya.
2. Lebih mementingkan nafsu al-ammarah dalam kehidupan.¹⁹

Terdapat berbagai faktor penyebab seseorang mengalami gangguan mental, diantaranya:

1. Faktor Keturunan.
2. Faktor Konstitusi.

Konstitusi pada umumnya menunjukkan keadaan biologi seluruhnya, baik yang di turunkan maupun yang didapati kemudian, seperti bentuk badan, jenis darah dan segala hal yang mempengaruhi perilaku individu.

3. Cacat Kongenital.

Merupakan keadaan seseorang yang memiliki kelainan sejak dia lahir yang kemudian dapat mempengaruhi perkembangan jiwa anak.

4. Perkembangan Psikologik yang salah, seperti:

- a. Ketidakmatangan, artinya kegagalan individu dalam berkembang pada fase berikutnya;
- b. Mengalami trauma terhadap suatu hal;
- c. Disorsi, adalah individu yang gagal dalam mencapai integrasi kepribadian normal.

5. Deprivasi Dini.

Yaitu individu yang kehilangan asuhan ibu.

6. Pola Keluarga yang Patagonik.

Yaitu orang tua yang tidak memberikan kesempatan kepada anaknya untuk berkembang sendiri.²⁰

¹⁹ Zulkarnain, Siti Fatimah, "Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam", dalam *MAWA'IZH Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 10, No.1, 2019, h. 32.

Adapun faktor-faktor lainnya, seperti:

1. Frustrasi (Tekanan Perasaan), ialah suatu hambatan yang menjadikan seseorang terhalang untuk mencapai kebutuhannya.
2. Konflik (pertentangan batin), ialah pertentangan antara dua keinginan yang tidak mungkin terpenuhi dalam waktu yang sama. Terdapat dua macam konflik, yaitu yang pertama pertentangan antara dua hal yang sama-sama diinginkan, tetapi tidak memungkinkan untuk dicapai dalam satu waktu. Yang kedua, pertentangan antara dua hal yang berbeda.
3. Kecemasan (anxiety), merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan.

Keadaan mental yang terganggu dapat mempengaruhi beberapa hal, diantaranya:

1. Perasaan, yaitu adanya rasa cemas, iri hati, sedih, hilangnya rasa percaya diri, merasa ragu, dan mudah tersulut emosi.
2. Pikiran atau kecerdasan, meliputi sulit untuk berkonsentrasi terhadap suatu hal, menurunnya kemampuan dalam berpikir, sering lupa.
3. Perilaku, selalu merasa gelisah, khawatir, dan selalu merasa tertekan akan suatu hal.
4. Kesehatan badan, orang yang mentalnya sehat akan berpengaruh juga terhadap kesehatan badannya.²¹

Ada beberapa macam gangguan mental yang dapat terjadi pada manusia, antara lain:

1. Histeria, ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan-tekanan hidup, kegelisahan, kecemasan dan konflik batin.
2. Psikosomatisme, merupakan konflik psikis yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit fisik.
3. Psychasthenia, merasa takut akan suatu hal, kurangnya kemampuan dalam mengadapi sesuatu dalam keadaan tenang dan rasa trauma terhadap suatu hal.

²⁰ Berry Choresyo, Soni Akhmad Nulhaqim, dan Hey Wibowo, "Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental", dalam *PROSIDING KS: Riset & PKM*, Vol. 2, No. 3, t.th, h. 383.

²¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h. 22-27.

4. Neurasthenia, biasa disebut dengan penyakit payah yaitu seorang yang selalu merasa lelah dan lesu berlebihan walaupun fisiknya terlihat sehat, merasa gelisah, sampai merasa cemas akan kematian, dan ingin selalu diperhatikan oleh orang lain.
5. Kelainan seksual, penyesuaian psikoseksual yang salah dan proses belajar yang keliru mengenai pendidikan atau permasalahan seks sehingga terjadi miskonsepsi. Seperti, homoseksual/lesbian, sadism, fetishisma, paedifilia, dan lain sebagainya.
6. Kepribadian psychopathi, merupakan keadaan seseorang yang melampiaskan rasa tidak puas, tekanan perasaan dan konflik jiwa dalam bentuk perbuatan yang menjadikan orang lain menderita sebab dirinya tidak dapat menahan dan mengatasinya dengan baik dan wajar.²²

Dalam buku yang ditulis oleh Zakiah Daradjat dengan judul *Kesehatan Mental*, menyebutkan ada dua macam penyakit mental, yang pertama penyakit mental yang disebabkan oleh kerusakan pada salah satu anggota tubuh, seperti kerusakan pada otak, sentral saraf, dan sebagainya. yang kedua, penyakit mental yang disebabkan oleh adanya gangguan-gangguan jiwa yang tidak terselesaikan dengan baik. Seperti adanya tekanan batin, kegelisahan, dan lain sebagainya.

Dalam buku ini juga menguraikan beberapa macam penyakit mental, diantaranya:

1. Schizophrenia, merupakan penyakit mental dini karena penyakit mental ini menyerang anak-anak muda mulai dari umur 15-30 tahun. Penyakit mental ini merupakan penyakit yang paling banyak terjadi. Perkembangan penyakit ini bersifat pelan dan tersembunyi, sedangkan yang reaktif muncul secara tiba-tiba. Adapun gejala umum yang terjadi pada penyakit mental ini, antara lain:
 - a. Hilangnya perhatian terhadap dunia luar karena lebih menyukai kesendirian.

²² Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005, h. 73-79.

- b. Sering melamun, emosi menumpul.
 - c. Tingkah laku yang tidak sesuai sehingga sering salah dalam menanggapi suatu hal.
2. Paranoia, penyakit yang menyerang manusia yang berumur sekitar 40 tahunan. Biasanya orang yang mengidap penyakit mental ini akan mempunyai kepribadian yang keras kepala, ingatannya kuat, emosinya yang berimbang dan sesuai dengan pikirannya. Tetapi penderita tersebut sebenarnya mempunyai satu kepercayaan yang salah sehingga segala sesuatu perhatian dan perkataannya dikendalikan oleh pikiran yang salah itu.
 3. Manic-depressive, merupakan penyakit mental yang menyebabkan penderita mengalami gangguan mood, seperti rasa senang dan sedih yang berlebih.²³

Adapun dalam pandangan psikologi Islam mengenai macam-macam penyakit mental, antara lain:

1. Riya', melakukan sesuatu karena ingin mendapat pujiaan dari orang lain.
2. Hasad dan dengki, perasaan tidak suka ketika orang lain mendapat kebahagiaan atau kenikmatan.
3. Rakus, makan yang berlebihan.
4. Was-was, merupakan bisikan hati, cita-cita, dan angan-angan dalam nafsunya dan kelezatan.
5. Berbicara berlebih-lebihan, berbicara dengan berlebihan dapat merusak kualitas manusia karena hal ini dapat menghantarkan pada pembicaraan yang tidak berguna dan kebohongan.²⁴
6. Mendoakan orang lain dengan doa yang tidak baik.
7. Tidak menepati janji.
8. Berdusta.
9. Suka mengadu domba.

²³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h. 56-62.

²⁴ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadis", h. 39.

10. Ghibah, membicarakan keburukan orang lain tanpa sepengetahuan yang bersangkutan.
11. Pemarah.
12. Mencintai dunia sampai melalaikan akherat.
13. Gila harta
14. Mempunyai sifat pelit, yaitu tidak mau berbagi padahal mempunyai banyak harta.
15. Gila terhadap jabatan atau pangkat.
16. Sombong atau berbangga diri (ujub).²⁵

D. Indikator Kesehatan Mental dalam Bahasa Al-Qur'an

Sehat bukan hanya terhindar dari segala penyakit tetapi sehat itu mencakup kondisi mental, fisik dan sosial yang baik. Kehidupan yang sehat merupakan impian semua orang, karena sehat merupakan harta yang tak ternilai harganya. Tidak dilihat dari segi fisik saja seseorang dapat dikatakan sehat melainkan juga dilihat dari segi mental. Karena jika diperhatikan lebih mendalam kesehatan mental mempunyai dampak bagi kesehatan fisik. Semisal kita stress karena suatu permasalahan dan tidak dapat mencari jalan keluar dari masalah tersebut maka akan berakibat buruk bagi fisik, yaitu kita jadi lebih mudah jatuh sakit karena pikiran yang tak tenang.

Telah dijelaskan di atas, bahwa kesehatan mental merupakan seseorang yang tidak hanya terbebas dari gangguan dan penyakit mental melainkan juga mereka yang mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi suatu tekanan yang ada dalam hidupnya sehingga tekanan tersebut berubah menjadi normal, mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat bekerja secara produktif, bermanfaat dan memberikan dampak yang positif bagi orang-orang yang ada disekitarnya. Semua itu dilakukan dengan pikiran yang tenang dan terbuka sehingga dapat mengatasi suatu tekanan atau masalah dengan baik.

²⁵ Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam", h. 84.

Lalu bagaimana mengetahui seseorang itu sehat secara mental? Seseorang dapat dikatakan sehat mentalnya ketika ia merasakan kesejahteraan, baik itu secara psikologis, emosional, maupun sosial. Kesehatan mental juga mempunyai pengaruh terhadap pola pikir seseorang, tindakan seseorang, dan bagaimana seseorang itu berinteraksi serta membuat keputusan.

Al-Qur'an secara eksplisit tidak berbicara mengenai kesehatan mental, akan tetapi jika dilihat dari pengertian dan indikator serta aspek kesehatan mental sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dijumpai terminologi Al-Qur'an yang semakna dengan kesehatan mental. Yaitu di antaranya;

1. Kemampuan individu dalam mengelola stress.

Di dalam kehidupan, setiap individu pasti akan mengalami yang namanya kegagalan atau ketidaksesuaian. Kondisi inilah yang memicu perasaan sedih, cemas, dan ragu-ragu. Yang mana kondisi tersebut masuk ke dalam ciri-ciri orang yang terkena gangguan psikis, atau yang dikenal dengan kondisi stress. Secara umum stress diartikan sebagai tekanan dalam diri individu. Sesuatu yang menekan itu disebabkan oleh kontradiksi antara ekspektasi dengan realita yang diinginkan oleh individu, baik yang berupa jasmaniah maupun rohaniyah.

Jhon W. Santrock seorang psikolog perkembangan mendefinisikan stres sebagai reaksi individu terhadap suatu keadaan yang dianggap mengancam. Adapun definisi lainnya mengenai stress adalah suatu reaksi adaptif individu terhadap situasi yang dianggapnya sebagai sebuah ancaman.²⁶ Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu reaksi tubuh yang muncul akibat ketidaksesuaian suatu hal dalam kehidupannya, seperti realita yang tidak sesuai dengan ekspektasi.

²⁶ Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi", dalam *Psycho Idea*, Vol. 8, No. 2, Juli 2010, h. 14.

Tidak semua individu yang mengalami ketidakseimbangan antara harapan dengan kenyataan akan mengalami stress. Karena rangsangan yang sama akan direspon berbeda antara individu. Jadi tidak semua rangsangan akan direspon menjadi stress oleh semua individu. Hal ini dikarenakan setiap individu mempunyai perbedaan dalam mensikapi setiap situasi, kemampuan dalam meredam tekanan, dan pengalaman hidupnya.²⁷ Maka orang yang mampu untuk mengelola stressor atau tekanan dalam hidupnya menjadi normal dikatakan sebagai orang yang sehat secara mental.

Dalam Islam stres dikenal sebagai cobaan. Cobaan inilah yang dikatakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri atau juga disebut sebagai beban.²⁸ Ada banyak contoh cobaan yang ada dalam kehidupan kita yaitu diantaranya kematian, sakit, kegagalan, kekurangan harta dan lain sebagainya. Dalam kehidupan, stres tidak dapat dihindari, maka dari itu dibutuhkan adanya sikap dan perilaku dalam mengelola stres sehingga mampu mencegah dampak buruk yang disebabkan oleh stres.

Salah satu pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan adalah sabar. Sabar diartikan sebagai membentengi diri agar tidak terjerumus untuk melakukan suatu hal yang tidak diridhai oleh Allah dan sabar dalam perkara yang disenangi oleh hawa nafsu. Sabar melahirkan sebuah ketenangan dalam hati dan memberikan keyakinan yang kuat bahwa disetiap masalah pasti ada solusinya, dibalik kesulitan pasti ada kemudahan dan dibalik ujian selalu ada hikmah yang dapat di jadikan pelajaran.²⁹

Sabar juga merupakan suatu kekuatan yang digunakan untuk bertahan dalam menghadapi segala kesulitan hidup, dan sabar juga

²⁷ Sukadiyanto, “ Stress dan Cara Mengurangnya”, dalam *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, No. 1, Februari 2010, h.56.

²⁸ *Ibid*, h. 15.

²⁹ Ernadewita, Rosdialena, “Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental”, dalam *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 3, No. 1, 2019, h. 50.

menjadi kontrol diri serta keberanian untuk menghadapi beragam tekanan dalam kehidupan, sehingga sabar menjadi indikator dari kesehatan mental. Sebagaimana pendapat Muhammad Utsman Najati yang menyatakan bahwa sabar adalah indikator dari kesehatan mental, karena dalam kesabaran terdapat kemampuan seseorang mengemban beban dan kesulitan di hidupnya, tangguh ketika dihadapkan dengan berbagai ujian dan bencana dalam hidup. Orang yang sabar adalah ia yang kuat, tidak terpuruk, dan orang yang tidak diluputi dengan rasa keputusasaan. Orang yang mampu untuk bersabar ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit maka ia disebut sebagai orang yang mempunyai kepribadian sempurna dan dapat mencapai kualitas kesehatan mental yang baik.³⁰

Toto Tasmara juga mengungkapkan bahwa dalam wacana pengembangan diri, kesabaran dapat disamakan dengan kecerdasan emosional, yaitu kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai stressor atau tekanan dalam hidup.³¹

Dalam kitab *al-Mu'jam al-Mufakhras li alfadz al-Qur'an* kata sabar dengan berbagai derivasinya disebutkan sebanyak 104 kali yang terletak di surat dan di ayat yang berbeda-beda.³² Dalam penelitian ini, penulis hanya akan mengambil tiga ayat yang sesuai dengan ketiga hakikat kesabaran diantaranya:

No.	Nama Surat dan Ayat	Klasifikasi	Konteks
1	Q.S. Tāhā [20]:130	Makkiyah	Sabar sebagai pengendalian diri atau sabar dalam maksiat
2	Q.S. Al-	Madaniyyah	Sabar dalam menaati

³⁰ Siti Ernawati, “ Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental”, Skripsi IAIN Walisongo Semarang, 2009, h. .45.

³¹ Anwariah Salsabila, “ Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)”, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fkaultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, h. 50.

³² Muhammad Fuad 'Abd Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufakhras li al-faz al-Qur'an al-Karim*, Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1364 H, h.399- 401.

	Baqarah[2]:153		perintah Allah
3	QS. Al-Baqarah[2]:155	Madaniyyah	Sabar dalam menghadapi ujian, cobaan dan musibah dari Allah.

