

**SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP GANGGUAN MENTAL**  
**( Studi Tafsir Tematik )**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Ilmu Al-Qur'ān dan Tafsir

Oleh:

NURUL ISMA DAMAYANTI

NIM: 1904026003

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

**2023**

**SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP GANGGUAN MENTAL  
( Studi Tafsir Tematik )**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Ilmu Al-Qur'ān dan Tafsir

Oleh:

NURUL ISMA DAMAYANTI

NIM: 1904026003

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

**2023**

**SOLUSI AL-QUR'ĀN TERHADAP GANGGUAN MENTAL  
(STUDI TAFSIR TEMATIK)**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Ilmu Al-Qur'ān dan Tafsir

Oleh:

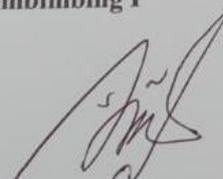
NURUL ISMA DAMAYANTI

NIM: 1904026003

Semarang, 29 Mei 2023

Disetujui oleh:

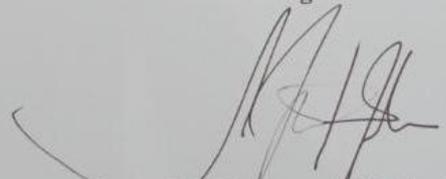
**Pembimbing I**



Agus Imam Kharomen, M.Ag

NIP: 198906272019081001

**Pembimbing II**



Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I

NIP: 198409232019031010

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Isma Damayanti

NIM : 1904026003

Jurusan : Ilmu Al-Qur'ān dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Solusi Al-Qur'ān Terhadap Gangguan Mental (Studi Tafsir Tematik)

Dengan penuh tanggung jawab dan kejujuran penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil penelitian sendiri yang belum pernah atau diterbitkan oleh orang lain guna memperoleh gelar kesarjanaaan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pemikiran orang lain kecuali yang dicantumkan dalam referensi sebagai bahan rujukan. Demikian deklarasi ini penulis buat dengan sebenarnya.

Semarang, 29 Mei 2023

Pembuat Pernyataan



**Nurul Isma Damayanti**

NIM : 1904026003

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya

Menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Nurul Isma Damayanti

NIM : 1904026003

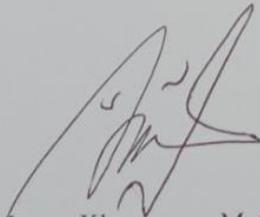
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : Solusi Al-Qur'an Terhadap Gangguan Mental (Studi Tafsir Tematik)

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

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

### Pembimbing I



Agus Imam Kharomen, M.Ag

NIP: 198906272019081001

### Pembimbing II



Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I

NIP: 198409232019031010

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi saudara dibawah ini:

Nama :Nurul Isma Damayanti

NIM :1904026003

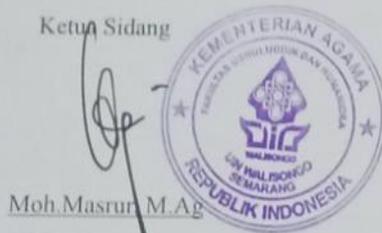
Judul :Solusi Al-Qur'an Terhadap Gangguan Mental (Studi Tafsir Tematik)

Telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 21 Juni 2023 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dan Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 21 Juni 2023

Sekretaris Sidang

Ketua Sidang



Moh. Masrur, M.Ag

1972080920000310004

Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I

198409232019031010

Penguji I

Dr. Moh. Nor. Ichwan, M.Ag

197001211997031002

Penguji II

Achmad Azizi Abidin, M.Ag

199307112019031007

Pembimbing I

Agus Imam Kharomen, M.Ag

198906272019081001

Pembimbing II

Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I

198409232019031010

## MOTO

كُتِبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكًا لِيَذَّبَرُوا عَائِيَّتَهُ وَلِيُنذِرَ أَوْلِيَاءَ الْأَلْبَابِ ۚ ۲۹

*“Kitab (Al-Qur’ān) yang Kami turunkan kepadamu penuh berkah agar mereka menghayati ayat-ayatnya dan agar orang-orang berakal sehat mendapat pelajaran”.*

(QS.Şad: 29)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Al-Qur’ān Kemenag, *Surah Şad ayat 29 dan Terjemah*, diunduh pada tanggal 20 Juli 2023 dari <https://quran.kemenag.go.id>.

## TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Penulisan transliterasi merupakan tata cara penulisan dalam menyusun skripsi. Dari penulis mengambil pedoman penulisan “transliterasi arab-latin” berdasarkan keputusan bersama menteri Agama RI dan menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 150 tahun 1987 dan No. 0543b /U/ 1987. Adapun untuk penjelasannya sebagai berikut:

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik dibawah)

ط	Ta	t	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	z	Zet (dengan titik dibawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Vocal (Tunggal dan Rangkap)

Vocal bahasa Arab, seperti vocal bahasa Indonesia, terdiri dari vocal tunggal atau monoftong dan vocal rangkap atau diftong.

### a. Vocal Tunggal

Vocal tunggal bahasa arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, Transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
----- َ -----	Fathah	A	A
----- ِ -----	Kasroh	I	I
----- ُ -----	Dhammah	U	U

b. Vocal rangkap

Vocal rangkap, bahasa Arab yang dilambangkan berupa gabungan antara harakat dan huruf. Transliterasinya sebagai berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ي --- َ	Fathah dan ya	Ai	A dan i
و --- َ	Fathah dan wau	Au	A dan u

Contoh:

Naşara : نَصَرَ

Jalasa : جَلَسَ

Yal'abu : يَلْعَبُ

Yauma : يَوْمَ

### 3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf. Transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
آ	Fathah dan alif	Ā	A dan garis diatas
يَ	Fathah dan ya'	Ā	A dan garis diatas
يِ	Kasroh dan ya'	Ī	I dan garis diatas
وُ	Dhammah dan wau	Ū	U dan garis diatas

Contoh :

Jā'a : جَاءَ

Fīhi : فِيهِ

Fawqa : فَوْقَ

Sayaqūlu : سَيَقُولُ

#### 4. Ta Marbutah

Transliterasi ta marbutah itu ada dua yaitu :

##### a. Ta Marbutah Hidup

Ta marbutah yang hidup atau berharakat fathah, kasroh, dan dhommah. Transliterasinya adalah (t).

##### b. Ta Marbutah Mati

Ta marbutah yang mati atau berharakat sukun. Transliterasinya adalah (h). Jika pada kata terakhir ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al dan bacaan keduanya itu terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

Sururum marfū‘ah : سُرُورٌ مَرْفُوعَةٌ

Mustabsyirah : مُسْتَبْشِرَةٌ

#### 5. Syaddah dan Tasydid

Syaddah atau tasydid dalam sistem penulisan bahasa Arab yang dilambangkan dengan sebuah tanda. Tanda syaddah atau tasydid dalam transliterasinya tanda syaddah dilambangkan dengan huruf yaitu huruf sama dengan huruf yang diberi syaddah atau tasydid.

Contoh :

Gassāqa : غَسَّاقٌ

Innahu : إِنَّهُ

#### 6. Kata Sandang

Kata sandang pada sistem penulisan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf ال . Namun dalam transliterasinya ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti Huruf Syamsiah dan kata sandang diikuti Huruf Qomariah.

a. Kata sandang yang diikuti huruf Syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf Syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, diganti dengan huruf yang sama dengan huruf langsung mengikuti kata sandangnya.

Contoh :

As-syamsi : الشَّمْسِ

As-samā'i : السَّمَاءِ

b. Kata sandang yang diikuti huruf Qamariah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf Qamariah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, baik diikuti huruf Syamsiah maupun huruf Qamariah. Kata sandang yang ditulis berpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh :

Al-‘ādyāti : العَادِيَاتِ

Al-Qamari : الْقَمَرِ

## 7. Hamzah

Dalam penulisan bahasa Arab, bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof yang hanya berlaku bagi hamzah terletak dibagian tengah dan akhir kata. Namun. Apabila hamzah terletak di *awal* kata maka dilambangkan dengan tulisan bahasa Arab berupa huruf Alif.

Contoh:

Innahu : اِنه

Mā'a : ماء

Syai' : شئ

## 8. Penulisan Kata

Pada dasarnya penulisan kata baik isim, fi'il maupun huruf , ditulis terpisah dengan hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya

dirangkaikan dengan kata lain, karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka pada transliterasinya penulisan kata tersebut dirangkaikan dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

Inna rabbaka labil mirṣād : إِنَّ رَبَّكَ لَبِا الْمُرْصَادِ

Wa namāriqu maṣfūfah : وَنَمَارِقُ مَصْفُوفَةٌ

## 9. Huruf Kapital

Huruf kapital dalam penulisan bahasa Arab meskipun tidak dikenal, dalam transliterasi ini, namun huruf kapital juga digunakan. Penggunaan huruf kapital yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Jika nama diri didahului dengan kata sandang, maka yang ditulis huruf kapital tetap huruf nama diri tersebut bukan pada huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

Qalū balā wa rabbinā : قَالُوا بَلَىٰ وَرَبِّنَا

Qala ‘isabnu maryama : قَالَ عِيسَىٰ بْنُ مَرْيَمَ

Muhammadun illarrasūl : مُحَمَّدٌ إِلَى الرَّسُولِ

## 10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan. Pedoman transliterasi ini juga merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian dari pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) yang perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas nikmat, rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam tidak henti-hentinya kami haturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat yang senantiasa mendampingi perjuangan-perjuangan beliau dalam menegakkan panji-panji Islam, hingga saat ini merasakan kedamaiannya. Beliau satu-satunya Nabi dan Rasul pembawa syari'at, pembimbing umat, dan pemberi syafa'at.

Skripsi ini berjudul **“Solusi Al-Qur’ān Terhadap Gangguan Mental (Studi Tafsir Tematik)”** disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo (UIN) Walisongo Semarang. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan serta saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Yang Terhormat Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar lingkungan UIN Walisongo Semarang
2. Yang Terhormat Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Bapak Dr.H.Mundhir, M.Ag dan Bapak M.Shibabudin,M.Ag selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur’ān dan Tafsir UIN Walisongo Semarang yang telah bersedia menjadi teman dalam berkonsultasi serta memberikan saran juga pendapatnya untuk masalah judul pembahasan skripsi ini.
4. Bapak Agus Iman Kharomen, M.Ag selaku pembimbing I (Bidang Materi) yang telah bersedia meluangkan waktu, menyumbangkan tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I selaku pembimbing II (Bidang Metodologi) yang telah bersedia meluangkan waktu, menyumbangkan tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Zuhad, M.Ag selaku wali dosen perkuliahan awal semester, dan juga Bapak Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I sebagai wali dosen yang meneruskan hingga akhir semester ini, terus-menerus mendukung, memberikan semangat, pengarahan serta bimbingan kepada penulis selama proses studi S.1 ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi.
8. Bapak kepala perpustakaan pusat dan perpustakaan fakultas Ushuluddin dan Humanioran beserta seluruh staf perpustakaan pusat, dan perpustakaan fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah bersedia memberikan izin dan layanan kepustakaan sumber-sumber serta buku yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Bapak KH. Amnan Muqoddam dan Ibu Nyai Hj. Rofiqotul Makiyyah Al-Hafidzoh, selaku pengasuh Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'ān Al-hikmah Tugurejo, Semarang yang harapkan ridho serta barokah doa-doa beliau. Beserta seluruh keluarga ndalem putra-putri beliau yang telah senantiasa sabar dalam mendidik dan membimbing jasmani maupun rohani melakukan kebaikan terutama kepada Allah yang Maha Kuasa serta sesama lainnya. Ridho serta keberkahan doa-doa beliau yang sangat diharapkan untuk mencapai kesuksesan mengalirkan ilmu yang berkah dan bermanfaat.
10. Keluargaku tercinta, terkhusus kepada kedua orangtua penulis Bapak Sukanto dan Ibu Sutarni yang telah membimbing dari kecil dan senantiasa memberikan kasih sayang, cinta yang luar biasa memberikan baik secara moral maupun material. Yang tak pernah lelah selalu memberi dukungan, semangat, merapalkan fatimah, doa-doa dan sholawat disetiap waktu untuk anak-anaknya diberikan kemudahan serta kelancaran dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah berikan balasan kenikmatan yang terbaik di dunia dan akhirat untuk beliau ibu dan bapak tercinta.
11. Kakak laki-laki saya juga seluruh saudara lainnya yang selalu memberikan dukungan, semangat serta doa untuk kemudahan menyelesaikan penyusunan skripsi ini
12. Teristimewa mas Ahmad Syarifuddin, S.H selaku calon suamiku semoga Allah meridhoi niat tulus bahtera pernikahan selalu dalam limpahan keberkahan-Nya. Yang selalu penuh memberikan motivasi, penyemangat, dukungan serta doa tulusnya untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

13. Anggota kamar Al-Qona'ah yang telah menjadi keluarga kedua diperantauan. Pak Aziz, alm.Mbah Frenky, mbah Man, kang Agung dan pak ojek lainnya PPPTQ Al-Hikmah yang telah membantu mengantar-menjemput kampus dan pondok. Umi Nasihatusyifa (siha), Tsaniyah Nasution yang telah meluangkan waktunya menemani kepentingan kampus, dan seluruh teman kamar lainnya Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'ān Al-Hikmah Tugurejo Semarang yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
14. Seluruh kawan seperjuangan IAT A angkatan 2019, seluruh kawan KKN MMK Posko 48, Ds. Cranggang, Kec. Dawe, Kab. Kudus yang telah memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.
15. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik secara moral maupun material dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah senantiasa membalas kebaikan mereka semua dengan balasan yang terbaik.