2. Mampu beradaptasi dengan baik

Manusia disebut sebagai makhluk sosial yang artinya tidak mampu hidup sendiri dan pastinya akan selalu membutuhkan bantuan orang lain. Oleh karena itu dibutuhkan adaptasi dengan lingkungan sekitar. Kata adaptasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai arti penyesuaian terhadap lingkungan, pekerjaan, dan pelajaran, sedangkan beradaptasi adalah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.³³

Penyesuaian diri adalah seseorang yang mampu untuk hidup dan bersosialisasi secara baik dengan lingkungannya, sehingga merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya.³⁴ Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah ia yang memiliki kemampuan yang baik dalam berinteraksi dengan diri sendiri dan lingkungannya secara matang dan sehat sehingga dapat mengatasi konflik mental yang ada. Dalam islam penyesuaian diri diartikan sebagai individu yang mampu untuk mematuhi kaidah-kaidah dan nilai-nilai religius yang berlaku dalam kehidupan di lingkungan sosial. Orang yang mempunyai kemampuan dalam mengembangkan dirinya sesuai dengan kaidah atau hukum yang ada di sekitarnya maka ia dianggap orang yang sehat secara psikologi.³⁵

Berdasarkan hal diatas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan individu yang dapat beradaptasi dengan baik adalah individu yang dapat menjaga hubungan baik antar sesama atau *habl min an-nâs*. Dalam Al-Qur'an di tegaskan dalam beberapa ayat di antaranya,

³³ Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian adaptasi* (daring), <https://kbbi.web.id/adaptasi> , diakses pada tanggal 28 Juni 2022, pukul 22.33 WIB.

³⁴ Muchamad Choirudin, "Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa", dalam *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 12, No. 1, Juni 2015, h.2.

³⁵ Divie Oktaviana, " Problematika Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Sekolah (Studi Deskriptif di MAN 3 Malang), Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012, h. 35.

No.	Nama Surat dan Ayat	Klasifikasi	Konteks
1	Q.S. An-Nisā'[4]:36	Madaniyyah	Perintah untuk tidak menyembah selain Allah, dan perintah untuk menjaga hubungan baik antar orang tua, kerabat, hamba sahaya, tetangga jauh dan tetangga dekat.
2	Q.S. Al-Hujurāt[49]:10	Madaniyyah	Semua orang Mukmin adalah bersaudara maka ketika mereka berseteru Allah menyuruh kita agar mendamaikan keduanya, dan bertaqwalah kepada Allah.
3	Q.S. Al-Hujurāt[49]:11	Madaniyyah	Larangan untuk berbuat jahat kepada sesama yaitu kita dilarang untuk mengejek atau mengolok-olok, merendahkan orang lain dengan panggilan yang buruk.
4	Q.S. Al-Hujurāt[49]:12	Madaniyyah	Perintah Allah yang berisi larangan kepada hamba-Nya yaitu larangan untuk berprasangka buruk kepada sesama karena sebagian prasangka adalah dosa dan dengan prasangka dapat memecah belah hubungan baik antar sesama. Dan Allah juga melarang kita untuk membicarakan keburukan orang lain tanpa orang tersebut mengetahuinya (ghibah).

5	Q.S. Al-Hujurat[49]:13	Madaniyyah	Allah menciptakan manusia itu berbeda-beda, beda suku, warna kulit hingga kebiasaan agar kita bisa saling kenal mengenal dan berhubungan baik.
---	------------------------	------------	--

3. Mampu bekerja secara produktif.

Kata produktif mempunyai arti mampu untuk menghasilkan, memberi hasil, manfaat, dan menguntungkan.³⁶ Produktif tidak hanya diartikan sebagai suatu kegiatan yang menghasilkan uang. Seorang ibu rumah tangga pun dapat dikatakan sebagai kegiatan yang produktif meskipun tidak dapat menghasilkan uang tetapi ia berperan maksimal dan mampu untuk memberikan manfaat pada keluarganya.³⁷

Jadi dapat disimpulkan bahwa bekerja secara produktif adalah suatu kegiatan yang mampu memberikan manfaat atau kegiatan yang dipenuhi dengan hal-hal yang bermanfaat. Manusia yang produktif adalah ia yang mempunyai kemampuan untuk melahirkan produk yang mempunyai nilai kemanfaat untuk dirinya dan orang lain.

Orang yang produktif adalah dia yang yakin akan keahliannya, atau disebut sebagai orang mempunyai rasa percaya diri, berkelas dan memiliki konsep diri yang tinggi. Sifat itulah yang menjadikan seseorang mampu untuk mengaktualisasikan dirinya.

Adapun ciri-ciri dari perilaku produktif adalah perbuatan yang dilakukan mempunyai nilai kemanfaatan, memiliki rasa percaya diri, bertanggung jawab atas apa yang dilakukan, memiliki rasa cinta terhadap pekerjaan yang dilakukan, mempunyai pandangan kedepan artinya berpikir maju, mampu untuk mengatasi segala persoalan dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar yang tidak stabil,

³⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian produktif* (daring), <https://kbbi.web.id/produktif>, diakses pada tanggal 30 Juni 2022, pukul 21.33 WIB.

³⁷ Ade Nasihudin Al-Ansor, "Menilik Perbedaan Istilah Kesehatan Jiwa dengan Kesehatan Mental", *Liputan 6*, <https://www.liputan6.com/health/read/4374159/menilik-perbedaan-istilah-kesehatan-jiwa-dengan-kesehatan-mental> (diakses pada tanggal 30 Juni 2022 pukul 00.12).

mempunyai keikutsertaan yang positif terhadap lingkungan seperti kreatif, imajinatif, dan inovatif. Dan memiliki kekuatan untuk dapat mewujudkan kemampuannya.³⁸

Jadi manusia yang produktif dalam pandangan Al-Qur'an adalah ia yang mampu memanfaatkan waktu untuk melakukan hal-hal yang baik lagi bermanfaat. Sebagaimana dalam firman Allah.

No.	Nama Surat dan Ayat	Klasifikasi	Konteks
1.	Q.S. At-Taubah[9]:10 5	Madaniyyah	Perintah untuk bekerja dan beramal shaleh dengan ikhlas serta tidak bermalasan
2	Q.S. Al-Asr[103]:1-3.	Makkiyah	Perintah Allah untuk memanfaatkan waktu dengan hal-hal yang bermanfaat.

4. Bermanfaat bagi lingkungan sekitar

Indikator kesehatan mental yang keempat adalah mampu memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya. Salah satu karakter seorang Muslim adalah mempunyai kemanfaatan dalam dirinya untuk orang lain. Ada banyak cara yang dapat dilakukan agar menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain. Yaitu di antaranya saling tolong menolong, suka memberi terhadap sesama dan lain sebagainya.

Memberikan manfaat kepada orang lain berarti telah melakukan amal saleh terhadap sesama atau disebut dengan kesalehan sosial. Kesalehan sosial merupakan sikap orang yang peduli dengan nilai-nilai islam yang bersifat sosial. Bentuk kesalehan ini bukan hanya disimbolkan dengan salat, puasa serta haji saja melainkan dengan seberapa besar sikap dan tindakan seseorang untuk berbuat baik kepada sesama serta dapat memberikan manfaat bagi orang sekitarnya.

³⁸ Badan Narkotika Nasional, "Makna Hidup 100 Persen (Dimensi Produktif)", dari <https://hulusungaiselatankab.bnn.go.id/makna-hidup100persen-dimensi-produktif/>, diakses pada 02 September 2022 pukul 00.05 WIB

Sehingga orang-orang disekitarnya merasa aman, nyaman, dan damai dalam berinteraksi dan bergaul dengannya.³⁹

Di antara ayat Al-Qur'an yang berbicara mengenai kesalahan sosial adalah,

No.	Nama Surat dan Ayat	Klasifikasi	Konteks
1.	Q.S. At-Taubah[9]:71	Madaniyyah	Memotivasi manusia agar berbuat baik seperti tolong menolong, amar ma'ruf nahi mungkar, membayar zakat dan taat kepada Allah serta Rasul-Nya.
2.	Q.S. Al-Qaṣaṣ[28]:77	Makkiyah	Perintah untuk menyeimbangkan kehidupan di dunia dengan akhirat dengan menjadikan kehidupan dunia sebagai ladang amal untuk kehidupan akhirat dengan berbuat baik kepada yang lain.

³⁹ Muh. Fathoni Hasyim, *Keshalahan Individual dan Sosial dalam Perspektif Tafsir Tematik (Komparasi Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Kesalahan dalam Islam Menurut Tokoh NU, Muhammadiyah dan HTTI di Jawa Timur)*, Laporan Penelitian, Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2016, h. 23.

BAB III

PENAFSIRAN HAMKA MENGENAI ASPEK KESEHATAN MENTAL

A. Biografi Buya Hamka

1. Riwayat Hidup Hamka

Nama lengkapnya adalah Haji Abdul Malik Karim Amrullah. Ia dilahirkan di Sungai Batang Maninjau Sumatera Barat di hari Ahad 16 Februari 1908/ 13 Muharram 1326 H. Beliau adalah anak dari pasangan suami istri yang bernama Syaikh Abdul Karim Amrullah dan Siti Shafiyah Tanjung binti Haji Zakaria. Ayahnya mempunyai nama julukan Haji rasul yakni seorang ulama yang pernah menempuh dunia pendidikan di Mekkah. Dan juga merupakan seorang pelopor kebangkitan kaum muda yang bergerak pada tahun 1906 serta merupakan tokoh Muhammadiyah di Minangkabau.¹

Di bawah naungan ayahnya Hamka belajar membaca Al-Qur'an. Kemudian disaat usianya menginjak 7 tahun, Hamka mulai mengenyam pendidikan formal di Sekolah Desa. Kemudian pada tahun 1916 Hamka mulai bersekolah di Diniyah petang hari yang didirikan oleh Zainuddin Labai di Pasar Usang Padang Panjang.²

Hamka mengenyam pendidikan formal tidaklah tinggi. Beliau menempuh pendidikan di Sekolah Desa hanya sampai kelas tiga dan menempuh pendidikan agama di sekolah Diniyyah School dan Sumatera Thawalib di Padang Panjang dan Parabek juga tak lama yaitu hanya tiga tahun. Selebihnya ia belajar sendiri mengenai pengetahuan

¹ Muhammad Alfian, "Pemikiran Pendidikan Islam Buya Hamka", dalam *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, Vol. 19, No. 02, Desember 2019, h. 90.

² Putri Enda Sundari, Yusrizal Efendi, "Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka", dalam *ISTINARAH: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, Vol. 3, No. 1, Januari-Juni 2021, h. 26- 27.

agama dan berbagai bidang pengetahuan lainnya seperti filsafat, sastra, sejarah, sosiologi dan politik baik Islam maupun Barat.³

Adapun para guru yang mengajarkan Hamka tentang ilmu agama yaitu, ayahnya sendiri Syaikh Abdul Karim Amrullah, Syekh Ibrahim Musa Parabek, Engku Mudo Abdul Hamid, Sutan Marajo, dan Zainuddin Labaya el-Yunusy.⁴

Di usainya yang masih muda, Hamka sudah merantau keluar dari Pulau Sumatera. Yaitu pada tahun 1924, Hamka merantau ke tanah Jawa tepatnya di daerah Yogyakarta. Di sini Hamka mendapat kesempatan untuk mengenal lebih dalam mengenai Muhammadiyah dan Syarikat Islam. Selain itu Hamka juga bertemu dengan Ki Bagus Hadikusumo, yang memberinya pembelajaran mengenai tafsir Al-Qur'an. R.M.Soerjopranoto, H.O.S. Tjokroaminoto, dan H. Fakhruddin Hamka belajar mengenai pergerakan Islam modern.⁵

Di bulan Juli 1925, Hamka pulang ke tanah Minang dan selama di Minang ia ikut andil dalam menegakkan Tabligh Muhammadiyah di daerah Gatangan Padang Panjang.⁶ Dengan bekal pengetahuan yang diperoleh, Hamka kemudian membuka kelas pidato yang berada di Padang Panjang dengan tujuan untuk memperkenalkan semangat modernis mengenai wawasan Islam. Pidato-pidato tersebut kemudian dikumpulkan dan dicetak menjadi sebuah buku dengan judul *Khatib Al-Ummah*.⁷

Kemudian di tanggal 5 April 1929, Hamka menikah dengan seorang perempuan yang bernama Siti Raham. Mereka menikah di usai yang masih muda yaitu dengan Hamka yang berusia 21 tahun

³ Herry Muhammad, dkk, *Tokoh-Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, Jakarta: Gema Insani, 2006, h. 61.

⁴ Muhammad Alfian, "Pemikiran Pendidikan Islam Buya Hamka", h. 91.

⁵ H. Rusyidi Hamka, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*, Jakarta: Noura (PT Mizan Publika), 2016, h. 4

⁶ *Ibid.*,

⁷ Badiatul Raziqin, Badiatul Muchlisin Asti, dan Junaidi Abdul Manaf, *101 Jejak Tokoh Islam Indonesia*, Yogyakarta: e-Nusantara, 2009, h. 189.

sedangkan Siti Raham Rasul masih berusia 15 tahun.⁸ Dari pernikahan ini Hamka dikaruniai dua belas anak, delapan orang laki-laki dan empat orang perempuan. Adapun dari dua belas anak tersebut ada dua yang meninggal dunia ketika masih balita yaitu Hisyam Hamka dan Husna Hamka. Dari anak-anak beliau, lahirlah 31 orang cucu dan 44 orang cicit.⁹

Tidak hanya fokus sebagai seorang ulama saja, Hamka juga terjun ke dunia politik. Ini dibuktikan dengan adanya beberapa jabatan yang pernah diperoleh Hamka di antaranya, menjadi anggota partai politik Sarekat Islam, ketua Barisan Pertahanan Nasional Indonesia, menjadi anggota dari Partai Masyumi dan menjadi pembicara utama dalam Pilihan Raya Umum tahun 1955. Hamka dengan gigih memperjuangkan kepentingan umat Islam melalui partai Masyumi. Beliau juga yang memberikan usul mengenai mendirikan negara yang berlandaskan kepada Al-Qur'an dan al-Hadits.¹⁰

Selain itu, Hamka juga menjabat sebagai pegawai tinggi negara dan penasihat Departemen Agama RI. Dengan kedudukan inilah Hamka berkesempatan untuk dapat ikut serta dalam pelbagai pertemuan dan konferensi yang berlangsung di luar negeri. Salah satu contohnya adalah di tahun 1952 Hamka mendapatkan undangan dari Pemerintah Amerika Serikat untuk menetap selama empat bulan. Perjalanan ini Hamka tulis dalam sebuah buku dengan judul *4 Bulan di Amerika* sebanyak dua jilid.¹¹

Hamka merupakan seorang ulama yang multitalent, beliau tidak hanya terjun dalam bidang keagamaan dan politik saja, tetapi juga aktif di bidang media massa. Hal ini terbukti ketika Hamka menjadi wartawan, penulis, editor dan penerbit di beberapa media massa seperti

⁸ *Ibid.*,

⁹ Irfan Hamka, *Ayah...*, Jakarta: Republika, 2013, h. 291.

¹⁰ Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990, h. 48.

¹¹ H. Rusyidi Hamka, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*, h. 8.

menjadi wartawan di Pelita Andalas, Seruan Islam, Bintang Islam, dan Seruan Muhammadiyah. Editor di majalah Kemajuan Masyarakat, editor serta penerbit majalah al-Mahdi yang berada di Makassar. Hamka juga pernah menjadi editor majalah Pedoman Masyarakat, Panji Masyarakat dan Gema Masyarakat.¹²

Pada tanggal 27 Januari tahun 1964 bertepatan dengan selesainya Hamka mengadakan pengajian mingguan di Masjid Agung Al-Azhar, beliau didatangi oleh empat orang dengan tujuan untuk menangkap dan memenjarakannya. Hamka dipenjara karena mendapat beberapa tuduhan, di antaranya telah melaksanakan rapat gelap di Tangerang pada tanggal 11 Oktober 1963, dimana rapat tersebut membahas tentang pembunuhan Menteri Agama H. Saifuddin Zuhri, dan berencana untuk mengadakan Coup d'etat. Hamka juga dituduh telah bekerja sama untuk melaksanakan rencana tersebut dengan Tengku Abdul Rahman Putera, yang merupakan seorang Perdana Menteri Malaysia dengan bayaran sebesar empat juta dollar. Singkatnya Hamka telah berkhianat kepada negaranya sendiri.¹³

Atas tuduhan tersebut, Hamka dipenjara selama 2 tahun 7 bulan yaitu dari 27 Januari 1962 sampai 21 Januari 1967. Kemudian Hamka dibebaskan setelah berakhirnya kekuasaan Orde Lama Soekarno pada 1966. Ketika berada di dalam penjara Hamka aktif menulis yang akhirnya menghasilkan sebuah karya monumental yaitu Tafsir Al-Azhar 30 juz.¹⁴

Pada permulaan tahun 1959 sebagai bentuk menghargai jasa-jasa Hamka Majelis Tinggi Universitas al-Azhar Kairo memberikan sebuah gelar *Ustaziyah Fakhiriyah (Doctor Honoris Causa)*. Dari sini Hamka menyandang sebuah tittle "Dr". Hamka kembali memperoleh gelar kehormatan pada Sabtu 6 Juni 1974 dari Universitas Kebangsaan

¹²Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar", dalam *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No.1 Januari 2016, h. 27.

¹³Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983, Jilid I, h. 51.

¹⁴ Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar", h. 28.

Malaysia pada bidang Kesusastraan, serta mendapat gelar Professor dari sebuah universitas Prof. Dr. Moestopo.¹⁵

Diusianya yang semakin menua dengan kegiatan yang tiada henti membuat kesehatan Hamka menurun dan membuatnya masuk rumah sakit di usianya yang ke 70 tahun. Sebelum wafat, Hamka mengundurkan diri dari Ketua Majelis Ulama Indonesia pada tahun 1981. Pengunduran ini dikarenakan Hamka tidak menyetujui keputusan pemerintah yang membiarkan kaum muskim mengikuti ritual Natal.¹⁶ Dan dua bulan setelah mengundurkan diri Hamka kembali masuk ke rumah sakit karena mengalami serangan jantung berat. Satu minggu lebih Hamka terbaring di rumah sakit Pertamina Pusat Jakarta. Hamka kembali ke rahmatullah di samping sang isteri tercinta yang bernama Khadijah dan ditemani beberapa teman dekatnya serta anak lelakinya yang bernama Afif Amrullah. Hamka meninggal dunia pada 24 Juli 1981 tepat diusianya yang ke 73 tahun.¹⁷

2. Karya-karya Buya Hamka

Hamka bukan saja seorang ulama tetapi juga merupakan seorang penulis yang mempunyai banyak karya dalam berbagai bidang pengetahuan, seperti politik, etika tasawuf, sejarah dan biografi, budaya, adat Minangkabau, doktrin Islam, tafsir, dan sastra. Hamka merupakan penulis yang sangat produktif, hasil tulisannya mencapai tidak kurang dari 103 buku. Beberapa diantara karya-karya Hamka adalah sebagai berikut:

- a. Kenang-Kenangan Hidup, merupakan buku yang berisi autobiografi sejak lahir yaitu tahun 1908 sampai dengan 1950. Buku ini terdapat 4 jilid.
- b. Revolusi Pikiran, Revolusi Agama, dan Adat Minangkabau Menghadapi Revolusi, tiga buku ini ditulis pada tahun-tahun awal

¹⁵ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1987, h. XIX.

¹⁶ Badiatul Raziqin, Badiatul Muchlisin Asti, dan Junaidi Abdul Manaf, *101 Jejak Tokoh Islam Indonesia*, h. 191.

¹⁷ H. Rusyidi Hamka, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*, h. 49.

revolusi yaitu setelah Hamka pindah dari Medan ke Padang Panjang, buku ini diterbitkan oleh Anwar Rasyid.¹⁸

- c. Tasawuf modern, buku ini ditulis Hamka pada tahun 1937.
- d. Falsafah Hidup (1939).
- e. Tasauf Perkembangan dan Pemurniannya (1986).
- f. Sejarah Umat Islam, merupakan karya Hamka di bidang sejarah yang berjumlah empat jilid dimana jilid 1 diterbitkan pada tahun 1950, jilid ke 2 terbit pada tahun 1952, jilid 3 tahun 1960, dan jilid 4 diterbitkan pada tahun 1961.¹⁹
- g. Tafsir Al-Azhar lengkap dari juz 1-30.

B. Tafsir Al-Azhar

1. Latar Belakang Penulisan Tafsir Al-Azhar

Kitab ini merupakan buah hasil dari kajian yang disampaikan Hamka di Masjid Agung Al-Azhar, Jakarta yang berjalan sejak akhir tahun 1958. Kajian ini disampaikan setelah selesai salat subuh. Surat al-Kahfi menjadi surat pertama yang dikaji oleh Hamka. Kajian tersebut kemudian ditulis dan dikumpulkan untuk dipublikasikan dalam majalah tengah bulanan yang bernama majalah Gema Islam yang pada saat itu dipimpin oleh Jenderal Sudirman dan Kolonel Muchlas Rowi.²⁰

Pada tanggal 27 Januari 1964, Hamka ditangkap dan dipenjarakan yang berimbas terhentinya kegiatan kajian tafsir di Masjid Agung Al-Azhar. Penangkapan ini terjadi karena Hamka dituduh telah melakukan pengkhianatan terhadap negaranya sendiri. Hamka diasingkan di kawasan puncak yakni bungalo²¹ Herlina, Harjuna, bungalo Brimob

¹⁸ *Ibid.*, h. 109.

¹⁹ Rahmi Nur Fitri, “Hamka Sebagai Sejarawan: Kajian Metodologi Sejarah Terhadap Karya Hamka”, dalam *FUADUNA: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 04, No. 01 Januari-Juni 2020, h. 50.

²⁰ Avif Alviyah, “Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar”, h. 28.

²¹ Istilah bungalo dalam KBBI adalah rumah peristirahatan di luar kota bisa di daerah pegunungan maupun di daerah pantai, dan pembangunannya ada yang permanen ada juga yang tidak.

Megamendung dan kamar tahanan Polisi Cimacan. Tempat ini dipilih karena Hamka merupakan tahanan politik. Di penjara inilah Hamka memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan penulisan Tafsir Al-Azhar. Hamka dibebaskan setelah orde lama jatuh dan bangkitlah orde baru yang dipimpin oleh Soeharto, yaitu Dan pada tanggal 21 Januari 1966.²²

Alasan yang melatarbelakangi penamaan Al-Azhar, di antaranya karena tafsir tersebut merupakan kajian atau ceramah yang disampaikan di salah satu masjid yang berada di Kebayoran Baru Jakarta yaitu Masjid Agung Al-Azhar, nama masjid ini diberikan oleh Syekh Mahmoud Syaltout yang merupakan Syekh Jami' Al-Azhar pada tahun 1960. Alasan keduanya adalah sebagai bentuk apresiasi kepada Al-Azhar Mesir yang telah memberikan gelar ilmiah kepada Hamka, yaitu gelar *Ustaziyah Fakhiriyah (Doctor Honoris Causa)*.²³

Adapun yang menjadi tekad Hamka dalam menyusun Tafsir Al-Azhar adalah, antusiasme remaja Indonesia (daerah Melayu) yang semakin meningkat dalam mendalami agama Islam yang bertitik fokus pada kajian-kajian kandungan ayat-ayat Al-Qur'an, adanya kefanatikan terhadap madzhab yang dianut sehingga banyak yang menggunakan Al-Qur'an sebagai dalil untuk menggiring pemahaman yang sesuai dengan madzhab tertentu, serta keinginan Hamka untuk mempunyai karya yang dapat di tinggalkan dan berharga bagi bangsa dan umat Muslim Indonesia.²⁴

Tafsir Al-Azhar diterbitkan secara bertahap yaitu juz 1 sampai juz 4 terbit di Pembimbing Masa. Kemudian juz 15 sampai dengan juz 30 diterbitkan oleh Pustaka Islam Surabaya, dan dari juz 5 sampai juz 14 diterbitkan oleh Yayasan Nurul Islam Jakarta.²⁵

²² Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar*, h. 54-55.

²³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 48.

²⁴ Dewi Murni, "Tafsir Al-Azhar (Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis)", dalam *Jurnal Syhadah*, Vol. III, No. 2, Oktober 2015, h. 29.

²⁵ Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar*, h. 55.

2. Sumber, Metode dan Corak Penafsiran

Dalam tafsirnya Hamka tidak hanya menggunakan *tafsir bi al-Ma'tsûr* yaitu tafsir yang bersumber dari Al-Qur'an, Hadits, argumen yang datang dari sahabat maupun tabiin, serta riwayat ulama-ulama terdahulu. Tetapi juga tak lepas dari *tafsir bi al Ra'yu* dengan memberikan penjelasan secara ilmiah (*ra'yu*) terkait dengan ayat-ayat kauniyah.

Keduanya dikaitkan lewat pelbagai pendekatan umum seperti bahasa, sejarah, sosio-kultur yang ada dalam masyarakat, dan untuk memperkuat penafsirannya Hamka memasukkan unsur cerita masyarakat tertentu. Dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an Hamka tidak menukil secara mentah-mentah argumen dari ulama terdahulu tetapi juga diamati sesuai dengan profesionalisme sendiri.²⁶ Adapun tafsir yang dijadikan rujukan oleh Hamka adalah Tafsir Al-Manâr, Tafsir al-Marāghī, Tafsir al-Qāsimī dan Tafsir fi Zilāl al-Qur'ān.²⁷

Metode yang digunakan adalah metode *Tahlili*, yaitu metode yang menelaah ayat-ayat Al-Qur'an dari segala segi dan maknanya, menafsirkan ayat demi ayat, surat demi surat, yang sesuai dengan urutan *Muṣḥaf Uṣmanī*, menjelaskan beberapa kosa kata yang dianggap sulit, dan menyebutkan asbabun nuzul yang menjadi salah satu identitas Tafsir Al-Azhar. Dalam menguraikan asbabun nuzul Hamka menarik riwayat-riwayat shahih yang berasal dari Nabi Muhammad saw, sahabat, maupun tabi'in.

Tafsir Al-Azhar tergolong kedalam corak *adabi ijtima'I* (sosial kemasyarakatan), yaitu corak penafsiran dengan tujuan untuk menjawab ihwal sosial masyarakat serta mampu untuk memberikan solusi terhadap masalah-masalah yang terjadi didalamnya.²⁸

²⁶ Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar", h. 31.

²⁷ Abdul Rouf, Zulkifli Mohd Yusoff, "Tafsir Al-Azhar dan Tasawuf Menurut Hamka", dalam *Jurnal Ushuluddin*, Juli – Desember 2013, h. 13.

²⁸ Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka", dalam *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol.1, No. 1, Januari-Juni 2018, h. 34.

3. Sistematika Penulisan

Dilihat dari sistematika penulisan, Tafsir Al-Azhar mengambil corak tafsir *tartib Usmani* dari tiga metode penulisan yang terkenal yaitu *usmani*, *nuzuli*, *maudhu'i*. Penulisan dengan *tartib Usmani* merupakan metode penulisan yang berpedoman pada tartib mushaf 30 juz yang dimulai dari surat al-Fatihah dan diakhiri surat an-Nās.

Adapun sistematika dalam penulisan Tafsir Al-Azhar adalah sebagai berikut:

- a. Menyajikan ayat Al-Qur'an yang terdiri dari satu sampai lima ayat yang mempunyai satu topik atau pembahasan.
- b. Terjemahan ayat dari bahasa Arab ke bahasa Indonesia.
- c. Menguraikan penjelasan mengenai surat yang dibahas dengan penjelasan secara komprehensif.
- d. Memberikan tema besar terhadap pokok bahasan yang hendak ditafsirkan dalam kelompok ayat tersebut.
- e. Penafsiran disajikan dengan menjelaskan ayat perayat.
- f. Menjelaskan *munasabah* atau sebuah korelasi diantara ayat yang satu dengan yang lainnya, surat dengan surat lainnya.
- g. Menjelaskan asbabun nuzul yaitu sebab turunnya ayat Al-Qur'an jika itu ada.
- h. Dalam menafsirkan ayat akan dikuatkan dengan ayat yang lainnya atau hadis Nabi Muhammad saw yang semakna dengan ayat tersebut.
- i. Memberikan hikmah atas satu persoalan yang dianggap penting dalam bentuk point.
- j. Memadukan antara makna dan pemahaman ayat dengan masalah yang ada di masyarakat modern.
- k. Penutup pembahasan selalu diiringi dengan kesimpulan.²⁹

Dari sistematika diatas dapat dilihat bahwa Tafsir Al-Azhar mempunyai karakteristik penafsirannya yaitu ketika ada ayat yang

²⁹ Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka", h. 35

ditafsirkan oleh Hamka sesuai dengan yang pernah dialami olehnya maka itu akan dikemukakan dalam penjelasan tafsirnya untuk memperkuat penafsirannya.

C. Penafsiran Hamka Mengenai Ayat Al-Qur'an yang Berkaitan dengan Indikator Kesehatan Mental

Dalam bab II telah dipaparkan bahwa orang yang mentalnya sehat adalah seseorang yang memiliki ketangguhan dalam menghadapi stres, produktif, mampu beradaptasi dengan baik artinya mempunyai hubungan yang baik dengan orang-orang yang ada disekitar, dan dapat memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar.

Mengenai konsep kesehatan mental dalam tafsir Al-Azhar tidaklah dibahas secara spesifik atau tekstual, namun jika dilihat dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental sebagaimana yang telah penulis paparkan, maka pembahasan tersebut dapat dijumpai dalam tafsir Al-Azhar. Indikator kesehatan mental tersebut jika ditelusuri dalam tafsir Al-Azhar, akan ditemukan padanan katanya. Sebagaimana kemampuan dalam mengelola stres dibahas dalam bab sabar, mampu beradaptasi dengan baik yang dibahas dalam bab mampu menjaga hubungan baik antar sesama manusia, produktif yang dibahas pada ayat mengenai peringatan Allah kepada hamba-Nya untuk dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan kegiatan atau perbuatan yang baik lagi bermanfaat, kemudian mampu bermanfaat bagi lingkungan sekitar dibahas dalam bab kesalehan sosial yang merupakan manifestasi keimanan di bidang sosial.

Adapun penjelasan Hamka dalam tafsir Al-Azhar mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental, yaitu;

1. Kemampuan dalam mengelola stress.
 - a) Sabar sebagai pengendalian diri atau sabar dalam maksiat, terdapat dalam Q.S. Ṭāhā[20]:130

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ

أَنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Artinya:”Maka sabarlah engkau (Muhammad) atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum matahari terbit, dan sebelum terbenam; dan bertasbihlah (pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari, agar engkau merasa tenang.” (Q.S. Tāhā [20]:130).

Dalam ayat ini Hamka menceritakan mengenai kaum musyrik Mekkah yang mencemooh, menghina dan menuduh yang tidak-tidak kepada Nabi Muhammad. Mereka melakukan ini karena menolak ajaran yang dibawa oleh Nabi Muhammad. Hamka juga menyebutkan bahwasannya Nabi sebagai manusia pasti merasa tersinggung dengan hinaan tersebut, maka ayat ini turun sebagai peringatan Allah kepada Nabi Muhammad untuk sabar, tabah dan teguhkan hati dalam menghadapi segala macam hinaan yang dilontarkan oleh kaum musyrik kepadanya.

Kesabaran tersebut juga harus dibarengi dengan amalan lainnya yaitu seperti bertasbih dengan memuji nama Allah. Yaitu dengan mengucapkan kalimat *Subhanallah* dan *Alhamdulillah*. Kalimat tersebut terdapat dalam ibadah wajib yang kita kerjakan lima kali dalam sehari, yaitu di waktu subuh, dhuhur, ashar, maghrib, dan isya yang merupakan tiang (rukun) agama Islam.