Pada akhirnya peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan yang sebenarnya, namun peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi peneliti sendiri, dan para pembaca umumnya.

Semarang, 29 Mei 2023

Penulis

Nurul Isma Damayanti

NIM : 1904026003

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xx</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xxi</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
D. Tinjauan Pustaka .....	7
E. Metode Penelitian ..	9
F. Sistematika Pembahasan .....	11
<b>BAB II : TAFSIR TEMATIK DAN GANGGUAN MENTAL</b>	
A. TAFSIR TEMATIK .....	12
1. Tafsir Maudhū'i (Tematik) Secara Umum .....	12
2. Sejarah Tafsir Maudhū'i (Tematik).....	14
3. Langkah Kerja Tafsir Maudhū'i (Tematik) .....	15
B. TINJAUAN UMUM PSIKOLOGI GANGGUAN MENTAL .....	17
1. Gangguan Mental Secara Umum .....	17
2. Gejala Gangguan Mental .....	20
3. Faktor Pengaruh Gangguan Mental .....	21

4. Macam-Macam Gangguan Mental .....	24
5. Kesehatan Mental dalam Islam.....	26

**BAB III: GANGGUAN MENTAL DALAM AL-QUR'ĀN**

A. Landasan Gangguan Mental .....	30
1. Iman Landasan Gangguan Mental .....	30
2. Taqwa Landasan Menghancurkan Ketakutan Gangguan Mental .....	35
3. Berserah Diri kepada Allah .....	39
B. Potensi Gangguan Mental.....	40
1. Manusia yang Bersifat Mudah Mengeluh .....	42
2. Manusia yang Bersifat Lemah.....	43
C. Cara Mengelola Gangguan Mental.....	45
1. Tidak Menghiraukan Perkataan Orang yang Membenci .....	45
2. Sabar dalam Menghadapi Cobaan .....	47
3. Menerima Hal-Hal yang Terjadi Diluar Kendali Manusia.....	50
4. Sabar dalam Menghadapi Tipu Daya Dunia .....	53
5. Al-Qur'ān sebagai Nasihat dan Penyembuh .....	55
6. Dzikir Landasan Terapi Gangguan Mental .....	56

**BAB IV: RELEVANSI AL-QUR'ĀN DAN ILMU PSIKOLOGI TERHADAP  
GANGGUAN MENTAL**

A. Cakupan Gangguan Mental dalam Al-Qur'ān .....	58
B. Relevansi Al-Qur'ān dan Ilmu Psikologi Terhadap Gangguan Mental .....	65

**BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	69

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**RIWAYAT HIDUP**

## ABSTRAK

Kemajuan peradaban modern memberikan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Akan tetapi realitanya memunculkan kegersangan jiwa karena tidak diiringi dengan religiutas dan spiritualisme yang berpotensi jasmani dan rohani, sehingga manusia cenderung mengalami berkepribadian abnormal sangat rentan mengalami gangguan mental sehingga mengakibatkan melampaui batas kewajaran. Berdasarkan data yang penulis temukan, jumlah gangguan mental semakin bertambah setiap tahunnya, bahkan banyak diantara mereka yang berani melakukan tindakan bunuh diri sebab tidak dapat mengontrol jiwanya. Gangguan mental mengganggu keimanan dan menghalangi manusia untuk mendekati diri kepada Allah. Salah satu yang mempengaruhi hal tersebut karena tidak dijadikannya agama sebagai pondasi hidup. Adapun rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu bagaimana gangguan mental dalam Al-Qur'ān serta relevansinya Al-Qur'ān dan ilmu psikologi terhadap gangguan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan gangguan mental dalam Al-Qur'ān dan relevansinya Al-Qur'ān serta ilmu psikologi terhadap gangguan mental.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif (*library research*) atau kepustakaan. Sumber data primer dan sekunder penelitian ini merujuk pada Al-Qur'ān dan kitab tafsir seperti *Tafsir Al-Mishbah* karya Quraish Shihab, *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka, *Tafsir An-Nur* karya Hasbi Ash-Shiddiqie dan kitab tafsir lainnya. Sumber data sekunder sebagai penunjang lainnya buku, journal, artikel, dan literatur lainnya. Dan analisis data yang digunakan penelitian yaitu menggunakan metode maudhū'i (tematik).

Bahwasannya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'ān pedoman kehidupan memberikan solusi gangguan mental yang berpotensi jasmani dan ruhani. Gangguan mental yang diungkapkan dalam Al-Qur'ān meliputi landasan gangguan mental, potensi gangguan mental, dan cara mengelola gangguan mental. Adapun relevansinya gangguan mental dalam Al-Qur'ān dan ilmu psikologi adalah keduanya saling menguatkan, terutama dalam menekankan iman dan takwa sebagai landasan manusia akan pentingnya keyakinan serta kepercayaan manusia terhadap agama Allah saja yang dapat memberikan ketentraman hati dan jiwa manusia.

**Kata Kunci:** *Kesehatan, Al-Qur'ān, Gangguan Mental.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Al-Qur'ān merupakan salah satu wujud dari kepeduliannya Allah kepada seluruh hambanya. Salah satu bukti tentang kebenarannya kitab Al-Qur'ān sebagai pedoman utama untuk mencari kebenaran dan penyelesaian berbagai permasalahan hidup pada setiap zaman. Al-Qur'ān sebagai penyembuh. Apabila menghayati dan mengamalkan isi kandungannya Al-Qur'ān dapat memberikan ketentraman pikiran, rasa, dan karsa yang mengarahkan kepada realitas keimanan manusia yang sangat dibutuhkan bagi stabilitas dan ketentraman kehidupan pribadi juga seluruh umat Muslim<sup>2</sup>.

Berangkat dari permasalahan yang terjadi pada masyarakat mengguncang emosional psikis yang disebabkan dari tuntutan sosial maupun ekonomi mental yang tidak sehat imbasnya membawa buruk kondisi fisik. Kemerosotan ekonomi mengakibatkan kesengsaraan hidup mencari nafkah untuk dirinya sendiri dan keluarga, tidak mampu menerima kenyataan, kehilangan anggota keluarga yang sangat dicintai, euforia yang berlebihan. Maka jika dibiarkan terus-menerus akan menimbulkan perilaku-perilaku yang masuk dalam gangguan mental yang dapat memperburuk fisik berdasarkan pengaruh dari pikiran dan emosi yang terjadi seperti hipertensi, dermatitis, penyakit jantung dan lainnya menjadi pemicu kegoncangan emosional yang tidak stabil batin, muncul permasalahan yang menimbulkan stres, mudah putus asa, dan melakukan bunuh diri.

Terbukti berdasarkan dari laman website Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sakit mental semakin bertambah disetiap tahunnya. Seperti yang dikutip Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari tahun 2018 menunjukkan masyarakat lebih dari 19 juta penduduk yang telah lebih berusia 15 tahun menderita gangguan

---

<sup>2</sup>Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'ān: Tafsir Tematik atas Berbagai Permasalahan Umat* (Jakarta: Mizan Pustaka 1996), h.6.

emosional, lebih dari 15 juta penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun menderita gangguan depresi<sup>3</sup>. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa Indonesia khususnya dampak dari pandemi luar biasa, semakin meningkatkan korban penderita gangguan jiwa semakin banyak. Apabila acuh ditakutkan akan berdampak sangat tidak baik. Indonesia masih dikategorikan negara yang belum bisa menyelesaikannya dengan tuntas. Melihat pandemi yang telah berlalu, justru semakin memperburuk kondisi mental. Berdasarkan data prevalensi saat pandemi penderita yang meningkat, mempengaruhi kesehatan jiwa masyarakat. Awal-awal pandemi diseluruh dunia sekitar 20% anak dan remaja menderita penyakit mental sehingga satu dari lima orang yang berusia 15 sampai 29 tahun telah melakukan tindakan bunuh diri, kemudian satu tahun pandemi data survei menunjukkan dua dari lima orang yang melakukan tindakan bunuh diri, sampai pada awal tahun 2022 lalu survei menunjukkan sekitar satu dari dua orang yang melakukan tindakan bunuh diri<sup>4</sup>.

Kesehatan merupakan prioritas utama yang mendukung seseorang dapat melakukan segala kegiatan. Peradaban modern sangat memberikan pengaruh yang besar terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi akan tetapi justru mengantarkan manusia perubahan nilai orientasi hidup yang begitu signifikan. Kehidupan modern secara tidak sadar akan membawa manusia kepada pola hidup yang baru yaitu lebih mementingkan ambisi pribadi tanpa mempertimbangkan kepentingan orang lain, menilai segala sesuatu dari materi, mengejar kesenangan dan kepuasan hidup. Hal tersebut menuntut manusia untuk memenuhi segala keinginannya terpenuhi, padahal tidak semua orang keinginannya bisa terpenuhi. Adakalanya segala keinginan itu tidak terpenuhi secara jasmani maupun rohani yang dampaknya kemungkinan besar mengguncang psikis (mental) menyebabkan terjadinya gangguan mental. Sebelumnya manusia hanya mengenal penyakit yang terdeteksi organ tubuh manusia saja, tidak menyadari adanya gangguan mental

---

<sup>3</sup>Widyawati (2021), *Kementerian Kesehatan Beberkan Permasalahan Kesehatan Jiwa*, diunduh pada tanggal 19 september 2022 dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/rilis-media/2021/10/07/kesehatan-jiwa>.

<sup>4</sup>Widyawati (2022), *Dampak pandemi covid 19*, diunduh pada tanggal 13 Mei 2022 dari <http://www.kemkes.go.id/rilis-media/2022/05/13/dampak-pandemi-covid-19-memperparah-jiwa>.

atau mental yang sakit berhubungan dengan kejiwaan (*mental health, mental disease, mental hygiene atau mental disorder*). Setelah mereka mengenali penyakit tersebut manusia seharusnya lebih memperdulikan kesehatan keduanya (jasmani dan rohani) akan tetapi mereka hanya memperhatikan kesehatan fisik saja, tidak memperdulikan dan menganggap sepele kesehatan pada mentalnya sebagaimana mestinya<sup>5</sup>.

Gangguan mental merupakan salah satu bentuk permasalahan yang sering juga dialami oleh umat Islam yang terkadang mereka yang mengalaminya hanya terjebak dengan penderitaan psikisnya tanpa ada solusi karena tidak menyadari dalam dirinya. Saat ini banyak manusia yang rentan mengalami masalah gangguan mental yang kerap menjadi topik pembahasan ditengah stigma dan diskriminasi masyarakat. Manusia yang normal adalah yang memiliki mental yang sehat, akibat tekanan pada kehidupan yang mengganggu ketenangan batin mereka sehingga seseorang mengalami mental yang tidak sehat<sup>6</sup>. Dapat dikatakan bahwa gangguan mental memiliki titik kunci yaitu menurunnya fungsi mental yang berpengaruh ketidakwajaran dalam berperilaku. Dengan demikian, perbuatan fisik seperti sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh kondisi psikisnya. Ganggaun mental tersebut sesuai dengan firman Allah dalam QS.Al-Baqarah ayat 10 :

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا

Artinya:“*Dalam hati mereka ada penyakit,lalu ditambah Allah penyakitnya*” (QS. Al-Baqarah 2:10).

Penyakit hati yang dimaksud dalam ayat tersebut ialah ketidakseimbangan mental bahkan kematian ruhani<sup>7</sup>. Jika dilihat dari pandangan ilmu psikologi yang menelaah terkait perilaku-perilaku manusia. Para psikolog berpendapat bahwa kondisi tubuh, kualitas kejiwaan dan situasi lingkungan merupakan penentu utama

---

<sup>5</sup>Retha Dianita, *Metode Pendidikan Hati Menurut Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyyah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan Islam*, (Bengkulu: UIN 2022),h.16.

<sup>6</sup>Husnul Hatima A Darise, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur’ān Analisis Surat Yunus Ayat 57*,(Palu: IAIN),h. 16.

<sup>7</sup>M.Quraish Shihab,Tafsir Al-Mishbah: *Pesan,Kesan,dan Keserasian Al-Qur’ān*,(Jakarta: Lentera Hati, 2017), h.103.

perilaku dan corak kepribadian manusia. Dalam menghadapi gangguan mental para psikolog pada umumnya dalam mengatasi gangguan dengan penyembuhan (psikoterapi) yang bertujuan mengembangkan kehidupan dengan mental yang sehat. Sedangkan Al-Qur'ān mempunyai tujuan untuk mengembangkan keimanan dan penyelamatan ruhani manusia. Keduanya saling berkaitan bahwasannya manusia yang mentalnya sehat akan lebih terbuka keimanannya yang berpotensi fisik dan mental manusia<sup>8</sup>.

Unsur agama penting sekali untuk diupayakan dalam kehidupan. Agama sebagai keyakinan memiliki hubungan erat dengan kesehatan jiwa yang terletak pada sikap optimis dan penyerahan diri kepada Allah. Sikap tersebut memberikan perasaan positif bagian dari hak asasi manusia sebagai makhluk, kondisi tersebut akan mengantarkan manusia kondisi ketenangan batin secara normal. Dalam kehidupan, agama juga sangat memberikan efek pengaruh besar terutama gangguan mental. Orang yang tidak mengalami gangguan mental akan merasa aman, tentram, dan bahagia dalam kondisi apapun. Solusi terbaik untuk dapat mengatasi gangguan mental adalah mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.

Gangguan mental dapat ditandai dengan ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu mengembangkan potensi yang dapat semaksimal mungkin menggapai ridho Allah SWT, serta mengembangkan seluruh aspek kecerdasan baik secara spiritual, emosi, maupun intelektual<sup>9</sup>. Sebagai makhluk yang beragama, manusia akan merasakan tenang pada jiwanya meskipun segala bentuk permasalahan terjadi semua disandarkan hanya kepada Allah. Al-Qur'ān sebagai penyembuh terutama penyembuh terhadap masalah gangguan mental.

---

<sup>8</sup>Hanna Djumhana Bataman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2011), cet.V, h.49.

<sup>9</sup>Abdul Hamid, Agama dan Kesehatan Mental dalam Psikologi Agama, *Jurnal Kesehatan Tadulako*, vol.3, No.1, 2017,h.2-4.

Sebagaimana Allah berfirman:

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

Artinya: “Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran yang melembutkan hati dari Tuhanmu dan penawar dari segala penyakit di hati serta menjadi petunjuk dan rahmat bagi semua orang mukmin” (QS. Yunus (10):57).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa agama sendiri berisi tentang aspek terapi bagi gangguan kejiwaan. Selain ayat diatas, masih banyak ayat Al-Qur’ān yang membicarakan tentang penyakit gangguan mental dan menjadi sarana penyembuh mengatasi gangguan mental. Al-Qur’ān juga membahas akan terjadinya masa mendatang yaitu banyak manusia yang akan mengalami gangguan kesehatannya yang disebabkan dari kelemahan iman dalam diri manusia yang menjadi pemicu gangguan mental. Allah menjelaskan pentingnya dalam menjaga mental setiap individu manusia<sup>10</sup>.

Berdasarkan pemaparan diatas, gangguan psikis (mental) adalah penyakit yang membawa manusia kepada kesengsaraan hidupnya secara individu maupun sosial interpenetrasi keduanya. Mental yang sehat merupakan aset yang sangat berharga dan penuh tanggung jawab dalam merawatnya. Al-Qur’ān sebagai pedoman yang sempurna yang memiliki banyak kandungan nilai-nilai petunjuk dan menjadi bekal manusia untuk memahami bahwa manusia akan kembali kepada Allah SWT. Permasalahan ini semakin menarik untuk dibahas oleh penulis karena maraknya diperbincangkan ditengah stigma dan diskriminasi masyarakat terkait dengan masalah gangguan mental yang semakin meningkat. Secara tidak sadar hal tersebut membuat masyarakat lupa bahwasannya solusi yang ditawarkan agama juga yang termasuk dalam Al-Qur’ān. Berangkat dari permasalahan tersebut, oleh sebab itu penulis ingin membahas kajian tafsir tematik untuk

---

<sup>10</sup>Rahmi Meldayanti, *Mental Disorder dalam Al-Qur’ān Tafsir Maudhū’i tentang Mental Disorder dalam Ragam dan Penanggulangannya*, (Jakarta: UIN), h.2.

mengungkap Al-Qur'ān merespon gangguan mental dan relevansinya gangguan mental dalam Al-Qur'ān dan kajian ilmu psikologi dalam sebuah skripsi yang berjudul **“Solusi Al-Qur'ān Terhadap Gangguan Mental (Studi Tafsir Tematik)”**.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Bagaimana gangguan mental dalam Al-Qur'ān ?
2. Bagaimana relevansinya Al-Qur'ān dan ilmu psikologi memberikan solusi terhadap gangguan mental.

## **C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

1. Untuk mengetahui gangguan mental dalam Al-Qur'ān.
2. Untuk mengetahui relevansinya Al-Qur'ān dan ilmu psikologi memberikan solusi terhadap gangguan mental.

Hasil penelitian ini harus memberikan manfaat yang mencakup dalam dua aspek yaitu:

### **1. Aspek Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi, wacana dan kepustakaan berbagai lembaga keilmuan, serta dapat memberikan kontribusi dan khazanah bagi kalangan muda yang intelektual kepada mahasiswa UIN Walisongo mengenai gangguan mental dalam perspektif Al-Qur'ān studi tematik khususnya yang menekuni jurusan Ilmu Al-Qur'ān dan Tafsir.

### **2. Aspek Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai kesehatan mental dalam Al-Qur'ān dan membuka pandangan bahwa Al-Qur'ān sebagai solusi mengenai gangguan mental terutama dalam perspektif Al-Qur'ān menyelesaikan permasalahan kehidupan manusia.

#### D. TINJAUAN PUSTAKA

*Pertama*, tesis yang ditulis oleh Samain, Institut Agama Islam Negeri Salatiga, program pascasarjana. Tesisnya berjudul “*Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur’ān dan Implikasinya terhadap Adversity Qoutient Perspektif Tafsir Al-Mishbah*”. Dalam tesis ini penulis memaparkan tentang konsep kesehatan dalam Al-Qur’ān, psikoterapi dalam pandangan Al-Qur’ān dan implikasinya konsep Al-Qur’ān terhadap Adversity Qoutient menurut perspektif *Tafsir Al-Mishbah*. Jenis penelitian kualitatif metode teoritik hermeneutika teks. Penelitian ini berisi mengenai nilai-nilai spiritual manusia yang mampu memecahkan masalah dan solusi sebagai psikologis manusia yang memaparkan ayat-ayat Al-Qur’ān yang berkaitan dengan kesehatan mental dan memotivasi dengan melauai ayat tentang sabar dalam menghadapi kesulitan, yaitu QS.Al-Baqarah 153 sampai 155 dan QS. Adzariyyat ayat 56<sup>11</sup>. Yang menjadi pembeda pada penelitian ini, pada skripsi tersebut penulis tidak spesifik hanya merujuk pada satu kajian tafsir saja, tetapi penulis akan menggunakan tafsir tematik.

*Kedua*, judul skripsi “*Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur’ān (Analisis Surat Yunus Ayat 57)*” yang ditulis oleh Husnul Hatima A.Darise. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu, dalam penelitian ini berisi tentang bagaimana kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur’ān dalam analisi penafsiran ayat, dalam surat Yunus ayat 57, Al-Qur’ān yang dapat menjadi solusi kehidupan dan sebagai penyembuh dalam surat Yunus ayat 57 dengan metode penelitian kualitatif yang menganalisis dan fokus pada satu surat saja<sup>12</sup>. Namun, bedanya dalam penelitian ini penulis memaparkan kesehatan mental dalam Al-Qur’ān dengan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental kajian tematik.

---

<sup>11</sup>Samain, *Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur’ān dan Implikasinya terhadap Adversity Qoutient Perspektif Tafsir Al-Mishbah*, (Salatiga: IAIN 2020), h.15.

<sup>12</sup>Husnul Hatima A Darise, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur’ān (Analisis Surat Yunus Ayat 57)*, (Palu: IAIN 2018), h.20.

*Ketiga*, skripsi Rahmi Meldayati, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta 2010 yang berjudul “*Mental Disorder dalam Al-Qur’ān (Tafsir Maudhu’i tentang Mental Disorder dan Ragam Penanggulangannya)*”. Dalam skripsi ini fokus membahas mengenai gangguan-gangguan yang terjadi pada mental, dari penyebabnya, macam-macam gangguannya, serta cara menanggulangnya dengan mengkaitkan ayat-ayat Al-Qur’ān yang masih berhubungan, lalu metode yang digunakan adalah menggunakan metode maudhui. Penelitian tersebut menawarkan metode maudhu’i untuk mengatasi gangguan kesehatan mental diantaranya zikir, penyadaran dan doa kepada Allah<sup>13</sup>. Bedanya dengan penelitian tersebut, penulis tidak fokus pada metode mengatasi pengobatan zikir tetapi fokus kepada ayat-ayat dalam kajian tematik.

*Keempat*, skripsi yang ditulis oleh Fadilah Awaliyah, “*Relevansi Larangan Bersedih dalam Al-Qur’ān dengan Kesehatan Mental*”. (Prodi Ilmu Al-Qur’ān dan Tafsir, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022). Skripsi ini membahas tentang ayat-ayat larangan bersedih yang terdapat dalam Al-Qur’ān yang relevansinya terhadap kesehatan mental dengan tujuan menghindarkan manusia dari gangguan mental akibat dari bersedih yang berlarut. Dengan menggunakan metode maudhu’i analisis isi<sup>14</sup>. Berbeda dengan penelitian tersebut, penulis tidak memfokuskan pada ayat bersedih saja, tetapi ayat tematik lain yang berkaitan dengan kesehatan mental.

*Kelima*, tesis yang ditulis oleh H.M. Aji Nugroho, “*Konsep Jiwa dalam Al-Qur’ān (Solusi Qur’āni untuk Penciptaan Kesehatan Jiwa dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam)*”. UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta 2011. Dalam penelitian tesis ini kualitatif menyatakan bahwa kesehatan adalah pokok utama dari kehidupan berdasarkan tujuan hidup manusia dengan ketenangan jiwa yang sehat untuk mencapai hidup yang tenang dan bahagia<sup>15</sup>. Penelitian tersebut

---

<sup>13</sup>Rahmi Meldayati, *Mental Disorder dalam Al-Qur’ān Tafsir Maudhu’i tentang Mental Disorder dan ragam penanggulangannya* (Jakarta: UIN), h.30.

<sup>14</sup>Fadilah Awaliyah, *Relevansi Larangan Bersedih dalam Al-Qur’ān dengan Kesehatan Mental*, (Riau: UIN 2022), h.26.

<sup>15</sup>H.M.Aji Nugroho, *Konsep Jiwa dalam Al-Qur’ān (Solusi Qur’āni untuk Penciptaan Kesehatan Jiwa dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam)*, (Yogyakarta: UIN 2011), h.22.

meneliti konsep jiwa dalam Al-Qur'ān berbeda redaksi dengan penulis meneliti kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'ān dengan landasan ayat-ayat tematik yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Dari beberapa penelitian yang telah dijelaskan diatas hanya memaparkan satu analisis ayat atau karya tafsir saja, tetapi dalam penelitian ini mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'ān kajian tematik yang berkaitan membahas kesehatan mental. Maka penelitian ini meneruskan penelitian yang lain, tetapi memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya dan bersifat konkrit dari penelitian-penelitian sebelumnya dan menambah beberapa lainnya yang masih kurang atau belum tercantumkan dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

## **E. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan memperoleh data secara maksimal dan rasional. Penelitian ini merupakan termasuk cara dan teknis yang digunakan pada pelaksanaan penelitian disiplin ilmu serta masalah pokok yang akan dirumuskan<sup>16</sup>. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian sebagai berikut:

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan jeni penelitian kualitatif (*library research*) atau kajian pustaka yaitu menjadikan bahan kepustakaan sebagai sumber untuk memperoleh data dari berbagai literatur kepustakaan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi informasi yang terkandung dalam judul penelitian ini. Penelitian ini menggunakan model penelitian analisis deskriptif, yaitu dengan penguraian analisis data yang telah disebutkan pemaparan diatas pada sumber data primer dan sekunder.

### **2. Sumber Data**

---

<sup>16</sup>Tim Penyusun Skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang*, Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo (Semarang: 2013),h.24.

Penelitian ini, penulis mengambil dari literatur kajian kepustakaan dengan menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.