Mengerjakan salat dan bertasbih dengan memuji nama Allah merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dengan ini maka akan timbul rasa lapang dada dan ridha. Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S Az-Zariyat[51]:56.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya:”Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku”.(Q.S Az-Zariyat[51]:56).

Maka dengan ibadah salat, hati akan menjadi lapang, tidak sombong, dan tidak akan lupa kepada Allah jika mendapat nikmat, melainkan akan menjadi manusia yang jiwanya dipenuhi dengan rasa syukur. Serta tidak mengeluh ketika menghadapi kesukaran dalam hidupnya, karena percaya bahwa pertolongan Allah pasti datang.

Hidup yang dipenuhi dengan keridhaan karena taat dalam mengerjakan salat, bertasbih dan bertahmid kepada Allah akan membawa manusia kepada kehidupan yang lapang, terhindar dari kesempitan hidup terutama kesempitan hati karena telah berpaling dari Allah. Dan di akhirat sebagai tujuan akhir dari perjalanan manusia ia pun akan mendapat ridha dari Allah.³⁰

- b) Sabar dalam menaati perintah Allah, terdapat dalam Q.S. Al-Baqarah[2]:153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

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

Hamka menyampaikan bahwa ayat diatas mempunyai tujuan yang besar dan harapan yang tinggi. Yakni menegakkan kalimat Allah, dan menyembah hanya kepada Allah. Dalam hal ini Hamka menjelaskan bahwa menegakkan kalimat Allah dan menyembah hanya kepada Allah merupakan langkah yang banyak menemui halangan bahkan rintangan. Maka dari itu dibutuhkan semangat yang berkobar, keteguhan hati dan pengorbanan yang tidak mengenal lelah serta kesabaran.

Orang yang beriman kepada Nabi Muhammad wajiblah bagi mereka untuk sabar. Karena dengan sabar akan mendapatkan

³⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6, h. 246-247.

apa yang ingin dicapai. Sabar tersebut di antaranya, sabar dalam menderita, sabar dalam menanti hasil yang sudah dicita-citakan.

Dalam Al-Qur'an kata sabar disebut sampai seratus kali. Mengapa demikian, alasannya karena sabar mempunyai keistimewaan yakni kesabaran mampu mengantarkan seseorang untuk mencapai impian, derajat iman dalam perjuangan, dan sikap sabar diperlukan untuk saling meningkatkan kepada yang lalai, serta dengan adanya sikap sabar dapat menjunjung tinggi nilai-nilai kebenaran.

Dalam tafsirnya, Hamka memberikan contoh mengenai kesabaran para Nabi dalam menghadapi segala rintangan dan tantangan dalam hidupnya. Yaitu kesabaran Ya'kub yang menunggu anaknya yang hilang selama 25 tahun lamanya. Kesabaran Yusuf yang menderita di penjara karena fitnah selama tujuh tahun. Dengan sabar dia menjalani apa yang sudah Allah takdirkan kepadanya. Yang kemudian dia ditunjuk menjadi menteri besar. Kemudian kesabaran Ayub yang ketika itu menderita penyakit, sehingga dijauhi oleh isteri dan anaknya. Dengan kesabaran Ayub Tuhanpun menyembuhkan penyakitnya.

Selain contoh mengenai nabi-nabi yang sabar dalam menghadapi segala rintangan dan tantangan, Hamka juga menyebutkan beberapa contoh nabi yang hampir mendapatkan hukuman dari Allah karena ketika menghadapi cobaan tidak dengan kesabaran. Yaitu Nabi Yunus yang ditinggalkan oleh kaumnya karena seruan dakwahnya tidak diperdulikan, maka untuk melatih jiwanya Allah mentakdirkan dia masuk ke perut ikan selama beberapa hari. Dan setelah keluar dari perut ikan Nabi Yunus membangun diri dengan kesabaran. Dari pemaparan diatas jelaslah bahwasannya sabar adalah perisai diri yang teguh.

Sabar merupakan sesuatu yang berat untuk dilakukan dan tidak terasa apa keuntungannya jika cobaan dan kesulitan belum

datang. Jika datang suatu musibah dengan tiba-tiba maka dari situ akan timbul perjuangan batin, tarik menarik di antara kegelisahan dengan ketenangan. Kegelisahan itulah yang akan mengantarkan seseorang untuk melakukan tindak kriminal, seperti bunuh diri. Karena beranggapan ketika dia meninggal, maka dia akan tenang. Namun persepsi seperti adalah salah. Maka dalam hal ini, Hamka menyampaikan bahwa sekedar sabar saja belum cukup. Sabar juga harus disertai dengan shalat. Karena dengan shalat kita akan ingat Allah.

Hamka juga menyampaikan bahwa tidak perlu untuk gelisah karena dunia itu berputar jadi pasti akan ada waktu di mana kita mendapati kesenangan dan pasti kita juga akan mendapati kesukaran. Dan dengan salat dan sabar dalam menghadapi kesulitan maka akan datang kemenangan. Sabar dan salat merupakan dua hal yang harus sejalan.

Orang yang ditimpa musibah dan membuat jiwanya gelisah, kemudian ia berpegang teguh dengan ayat ini, membentengi diri dengan sabar dan salat, maka kegelisahan yang dialami akan berangsur hilang.³¹

- c) Sabar dalam menghadapi ujian, cobaan dan musibah maupun persoalan-persoalan hidup yang berat, misalnya cobaan akan ketakutan dan kemiskinan dari Allah swt, terdapat dalam Q.S. Al-Baqarah[2]:155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-

³¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz I, h. 348- 350.

buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah[2]:155)

Hamka menjadikan ayat di atas sebagai sebuah peringatan Tuhan kepada kaum Mukmin. Peringatan tersebut berisi bahwa Allah pasti akan menguji hamba-Nya dengan ketakutan baik ketakutan karena ancaman musuh atau bahaya penyakit dan sebagainya yang memicu rasa cemas dan selalu merasa dalam keadaan terancam.

Tidak hanya ketakutan, manusia juga akan diberi cobaan berupa kelaparan, seperti kemiskinan. Kekurangan harta, jiwa yaitu meninggal orang-orang sekitar yang kita sayangi. Serta cobaan terhadap buah-buahan, seperti kekurangan bahan pangan. Cobaan inilah yang akan menjadikan manusia tangguh bukan hanya mentalnya saja tetapi juga keyakinannya serta dapat menjadikan jiwanya tegar terhadap segala cobaan yang menimpanya.

Ayat ini mempunyai keterkaitan dengan ayat sebelumnya, di ayat sebelumnya yaitu ayat 153 Allah telah memerintahkan hamba-Nya untuk sabar dengan diiringi salat. Maka di ayat ini Allah menyeru kepada hamba-Nya untuk bersabar ketika menghadapi cobaan kehidupan. Kesabaranlah yang menjadikan semuanya dapat diatasi, percayalah bahwa dengan sabar kita akan meraih kemenangan. Kesabaran dan pengorbanan menjadi dua hal penting yang perlu diterapkan dalam meraih sesuatu yang kita impikan. Dalam ayat ini juga menginformasikan bahwa orang-orang sabar akan menerima kabar gembira dari Allah.³²

2. Mampu beradaptasi dengan baik
 - a) Q.S. An- Nisā'[4]:36

³² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz I, h. 351-352.

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ
وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya: "Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dan berbuat-baiklah kepada kedua orang tua, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri." (Q.S. An-Nisā' [4]:36).

Dalam ayat ini Hamka mengatakan bahwa manusia adalah seorang hamba dan Allah adalah Tuhan yang kita sembah. Manusia yang telah menyadari bahwa dirinya hanyalah seorang hamba yang diciptakan untuk menyembah Tuhannya, maka dengan sendirinya ia akan hidup dengan tujuan untuk meraih ridha Allah semata. Dalam ayat ini Hamka juga mengungkap lebih rinci yang disebut sebagai ibadah. Bahwasannya ibadah bukan hanya salat, zakat, haji, puasa tetapi ibadah adalah segala hal yang didalamnya terdapat perbuatan yang baik dan bermanfaat. Seperti halnya jual beli, bercocok tanam, mendidik dan mengurus anak.

Berzikir kepada Allah juga termasuk kedalam bentuk ibadah. Karena dengan berzikir akan melahirkan ketentraman hati atau *thuma'ninah*, sebagaimana dalam Q.S. Ar-Ra'ad [13]: 38, bahwa dengan mengingat Allah hati akan menjadi tentram.

Hamka mengatakan bahwa dengan beribadah akan menjauhkan seseorang dari sifat-sifat tercela, seperti mengambil yang bukan miliknya, memakan harta yang diperoleh dengan cara yang tidak baik seperti memakan harta anak yatim, berlaku tidak adil pada saat pembagian harta waris, zalim kepada isteri dan berlaku *nusyuz* kepada suami serta *syiqaq* yang membawa rumah tangga menjadi retak.

Beribadahlah kepada Allah hendaklah diiringi niat hanya mengharap ridha Allah. Maka telah ditegaskan dalam ayat ini bahwasannya Allah melarang hamba-Nya untuk berbuat syirik. Syirik adalah perbuatan yang menyembah kepada selain Allah, seperti mempercayai adanya suatu zat yang dapat membantu dan memberikan kemanfaatan dalam hidup. Hamka mengatakan bahwa syirik adalah perbuatan yang merugikan dan juga tidak mendatangkan manfaat.

Selanjutnya Hamka mengatakan bahwa banyak di antara kita yang tidak sadar telah melakukan perbuatan syirik. Sebagaimana contoh yang ada di Indonesia mereka masih mempercayai benda-benda keramat, seperti keris yang dianggap dapat membawa kemaslahatan dan dapat pula mendatangkan bala. Selain itu ada juga yang menganggap bahwa ada di antara anak kandung yang telah dilahirkan membawa keuntungan ada juga yang membawa sial sehingga nama mereka perlu di ganti.

Dari sini Hamka menyimpulkan bahwa perbuatan syirik adalah kepercayaan di hati manusia walau itu sedikit yang mempercayai adanya kekuatan selain Allah yang dapat mendatangkan kemaslahatan maupun kemudharatan, yang dapat membawa rezeki dan kerugian, yang memberi kemiskinan sehingga kita memujanya, menyembahnya dan menghormatinya dengan cara yang tidak masuk akal, maka itulah yang dinamakan dengan syirik.

Manusia terkadang lalai bahwa ia berkata tidak menyekutukan Allah tetapi perbuatan yang dilakukan telah mencerminkan bahwa ia menyekutukan Allah. Ibadah atau tauhid dapat menjadi benteng untuk tidak terjemurus kedalam perbuatan syirik. Orang yang baik hubungannya dengan Allah maka akan terasa ringan untuk menjalankan segala yang telah disyariatkan. Hamka mengatakan bahwa apabila ikatan seorang hamba dengan Allah telah kuat maka jalinlah ikatan baik antar sesama manusia

dimulai dari yang paling dekat. Yaitu berbakti dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, saling menghormati antar sesama seperti kepada saudara, anak-anak yatim, orang miskin, tetangga yang dekat maupun jauh, ibnu sabil, dan hamba sahaya. Di kehidupan sekarang ini memang sudah tidak ada hamba sahaya, namun dapat kita temui istilah lainnya yaitu pembantu rumah tangga. Dalam hal ini kita haruslah berbuat baik kepada mereka dengan tidak menyakitinya dan tidak menyinggung perasaannya.

Dalam suatu hadis yang diriwayatkan oleh Bukhori dan Muslim dari Abu Syuraih-Khuzaa'I bahwa Nabi Muhammad saw bersabda:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ جَارَهُ (روه البخري ومسلم)

Artinya: “Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah dia memuliakan tetangganya.” (HR. Bukhori dan Muslim).

Berbuat baiklah kepada tetangga yang jauh maupun yang dekat. Hamka mengartikan tetangga dekat adalah mereka yang seagama dengan kita, sedangkan tetangga jauh adalah mereka yang berbeda agama dengan kita. Namun walaupun agama kita berbeda kita diharuskan untuk tetap berbuat baik dan menghormatinya.

Dalam hadis lain yang dirawikan oleh Bukhori dan Muslim, Abu Daud dan at-Tirmidzi dari hadis Abu Zar, bahwa Rasulullah saw bersabda:

هُمْ إِخْوَانُكُمْ وَأَحْوَالُكُمْ جَعَلَهُمُ اللَّهُ تَحْتَ أَيْدِيكُمْ فَمَنْ كَانَ أَخُوهُ تَحْتَ يَدِهِ

فَلْيُطْعِمَهُ مِمَّا يَأْكُلُ وَالْيَلْبِسُ وَلَا تَكْلِفُوهُمْ مِنَ الْعَمَلِ مَا يَعْزُبُهُمْ فَإِنْ كَلَّفْتُمُوهُمْ

فَأَعْيَبْتُمُوهُمْ (روه البخري و مسلم و أبوداودوالترمزي)

Artinya: “Mereka adalah tolanmu dan saudaramu, yang telah ditakdirkan Allah mereka di bawah tanganmu. Maka barangsiapa saudara-saudaranya di bawah tangannya, beri makan dengan apa yang biasa kamu makan, dan beri pakaian dengan apa

yang biasa kamu pakai, dan jangan diberati mereka dengan pekerjaan yang berat bagi mereka, kalau kamu memberati mereka dengan sesuatu pekerjaan, maka tolonglah mereka.” (HR. Bukhori, Muslim, Abu Daud dan At-Tirmidzi).

Diakhir ayat ini Allah secara tegas memberitahu kepada manusia bahwa orang yang sombong adalah mereka yang tidak disukai oleh Allah. Orang yang sombong adalah mereka yang selalu memuji diri sendiri, menganggap rendah orang lain. Hamka menyebutkan ada sebuah hadis yang memberi izin untuk menyombongkan diri ketika berhadapan dengan orang yang memang sikapnya takabbur dan sombong. Dalam hal ini Hamka menyampaikan bahwa untuk menghadapi orang yang sombong janganlah lalu merendahkan diri tetapi hadapilah.³³ Sabda beliau:

التَّكَبُّرُ عَلَى الْمُتَكَبِّرِ صَدَقَةٌ

Artinya: “Takabur kepada orang yang takabbur itu adalah sedekah”.

b) Q.S. Al-Hujurat [49]:10-13

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ
ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ
أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ بئسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ
بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا
مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَجِبْ أَحَدُكُمْ

³³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 2, h. 1210-1218.

أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ. يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا
 خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ
 أَتَقْوَىٰ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ*

Artinya:”*Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati. Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zhalim Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, lagi Maha Penyayang. Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti*”(Q.S. Al-Hujurat[49]:10-13).

Hamka menyebutkan bahwa ayat 10 surah Al-Hujurat ini masih mempunyai kaitan dengan ayat sebelumnya, yaitu ayat 9. Hal yang terpenting dalam kehidupan orang Mukmin adalah bersaudara sebagaimana sesuai dengan firman Allah dalam Q.S. Al-Fath[48]:29. Ayat ke 10 dari surat Al-Hujurat menjelaskan lebih detail lagi mengenai orang yang hatinya ditumbuhi iman maka akan muncul naluri untuk saling menghargai satu sama lain, tidak bermusuhan. Dan Hamka mengatakan bahwa jika terjadi

permusuhan bukan karena keimanan mereka tetapi bisa karena kesalahpahaman, seperti yang sudah disebutkan dalam ayat sebelumnya yaitu di ayat 6 yang berisi sebuah peringatan kepada orang-orang yang beriman untuk menyelidiki terlebih dahulu dengan seksama ketika ada seseorang yang membawa berita buruk.