Sumber data primer merupakan sumber data pokok yang sangat penting terkait topik yang dibahas juga beberapa kitab tafsir yang masih terkait pembahasan penelitian ini. Adapun sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada Al-Qur'ān dengan meneliti ayat-ayat yang dimaksud dengan mengolah menggunakan keilmuan tafsir agar tercipta pemahaman yang terkait permasalahan pada fenomena sosial yang terjadi dalam realitas kehidupan manusia dan kitab-kitab tafsir seperti kitab *Tafsir Al-Miṣbah* karya Quraisy Syihab, *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka, *Tafsir An-Nūr* karya Ḥasbī Ash-Shīddīqīe dan kitab tafsir lainnya.

Sumber data sekunder merupakan data dari literatur sebagai penunjang analisis pembahasan penelitian yang berupa buku-buku, journal, kitab, artikel, maupun dari internet yang relevan terkait dengan pembahasan. Sedangkan sumber data sekunder yang digunakan sebagai penunjang lainnya seperti buku-buku yaitu *Kesehatan Mental* karya Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* karya Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental* karya Zakiyah Daradjat, buku *Kesehatan Mental* karya Yustinus Semiun, dan journal, artikel maupun literatur lainnya.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini penulis memilih untuk menetapkan masalah dengan menggunakan studi dokumen untuk dapat mencari dan mengumpulkan data melalui kitab, buku-buku, journal, artikel, dan berbagai sumber referensi tertulis yang masih berkaitan dengan topik penelitian. Adapun sumber-sumber data yang sudah terkumpulkan kemudian diambil sesuai dengan kajian tematik dalam penelitian ini.

*Pertama*, penulis mengumpulkan berbagai sumber referensi tentang gangguan mental dalam Al-Qur'ān kemudian topik tersebut dikembangkan lagi dengan mencari ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur'ān terkait gangguan mental, setelah ayat-ayat gangguan mental terkumpul penulis menjelaskan

terjemahannya ayat-ayat Al-Qur'ānul Karim yang menjelaskan gangguan mental, dan Al-Qur'ān juga memberikan solusi terhadap gangguan mental.

*Kedua*, dari hasil pengumpulan data tersebut kemudian penulis menjelaskan secara menyeluruh gangguan mental melalui beberapa kitab-kitab tafsir dan sumber data lainnya sebagai pendukung topik pembahasan penelitian ini.

#### **4. Metode Analisis Data**

Setelah semua data selesai dikumpulkan tahapan proses berikutnya yaitu analisis data. Berdasarkan data yang terkumpul kemudian diproses sampai mendapatkan kesimpulan untuk menjawab persoalan-persoalan yang terdapat dalam rumusan masalah. Penelitian ini menggunakan metode tematik atau *maudhū'i* maka langkah-langkah yang ditempuh sebagai berikut:

Menetapkan masalah dalam Al-Qur'ān yang akan dikaji secara *maudhū'i* (tematik), menghimpun ayat-ayat yang berkaitan pada masalah yang telah ditetapkan ayat *makiyyah* dan ayat *madaniyah*, menyusun secara runtut pada kronologi masa turunnya melalui latar belakang turunnya ayat dan *asbabun nuzulnya* ayat tersebut, mengetahui tentang korelasi dari *munasabah* dalam ayat-ayat tersebut pada masing-masing surat nya, menyusun tema pada pembahasan secara sistematis sempurna secara utuh, dan mempelajari ayat-ayat Al-Qur'ān tersebut secara tematik serta menyeluruh dengan menghimpun ayat-ayat yang menggunakan pendekatan tafsir tematik yang berkaitan pada pembahasan yang masih serupa.

#### **F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN**

Adapun sistematika pembahasan untuk memudahkan pembahasan penelitian dengan membagi sistematika menjadi lima bab dalam penelitian ini sebagai berikut:

*Bab Pertama*, ialah pendahuluan yang berisi tentang latar belakang yang menjadi sumber dasar dari penelitian ini, rumusan masalah, tujuan penelitian,

manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

*Bab Kedua*, ialah tafsir tematik secara umum, seperti definisi tafsir maudhū'i (tematik) secara umum, sejarah tafsir maudhū'i (tematik), langkah kerja tafsir maudhū'i (tematik). Gangguan mental ditinjau secara umum kajian ilmu psikologi, seperti definisi gangguan mental secara umum, gejala gangguan mental, faktor pengaruh gangguan mental, macam-macam gangguan mental, dan gangguan mental dalam Islam.

*Bab Ketiga*, ialah gangguan mental dalam Al-Qur'ān dan menentukan tema serta term-term ayat tentang gangguan mental dalam Al-Qur'ān seperti landasan gangguan mental, potensi gangguan mental, cara menjaga gangguan mental.

*Bab Keempat*, ialah gangguan mental dalam Al-Qur'ān dan relevansinya Al-Qur'ān dan ilmu psikologi terhadap gangguan mental.

*Bab Kelima*, ialah penutup yang berisi tentang kesimpulan penelitian secara umum yang disajikan pada bab-bab sebelumnya, kemudian saran untuk penelitian ini dan mencantumkan daftar pustaka sebagai sumber referensi dalam penelitian.

## BAB II

### TAFSIR TEMATIK DAN GANGGUAN MENTAL

#### A. TAFSIR TEMATIK

##### 1. Tafsir Maudhū'i (Tematik) Secara Umum

Tafsir secara bahasa mengikuti wazan "*taf'il*" yang artinya menjelaskan, serta memaparkan makna-makna rasional. Kata kerjanya mengikuti wazan "*daraba-yaḍribu*", maka kata tafsir wazannya adalah "*fassara- yufassiru-tafsiran*" maknanya adalah penjelasan atau uraian. Secara istilah, tafsir memiliki arti menjelaskan sesuatu yang masih tertutup, menyikap, musykil atau sulit. Dalam lisanul 'Arab kata "*al-fasr*" berarti menyingkap sesuatu yang tertutup, sedangkan kata "*at-tafsir*" yakni menyingkap lafadz yang musykil. Sebagian ulama berpendapat, kata "tafsir" merupakan kata kerja yang terbalik dari kata "*safara*" yang juga memiliki makna menyingkap (*al-kasyf*), dikatakan: *safarat al-mar'atu sufura*, apabila perempuan itu menyingkap cadar dari wajahnya. Tafsir merupakan ilmu syari'at yang paling tinggi kedudukannya sebagai ilmu yang paling mulia dalam obyek pembahasannya ialah Kalamullah yang merupakan sumber pedoman segala hikmah serta tujuan utamanya tentu mencapai kebahagiaan yang hakiki untuk mencapai kesempurnaa keseimbangan dalam duniawi dan ukhrawi<sup>17</sup>.

Para Ulama sepakat bahwa tafsir merupakan fardhu kifayah dan termasuk tiga ilmu syariat yang paling mulia. Al-Ashbahani berkata "Ilmu manusia yang paling mulia untuk didapatkan adalah tafsir Al-Qur'ān, yang maksudnya adalah bahwa kemuliaan suatu produk tergantung pada keutamaan objeknya. Jika dipahami tafsir memiliki keistimewaan dari tiga sisi. Adapun dari sisi objeknya adalah firman Allah sebagai sumber dari semua hikmah dan keutamaan

---

<sup>17</sup>Manna Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'ān*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005), h.407- 409.

didalamnya berita tentang umat sebelumnya, serta hukum-hukum dan keajaiban-keajaiban didalamnya. Sedangkan dari sisi tujuan yaitu berpegang teguh kepada kebahagiaan yang abadi<sup>18</sup>. Tafsir maudhū'i (tematik) merupakan model penelitian yang menjadi trend perkembangan tafsir kontemporer. Al-Qur'ān dengan ayat-ayatnya diibaratkan seperti untaian kalung emas, yang mana satu rantai dengan rantai berikutnya saling terkait dan terkelindan<sup>19</sup>.

Adapun secara terminologi ahli tafsir yang menjelaskan tafsir maudhū'i (tematik) secara garis besar memiliki makna yang sama yaitu sama dengan pendapat Abdul Hayyi al-Farmāwi yaitu "Tafsir maudhū'i (tematik) merupakan penafsiran yakni dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'ān yang mempunyai tujuan yang sama untuk satu topik, berdasarkan masa turunnya ayat, kemudian penjelasan, uraian, komentar, dan pokok-pokok dalam kandungan hukum<sup>20</sup>. Pembahasan secara mendalam terhadap ayat yang berhubungan dengan tema tersebut kemudia disusun yang berdasarkan sesuai kelengkapan dari berbagai aspek yaitu asbab an-nuzul, kosa kata, dan sebagainya. Kemudian dijelaskan secara rinci dengan pendukung dalil atau fakta yang dibuktikan secara ilmiah dari Al-Qur'ān, hadist, dan pemikiran yang rasional<sup>21</sup>. Al-Qur'ān juga mampu berdialog dengan semua generasi lintas zaman. Mampu menjawab dan memberikan solusi permasalahan kehidupan manusia yang bermacam sesuai dengan nilai-nilai yang ideal terpenuhi menafsirkan Al-Qur'ān dengan menggunakan metode maudhū'i (tematik)<sup>22</sup>.

## 2. Sejarah Tafsir Maudhū'i (Tematik)

Tafsir maudhū'i (tematik) sudah ada sejak zaman Nabi Muhammad menyampaikan ilmu pengetahuan kepada para sahabatnya tentu untuk

---

<sup>18</sup>Imam Jalaluddin Al-Sūyūthi, *Al-Itqan Fi 'Ulumil Qur'ān*, terj. Muhammad Halabi. (Yogyakarta: Diva Press 2021),h.256-259.

<sup>19</sup>Imam Jalaluddin Al-Sūyūthi, *Al-Itqan Fi 'Ulumil Qur'ān*,h.260.

<sup>20</sup>Abdul Hayyi Al-Farmāwi, *Al-Bidāyah Fi Tafsir Al-Maudhū'i: Dirasah Manhajiyyah Maudhū'iyyah*, (Kairo: al-Hadharat al-Gharbiyyah, 1977),h.52.

<sup>21</sup>Nashiruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'ān*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2012), cet.IV,h.151.

<sup>22</sup>M. Alfatih Suryadilaga, *Metodologi Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Teras, 2010), cet.III,h.49.

mengumpulkan dalam beberapa ayat mutasyabihat tentu akan mempermudah mengetahui pokok pembahasan yang menghilangkan keraguan maka penyusunan penafsiran ayat dengan ayat tersebut menjadi pendahuluan munculnya metode tematik. Dengan demikian bahwa tafsir tematik sebenarnya sudah ada sejak zaman Nabi Muhammad, akan tetapi bentuknya belum sebagai metode yang memiliki karakter metodologis. Tafsir maudhū'i tematik dalam cara praktiknya muncul sudah dimulai oleh ulama terdahulu. Para ulama terdahulu melakukan pembahasan tafsir mengenai satu surat secara menyeluruh menjelaskan secara umum dan khusus dalam menghubungkan satu pokok masalah satu dengan masalah lainnya sehingga pembahasan tersebut diteliti dengan cermat dan utuh<sup>23</sup>.

Ulama pertama yang menggunakan metode ini adalah al-'Allamah al-Fakhr al-Rāzi dalam karyanya yaitu *al-Tafsir al-Wadīh*, selanjutnya al-'Allamah al-Syātibi karyanya *al-Muwāfaqāt* yang juga menerapkan hal yang sama. Tafsir tematik lahir sekitar abad ke-14 Hijrah atau ke -19 Masehi yang lebih tepatnya ketika telah ditetapkan mata kuliah Universitas Al-Azhar Kairo Mesir, jurusan tafsir fakultas Ushuluddin. Pada saat itu 'Abd al-Hayy al-Farmāwi sebagai Ketua Jurusan Tafsir Hadits yang kemudian pemikirannya memberikan angin segar untuk perkembangan metode tematik yang sangat diperlukan hingga saat ini<sup>24</sup>.

Berdasarkan penjelasan tersebut bahwasannya tafsir tematik memiliki dua macam bentuk kajian yang keduanya bertujuan menggali hukum-hukum yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'ān, kaitannya dengan ayat, keteraturan ayat, membantah tuduhan dalam Al-Qur'ān sering terjadi pengulangan. Kajian ini menunjukkan besarnya perhatian Al-Qur'ān terhadap kemaslahatan manusia secara umum dan khusus yang terlihat dari syariatnya bijaksana dan adil apabila manusia mengikuti tentu akan sampai kebahagiaan dunia dan akhirat<sup>25</sup>. Kedua bentuk kajian yang dimaksud dalam tafsir maudhū'i (tematik) adalah kajian tentang satu surat secara utuh dan menyeluruh yang bersifat umum ataupun khusus yaitu dengan memaparkan dari berbagai permasalahan yang tampak dari

---

<sup>23</sup> Abdul Hayyi Al-Farmāwi, *Al-Bidāyah Fi Al-Tafsir Al-Maudhū'iy*, terj. Suryan A. Jamrah, *Metode Tafsir Maudhu'i: sebuah pengantar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), h.49.