Dengan cara ini akan menjaga hubungan persaudaraan dan mencegah timbulnya permusuhan atau perpecahan di antara dua golongan. Damaikan karena niat untuk menggapai ridha Allah, dan karena rasa saling mengasihi antar sesama Muslim. Niat yang suci karena iman dan takwa, kasih dan cinta, maka orang-orang yang berusaha untuk mendamaikan kedua golongan tersebut akan mendapat rahmat Allah swt.³⁴

Kemudian di ayat 11, Hamka menafsirkan ayat ini sebagai sebuah peringatan dan nasihat mengenai adab dalam bergaul dengan sesama orang yang beriman. Mengolok-olok, mengejek, menghina, merendahkan orang lain dan semua perbuatan yang menjelekkkan orang lain. Hamka mengatakan bahwa orang yang beriman akan senantiasa untuk selalu intropeksi diri sedangkan orang yang tidak beriman ia akan selalu menilai aib orang lain tanpa menyadari aib yang ada pada dirinya sendiri. Begitu juga dengan orang yang selalu mencari keburukan dan kekhilafan orang lain, orang yang seperti ini adalah mereka yang tidak menyadari kesalahan terhadap dirinya sendiri. Nabi Muhammad saw bersabda:

الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ وَعَمَصُ النَّاسِ

Artinya: “Kesombongan itu ialah menolak kebenaran dan memandang rendah manusia” (HR. Bukhori).

seseorang yang merendahkan orang lain adalah mereka yang merasa bahwa dirinya sendiri sempurna, padahal masih banyak kekurangan yang ada dalam diri. Setiap individu hendaknya

³⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XXIV, h. 199-200

memahami bahwa dalam diri masih ada kekurangan dan kesalahan. Maka dari itu, larangan untuk berbuat sombong bukan hanya di peruntukkan untuk laki-laki saja tetapi juga perempuan. Sebaliknya kita di perintahkan untuk bersikap tawadhu’.

Hamka mengatakan bahwa merendahkan orang lain sama saja dengan merendahkan diri kita sendiri. Yakni jika kita merendahkan dan membuka aib orang lain maka orang lain pun bisa untuk merendahkan dan membuka aib diri kita. Sebagaiman firman Allah dalam surat lain yaitu Q.S. Al-Humazah[104]:1.

وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ

Artinya: “Celakalah setiap pengumpat lagi pencela”. (Q.S Al-Humazah[104]:1).

Kata *humazah* diartikan Hamka sebagai mencedera, yaitu memukul orang lain dengan tangan. Dan *lumazah* diartikan sebagai mencela, yaitu dengan mulut. Dan *humazah* diartikan juga sebagai orang yang sikap hidupnya tidak merasa senang, cemas, dan orang yang selalu menyebar fitnah yaitu menjelekkkan orang lain yang belum tentu kejelekan itu ada pada orang tersebut. Sikap yang demikian sama saja dengan mencelakakan diri sendiri. Orang yang suka menyebar fitnah akan membuat orang yang menerimanya sakit hati. Dan orang yang suka menyebar fitnah disebut sebagai orang yang fasik karena membawa berita bohong.

Allah juga telah melarang hamba-Nya untuk memberi panggilan yang buruk kepada sesama. Larangan ini berasal dari tradisi di zaman jahiliyah yang memberikan gelar kepada seseorang sesuai dengan karakternya. Dalam kitab tafsirnya Hamka mengatakan bahwa kebiasaan ini dapat di temukan di negeri kita sendiri yaitu Indonesia. Sebagaimana beliau pada waktu kecil di panggil dengan sebutan “Si Malik Periuk”. Panggilan ini di berikan

pada saat beliau berumur sekitar enam tahun. Kemudian setelah berumur 15 tahun panggilan tersebut sudah tidak dipakai lagi.

Kemudian Hamka memberikan penjelasan bahwa ketika orang telah beriman maka bertukarlah suasana dari kejahiliah kepada Islam. Dan begitu juga dengan pemberian nama yang baik dan yang sesuai dengan dasar iman seseorang. Sebab mengganti nama mempunyai pengaruh dalam jiwa seseorang. Hamka dalam hal ini menganjurkan ketika ada orang yang masuk Islam hendaklah ia merubah namanya agar nama tersebut mempunyai pengaruh bagi jiwanya.³⁵

Selanjutnya di ayat ke 12, Hamka mengartikan prasangka sebagai tuduhan yang tanpa adanya bukti, tuduhan yang tidak mempunyai alasan. Prasangka adalah dosa, karena merupakan sebuah tuduhan yang tidak mempunyai alasan dan bisa saja memutus tali silaturahmi di antara dua orang yang hubungannya baik-baik saja. Rasulullah telah melarang umatnya untuk berprasangka buruk sebagaimana sabdanya:

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَحْسَسُوا وَلَا تَحَسَّنُوا وَلَا تَنَّا فَسُوا وَلَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

Artinya: “Sekali-kali janganlah kamu berburuk sangka, karena sesungguhnya buruk sangka adalah perkataan yang paling bohong. Dan janganlah kamu mengintai-intai dan janganlah kamu merisik-risik dan janganlah kammu berganding-gandingan dan janganlah kamu berdengki-dengkian dan janganlah kamu berbenci-bencian dan janganlah kamu berbalik-belakang dan jadilah kamu seluruh hamba Allah bersaudara (HR Bukhori).³⁶

Dan sabda Rasulullah pula:

³⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XXIV, h. 201-204.

³⁶ Abu Abdullah Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*, Beirut: Dar Ibn Al-Katsir, cet. ke- 1, 2002, h. 1519.

وَلَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَحَاهُ فَوْقَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ (رواه مسلم)

Artinya: “Tidaklah halal bagi seorang Islam untuk menjauhi saudaranya lebih dari tiga hari.” (HR. Muslim).

Dan sabda Nabi saw lagi:

ثَلَاثٌ لَأَزِمَاتٌ لِأُمَّتِي: الطَّيْرَةُ وَالْحَسَدُ وَسُوءُ الظَّنِّ (رواه الطبراني)

Artinya: “Tiga macam membawa krisis bagi ummatku; memandang kesialan, dengki dan jahat sangkat.” (HR. Ath-Thabrani).

Dalam ayat ini Allah telah melarang kita untuk menggunjing. Menggunjing adalah membicarakan aib dari orang lain. Perbuatan seperti ini disebut sebagai mata rantai kemunafikan. Menggunjing merupakan suatu perbuatan yang hina. Kemudian dalam lanjutan ayat ini menyatakan bahwa membicarakan keburukan seseorang dan dia tidak hadir dalam pembicaraan tersebut disamakan dengan memakan daging saudaranya yang sudah mati. Secara jelasnya yaitu memakan bangkai yang busuk. Begitu hinanya orang yang membicarakan keburukan orang lain sedang orang yang dibicarakan tidak hadir dalam pembicaraan tersebut. Seharusnya sebagai manusia yang mempunyai rasa tanggungjawab, tegurlah dan nasihatilah ketika ada saudaramu yang berbuat kesalahan agar dia dapat memperbaikinya.

Hamka menjelaskan bahwa apabila selama ini perbuatan buruk tersebut yaitu menggunjing ada pada dirimu, maka segeralah berhenti dan mintalah ampun kepada Allah disertai dengan penyesalan. Karena Allah senantiasa membuka pintu kasih sayang-

Nya dan taubatnya untuk hamba-Nya yang ingin bertaubat dan memperbaiki perbuatan yang sudah dilakukan.³⁷

Kemudian di ayat 13, Hamka menjelaskan bahwa semua manusia itu sama, karena mereka sama-sama diciptakan dari pasangan suami istri. Dari hubungan suami istri berkumpul dua mani (*khama*) menjadi satu selama 40 hari lamanya, yang bernama *nuthfah*. Kemudian menjadi darah selama 40 hari lamanya, dan 40 hari lamanya pula menjadi daging (*'alaqah*). Setelah melewati tiga fase yaitu *nuthfah*, *'alaqah* dan *mudhghah* yang masing-masing dilalui selama 40 hari lamanya. Maka jadilah manusia yang ditiupkan nyawa dan lahirlah dia ke dunia.

Hamka menjelaskan bahwa manusia berasal dari mani yang kemudian menyatu dengan keadaan yang belum nampak jelas warnanya tadi, yang kemudian dia berwarna sesuai dengan kondisi cuaca di mana ia dilahirkan, hawa udaranya, letak tanahnya, peredaran musimnya, sehingga melahirkan berbagai warna wajah dan diri dalam manusia dan berbagai bahasa pula yang mereka gunakan.

Dalam tafsirnya, Hamka menyatakan bahwa manusia itu hidup berkelompok dari kelompok yang telah terbentuk itu kemudian membentuk suatu bangsa. Dari bangsa terpecah menjadi beberapa suku, dan dari suku terpecah menjadi ukuran yang lebih kecil yaitu keluarga. Di dalam ayat ini ditegaskan bahwa lahirnya berbagai bangsa, dan suku agar mereka dapat saling kenal mengenal. Selanjutnya Hamka menjelaskan bahwa Allah menilai manusia dari kemuliaan hatinya, kemuliaan budinya, kemuliaan perbuatannya, dan ketaatannya kepada Ilahi. Bukan menilai darimana keturunannya. Rasullulah bersabda:

³⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XXIV, h. 205- 207.

إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَحُلُقَهُ فَأَنْكِحُوهُ وَإِلَّا تَكُنْ فِتْنَةً وَفَسَادًا كَبِيرًا

Artinya: “Apabila datang kepada kamu orang yang kamu sukai agamanya dan budipekertinya, maka nikahkanlah dia. Kalau tidak, niscaya akan timbullah fitnah dan kerusakan yang besar.” (HR. At-Tirmidzi).

Hadis tersebut menjelaskan bahwa kafa’ah yang dimaksud adalah mereka yang setara dengan kita dalam hal agama dan budinya bukanlah keturunan. Agama dan budi merupakan wujud ketakwaan kepada Allah. Takwa itulah yang mengangkat derajat manusia. Tetapi dalam kenyataannya manusia lebih mementingkan hawa nafsunya untuk mempertahankan keturunannya.

Di ujung ayat ini, Allah memberi peringatan kepada hamba-Nya agar tidak terlena dengan urusan kebangsaan dan kesukuan, karena keduanya bukanlah suatu hal yang harus dibanggakan. Kita hidup di dunia untuk saling kenal mengenal bukan untuk bermusuhan. Dan yang paling mulia di sisi Allah adalah mereka yang paling bertakwa kepada Allah.³⁸

3. Produktif

a) Q.S. At-Taubah[9]:105.

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ

وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: “Dan katakanlah, “Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.”(Q.S. At-Taubah:[9]:105).

Hamka mengungkapkan bahwa ayat ini merupakan lanjutan dari ayat sebelumnya yaitu mengenai petunjuk Tuhan kepada

³⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XXIV, h. 208-210.

seorang hamba yang telah bertaubat. Tahap awal dari bertaubat adalah dengan bersedekah, yaitu melepaskan dan membersihkan serta mensucikan jiwa dari pengaruh harta benda yang selama ini telah mengeksploitasi manusia. Selain bersedekah manusia juga harus beramal, karena nilai kehidupan ditentukan oleh amalan yang memiliki kualitas. Amal tidak akan luput dari perhatian Allah dan Rasul serta orang yang beriman.

Amal diartikan Hamka sebagai pekerjaan, usaha, perbuatan atau keaktifan hidup. Allah berfirman dalam Q.S. Al-Isrā'[17]: 84. Kedua ayat tersebut berisi bahwa Allah menyeru kepada kita untuk bekerja sesuai dengan tenaga dan kemampuan. Bekerjalah sesuai dengan kemampuan yang telah Allah berikan, dan janganlah menyia-nyiakan waktu untuk mengerjakan pekerjaan yang bukan bagian dari tugas kita. Banyak pekerjaan yang dapat dikerjakan oleh manusia sesuai dengan keahliannya masing-masing di antaranya bercocok tanam, beternak, buruh, tentara, penggarang, pedagang, orang tua yang mengasuh anaknya, ibu rumah tangga, siswa, guru, dan lain sebagainya.

Kedua ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Tuhan melarang kita untuk bermalas-malasan dan menyia-nyiakan waktu. Kualitas kerja haruslah dioptimalkan, dan selalu memohon petunjuk kepada Tuhan. Rezeki yang kita dapat dari pekerjaan itu hendaklah kita keluarkan zakatnya.

Selain itu, Hamka mengungkapkan bahwa dalam ayat ini juga berisi perintah Tuhan kepada hamba-Nya untuk meningkatkan produksi, dan setiap individu haruslah menjadi manusia yang produktif, menghasilkan sesuatu yang bermanfaat dan tahu di mana tempat kita masing-masing. Tidak ada pekerjaan yang memalukan, asal halal dan tidak menyimpang dari ajaran Islam.

Ayat ini secara tegas menyatakan bahwa Allah memperhatikan setiap apa yang kita lakukan. Kita tidak akan bisa

menghindar dari mata Tuhan. Dan di waktu Rasul hidup, beliau pun melihat. serta kaum yang beriman pun melihat. Terkadang di antara sesama manusia tidak dapat dipungkiri pasti ada yang dengki, iri hati dan tidak mau menghargai kebaikan yang telah dilakukan. Maka jangan pedulikan hal itu karena penghargaan Allah dan Rasul serta orang yang beriman adalah yang paling tinggi nilainya daripada kedengkian manusia.

Di balik yang baik pasti ada yang buruk, tidak ada titik temu di antara yang baik dan buruk. Maka bekerjalah dengan baik agar pekerjaan itu tidak bercampur dengan sesuatu yang dapat merusak kebaikan itu. Itulah sebabnya sendi dari amal baik wajib diiringi dengan keimanan. Iman yang subur tentu akan melahirkan amalan yang baik.

Tuhan selalu memperhatikan apa yang kamu kerjakan. Zahirnya diketahui Tuhan, batinnya pun diketahui-Nya. Kelak di akhirat akan ditampakkan oleh Allah mengenai kualitas dari amal yang telah dikerjakan, jujurkah atau curang. Pada saat itu setiap manusia tidak dapat bersembunyi. Dan di hadapan Tuhan tidak dapat main-main. Tidak ada rahasia dan kualitas amal akan di buka oleh Tuhan.³⁹

b) Q.S. Al- Aşr[103]:1-3.

وَالْعَصْرِ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya:”Demi masa. sungguh, manusia berada dalam kerugian. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (Q.S. Al- Aşr[103]:1-3).

Di kitab tafsirnya, Hamka mengungkapkan ada dua macam penafsiran mengenai ayat ini, yaitu Syaikh Muhammad Abduh yang

³⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz X, h. 39-42.

menerangkan dalam tafsirnya bahwa kebiasaan bangsa Arab telah menganggap waktu sore atau waktu ashar sebagai waktu yang selalu menimbulkan pertengkaran, permusuhan dan bahaya. Kemudian turunlah ayat 1 surat al-Ashr sebagai peringatan tegas terhadap bangsa Arab mengenai makna waktu ashar. Dijelaskan dalam surat ini, bahwa yang salah adalah manusia itu sendiri, yang telah melakukan hal-hal yang menimbulkan malapetaka bukanlah waktu asharnya.

Dalam tafsir lainnya mengatakan bahwa, “Demi masa” merupakan masa seluruhnya, masa kehidupan manusia di dunia, jika telah usai masanya maka semua yang terjadi tidak dapat terulang kembali. Diperingatkan masa kehidupan itu dengan sumpah kepada manusia agar tidak mengabaikan dan menyia-nyaiakan masanya. Masa-masa dalam kehidupan manusia adalah masa kerugian, hal ini terdapat pada ayat ke 2 surat al-Ashr. Peringatan ini menyatakan bahwa seiring bergantinya waktu maka bertolak ukur dengan berkurangnya umur manusia dan selama itu manusai dalam keadaan yang rugi.