<sup>24</sup> Abdul Hayyi Al-Farmāwi, *All-Bidāyah Fi Al-Tafsir Al-Maudhū'iy*, h.50.

<sup>25</sup> Abdul Hayyi Al-Farmāwi, *Al-Bidāyah Fii Al-Tafsir Al-Maudhū'iy*, h.50-51.

keseluruhan surat dengan pembahasan yang teliti. Kemudian kajian yang mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'ān yang membahas mengenai masalah yang sama dengan menyusun pada satu tema pembahasan dan selanjutnya ditafsirkan menggunakan metode *maudhū'i* (tematik)<sup>26</sup>.

Berkembangnya zaman juga menuntut adanya pembaharuan kepada arah kajian tafsir. Muncul dari beragam problematika manusia yang menuntut untuk menjadikan adanya tafsir *maudhū'i* sebagai kajian yang akan mengungkap dari makna-makna dan tujuan Al-Qur'ān disesuaikan menggunakan metode serta pemahaman yang relevan seiring perkembangan zaman saat ini juga diharapkan mampu menjawab tantangan zaman dari segala permasalahan dan menepis adanya beragam tuduhan negatif terhadap Al-Qur'ān yang disebabkan oleh kajian metode yang tidak benar<sup>27</sup>.

### 3. Langkah Kerja Tafsir *Maudhū'i* (Tematik)

Praktek metode *maudhū'i* (tematik) ini sudah sejak lama dilakukan para mufassir terdahulu. Para mufassir menuliskan berbagai karya tafsir yang membahas suatu topik tertentu dari sekian banyaknya topik yang terkandung dalam Al-Qur'ān dan sebagiannya ada juga yang menyajikan tafsir *maudhū'i* pada karya mereka di sela-sela halamannya. Meskipun demikian, cara kerja dari tafsir *maudhū'i* belum dijelaskan. Definisi *maudhū'i* (tematik) baru muncul setelah Dr. Ahmad al-Sayyid al-Kumi memprakarsai sebagai ketua jurusan Tafsir Universitas Al-Azhar juga bersama beberapa temannya dari kalangan dosen serta mahasiswa berbagai perguruan tinggi ikut berusaha membantu menyusun cara kerja metode *maudhū'i* (tematik) ini<sup>28</sup>.

Abdul Hayyi al-Farmāwi nama lengkap sebutan dari nama yang begitu familiar adalah al-Farmāwi. Terdapat beberapa langkah-langkah al-Farmāwi mengenai pembahasan metode *maudhū'i* (tematik) sebagai berikut<sup>29</sup>:

---

<sup>26</sup> Abdul Hayyi Al-Farmāwi, *Al-Bidāyah Fi Al-Tafsir Al-Maudhū'iy*, h.51-52.

<sup>27</sup> Abdul Hayyi Al-Farmāwi, *Al-Bidāyah Fi Al-Tafsir Al-Maudhū'iy*, h.60.

<sup>28</sup> Abdul Hayyi Al-Farmāwi, *Al-Bidāyah Fi Al-Tafsir Al-Maudhū'iy*, h.61.

<sup>29</sup> Abdul Hayyi Al-Farmāwi, *Al-Bidāyah Fi Al-Tafsir Al-Maudhū'iy*, h.62.

1. Menetapkan topik dalam Al-Qur'ān yang tentu akan dikaji secara metode *maudhū'i* (tematik). Bagi pemula yang akan melakukan hal tersebut, al-Farmawi menyarankan untuk melihat kitab *Tafsir Ayat Al-Qur'ān Al-Karim* yang diterjemahkan oleh Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Baqi.
2. Menghimpun seluruh ayat yang berhubungan dengan permasalahan yang akan ditetapkan secara *makiyyah* ataupun *madaniyyah* dapat menggunakan kitab *Mu'jam Al-Muhfaras li Al-Fadz Al-Qur'ān Al-Karim* karya dari Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Baqi untuk mempermudah mencari ayat.
3. Menyusun ayat-ayat berdasarkan dari kronologi masa turunnya ayat-ayat Al-Qur'ān kepada Nabi Muhammad yang juga disertai dengan penjelasan tentang latar belakang turunnya ayat (*asbab an-nuzul*) dan berbagai informasi bisa ditemukan dari kitab *Asbab al-Nuzul* karya al-Wahidi maupun dari kitab tafsir lainnya.
4. Melihat korelasi atau *munasabah* ayat-ayat dalam masing-masing suratnya.
5. Menyusun tema pembahasan sehingga menjadi kerangka yang tersusun sempurna disetiap bagian-bagiannya.
6. Melengkapi tema yang dibahas diperkuat dengan dalil *hadist-hadist* Nabi sehingga tema yang dibahas menjadi sempurna.
7. Mempelajari ayat-ayat tersebut dengan kajian *maudhū'i* (tematik) yang sempurna secara menyeluruh yaitu dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa antara '*amm* dan *khas*, *mutlaq* dan *muqayyad*, mensinkronkan ayat-ayat tersebut yang tampak kontradiktif, memaparkan ayat-ayat *nasikh* dan *mansukh* sehingga semua ayat bertemu dalam satu muara yang tampak adanya perbedaan, kontradiktif, atau pemaksaan terhadap sebagian makna yang sebenarnya tidak tepat.

## B. TINJAUAN UMUM PSIKOLOGI GANGGUAN MENTAL

### 1. Gangguan Mental Secara Umum

Sehat secara umum dipahami sebagai kondisi fisik serta kondisi mental yang normal sehingga memiliki motivasi hidup yang berkualitas. Gangguan mental berasal dari bahasa Yunani *psyche* arti kata tersebut psikis atau kejiwaan. Istilah yang lain sering disebut (*mental health, mental hygiene, mental deases*). Beberapa istilah tersebut maksudnya sama yaitu dengan merujuk pada makna gangguan mental. Sejak abad ke-19 sekitar pada tahun 1865 M sudah dikenali oleh negara Jerman, kemudian pada abad ke-20 sudah lebih berkembang lagi dengan seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi semakin modern<sup>30</sup>.

Gangguan mental adalah terkumpulnya keadaan yang tidak normal yang berkaitan secara mental maupun fisik manusia. Abnormal tersebut bukan karena disebabkan oleh penyakit atau rusaknya organ tubuh walaupun gejalanya tidak terlihat oleh fisik<sup>31</sup>. Gangguan memiliki makna yang berkaitan dengan watak dan batin manusia yang bersifat bukan dari tenaga dan fisik manusia. Mental yang kaitannya dengan sifat manusia, sehingga manusia yang keadaan mentalnya sehat maka akan berfikir positif dan batin yang baik. Gangguan mental (*neurosis* dan *psikosis*), yang mendapat banyak sambutan dukungan dari kalangan Psikiater (kedokteran Jiwa) bahwa orang yang menderita gangguan jiwa apabila mudah sering merasa cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, tidak ada motivasi dan gairah untuk bekerja, badan terasa lesu dan sebagainya. Dari gejala-gejala tersebut sesuai dalam tingkat lanjutannya terdapat pada penyakit *anxiety, neurasthemia, hysteria*, dan sebagainya<sup>32</sup>.

Orang yang mengalami mental yang sakit sangat perlu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri juga orang lain untuk menerima segala kekurangan dan kelebihanannya untuk mencapai kebahagiaan. Selanjutnya, dalam tindakan manusia harus menyadari bahwa dirinya tidak dapat hidup terlepas dari masyarakat dan

---

<sup>30</sup>Fakhriyani Vidya Diana, *Kesehatan Mental*, Buku Antiques & Collectibles (Pamekasan: Duta Media Publishing 2019), h.8.

<sup>31</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung 1982), h.33.

<sup>32</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h.11.

lingkungan dengan mengetahui serta mematuhi norma, peraturan dan adat-istiadat tersebut untuk meminimalisir hal-hal yang menimbulkan frustrasi dalam menjalani hidup<sup>33</sup>. Dan juga pengetahuan serta perbuatan bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan dari segala kapasitas, kreativitas, energi dan dorongan yang maksimal sehingga membawa kebahagiaan terhadap penderita gangguan mental (neurosis dan psikosis). Maka menjadi sebuah gambaran kodrat manusia adalah optimistik dan penuh harapan. Bahwasannya penekanan tidak diberikan kepada konflik, dan luka-luka emosional seseorang melainkan untuk mendorong segala potensi yang dimiliki akan mendapatkan kebahagiaan yang tidak mengganggu hubungan dengan orang lain<sup>34</sup>.

Menurut dari ahli psikolog yang terkemuka Filipina bernama Dr. Estefania Aldaba Lim (1956) mengatakan bahwa gangguan mental tidak dapat hanya didefinisikan secara sederhana, melainkan harus terkait dari berbagai macam hal, beberapa pemaparan yang beliau sebutkan dalam pandangan diantaranya: Gangguan Mental, (1) *Untuk tidak melakukan penyesuaian diri didalam semua keadaan*. Karena keadaan seseorang tersebut tidak harus untuk menyesuaikan diri ada kemungkinan keadaan tersebut tidak akan mencapai sebuah kemajuan; (2) *Tidak membebaskan diri dari kecemasan dan ketegangan*. Karena kedua hal tersebut sering menjadi syarat yang harus dipenuhi dari akibat timbulnya kreativitas; (3) *Tidak membebaskan diri dari ketidakpuasan*. Karena dari suatu ketidakpuasan yang realistik dapat memberikan bukti kemajuan; (3) *Tidak perlu ikut-ikutan mengubah sikap dan tingkah laku sesuai norma yang ada (konformitas)*. Karena kematangan diri merupakan suatu kemampuan berpisah dari masyarakat yang menuntut sedangkan ciri pada mental yang sehat ialah kebebasan relatif dari berbagai prasangka; (5) *Tidak mengurangi prestasi serta kreativitas*. Karena kesehatan mental merupakan dimana kemampuan individu menggunakan tenaga sepenuhnya; (6) *Tidak menghilangkan tabiat pribadi yang aneh*. Karena adanya hal tersebut sebenarnya tidak mengganggu pada fungsional tubuh secara normal sehingga tidak mengganggu dirinya dan yang berhubungan

---

<sup>33</sup>Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h.12-13.

<sup>34</sup>Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 50.

dengannya.(7) *Tidak untuk melemahkan kekuasaan*. Karena dapat meningkatkan kemampuan individu menghargai kekuasaan yang realistis dan mengurangi kekuatan sebagai penekanan yang semena-mena untuk mencapai kepuasan pribadi; (8) *Tidak bertentang pada nilai religius*. Karena sehatnya mental dapat memudahkan dalam mencapai tujuan kereligiusan individu<sup>35</sup>.

Selain definisi para ahli psikolog yang telah dijelaskan diatas. Apabila setiap orang hidup sehat maka keluarga dan masyarakat sebagai komunitas bangsa juga akan hidup sehat. Berbagai upaya telah dilakukan Negara Republik Indonesia juga memiliki secara khusus produk hukum untuk mengupayakan masyarakat Indonesia terbebas dari berbagai gangguan kesehatan mental. Terdapat di dalam Undang-Undang No. 9 tahun 1960 hukum atas dasar kesehatan yang mencakup kesehatan Jiwa dan hukum Undang-Undang No.3 tahun 1966 yaitu mengatur tentang Kesehatan Jiwa. Kedua hukum tersebut sama-sama mengatur tentang Kesehatan Jiwa, namun kedua hukum tersebut telah digantikan oleh Undang-Undang No.1 pasal 23 tahun 1992 yaitu tentang Kesehatan. Dan Undang-Undang pasal 24 ayat 1-3 telah ditetapkan bahwa: (1) Kesehatan jiwa diselenggarakan untuk mewujudkan jiwa yang sehat secara optimal yang baik secara intelektual maupun emosional; (2) Kesehatan jiwa yang meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan jiwa, pencegahan serta penanggulangan problem psikososial dan gangguan jiwa dalam penyembuhan sert pemulihan penderita gangguan jiwa; (3) Kesehatan Jiwa dilakukan oleh perorangan, lingkungan sekolah, juga lingkungan pekerjaan dan lingkungan pada masyarakat yang didukung oleh fasilitas dari kesehatan dan lainnya. Hukum tersebut jelas bahwa semua pihak peduli akan terwujudnya mental yang sehat untuk menciptakan kedamaian bagi manusia yang memiliki mental yang sehat<sup>36</sup>.

Berdasarkan pemaparan tersebut sangat penting terhadap penyesuaian diri untuk mencapai sebuah kualitas pada gangguan mental. Reaksi yang terjadi pada lingkungan pekerjaan, pernikahan, serta relevansi antar pribadi dipengaruhi oleh

---

<sup>35</sup>Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental* 1, h.51.