Ayat terakhir surat ini memberikan kabar gembira mengenai manusia yang terhindar dari kerugian di masa hidupnya. Manusia tersebut adalah yang beriman, beramal shalih, saling menasihati tentang kebenaran dan saling menasihati tentang kesabaran. Hamka mengungkapkan bahwa dengan iman menjadikan seseorang percaya bahwa hidup itu atas kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa. Dan dia hidup di dunia hanya sementara, masa yang sementara ini bisa menjadi baik apabila ia beriman kepada Allah. Dengan iman menjadikan seseorang memahami arti kehidupan, yaitu untuk selalu menghamba kepada Sang Pencipta serta berbuat baik terhadap apa yang diciptakan Pencipta. Iman juga memberikan pemahaman bahwa ada kehidupan lagi setelah di

dunia berakhir. Amal shalih yang kita kerjakan di dunia akan menjadi bekal kita, lalu balasan atas kebaikan akan terlihat setelah masa kehidupan berakhir, Allah akan membalas atas segala perbuatan baik dengan seadil-adilnya sesuai yang telah dilakukan manusia.⁴⁰

4. Bermanfaat bagi lingkungan sekitar

a) Q.S. At-Taubah[9]:71

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْتُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya:”Dan orang-orang yang beriman, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, melaksanakan shalat, menunaikan zakat, dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sungguh, Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana.”(Q.S. At-Taubah[9]:71).

Pada ayat ini, Hamka mengartikan kata *auliya'* dengan pimpinan atau pemimpin. Hamka mengatakan bahwa orang munafik berbeda dengan orang beriman. Perbedaan di antara keduanya adalah orang munafik akan lebih mementingkan diri sendiri, dan karena kepentingan yang samalah yang menyatukan mereka. Sedangkan orang Mukmin tidaklah bersikap seperti itu. Orang Mukmin adalah mereka yang saling membantu, baik itu laki-laki maupun perempuan. Mereka disatukan oleh kesatuan i'tiqad, yaitu percaya dan beriman kepada Allah. Dari situlah yang kemudian melahirkan *ukhuwwah*, yaitu persaudaraan, saling mencintai sesama muslim, tolong menolong, saling mengasihi dan saling mendoakan.

⁴⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 10, h. 8101.

Dalam hal saling tolong menolong tidak hanya diperuntukkan untuk kaum laki-laki saja tetapi juga kepada perempuan. Di ayat ini Hamka mengungkapkan peranan penting perempuan dalam kehidupan sosial. Dalam hadis yang shahih, riwayat Bukhori dan Muslim dan ahli-ahli hadis yang lain menceritakan bahwa Fatimah binti Rasulullah bersama dengan Umi Sulaim ikut serta dalam perang Uhud, begitu juga dengan Aisyah. Yang mereka lakukan adalah pekerjaan yang memang patut dilakukan oleh perempuan. Seperti menyediakan air minum, mengobati yang terluka.

Tidak hanya dalam perang Uhud, dalam perang Khaibar pun banyak perempuan yang turut serta untuk melakukan pekerjaan yang memang pantas dilakukan oleh perempuan. Keikutsertaan ini menjadikan perempuan mendapat bagian ghamimah dari Rasulullah saw. Dari sini kita dapat melihat bahwa seorang perempuan mempunyai peran yang sama dengan laki-laki dalam hal memberikan manfaat kepada sesama. Karena bukan hanya laki-laki saja perempuanpun dapat ikut andil dalam menegakkan agama.

Hamka menambahkan bahwa masyarakat yang beriman ia akan saling tolong menolong dalam hal atau pekerjaan yang dinilai baik. Dan jika ada yang munkar, yaitu yang tidak patut maka semuanya menentang. Semua hidup saling menghargai, menghormati dan mengasihi.

Dan dengan melaksanakan salat kita telah menjalin dua hubungan, yaitu hubungan dengan Allah dalam beribadah, dan yang kedua adalah hubungan dengan sesama mukmin dengan berjamaah. Dari berjamaah ini maka akan tumbuh perilaku amar ma'ruf dan nahi munkar tadi. Karena *ukhuwwah* telah berpadu dalam ibadah. Setelah melaksanakan salat mereka kembali untuk bekerja ada yang berniaga, bercocok tanam dan beternak. Hasil dari

pekerjaan inilah yang kemudian mereka zakatkan yang ketentuannya telah di jelaskan pada ayat sebelumnya yaitu ayat 60.

Melaksanakan salat berarti ia telah mentaati perintah Allah dan Rasul-Nya. Ketaatan menjadi tiang dari segala yang telah dibebankan kepada manusia. Orang yang taat kepada Allah akan menjauhkan dirinya dari kemunafikan. Hidup orang yang beriman baik laki-laki maupun perempuan dituntun oleh ketaatannya. Karena dengan ketaatan orang akan lebih memprioritaskan ibadahnya walaupun ia sedang bekerja. Orang yang beriman dan kemudian ia berbuat baik kepada sesama, maka ia akan mendapat rahmat dari Allah berupa cinta, kasih dan sayang. Dan Allah akan menghukum bagi mereka yang tidak mentaati segala yang telah Allah syariatkan.⁴¹

b) Q.S. Al-Qaṣaṣ[28]:77

وَأَبْتَعْ فِيْمَا ءَاتَاكَ اللهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا
أَحْسَنَ اللهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِيْنَ

Artinya:” Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.” (Q.S. Al-Qaṣaṣ[28]:77)

Dalam kitab tafsirnya Hamka menjelaskan bahwa harta adalah anugerah yang datang dari Allah. Dan Hamka juga memberi peringatan pada kita bahwa jangan sampai harta yang kita miliki menjadikan kita melupakan Allah karena semua orang akan

⁴¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz X, h. 275-277.

mengalami kematian dan akan pulang ke akhirat. Kekayaan yang ada di dunia dengan jumlah yang sedikit atau banyak tetap akan di tinggal di dunia ketika kita meninggal dan tidak akan ada yang dapat kita bawa. Maka pergunakanlah harta yang didapat di dunia di jalan Allah untuk membina hidup di akhirat. Berbuat baiklah, nafkahkanlah rezeki yang dianugerahkan Allah di jalan kebaikan. Dengan demikian ketika kelak kita meninggal akan ada bekas amal yang dapat di bawa ke akhirat dan akan dilipat gandakan di sisi Allah. Beramal untuk kehidupan kelak di akhirat itu memang penting tetapi jangan sampai kita melupakan kehidupan dunia. Seperti tinggal dalam rumah yang baik, pakailah kendaraan yang baik, dan puncak dari kebahagiaan adalah mendapat pasangan yang setia.

Allah memerintahkan kepada kita untuk berbuat baik kepada sesama. Hamka menyebut berbuat baik dengan ihsan. Ihsan tidak hanya kepada sesama tetapi juga kepada Allah. Ihsan kepada Allah, sebagaimana yang telah disebutkan dalam hadis Nabi ketika Jibril menanyakan kepada Nabi Muhammad mengenai ihsan. Yaitu bahwa kita beribadah kepada Allah seakan-akan kita melihat-Nya, meskipun kita tidak mungkin melihat-Nya namun Allah pasti melihatmu.

Kemudian ihsan yang kedua adalah berbuat baik kepada sesama manusia. Yaitu dengan bertutur kata yang baik, berperilaku baik, berhati lapang, dan berbelas kasih kepada yang membutuhkan. Kemudian disebutkan juga ihsan kepada diri sendiri yaitu dengan mengembangkan kualitas diri, memperkokoh kepribadian untuk menjadi manusia yang lebih sempurna sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat.

Hamka mengungkapkan dalam ayat ini bahwa perbuatan yang merusak adalah perbuatan yang mendatangkan kerugian bagi orang lain, memutus tali silaturahmi, perbuatan yang aniaya,

mengganggu keamanan dengan berbuat onar, kemudian menyakiti hati orang lain menipu dengan tujuan untuk mendapatkan keuntungan pribadi.

Diakhir surat ini Hamka menyebutkan bahwa Allah telah memberi peringatan yang nyata dan tegas dalam ayat ini yaitu Allah melaknat orang-orang yang berbuat kerusakan di muka bumi, balasan Allah pasti akan datang cepat kepada orang yang suka membuat kerusakan di muka bumi. Dan jika hukuman Allah datang, tidak ada seorang pun yang dapat menghalangi.⁴²

⁴² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 7, h. 5376.

BAB IV

ANALISIS KESEHATAN MENTAL DALAM TAFSIR AL-AZHAR

A. Analisis Penafsiran Hamka Mengenai Indikator Kesehatan Mental

1. Ketangguhan dalam menghadapi stres

Hamka mendefinisikan sabar dengan suatu perilaku dari jiwa yang kuat dan terlatih, sabar dapat dicapai dengan mengontrol diri, tabah yang disertai dengan rasa syukur kepada Allah dan keimanan serta ketakwaan kepada Allah.¹

Menurutnya sabar merupakan sesuatu yang sangat berat dilakukan dan tidak terasa apa keuntungannya jika malapetaka dan kesulitan belum datang. Musibah yang datang akan menimbulkan perjuangan batin, tarik menarik di antara kegelisahan dengan ketenangan. Kegelisahan itulah yang akan mengantarkan seseorang untuk melakukan tindak kriminal, seperti bunuh diri. Karena beranggapan ketika dia meninggal, maka dia akan tenang. Namun persepsi seperti ini adalah salah. Maka dalam hal ini, Hamka menyampaikan bahwa sekedar sabar saja belum cukup. Sabar juga harus disertai dengan mengingat Allah, cara untuk mengingat Allah adalah dengan dzikir dan salat.

Berzikir kepada Allah dengan mengucapkan kalimat-kalimat tasbih akan melahirkan rasa lapang dan ridha dalam menerima segala ketentuan Allah. Dan salat dapat menjadi salah satu cara manusia untuk berkomunikasi dengan Tuhannya. Salat menuntun manusia untuk dapat mengontrol emosi diri dari dorongan-dorongahawa nafsu serta dorongan syahwat yang dapat membahayakan diri sendiri

¹ Sopyan Hadi, “Konsep Sabar dalam Al-Qur’an”, h. 486.

maupun orang lain.² Sebagaimana dalam firman Allah yang mengaitkan sikap sabar dengan salat,

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu” (Q.S. Al-Baqarah[2]:45).

Sabar menjadikan seseorang mampu untuk mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Dan dengan salat akan menjadikan individu merasakan kehadiran Allah. Segala persoalan hidup, beban pikiran dan emosi yang membara kita lepaskan ketika salat. Maka dari itu, salat dapat menjadi obat bagi kegelisahan yang timbul dari stressor yang dihadapi.³

Sabar dapat diklasifikasikan sebagai perilaku yang mempunyai tingkat dan derajat yang tinggi dalam kehidupan. Orang yang tangguh dalam mengontrol dirinya dengan berbagai bujuk rayuan dan ikhlas kesabarannya untuk taat dan patuh kepada Allah yaitu dengan terus menerus memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Allah dengan sempurna, maka akan membawanya kepada kebaikan di dunia dan akhirat serta akan di masukkan kedalam surga. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Furqan[25]:75

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا

Artinya: “Mereka itu akan diberi balasan dengan tempat yang tinggi (dalam surga) atas kesabaran mereka dan di sana mereka akan disambut dengan penghormatan dan salam”, (Q.S. Al-Furqan[25]:75).

² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz I, h. 348- 350

³ Miskahuddin, “Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur’an”, dalam *Jurnal Ilmiah Al-Mu’ashirah*, Vol. 17, No. 2, Juli 2020, h. 198,

2. Kemampuan beradaptasi

Menyesuaikan diri dengan baik dapat dilakukan dengan menjaga hubungan baik antar sesama. Sebagaimana sesuai dengan ajaran Islam, bahwa manusia diperintahkan oleh Allah untuk menjaga hubungan baik antar sesamanya, yaitu keluarga dan lingkungan dengan cara menyesuaikan diri dengan baik. Sesuai dengan firman Allah dalam Q.S. An-Nisa[4]:36. Dalam ayat ini Hamka mengungkapkan bahwa ketika seseorang menyadari dirinya adalah hamba Allah maka dia akan beribadah dengan menyembah dan tidak menyekutukan-Nya. Ayat tersebut juga menyampaikan bahwa setiap individu dengan individu yang lainnya dituntut untuk menjalin hubungan baik. Melalui interaksi sosial inilah, individu dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Orang yang melakukan penyesuaian diri berarti ia telah menjalin hubungan persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada di sekitar.

Namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Maka dari itu Al-Qur'an turun sebagai pedoman umat Islam dalam mengatur hubungan manusia dengan yang lainnya. Sebagaimana dalam Q.S. Al-Hujurat [49]:10-13, mengungkap banyak hal-hal yang dapat dilakukan oleh tiap-tiap individu untuk mencapai keberhasilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Mengenai ayat ini Hamka dalam kitab tafsirnya menjelaskan beberapa adab bergaul yang dapat kita terapkan dalam kehidupan agar tercapai keberhasilan dalam menyesuaikan diri, di antaranya

- a. Menghargai sesama karena manusia diciptakan oleh Allah dengan banyak perbedaan agar kita saling kenal mengenal dan agar kita dapat hidup berdampingan serta bersaudara.
- b. Menjaga lidahnya agar tidak menyakiti orang lain yang ada disekitarnya. Menjaga lidah menurut Hamka adalah salah satu adab dalam bergaul dengan sesama, yaitu tidak mengolok-olok orang lain dengan nama-nama yang buruk, tidak menghina antar sesama,

tidak mengejek dan tidak merendahkan orang lain. Karena perbuatan yang buruk semacam itu tidaklah dilakukan oleh mereka yang mengakui bahwa mereka telah iman kepada Allah. Hamka juga mengungkapkan bahwa orang yang beriman akan senantiasa untuk selalu intropeksi diri sedangkan orang yang tidak beriman ia akan selalu menilai kejelekan orang lain tanpa menyadari kejelekan yang ada pada diri sendiri. Begitu juga dengan orang yang selalu mencari kesalahan dan kekhilafan orang lain, tentu ia lupa akan kesalahan yang ada pada dirinya.

- c. Menjauhi segala macam prasangka. Hamka menjelaskan bahwa prasangka dapat menyebabkan putusya tali silaturahmi, dan prasangka adalah dosa.
- d. Menghargai orang lain dengan tidak mencari kesalahan-kesalahannya. Karena membicarakan atau menggunjing keburukan orang lain termasuk perbuatan orang-orang munafik.

Selain membangun hubungan baik dengan orang lain yang ada disekitar, setiap individu juga dituntut juga untuk dapat menyesuaikan diri dengan orang tua. Interaksi yang terjadi dalam keluarga akan mendorong individu dalam mempelajari berbagai adat atau kebiasaan seperti makan, minum berpakaian, berjalan dan sebagainya. Selain itu keluarga juga berperan penting dalam proses pembentukan penyesuaian diri yang sehat, seperti pengendalian rasa takut, toleransi, fanatik, rasa aman dan semua hal yang nantinya akan berguna bagi masa depan.⁴

Meskipun penyesuaian diri tidak dapat dijadikan tolak ukur derajat kesehatan mental seseorang tetapi penyesuaian diri menjadi syarat mutlak bagi sehat atau tidaknya seseorang secara mental. Karena penyesuaian diri merupakan salah satu tanda dari sehatnya seseorang secara mental. Adapun keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri adalah memenuhi kebutuhan dengan tidak merugikan

⁴ Muchamad Choirudin, "Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa", h. 5.

yang ada di sekitarnya, tidak mengganggu orang lain yang ada di sekitarnya, dan bertanggung jawab dalam masyarakat dimana ia tinggal.

5

3. Produktif

Al-Qur'an telah memerintahkan manusia untuk dapat hidup produktif. Sebagaimana dalam Q.S. At-Taubah[9]:105 yang menyeru kepada manusia untuk bekerja secara produktif. Dalam surat ini Hamka mengungkapkan beberapa hal penting, yaitu *pertama* kita diperintahkan oleh Allah untuk beramal dan bekerja. Dan Allah melarang kita untuk menjadi orang yang bermalas-malasan. *Kedua*, Allah melihat dan menilai semua amal yang dilakukan oleh hamba-Nya, penilaian tersebut berdasarkan niat. *Ketiga*, bersungguh-sungguhlah dalam beramal atau berusaha karena Allah tidak menilai hasil dari usaha tersebut melainkan Allah menilai dari seberapa keras usahamu dalam menggapai hasil yang terbaik. *Keempat*, setiap amal yang dilakukan oleh manusia baik itu secara sembunyi maupun terang-terangan akan dimintai pertanggungjawaban di sisi Allah. *Kelima*, dengan keimanan akan memupuk amal sholeh. Jadi dapat dikatakan bahwa amal sholeh yang dilakukan merupakan bentuk dari keimanan seseorang.

Dalam surat lain, Allah telah memperingatkan manusia untuk tidak menjadi manusia yang merugi, sebagaimana firman-Nya dalam Q.S. Al- Aşr[103]:1-3. Allah telah memberitahu kepada hamba-Nya mengenai bagaimana menjadi manusia yang produktif yaitu manusia yang mampu memanfaatkan waktunya dengan baik sehingga ia tidak tergolong sebagai manusia yang merugi.

Ada empat perkara yang disampaikan Hamka untuk menjadi manusia yang tidak merugi, di antaranya:

⁵ Weny Hastuti, "Penyesuain Diri", dalam *Jurnal Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, Vol.3,2008,dari <http://www.ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/38>. Diakses pada tanggal 31 Agustus 2022 pukul 23.50 WIB.

Pertama, meningkatkan keimanan kepada Allah. Dengan keimanan menjadikan seseorang percaya bahwa dia hidup tidak lain karena kehendak Yang Maha Kuasa. Dan dengan iman ia akan lebih berhati-hati dalam melakukan aktivitasnya.

Kedua, tidak menunda untuk beramal shalih. Beramal shalih adalah bentuk manifestasi dari keimanan seseorang. Sebagai orang yang beriman kepada Allah hendaknya kita menyadari tujuan kita hidup di dunia. Yaitu tak lain adalah mengisi kehidupan dengan perbuatan-perbuatan yang baik dan bermanfaat sehingga dapat menjadi bekal kita di kehidupan selanjutnya.

Ketiga, saling menasihati kepada kebenaran. Manusia hidup di dunia tidaklah sendiri tetapi bermasyarakat. Dalam hal ini Hamka mengungkapkan bahwa hidup bahagia adalah hidup dengan bermasyarakat. Maka dari itu kita diperintahkan untuk saling mengasihi kepada sesama, memberi kepada sesama dan juga saling mengingatkan jika ada yang berbuat salah.

Keempat, saling menasihati kepada kesabaran. Hidup di dunia tidaklah selalu datar, yang tanpa disadari oleh manusia bahwa dirinya dalam keadaan merugi karena dia tidak mampu melalui kesusahan dan rintangan hidup. Orang yang telah berputus asa adalah mereka yang merugi. Telah dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa jiwa yang kuat terdapat pada mereka yang mampu untuk bersabar disegala kondisi kehidupan. Maka orang yang lemah adalah orang yang rugi.

4. Bermanfaat bagi lingkungan sekitar

Dalam Al-Qur'an, Allah menyeru kepada hamba-Nya untuk menjadi manusia yang bermanfaat dengan menebarkan benih-benih kebaikan. Inilah alasan mengapa setiap manusia diberi kelebihan masing-masing oleh Allah, agar kita dapat memanfaatkannya untuk membantu sesama. Allah berfirman dalam Q.S. Al-Qaşaş[28]:77, dalam

ayat ini Hamka mengungkapkan beberapa point penting yang dapat kita ambil.

Yang pertama, Hamka menjelaskan bahwa harta benda yang dimiliki ketika di dunia pergunkanlah dengan baik sebagai bekal amal untuk kehidupan kelak di akhirat serta menyeimbangkan kehidupan dunia dengan akhirat karena keduanya saling melengkapi.

Kedua, al-ihsan atau berbuat baik kepada Allah dan sesama manusia, ihsan kepada Allah berarti beribadah seakan-akan melihat-Nya, meskipun engkau tidak mungkin melihat-Nya namun Allah pasti melihatmu. Sedangkan ihsan kepada sesama manusia adalah berperilaku baik antar sesama, menjaga hubungan dengan baik, bermulut yang lembut dan halus, berhati lapang, berbelas kasih kepada yang membutuhkan. Kemudian disebutkan juga ihsan kepada diri sendiri yaitu dengan mengembangkan kualitas diri, memperkokoh kepribadian guna untuk mencapai manusia yang lebih sempurna sehingga dapat bermanfaat bagi sekitar. *Ketiga*, kita dilarang untuk membuat kerusakan di bumi karena Allah tidak menyukai perbuatan yang tercela itu.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menjadi manusia yang bermanfaat sebagaimana dalam Q.S. At-Taubah[9]:71, yang berisi anjuran untuk tolong menolong, menyeru kepada kebaikan dan meninggalkan kemungkaran, menegakkan salat, mengeluarkan zakat dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Dengan melakukan amal-amal sholeh maka akan mendapatkan rahmat dari Allah.

Manusia yang bermutu dalam Al-Qur'an adalah ia yang beriman dan bertakwa kepada Allah, dan keimanann tersebut diwujudkan dalam perilaku yang memberikan manfaat bagi masyarakat, berilmu pengetahuan dan beramal saleh.⁶

⁶ Mujiono, "Manusia Berkualitas Menurut Al-Qur'an", h. 370.

B. Relevansi Penafsiran Prof. Dr. Hamka Mengenai Kesehatan Mental Terhadap Upaya Untuk Memperoleh dan Memelihara Kesehatan Mental di Era Modern

Pada pembahasan sebelumnya telah penulis paparan mengenai indikator orang yang sehat secara mental berdasarkan penafsiran Hamka dalam kitab Tafsir Al- Azhar. Yaitu bahwa orang yang mentalnya sehat adalah dia yang mampu bersabar dalam segala kondisi, dapat menyesuaikan diri dengan mampu menjalin hubungan persaudaraan dan persahabatan, produktif, dan dapat bermanfaat bagi orang lain. Dari pembahasan tersebut, ada beberapa hal yang penting yang dapat kita ambil sebagai upaya dalam memperoleh dan memelihara mental kita di era modern sekarang ini. Di antaranya:

1. Zikir sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah

Zikir yang dilakukan secara kontinu akan membentuk hati setiap individu yang dipenuhi dengan ketentraman, rasa aman dan selalu merasa bahwa Allah membersamainya.⁷ Berzikir dengan membaca kalimat-kalimat Allah dapat menjadi penawar bagi segala jenis permasalahan mental, yang dapat memberi ketenangan dan ketentraman pikiran yang sedang kalut, sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri sendiri dengan alam sekitarnya. Seorang Muslim yang melatih dirinya untuk berzikir, dapat mengantarkan dirinya menjadi lebih dekat dengan Allah sehingga akan menimbulkan perasaan percaya diri, tenang, teguh, tentram serta bahagia dalam dirinya. Dengan zikir juga dapat menjadikan energi serta motivasi hati untuk mewujudkan kesehatan mental. Orang yang merasa dekat dengan Allah akan menjaga dirinya untuk tidak terjerumus ke dalam perbuatan atau hal-hal yang dapat mendatangkan dosa. Karena dengan berzikir iman seseorang akan semakin tebal.

⁷ Hasballah Thaib, Zamakhsyari, *Al-Qur'an dan Kesehatan Jiwa*, Medan: Wal Ashri Publishing, 2015, h. 331

Zikir juga merupakan terapi psikoreligius selain obat dan tindakan medis.⁸ Pelaksanaan zikir dengan rendah hati dan suara yang lembut dapat mewujudkan relaksasi dan ketenangan. Sebagaimana dalam firman Allah Q.S. Ar-Ra'du[13]:28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:”(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'du[13]:28).

Dari pemaparan ayat di atas dapat dipahami bahwa zikir tidak hanya menjadi pententram hati saja tetapi juga mengobati segala penyakit psikis yang muncul karena tidak tenangnya hati manusia. Disamping itu juga, zikir dapat menenangkan orang yang sedang mengalami goncangan hati dan pikiran yang kalut. Zikir juga bertujuan untuk mengobati penyakit yang di derita oleh orang yang mengalami gangguan mental dengan menanamkan nilai-nilai ketauhidan.⁹

2. Menanamkan sikap sabar di segala situasi

Sabar dapat berperan sebagai obat, pencegahan dan pembinaan serta dapat membantu setiap individu untuk mewujudkan perilaku yang baik.¹⁰ Adapun perilaku baik yang terwujud dari kesabaran dan yang memiliki pengaruh baik terhadap kesehatan mental di antaranya,

a) Kontrol diri

Kontrol diri adalah salah satu konsep dari sabar dalam pandangan psikologi yang dimana individu akan berusaha mengontrol dirinya untuk tetap memelihara nilai kebaikan.

⁸ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, h. 158.

⁹ Tamama Rofiqah, “Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir”, dalam *Jurnal Dimensi*, Vol. 4 No. 3, 2015, h. 14.

¹⁰ Masyhuri, “Prinsip-prinsip Tazkiyah Al-Nafsh dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental”, dalam *Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 37, No. 2, Juli-Desember 2012, h. 100

Individu yang memiliki kontrol diri yang bagus akan senantiasa untuk selalu mengoreksi diri dalam setiap tindakan dan perilaku yang akan dilakukan.

b) Menerima kenyataan

Dengan kesabaran yang dimiliki individu akan lebih mudah menerima kenyataan yang ada, walaupun kenyataan tersebut tidaklah sesuai dengan ekspektasinya. Dalam hal ini sabar menjadi solusi terbaik, meskipun tidaklah mudah dalam menerima kenyataan yang tidak sesuai dengan ekspektasi tetapi dengan sabar akan mewujudkan kekuatan dan semangat dalam menghadapi rumitnya kehidupan. Orang yang sabar akan menerima realita hidup dengan lapang dada dan kerelaan hati.

c) Berpikir tenang dan hati-hati

Sikap yang seperti ini akan menjadikan individu lebih mudah untuk bersikap positif dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Dengan ini maka sikap sabar dapat menjauhkan individu dalam penilaian subjektif yang dipengaruhi oleh emosi sehingga salah dalam menyimpulkan dan mengambil keputusan yang kurang bijak.

d) Teguh pendirian dan tidak mudah untuk berputus asa

Orang dengan kesabarannya akan menjadikan segala ujiannya menjadi motivasi diri sendiri agar menjadi lebih baik di kemudian hari.

e) Tenang

Orang yang sabar akan terbiasa untuk selalu berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak, tidak tergesa-gesa dalam menyimpulkan permasalahan yang dihadapi. Dengan sikap tenang ini individu akan memudahkan dalam menemukan solusi di setiap permasalahan yang dihadapi.

f) Mampu mengendalikan emosi

Dengan sabar akan membuat seseorang dapat mengontrol emosinya. Ibn Qayyim al-Jauziyyah mendefinisikan sabar yang berarti seseorang yang mampu untuk mengontrol diri dari segala rasa gelisah, cemas amarah, berkeluh kesah, serta mengontrol anggota tubuh dari kekacauan yang disebabkan oleh tidak stabilnya emosi.¹¹

Dalam penelitian, sabar mempunyai banyak manfaat terutama yang berkaitan dengan mental di antaranya sebagai terapi kesehatan mental, salah satu indikator untuk menggapai kepribadian dan kesehatan mental yang baik. Sebagai respon proteksi pasca trauma sabar mempunyai hubungan yang kontradiktif dengan stres, karena sabar dapat menurunkan tingkat stres hingga 27%, dapat mengendalikan diri dari berbagai tekanan, tidak mudah berputus asa, tenang dalam menghadapi masalah, bahagia, percaya diri, dan mendapat kepuasan dalam hidupnya.¹²

3. Memperkuat akidah

Orang yang beriman adalah ia yang mempunyai keyakinan penuh dalam menghadapi segala masalah. Iman menjadikan seseorang memiliki tempat untuk bergantung, tempat mengadu, dan tempat untuk meminta apabila ia ditimpa musibah atau kesukaran dalam hidupnya. Keimanan akan menjadikan seseorang untuk terus mengoreksi dirinya dan usaha yang telah dilakukan. Apakah sudah maksimal atau belum. Jika menemui kegagalan dalam usaha yang dilakukan maka ia tidak akan berputus asa tapi ia akan mengambil hikmah dibalik kegagalan tersebut.

Pengaruh dari keimanan sangatlah besar terhadap manusia, di antaranya manusia menjadi lebih percaya diri, meningkatkan

¹¹ Ernadewita, Rosdialena, "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental", h. 58-61.

¹² Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, Fitri Ayu Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19", dalam *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, Vo. 12, No. 1, 2019, h. 77

kemampuan untuk sabar dan kuat menanggapi penderitaan dalam hidup, mewujudkan rasa tenang dan tentram serta melahirkan ketentraman hati dan memberi perasaan bahagia.¹³

Salah satu faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap kesehatan mental adalah keyakinan agama. Dengan tingkat keyakinan agama yang tinggi akan membuat hidup lebih bermakna, dan dapat terhindar dari stress serta depresi. Sebuah studi dari Argyle menjumpai bahwa agama adalah penolong bagi individu agar mereka tetap terpelihara saat menghadapi kepelikan hidup. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Amawidyawati SAG, Utami MS, dan Alison pada tahun 2006 yang membuktikan bahwa agama mampu meningkatkan kesehatan mental. Penelitian Ellison juga menjumpai perbedaan di antara orang yang tanpa keyakinan agama yang kuat dengan orang yang keyakinan kuat terhadap agamanya. Dalam penelitian ini menemukan bahwa orang yang mempunyai keyakinan yang kuat terhadap agamanya akan lebih tinggi tingkat kepuasan dalam hidupnya, lebih sejahtera hidupnya, dan lebih sedikit mengalami peristiwa yang traumatis.¹⁴

4. Istiqamah dalam beribadah

Ibadah menurut M. Quraish Shihab adalah bentuk ketaatan dan ketundukan seseorang sebagai buah dari penganggungan yang tumbuh dalam hati seseorang terhadap siapa yang kepadanya ia tunduk. Rasa itu terwujud karena adanya keyakinan bahwa dia beribadah kepada pemilik kekuasaan yang tidak dapat terjangkau hakikatnya.¹⁵

Penguatan dimensi spiritual dilakukan dengan membebaskan syariat kepada mereka yang telah kuat imannya dan tujuan hidup yang

¹³ Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam", h. 85.

¹⁴ Anwariah Salsabila, "Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)", Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fkultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, h. 75.

¹⁵ Abdul Kallang, "Konteks Ibadah Menurut Al-Qur'an", dalam *Al-Din Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, Vol. 4, No. 2, 2018, h. 4.

mantap dengan niat semata-mata hanya mengharap ridha Allah. Praktik ibadah seperti shalat, puasa, zakat, haji merupakan upaya pendidikan untuk membentuk kepribadian manusia. Ibadah yang dilakukan berperan sebagai obat untuk membersihkan jiwa dan mengajarkan manusia untuk mampu menghadapi kenyataan dalam hidup. Dalam Al-Qur'an manusia diperintahkan oleh untuk meminta pertolongan kepada-Nya dengan sabar dan salat (Q.S. Al-Baqarah[2]:153).