<sup>36</sup>Kementrian Agama Republik Indonesia, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009), h. 344.

keadaan mental. Gangguan mental (*mental health*) suatu dimensi kehidupan yang sangat penting terkait dengan bagaimana perasaan yang sejahtera, kestabilan emosi, efisiensi mental yang berharga dalam menghadapi berbagai situasi konflik kehidupan sehari-hari, memandang bagaimana kehidupan diri sendiri maupun orang lain serta mengevaluasi berbagai alternatif dalam mengambil sebuah keputusan. Sehatnya mental merupakan aset penting bagi setiap individu manusia, karena dengan adanya mental yang sehat kehidupan akan berjalan dengan wajar dan baik<sup>37</sup>. Menurut Zakiyah Daradjat dalam mengemukakan bahwa mental yang sehat merupakan terwujudnya suatu keserasian yang sebenarnya terdapat pada fungsi-fungsi kejiwaan, tercipta suatu penyesuaian kepada diri sendiri maupun terhadap orang lain beserta lingkungan disekitar yang melandaskan pada ketakwaan serta keimanan untuk menggapai tujuan hidup pada kebahagiaan dunia dan akhirat<sup>38</sup>.

Fungsi-Fungsi jiwa yang dimaksudkan seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa dengan pandangan dan keyakinan hidup, harus saling membantu serta bekerja sama dengan yang lain sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan untuk menjauhkan keraguan yang menjadi perselisihan batin. Keharmonisan antara fungsi jiwa dengan tindakan itu dapat dicapai dengan keyakinan ajaran spiritual dan religius, mengindahkan norma sosial, hukum serta adat budaya lainnya. Dapat dikatakan kesehatan mental ialah keadaan sejahtera (*state of well-being*) dalam individu yang terhindar dari berbagai gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, memanfaatkan waktu secara produktif dengan segala potensi secara maksimal dalam berkontribusi kepada masyarakat, dan mewujudkan kebahagiaan yang dapat mencapai dalam keharmonisan jiwa dalam hidup<sup>39</sup>.

Sementara itu Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengemukakan bahwa gangguan mental merupakan penyakit membawa kesengsaraan manusia. Maka mental yang sehat meliputi kesejahteraan secara subjektif, efikasi diri, otonomi,

---

<sup>37</sup>Syamsu Yusuf LN, Buku *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya 2018), h. 25-26.

<sup>38</sup>Susilawati, *Kesehatan Mental Menurut Zakiyah Daradjat*, (Lampung: UIN 2017), h.30.

<sup>39</sup>Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h.20.

kompetensi, juga aktualisasi diri secara emosional dan intelektual. WHO juga menyatakan gangguan mental setiap individu ditandai dengan merealisasikan dalam mengatasi stres secara normal, bekerja yang produktif, dapat berkontribusi terhadap masyarakat. Melihat fenomena persoalan gangguan mental telah membuka mata berbagai negara terkhusus masyarakat Indonesia untuk lebih peduli menjaga mental setiap individu mulai dari depresi, disorientasi, sampai pada gangguan mental yang berakibat bunuh diri karena pentingnya menjaga mental sama halnya dengan menjaga fisik<sup>40</sup>.

## 2. Gejala Umum Gangguan Mental

Gejala umum gangguan mental yang sering terjadi pada manusia ialah merasa lebih mudah dan sering bersedih hati, susah untuk berkonsentrasi diri, merasa ketakutan, kecemasan dan khawatir yang berlebihan, sering terjadi adanya perubahan suasana hati yang drastis, kelelahan atau capek sehingga membuat energi turun lalu terjadi insomnia, paranoid, delusi dan halusinasi, lalu susah mengontrol emosi yang berlebihan sehingga rentan melakukan kekerasan, mudah berpikir berputus asa merasa tidak memiliki motivasi hidup serta ingin melakukan tindakan bunuh diri. Selain gejala dan tanda-tanda tersebut, penderita gangguan mental juga merasakan sakit perut, nyeri punggung, sakit kepala atau sakit nyeri di bagian pada tubuh lainnya yang tidak tahu pasti utama dari penyebabnya<sup>41</sup>.

## 3. Faktor Pengaruh Gangguan Mental

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan mental yaitu: *Pertama*, faktor dari genetik yaitu riwayat (*bawaan lahir*) yang mewarisi keturunan penyakit dari keluarganya. *Kedua*, faktor dari keluarga ialah interaksi abnormal anak dengan orang tuanya, kurangnya kasih sayang, kekerasan dan lain sebagainya. *Ketiga*, faktor traumatis yaitu seseorang yang mengalami peristiwa

---

<sup>40</sup>Zintan Prihantini, *Gangguan Kesehatan Mental Menurut WHO*, diunduh pada tanggal 22 November 2022 dari <https://www.kompas.com/sains/read/2022/06/20/gangguan-mental>.

<sup>41</sup>AntasariPuspita, *Definisi Mental Illenes*, diunduh pada tanggal 22 November 2022 dari [https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental).

yang sangat berat untuk dilupakan sehingga membuat penderita depresi ketika mengingatnya. *Keempat*, faktor kehilangan yaitu seseorang yang mengalami kehilangan sehingga merasa bersalah, atau ditinggalkan oleh orang tersayang seperti keluarga, saudara, dan lainnya. *Kelima*, faktor pekerjaan dan ekonomi yang mengakibatkan tekanan pada tuntutan ekonomi seperti pekerjaan, pendapatan ekonomi yang rendah dan lainnya memicu gangguan mental. *Keenam*, faktor jenis kelamin yang menyebabkan sangat rentan gangguan mental yang terjadi pada wanita setelah melahirkan<sup>42</sup>.

#### **4. Penyebab Gangguan Mental**

Terdapat beberapa penyebab dari gangguan mental sebagai berikut:

##### **a) *Frustasi* (tekanan perasaan)**

Frustasi adalah suatu proses penyebab dimana seseorang merasakan hambatan untuk mencapai segala keinginannya dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang memiliki mental yang sehat akan dapat menunda sementara keinginannya dengan menunggu adanya kesempatan untuk bisa mencapai keinginannya tersebut. Akan tetapi berbeda dengan orang yang mengalami gangguan mental tidak akan mampu menghadapi kondisi tersebut. Maka sebenarnya frustrasi merupakan kondisi yang disebabkan oleh tanggapan terhadap situasi yang dipengaruhi kepercayaan diri tersebut akan mengarahkan optimis dalam hidup menghadapi segala kesulitan hati dengan tenang, menganalisa setiap problem yang dihadapi dengan baik. Tetapi sebaliknya, jika orang yang sering mengalami kegagalan dalam hidup, maka akan selalu merasa kecil hati, kecewa yang dapat mengakibatkan pesimis dalam menghadapi setiap problem yang dihadapi. Dengan demikian kepercayaan diri ditentukan oleh pengalaman masa kecil seseorang sangat mempengaruhi untuk menghadapi segala situasi frustrasi masa yang akan datang.

---

<sup>42</sup>Fadilah Awaliyah, *Relevansi Larangan Bersedih dalam Al-Qur'an dengan Kesehatan Mental*, h. 42.

**b) Konflik (Pertentangan batin)**

Konflik jiwa dengan pertentangan batin merupakan dua macam dorongan yang berlawanan satu sama lain yang tidak mungkin di penuhi dalam waktu yang sama. *Pertama*, pertentangan antara dua hal yang sama-sama diinginkan. Keduanya diinginkan tetapi tidak mungkin bisa di ambil semua atau harus di pilih salah satunya. Misal seorang gadis yang dipinang oleh dua orang pemuda yang keduanya sama-sama baik, maka konflik tersebut masih konflik yang ringan karena memilih salah satu dari keduanya resikoanya akan kehilangan salah satunya. *Kedua*, pertentangan dua hal yang pertama di inginkan, sedangkan yang kedua tidak diinginkan. Pada konflik ini merupakan terjadinya dua keinginan yang bertentangan satu sama lain. Misalnya seorang ibu yang menginginkan anaknya pergi liburan bersama temannya, tetapi pada sisi lain takut kalau anaknya terjadi suatu bahaya dalam perjalanan. *Ketiga*, pertentangan pada dua hal yang tidak di inginkan yaitu menghadapi situasi yang menimbulkan pada dua hal yang sama-sama tidak disenangi keduanya. Misalnya seorang pemuda militer yang bertempur di medan perang. Konflik batin dalam situasi keduanya sama-sama berbahaya akan tetapi jika salah satu di hindari maka terpaksa menghadapi situasi yang lain situasi yang tidak di inginkan.

**c) Anxiety (Kecemasan)**

Kecemasan (*anxiety*) merupakan manifesta dari berbagai macam proses emosi bercampur aduk yang terjadi pada orang yang sedang mengalami frustrasi serta konflik batin. Terdapat dua hal yaitu kecemasan yang disadari dan diluar kesadaran. Kecemasan dari segi yang dapat disadari seperti terkejut, rasa takut, tidak berdaya, rasa bersalah dan sebagainya. Sedangkan kecemasan diluar kesadaran ialah tidak dapat menghindari perasaan tidak menyenangkan yaitu :

*Pertama*, rasa cemas yang timbul akibat dari melihat serta mengetahui akan ada bahaya yang dapat mengancam dirinya. Cemas tersebut masuk kategori rasa takut yang bersumber utama pada fikiran. *Kedua*, rasa cemas yang timbul dari penyakit yang terlihat dalam bentuk. Cemas tersebut bentuk takut terhadap benda atau hal-hal tertentu, misalnya takut melihat darah merah yang

mengalir, atau phobia pada jenis binatang tertentu, dan takut pada tempat yang tinggi dan keramaian. Selanjutnya juga termasuk cemas dalam bentuk ancaman sehingga merasa terancam oleh sesuatu tersebut. *Ketiga*, rasa cemas akibat telah melakukan dosa atau bersalah sudah melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan hati nurani. Kategori cemas ini menyertai gejala-gejala gangguan jiwa yang bersifat umum yakni fisik maupun mental. Berdasarkan faktor-faktor dari gangguan jiwa yaitu frustrasi, konflik, dan kecemasan bahwa kondisi tersebut akan dapat mengurangi kebahagiaan dari ketiga faktor tersebut.

## 5. Macam-Macam Gangguan Mental

Dari berbagai hasil penyelidikan menyatakan bahwa gangguan mental merupakan sekumpulan dari kondisi yang tidak normal relevasinya dengan fisik maupun dengan mental. Maka keabnormalan tersebut bukan disebabkan karena penyakit yang merusak bagian fungsional tubuh, akan tetapi dibagi menjadi dua golongan yaitu *neurose* (gangguan mental) dan *psychose* (sakit jiwa). Macam-macam gangguan mental sebagai berikut<sup>43</sup>:

### 1) Gangguan *Neurasthenia*

Salah satu gangguan mental banyak dikenal penyakit saraf karena terjadinya lemah pada saraf. Penderita penyakit *neurasthenia* tersebut akan mendapat serangan yaitu: Seluruh badan merasakan letih, tidak memiliki semangat, mudah merasa capek meskipun mengeluarkan tenaga yang sedikit, berubah perasaan yang tidak stabil emosional, apatis dan sangat sensitif terhadap cahaya serta suara pada detik jam mengakibatkan insomnia yang mengakibatkan gelisah, kepala pusing serta ketakutan-ketakutan ditimbulkan dalam pikirannya rasa takut dengan kematian.

---

<sup>43</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h. 33-34.

## 2) Gangguan *Psychasthenia*

Gangguan mental yang bersifat kepribadian dan cenderung pada pola pikir, perasaan atau perilaku yang berbeda pada umumnya yang dibagi menjadi tiga golongan yaitu:

- a) Golongan *Eksentrik*, seperti gangguan *paranoid*, *skizoid*, dan *antisosial*.
- b) Golongan *Emosional*, seperti gangguan *nasrsistik* ialah kepribadian lebih unggul daripada lainnya, *histrionik* atau kepribadian yang terlalu cemas dengan penampilan, dan kepribadian ambang atau *borderline* gangguan mental pemicu dari pikiran.
- c) Golongan *Anxiety*, seperti *obsesif*, *kompulsif*, *avoidant*, dan *dependen*.

## 3) Gangguan Psikotik

Gangguan mental yang penyebabnya muncul dari persepsi dan pemikiran yang tidak normal. Orang yang mengalami gangguan tersebut akan mengalami tenggelam dalam lamunan, halusinasi atau mempercayai segala hal yang tidak nyata adanya. Misalnya penyakit *skizofrenia*.

## 4) Gangguan Mood

Gangguan mental yang terjadi akibat dari perubahan mood atau suasana hati yang ekstrem dalam waktu yang cepat. Misalnya, perubahan yang tiba-tiba murung dan sedih, atau sangat bahagia atau sangat bersemangat. Faktor penyebabnya ialah kelelahan, stres atau bahkan karena tekanan batin. Jenis gangguan tersebut meliputi, *depresi*, *bipolar*, dan *siklotik*.

## 5) Gangguan *Anoreksia Nervosa*

Gangguan mental yang merubah perilaku makan penderita yang mengalami masalah dalam tubuh manusia, misalnya kekurangan gizi, memuntahkan makanan pada gizi buruk (*bulimia nervosa*), atau malah obesitas dengan makan yang berlebihan yaitu *binge-eating disorder*.

## **6) Gangguan Kecanduan**

Gangguan mental yang tidak dapat menahan atau mengendalikan orang untuk melakukan tindakan yang membahayakan baik kepada dirinya sendiri maupun orang lain. Misalnya tindakan mencuri (*kleptomania*), atau kecanduan alkohol dan narkoba.

## **7) Gangguan OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*)**

Gangguan mental yang ditandai dengan adanya pikiran yang obsesi yang tidak dapat di kontrol dan sifatnya berulang kali dan muncul perilaku paksaan. Misalnya, mencuci tangan berulang kali secara berlebihan atau mengetuk pintu sebanyak 3 kali.

## **8) Gangguan PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*)**

Gangguan mental yang muncul setelah penderita mengalami kejadian yang tidak menyenangkan atau bersifat traumatis. Misalnya peristiwa kecelakaan, bencana alam, kekerasan fisik, bullying atau pelecehan seksual. Maka orang yang menderita PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) akan susah melupakan peristiwa-peristiwa tersebut. Metode pengobatannya dengan konsultasi kepada psikiater, psikoterapi atau melalui obat-obat yang telah disarankan oleh dokter ahli psikologi atau kejiwaan.

## **6. Gangguan Mental dalam Islam**

Agama tidak dapat dipisahkan dan sangat berkaitan dengan kehidupan manusia. Agama Islam telah mengajarkan kepada manusia nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Secara istilah gangguan mental (*mental health* atau *mental hygiene*) dimaknai dengan kesehatan mental atau jiwa. Jika dihubungkan dengan pandangan Islam tidak jauh berbeda dengan kesehatan mental yang dibahas oleh para ahli pada umumnya terkhusus ilmu psikologi. Sedangkan menurut pandangan Islam, gangguan pada kesehatan mental adalah kemampuan individu manusia dalam mengelola fungsi-fungsi jiwa yang tercipta

sebagai penyesuaian diri yang dinamis dan berlandaskan pada Al-Qur'ān dan Sunnah sebagai pedoman hidup untuk mewujudkan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat sebagai tolak ukur kebahagiaan yang abadi<sup>44</sup>.

Konsep dari sumber kebahagiaan melalui dua sumber arah yaitu dari Tuhan dan dari manusia. Maka kesehatan mental merupakan suatu penyesuaian diri yang mampu beradaptasi pada sekitarnya. Beberapa Ulama klasik seperti Ibnu Rusyd dan Al-Ghazali telah memberikan gambaran mengenai konsep kesehatan mental dalam islam. Ibnu Rusyd (w.1198 M) memaknai bahwa takwa sebagai kesehatan mental dalam Islam. Menurutnya orang yang bertakwa dan beriman adalah orang yang memiliki jiwa yang sehat. Berbeda lagi dengan kesehatan mental menurut Al-Ghazali, mengartikan bahwa kesehatan mental sebagai *tazkiyat an-nafs* ialah pensucian jiwa yang identik dengan takwa dan iman. Penyakit kejiwaan yang perawatan serta pengobatannya sebagai pembinaan dan pengembangan jiwa manusia untuk mencapai kesehatan yang sempurna berdasarkan aspek yang mendasari kecintaan terhadap akhirat<sup>45</sup>. Menurut Zakiyah Daradjat, mengartikan kesehatan mental merupakan terwujudnya suatu keserasian yang sebenarnya terdapat pada fungsi-fungsi kejiwaan, tercipta suatu penyesuaian kepada diri sendiri maupun terhadap orang lain beserta lingkungan disekitar yang melandaskan pada ketakwaan serta keimanan untuk menggapai tujuan hidup pada kebahagiaan dunia dan akhirat<sup>46</sup>.

Dalam pandangan Islam kesehatan mental hal yang sangat menarik serta relevansinya juga sangat berkaitan erat pada masalah psikologis, terutama dengan menekankan iman dan takwa pada manusia bahwa keyakinan pada kepercayaan manusia terhadap agama hanya Allah yang dapat memberikan ketenangan hati sehingga dapat berfungsi dengan baik dan mencapai hasil yang terbaik<sup>47</sup>.

---

<sup>44</sup>Ariadi Purmansyah, Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, dalam Jurnal *Syifa' MEDIKA*, Vol.3, No.2, 2013, h. 3-6.

<sup>45</sup>Nur Rabi'ah Hilmy, *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta:IIQ 2021), h. 44.

<sup>46</sup>Susilawati, *Kesehatan Mental Menurut Zakiyah Daradjat*, h.30.

<sup>47</sup>Salsabila Anwariah, *Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)*, h.35.

Gangguan mental dalam pandangan Islam ialah penyakit yang berasal dari *Al-Qalb* atau penyakit hati. Penyakit mental yang menyebabkan menjauhkan manusia dari Al-Qur'an sebagai berikut: *Pertama*, Penyakit Riya' tipuan yang bertingkah laku melakukan sesuatu karena hanya ingin mendapat pujian orang lain. *Kedua*, Penyakit hasad dan dengki ini merupakan penyakit iri hati yang tidak tidak senang apabila melihat kebahagiaan orang lain. *Ketiga*, penyakit rakus yang berkeinginan makan yang sangat berlebih-lebihan. *Keempat*, penyakit was-was merupakan penyakit yang berupa bisikan hati dalam nafsu dan kelezatan. *Kelima*, Penyakit berlebihan dalam bicara merupakan penyakit menjelekkkan orang lain (ghibah), su'udzon atau bahkan berbohong. *Keenam*, penyakit ingkar janji karena nafsu bukan suatu kepentingan. *Ketujuh*, penyakit namimah ialah mengadukan kejelekan kepada orang lain. *Kedelapan*, penyakit hubbu ad-dunya ialah berlebihan cinta dunia. *Kesembilan*, penyakit hubbu 'amal ialah berlebihan cinta harta. *Kesepuluh*, penyakit hubbu al-jab ialah cinta jabatan. *Kesepuluh*, penyakit bakhil ialah suka menimbun harta. *Kesebelas*, Penyakit ujub adalah sombong dan membanggakan diri<sup>48</sup>.

Beberapa istilah diatas, ayat-ayat yang berkaitan dengan gangguan mental meliputi QS. Ali-Imran ayat 3 dalam ayat tersebut berhubungan dengan (*habl min al-nafs*) manusia dengan dirinya sendiri dalam mengembangkan potensi manusia dalam wujud '*amr ma'ruf wa nahi munkar* atau mengerjakan kebaikan dan mencegah keburukan. Selanjutnya, hubungan manusia dengan sesama manusia lainnya (*habl min an-nas*) yang terdapat didalam QS. Al-Fath ayat 48 untuk mengembangkan potensi dan menjali persaudraan sesama manusia dengan baik. Dan hubungan kepada Allah atau (*habl min Allah*) didalam QS. Az-Zariyat: 51 kecenderungan manusia dalam bentuk melakukan beribadah kepada Allah<sup>49</sup>. Dapat disimpulkan bahwa sebenarnya gangguan mental berpengaruh pada psikologi manusia juga memberikan dampak yang sangat penting dan berpengaruh dalam kehidupan manusia terutama mengenai kesehatan. Orang yang

---

<sup>48</sup>Ratnawati, Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.3, No.1,2019,h.83-84.

<sup>49</sup>Ramal iyus, *Psikologi Agama*, (Jakarta:Kalam Mulia 2013), h. 137-141.

mengalami mentalnya sehat, merasa aman, mampu mengembangkan potensi dirinya, dan menjadi solusi terbaik mengatasi masalah gangguan mental mengamalkan nilai-nilai religiusme juga spiritualisme dalam kehidupan sehari-hari<sup>50</sup>.

---

<sup>50</sup>Anwariah Salsabilla, *Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)*, h.34.

### BAB III

## GANGGUAN MENTAL DALAM AL-QUR'ĀN

Berdasarkan dari pemaparan sebelumnya, penelitian ini akan membahas mengenai ayat-ayat gangguan mental yang terdapat dalam Al-Qur'ān, bukan mengacu kepada kosa-kata dalam Al-Qur'ān melainkan klasifikasi mengenai beberapa tema-tema yang berhubungan dengan gangguan mental terdapat dalam Al-Qur'ān sebagai berikut:

#### A. Landasan Gangguan Mental

##### 1. Iman Landasan Gangguan Mental

Kehidupan manusia silih berganti. Allah senantiasa memberikan cobaan kepada manusia tidak terlepas dari bersedih dan berbahagia. Pada dasarnya manusia memiliki fitrah untuk percaya kepada Allah. Iman secara bahasa dimaknai dengan membenarkan dan mempercayai. Sedangkan menurut istilah membenarkan hati, dengan mengikrarkan lisan, dan mengamalkannya melalui anggota badan. Iman merupakan kepercayaan yang kokoh kepada yang Maha Kuasa<sup>51</sup>. Iman yang terpatri dalam *Al-Qalb* manusia harus menjadi landasan utama dalam sikap dan tingkah laku kehidupan sehari-hari. Sebab, mereka memfungsikan imannya sebagai kendali kehidupan manusia yang tetap memiliki martabat sebagai manusia mulia. Tanpa adanya landasan iman martabatnya meluncur ke strata paling rendah di bawah strata hewan. Iman dan amal shalih menjadi pemelihara martabat mulia yang disandang oleh manusia sebagai makhluk struktur yang sangat sempurna. Sebagaimana ayat berikut ini:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۚ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ۝ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ٦

---

<sup>51</sup>Subkhi David, Keimanan: Iman dalam Perspektif Islam, Jurnal *OSF Preprints* 2020, h.5.

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka), kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya*”.

Dari pemaparan ayat tersebut hanya orang-orang yang memelihara keimanannya untuk beramal shalih terbebas dari penurunan martabat sebagai manusia. Penurunan pada tingkat martabat paling rendah oleh sebagian ahli tafsir dimaknai dengan masuk neraka. Ada pula yang memaknai sebagai penyimpangan terhadap fitrah manusia, seperti berbuat syirik sama dengan menafikan Allah untuk memuaskan keinginannya<sup>52</sup>.

Pada ayat tersebut dalam kitab *Tafsir Al-Azhar* memaparkan bahwa Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk lahiriyah manusia sebaik mungkin yang lahir dari bayi kemudia berkembang sampai dewasa sampai bertambahnya usia semakin rentan fisiknya. Buya juga memberikan penjelasan bahwa “*Beriman dan beramal shaleh diwaktu badan masih muda dan sehat*” maka untuk mereka adalah makhluk ganjaran yang tiada putus-putusnya<sup>53</sup>.

Sedangkan penjelasan kitab *Tafsir Al-Mishbah* mengenai ayat tersebut bahwasannya penegasan Allah SWT yang telah menciptakan manusia dengan kondisi fisik dan psikis dalam bentuk sebaik-baiknya yang perlu dipelihara dan tumbuh kembangkan. Fisik manusia dipelihara dan ditumbuh kembangkan dengan memberi gizi yang cukup dan menjaga kesehatannya dengan baik. Dan psikis manusia dipelihara tentu dengan memberinya agama serta pendidikan yang baik. Apabila fisik dan psikis manusia dipelihara dan dikembangkan dengan baik maka manusia akan memberikan kemanfaatan yang besar kepada alam ini. Dengan demikian juga manusia akan menjadi makhluk yang mulia. Namun apabila sebaliknya manusia sendiri yang mengembalikannya kepada tingkat yang

---

<sup>52</sup>Kementerian Agama Republik Indonesia, *Tafsir Al-Qur’ān Tematik: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’ān* Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama Republik Indonesia, h.363.

<sup>53</sup>Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), jilid 30, h.550.

paling rendah. Allah menggambarkan berpalingnya manusia kembali dalam kondisi yang hina<sup>54</sup>.

Dalam penjelasan kitab *Tafsir An-Nur* ayat tersebut ialah sesungguhnya Allah telah menciptakan manusia keadaan sebaik-baiknya. Manusia diberikan kemampuan menundukkan binatang dan tumbuhan dibawah kekuasaannya bahkan akal pikiran manusia dapat menundukkan tabiat perilaku alam. Allah juga menjadikan manusia fisik yang tegak sehingga mampu membuahkan berbagai hasil dengan menakjubkan. Akan tetapi, manusia tidak menyadari keistimewaannya dan menyangka dirinya sama dengan makhluk lainnya sehingga mengerjakannya dengan akal yang tidak dibenarkan sebagaimana fitrahnya. Manusia pada mulanya baik, dan lurus tetapi terjerumus oleh nafsu jahat sehingga berperilaku buruk layaknya binatang. Itulah sebab mengapa kemudian Allah akan mengembalikan manusia kepada derajat yang paling rendah. Yang tidak dikembalikan oleh Allah kepada tingkat yang paling rendah adalah orang-orang yang jiwanya penuh dengan iman. Mengetahui bahwa alam ini berada dalam genggamannya kekuasaan Allah serta mengerjakan amal-amal Shalih. Maka merekalah orang-orang yang memperoleh pahala tiada putus dan pengikut Nabi Muhammad SAW serta mendapatkan petunjuk<sup>55</sup>.