Dengan ibadah yang selalu ditunaikan akan melatih seseorang untuk bersabar dalam menanggung beban kehidupan, menguatkan rasa cinta dan berbuat baik kepada yang lain. Dalam Islam ibadah yang dilakukan dapat menjadi psikoterapi yang ampuh bagi mereka yang mengalami tekanan, pengalaman emosional yang buruk, dan pertarungan batin yang menyebabkan menderita penyakit mental.¹⁶

Seperti ibadah salat, jika kita istiqamah dalam mengerjakannya dan dengan niat menghadap serta berserah diri kepada Allah maka akan menghilangkan kegalauan maupun kerisauan menjadi ketenangan. Ketika mengerjakan salat hubungan seorang hamba dengan Tuhannya akan mewujudkan kekuatan spiritual yang berpengaruh terhadap fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual inilah yang dapat menghilangkan stress, melenyapkan kelemahan dan mengobati berbagai penyakit.¹⁷

Selain bermanfaat sebagai psikoterapi, salat juga mempunyai manfaat untuk membentuk mental seseorang di antaranya mendidik seseorang untuk dapat disiplin dan sungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan. Kekuatan spiritual juga dapat mewujudkan harapan, memperkokoh tujuan dan semangat, serta mewujudkan

¹⁶ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", h. 41.

¹⁷ Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam", dalam *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015, h. 329

kekuatan pada seseorang yang menjadikannya mampu untuk menerima ilmu pengetahuan dan juga hikmah.¹⁸

Pada saat ini kita telah memasuki era revolusi industri 4.0, dimana semua bidang sudah lebih maju terutama dalam bidang digitalisasi teknologi. Kemajuan teknologi yang terjadi saat ini disamping membawa banyak dampak positif juga mendatangkan dampak-dampak negatif yang dirasakan. Di antara dampak positif yang dirasakan adalah kemudahan dalam mengakses informasi karena tersedianya jaringan internet yang semakin luas, dan adanya teknologi robot yang mempermudah pekerjaan manusia sehingga lebih cepat, mudah dan murah. Namun di sisi lain kemajuan teknologi ini juga mendatangkan dampak negatif dengan munculnya masyarakat yang bersikap individualistis, hedonisme, konsumtif, dan masyarakat yang realistis tanpa adanya ikatan spiritual. Dengan demikian, apabila seseorang tidak dapat beradaptasi dengan perubahan zaman dan tuntutan sosial yang baru dan serba cepat ini, maka ia akan mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, stres, kecemasan tinggi, kekhawairan, ketakutan akan masa depan, melambungnya angka pengangguran karena banyaknya pekerjaan yang telah tergantikan oleh mesin, hingga nekat melakukan bunuh diri.¹⁹

Di Indonesia sendiri kasus bunuh diri dapat mencapai angka 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suicidologists*, adanya niatan untuk bunuh diri dikalangan mahasiswa mencapai angka 6,9% sedangkan percobaan bunuh diri sebesar 3%.²⁰

Melihat begitu besar dampak negatif yang mengakibatkan masalah pada kesehatan mental maka menjadi sangat penting dan dibutuhkan adanya upaya untuk memperoleh dan memelihara kesehatan mental di era modern. Karena kesehatan mental adalah sumber daya manusia yang

¹⁸ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", h. 43.

¹⁹ Linur Ficca Agustina, "Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental Pada Era Revolusi Industri 4.0", dalam *Jurnal Liwa 'ul Dakwah*, Vol.9 No.2, Juli-Desember 2019, h. 48.

²⁰ Adara Bintang Nugroho, Hanafiah Beno Al-Asri, dan Ardhia Ajeng Pramesti, "Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di Era Digital dan Covid-19", dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, Vol. 10, No. 1, Januari 2022, h. 38.

mampu bersaing dan menjadi kekuatan positif dalam menghadapi berbagai tantangan di era digital saat ini. Dengan demikian kesehatan mental menjadi aspek yang sangat dibutuhkan.

Jadi berdasarkan uraian di atas, telah menunjukkan bahwa upaya menjaga dan memperoleh kesehatan mental dalam pandangan Hamka masih relevan untuk diterapkan dan dikaji pada kehidupan modern ini. Dengan penerapan metode-metode yang di tawarkan oleh Hamka akan menjadikan manusia sebagai individu yang mampu mengelola berbagai tekanan hidup yang dialami, dan dengan metode terapi yang di tawarkan oleh Hamka akan memberi kesembuhan bagi mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental dengan melahirkan rasa tenang, tentram dalam menjalani kehidupan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Konsep kesehatan mental dalam tafsir Al-Azhar tidaklah dibahas secara spesifik atau tekstual, namun jika dilihat dari indikator kesehatan mental, maka pembahasan tersebut dapat dijumpai dalam tafsir Al-Azhar. Indikator kesehatan mental tersebut jika ditelusuri dalam tafsir Al-Azhar, akan ditemukan padanan katanya sebagaimana berikut;
 - a. Kemampuan dalam mengelola stres dibahas dalam bab sabar. Terdapat dalam Q.S. Ṭāhā [20]:130, Q.S. Al-Baqarah[2]:153, QS. Al-Baqarah[2]:155.
 - b. Kemampuan beradaptasi yang dibahas dalam bab menjaga hubungan baik antar sesama manusia. Terdapat dalam Q.S. An-Nisā'[4]:36, dan Q.S. Al-Ḥujurāt[49]:10-13.
 - c. Produktif dibahas pada ayat mengenai peringatan Allah kepada hamba-Nya untuk dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan kegiatan atau perbuatan yang baik lagi bermanfaat. Terdapat dalam Q.S. At-Taubah[9]:105, dan Q.S. Al- Aşr[103]:1-3.
 - d. Bermanfaat bagi lingkungan sekitar dibahas dalam bab kesalehan sosial yang merupakan manifestasi keimanan di bidang sosial. Terdapat dalam Q.S. At-Taubah[9]:71, dan Q.S. Al-Qaşaş[28]:77.
2. Dari pembahasan ayat-ayat di atas ditemukan beberapa upaya untuk menjaga dan memperoleh kesehatan mental di era modern ini. Di antaranya: Zikir sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah; menanamkan sikap sabar di segala situasi; menguatkan akidah dan istiqamah dalam beribadah.

B. Saran

Hasil dari skripsi ini bukanlah sebuah hasil akhir, karena pembahasan dalam ayat-ayat Al-Qur'an akan terus bergulir seiring dengan perkembangan zaman. Skripsi yang telah penulis selesaikan ini hanyalah sebagian kecil dari pembahasan mengenai kesehatan mental, masih banyak ruang bagi peneliti lainya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai tema ini dengan menggunakan kajian yang berbeda sehingga pandangan mengenai kesehatan mental akan semakin luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Linur Ficca, “Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental Pada Era Revolusi Industri 4.0,” dalam *Jurnal Liwa ‘ul Dakwah*, Vol.9 No.2, Juli-Desember 2019.
- Ariadi, Purmansyah, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, dalam *Jurnal Syifa’ Medika*, Vol. 3, No. 2, Maret 2013.
- Al-Ansor, Ade Nasihudin, “Menilik Perbedaan Istilah Kesehatan Jiwa dengan Kesehatan Mental”, *Liputan* 6, <https://www.liputan6.com/health/read/4374159/menilik-perbedaan-istilah-kesehatan-jiwa-dengan-kesehatan-mental> (diakses pada tanggal 16 Juni 2022, pada pukul 15.35 WIB).
- Alfian, Muhammad, “Pemikiran Pendidikan Islam Buya Hamka”, dalam *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, Vol. 19, No. 02, Desember 2019.
- Alviyah, Avif, “Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar”, dalam *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No.1 Januari 2016.
- Apipudin, “Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali)”, dalam *STUDIA DIDKATIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 10, No. 2, 2016.
- Badan Narkotika Nasional, “Makna Hidup 100 Persen (Dimensi Produktif)”, dari <https://hulusungaiselatankab.bnn.go.id/makna-hidup100persen-dimensi-produktif/>, diakses pada 02 September 2022 pukul 00.05 WIB.
- Baqi, Muhammad Fuad ‘Abd., *Al-Mu’jam al-Mufahras li al-faz al-Qur’an al-Karim*, Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1364 H.

- Choirudin, Muchamad, “Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa”, dalam *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 12, No. 1, Juni 2015.
- Choresyo, Berry, Soni Akhmad Nulhaqim, dan Hey Wibowo, “Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental”, dalam *PROSIDING KS: Riset & PKM*, Vol. 2, No. 3, t.th.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung, 1982.
- Daradjat, Zakiah, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Inti Idayu Press, 1983.
- Darise, Husnul Hatima A., “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur’an (Analisis Surat Yunus Ayat 57)”, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora IAIN Palu, 2018.
- Dewi, Kartika Sari, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Semarang : UPT UNDIP Press Semarang, 2012.
- Ernadewita, Rosdialena, “Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental”, dalam *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 3, No. 1, 2019.
- Ernawati, Siti, “Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental”, Skripsi IAIN Walisongo Semarang, 2009.
- Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental*, Pamekasan : Duta Media Publishing, 2019.
- Fitri, Rahmi Nur, “ Hamka Sebagai Sejarawan: Kajian Metodologi Sejarah Terhadap Karya Hamka”, dalam *FUADUNA: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 04, No. 01, Januari-Juni 2020.

- Fuad, Ikhwan, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadits”, dalam *Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 1, Juni 2016.
- Hadi, M. Fahli Zatra, “Tasawuf Untuk Kesehatan Mental”, dalam *AN-NIDA’ Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 40, No. 1, Januari-Juni 2015.
- Hadi, Sopyan, “ Konsep Sabar dalam Al-Qur’an”, dalam *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, Vol. 1, No. 2, September 2018.
- Hamid, Abdul, “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”, dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 3, No. 1, Januari 2017.
- Hamka, H. Rusyidi, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*, Jakarta: Noura (PT Mizan Publika), 2016.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hamka, *Tasauf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1987.
- Hamka, Irfan, *Ayah...*, Jakarta: Republika, 2013.
- Hastuti, Weny, “ Penyesuain Diri”, dalam *Jurnal Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, Vol. 3, 2008.
- Hasyim, Muh. Fathoni, *Keshalehan Individual dan Sosial dalam Perspektif Tafsir Tematik (Komparasi Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Kesalehan dalam Islam Menurut Tokoh NU, Muhammadiyah dan HTTI di Jawa Timur)*, Laporan Penelitian, Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2016.
- Hidayati, Husnul, “Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka”, dalam *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, Vol. 1, No.1, Januari-Juni 2018.

- Kallang, Abdul, "Konteks Ibadah Menurut Al-Qur'an", dalam *Al-Din Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, Vol. 4, No. 2, 2018.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian Kesehatan* (daring), <https://kbbi.web.id/sehat>, diakses pada 26 Juni 2022, pukul 23.22 WIB
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian Mental* (daring), <https://kbbi.web.id/mental>, diakses pada 26 Juni 2022, pukul 23.22 WIB.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian adaptasi* (daring), <https://kbbi.web.id/adaptasi>, diakses pada tanggal 28 Juni 2022, pukul 22.33 WIB.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian produktif* (daring), <https://kbbi.web.id/produktif>, diakses pada tanggal 30 Juni 2022, pukul 21.33 WIB.
- Kementerian Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009.
- Lubis, Saiful Akhyar, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Bandung :Citapustaka Media Printis, 2011.
- Masganti, *Psikologi Agama*, Medan : Perdana Publishing, 2011.
- Masyhuri, "Prinsip-prinsip Tazkiyah Al-Nafsh dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental", dalam *Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 37, No. 2, Juli-Desember 2012.
- Miskahuddin, "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an", dalam *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, Vol. 17, No. 2, Juli 2020.
- Mubarok, Ahmad, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001.
- Muhammad, Herry, dkk, *Tokoh-Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, Jakarta: Gema Insani, 2006.

- Mujiono, “Manusia Berkualitas Menurut Al-Qur’an”, dalam *Jurnal Hermeunetik*, Vol. 7, No. 2, Desember 2013, h. 368.
- Murni, Dewi “Tafsir Al-Azhar (Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis)”, dalam *Jurnal Syahadah*, Vol. III, No. 2, Oktober 2015.
- Nugroho, Adara Bintang, Hanafiah Beno Al-Asri, dan Ardhia Ajeng Pramesti, “Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di Era Digital dan Covid-19”, dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, Vol. 10, No. 1, Januari 2022.
- Nur, Hilmi Rabi’ah, Iffaty Zamimah,” Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”, dalam *HIKMAH:Journal Of Islamic Studies*, Vol. 17, No. 2, 2021.
- Nur, Hilmy Rabi’ah, “ Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IIQ Jakarta, 2021.
- Oktaviana, Divie, “ Problematika Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Sekolah (Studi Deskriptif di MAN 3 Malang), Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012.
- Radiani, Widiya A, “Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami”, dalam *Journal Of Islamic And Law Studies*, Vol. 3, No. 1, Juni 2019.
- Ratnawati, “Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam”,dalam *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, 2019.
- Raziqin, Badiatul, Badiatul Muchlisin Asti, dan Junaidi Abdul Manaf, *101 Jejak Tokoh Islam Indonesia*, Yogyakarta: e-Nusantara, 2009.

- Rofiqah, Tamama, “ Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir”, dalam *Jurnal Dimensi*, Vol. 4 No. 3, 2015.
- Ross,Hanna Oktasya, Megawatul Hasanah, Fitri Ayu Kusumaningrum, “ Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19”, dalam *Khazanah:Jurnal Mahasiswa*, Vo. 12, No. 1, 2019.
- Rouf, Abdul, Zulkifli Mohd Yusoff, “ Tafsir Al-Azhar dan Tasawuf Menurut Hamka”, dalam *Jurnal Ushuluddin*, Juli – Desember 2013.
- Salsabila, Anwariah, “ Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)”, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Shihab, M. Quraish, *Kaidah Tafsir*, Tangerang: Lentera Hati, 2013.
- Siyoto, Sandu, Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sudyarto, Sides, “*Realisme Religius*”, dalam *Hamka di Mata Hati Umat*, Jakarta: Sinar Harapan, 1984.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*,Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013.
- Sukadiyanto, “Stress dan Cara Mengurangnya”, dalam *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, No. 1, Februari 2010.
- Sundari, Siti, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005.
- Sundari, Putri Enda, Yusrizal Efendi, “Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka”, dalam *ISTINARAH: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, Vol. 3, No. 1, Januari-Juni 2021.

- Thaib, Hasballah, Zamakhsyari, *Al-Qur'an dan Kesehatan Jiwa*, Medan: Wal Ashri Publishing, 2015.
- Warni, “Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qur'an Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar)”, Skripsi Program Studi Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Winurini, Sulis, “Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19”, dalam *InfoSingkat:Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, Vol. 12, No. 15, Agustus 2020.
- Yulianti, Heni, ”Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”, Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung 2019.
- Yusuf, Syamsu, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Yusuf, Yunan, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990.
- Yuwono, Susatyo, “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi”, dalam *Psycho Idea*, Vol. 8, No. 2, Juli 2010.
- Zaini, Ahmad, “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam”, dalam *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015.
- Zulkarnain, Siti Fatimah, “Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam”, dalam *MAWA'IZH Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 10, No.1, 2019.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

Nama : Ra' Ainun Nahar
Tempat, Tanggal Lahir : Tegal, 28 April 2000
Alamat : Desa Kambangan, Kec. Lebaksiu, Kab. Tegal
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No.Hp : 088229549121
E-mail : raainunn@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Muslimat NU Masyitoh Kambangan
2. SDN Kambangan 01
3. MTS N 1 Tegal
4. MAN Babakan
5. UIN Walisongo Semarang

Semarang, 15 September 2022

Penulis



Ra' Ainun Nahar

NIM:1804026161