Iman dalam konteks sosial kehidupan mencakup pada seluruh dimensi dari kehidupan manusia yang ruang lingkupnya sangat luas karena segala perbuatan amal manusia didahulukan oleh niat atau cara berkomunikasi manusia dengan Allah dengan motivasi pada tujuan dari perbuatannya. Iman yang terkait operasional pada aktivitas Nabi dirumuskan oleh nilai-nilai esensial serta universal yang memungkinkan untuk dimanifestasikan dalam konteks zaman sekarang. Rasulullah telah mengajarkan tentang keimanan secara totalitas yang sempurna melalui hati, lisan, dan segala perbuatannya yakni kepercayaan kepada yang Maha Kuasa harus dibarengi dengan amal shalih berbagai kesempatan. Sebagaimana orang hidup yang hanya bersifat sementara untuk menjalankan

---

<sup>54</sup>M.Quraish Shihab, *Tafsir AL-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Juz 'Amma*, (Jakarta: Lentera Hati 2002), h.378.

<sup>55</sup>Muhammad Hasbiy Ash-Siddiqiey, *Tafsir Al-Qur'an Al-Majid An-Nur*, Jilid 5,(Jakarta: Bulan Bintang,1995), h.4638-4639.

pengabdian diri sebagai bekal yang baik untuk menuju akhirat. Bertambahnya iman dalam diri manusia merupakan banyaknya melakukan perbuatan baik (amal shalih), dan tanda berkurangnya iman seseorang karena banyak melakukan perbuatan yang buruk. Sedih merupakan fitrah manusia pernah merasakannya. Kesedihan muncul akibat dari situasi kecewa, kehilangan dan sebagainya.

Sedih dalam mufradat bahasa Arab ialah *huzn* dan *batsa* yang terdapat dalam Al-Qur'an. Kata *huzn* merupakan bentuk masdar dari lafadz *hazina*, *yahzanu*, *huznan* yang maknanya adalah sedih atau keruhnya jiwa akibat suatu yang menyakiti. *Huzn* lawan kata dari "*fariha*" yang artinya kebahagiaan. Sedangkan *batsa* ialah menghamburkan, dan *huzn* ialah kesedihan atau keruhnya jiwa akibat dari sesuatu yang menyakiti. Sedangkan *batsa* merupakan suatu kesusahan yang sangat besar sehingga menghamburkan pikirannya karena tidak mampunya menahan beban sendiri<sup>56</sup>.

Mengutip dari Ibnu Qayyim seorang ulama klasik yang berpendapat bahasa sedih menurutnya ialah hilangnya suatu kebahagiaan dan timbulnya perasaan duka menyesali sesuatu yang telah berlalu. Sedangkan Al-Ghazali juga berpendapat bahwa perasaan sedih mendimonasikan pada hati untuk mendorong melakukan sesuatu perbuatan baik sebelum yang akan datang<sup>57</sup>.

Orang bersedih terdapat dua faktor penting, ialah faktor internal dan eksternal. Faktor dari internal adalah kesedihan yang berasal dari dalam manusia yaitu: Menjauhnya diri dari bersandar kepada Allah, adanya dosa yang menumpuk, dan tidak mampu untuk berbuat kebaikan. Sedangkan faktor dari eksternal adalah kesedihan di luar diri dari kehendak manusia sebagai berikut. *Pertama*, Menolak ajakan berdakwah. *Kedua*, tersakiti oleh perkataan dan perlakuan orang lain. *Ketiga*, karena kehilangan. *Keempat*, kesusahan dalam menghadapi cobaan. *Kelima*, adanya sifat syaitan yang suka dengan manusia yang bersedih<sup>58</sup>. Dalam hal ini kesedihan yang berlarut merupakan suatu hal yang tidak

---

<sup>56</sup>Zamimah Iffaty, *Management Emosi, Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir QS. Yusuf: 86 dengan Pendekatan Psikologi)*, (Jakarta: IIQ 2021), h.3.

<sup>57</sup>Awaliyah Fadhilah, *Relevansi Larangan Bersedih dalam Al-Qur'an dengan Kesehatan Mental*, h. 28.

<sup>58</sup>Amanah Siti, *Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an Telaah atas Sebab Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat al-Hazn*, (Yogyakarta: UIN 2016), h.32-34.

baik, akibatnya akan cenderung menimbulkan kepada dampak yang negatif bagi kesehatan mental manusia seperti depresi, bahkan berputus asa. Karena orang yang bersedih akan mengalami suasana hati yang suram, sepi, sunyi, dan perasaan tidak aman. Seseorang yang sedang bersedih akan melampiaskan dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang menangis, curhat, atau menulis dan ada yang menghabiskan waktunya untuk beribadah kepada Allah. Sebagaimana lafadz “*huzn*” yang telah berulang-ulang kali disebutkan sebanyak 42 kali dan sudah tersebar pada 25 surah dalam Al-Qur’ān. Klasifikasi ayat (*huzn*) dimasukan ke dalam 4 kategori yang terdiri dari 24 ayat tentang menyikapi kesedihan, terdapat 15 ayat yang menjelaskan penyebab-penyebab dari kesedihan yang diklasifikasikan 3 ayat tentang dampaknya kesedihan, sedangkan dari 4 ayatnya menerangkan solusi kesedihan, dan 2 ayat selanjutnya menerangkan kesedihan serta solusi dalam menghadapi. Seperti contoh disebutkan dalam Al-Qur’ān:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “*Dan janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya, jika kamu orang-orang yang beriman*”.

Allah menghibur untuk pelipur lara Nabi dan kaum Muslimin yang kalah pada saat perang uhud, sehingga kaum Muslimin terluka dan bersedih banyaknya korban kematian. Allah menghibur mereka dengan mengatakan bahwa kaum Muslimin yang memiliki derajat yang lebih tinggi, karena kaum musyrikin berperang untuk menuruti hawa nafsu<sup>59</sup>.

Menurut Al-Maraghi bersedih karena kematian itu merupakan suatu hal yang wajar, jika kesedihan tersebut bersamaan dengan kesabaran maka akan memberikan hikmah dalam menjalankan hidup yang lebih baik lagi, kesedihan tersebut tidak membahayakan jiwa serta merubah perilaku dan keimanan

---

<sup>59</sup>Octavia Suni, *Konsep Al-Qur’ān dalam Menyikapi Kesedihan Huzn Studi Kitab Tafsir Al-Maraghi Karya Ahmad Musthafa Al-Maraghi*, h.14.

seseorang, beliau juga menjelaskan bahwa iman yang menyelamatkan seseorang dari kesedihan yang mengingatkannya kepada Allah atas ketetapan dan kehendak-Nya, senantiasa muncul ketentraman hati yang percaya dan berhusnudzon kepada takdir Allah<sup>60</sup>.

Meskipun kesedihan menjadi sebuah larangan. Rasulullah SAW, kekasih Allah juga pernah merasakan kesedihan yang terdapat dalam sebuah riwayat, dikatakan bahwasannya kesedihan yang sangat beliau rasakan disaat putranya meninggal ialah Ibrahim. Beliau mengendalikan diri dari kesedihan tersebut agar Allah ridho dengan bersabda: *“Kedua mata kita boleh mencucurkan air mata, hati juga boleh bersedih, akan tetapi kita tidak untuk mengatakan apa yang diridhoi oleh Rabb kita”*<sup>61</sup>.

Orang yang berbekal dengan keimanan yang kuat bagaikan sebuah tiyang yang kokoh dan kuat agamanya, karena orang yang beriman ialah orang yang memiliki kepercayaan yang kokoh kepada Allah yang senantiasa akan mampu menyelesaikan masalahnya dengan menerapkan nilai religiusme dalam kehidupan sehari-hari. Keimanan dan kesedihan saling berhubungan, karena orang yang beriman akan memiliki batas sedih yang secukupnya saja atau tidak berlarut dalam kesedihan, dan iman menjadi landasan diri manusia untuk mencegah kesedihan<sup>62</sup>.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa iman yang kemudian mendasari amal shalih menjadi sesuatu yang mutlak dalam kehidupan. Iman memberi inspirasi dan motivasi dalam melakukan kebaikan dan meredam segala keinginan yang menyimpang dari fitrah manusia. Keimanan sebagai landasan untuk mencegah kesedihan. Apabila seseorang mampu mengintegrasikan relasi ketuhanan dengan kemanusiaan yang dilakukan secara istiqomah maka akan mewujudkan keharmonisan dan kebahagiaan seorang hamba menuju akhirat yang abadi. Kesedihan dalam Al-Qur’ān menjadi sebuah larangan yang tidak di haramkan, akan tetapi menganjurkan manusia untuk mencegah serta menghindari

---

<sup>60</sup>Oktavia Suni, *Konsep Al-Qur’ān dalam Menyikapi Kesedihan Huzn Sudi Kitab Tafsir Al-Maraghi Karya Ahmad Musthafa Al-Maraghi*, h.53.

<sup>61</sup>Amanah Siti, *Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur’ān Telaah atas Sebab Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat al-Hazn*, h.19-20.

<sup>62</sup>Subkhi David, *Keimanan: Iman dalam Perspektif Islam*, h.6.

hal-hal yang menyebabkan untuk bersedih yang hendaknya memiliki hati yang selamat dari segala penyebab kesedihan. Sejalan dengan itu, orang-orang yang beriman memiliki sandaran yang kuat ketika mengalami badai krisis paling berat sekalipun untuk mencegah diri dalam kesedihan<sup>63</sup>.

## 2. Takwa Landasan Menghancurkan Ketakutan Gangguan Mental

Takwa merupakan pondasi kedua setelah iman bagi manusia dan perbuatan baik sebagai landasan manusia untuk menghancurkan rasa ketakutan. Pada dasarnya takwa merujuk kepada sikap manusia yang berupa cinta dan takut yang begitu dalam, juga merujuk kepada kualitas secara mutlak tentang keberadaan jiwa seorang muslim dengan adanya kesadaran terhadap segala sesuatu atas diri manusia dan merasa bahwa hatinya paling dalam diketahui oleh Allah sehingga senantiasa melakukan perintah-Nya. Kata takwa secara etimologi, merupakan bentuk masdar dari kata *ittaqa- yattaqi* maknanya ialah menjaga diri dari segala hal bahaya atau membahayakan. Secara definisi yang paling terkenal ialah memelihara diri dari siksaan Allah dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Seorang ahli dari ensiklopedia mengatakan bahwa taqwa ialah *waqa-wiqayah* yang berarti maknanya memelihara dan menjaga<sup>64</sup>.

Kata takwa mengandung makna yang sangat luas untuk di pahami bukan hanya saja mengikuti perintah dan meninggalkan larangan-Nya saja. Akan tetapi takwa merupakan sebuah perasaan takut yang mendalam kepada Allah yang telah menciptakan manusia. Ketakwaan juga meliputi semua yang meliputi segala kebaikan untuk membersihkan diri manusia dari segala keburukan yang bertahap dari menjauhkan diri dari hal-hal yang mengarah kepada syirik, syubhat, maksiat serta meninggalkan perkara keharaman<sup>65</sup>.

Ketakwaan menurut Al-Qur'an adalah kepribadian manusia yang meliputi pada seluruhnya yakni pola pikiran, perasaan, serta tingkah laku untuk beriman

---

<sup>63</sup>Fadilah Awaliyah, *Relevansi Larangan Bersedih dalam Al-Qur'an dengan Kesehatan Mental*, h.73.

<sup>64</sup>Saicon Mat, Makna Taqwa dan Urgensinya dalam Al-Qur'an, Jurnal *USRAH*, Vol.3, No.1, Juni 2013, h.3.

<sup>65</sup>Saicon Mat, Makna Taqwa dan Urgensinya dalam Al-Qur'an ,h.13.

kepada Allah, dan kepercayaan yang menjadikan manusia taat kepada Allah dengan melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhkan dari larangan Allah serta mengikuti petunjuk Rasulullah<sup>66</sup>. Maka takwa merupakan sikap mental yang berpengaruh positif kepada diri manusia yang berupa untuk berwaspada dan lebih mawas diri melaksanakan kewajiban perintah dan menjauhi segala larangan. Berawal dari kata takwa itu sendiri merupakan pemeliharaan diri dan adanya pemeliharaan yang paling di takuti adalah Allah. Oleh sebab itu, orang yang berilmu akan takut kepada Allah dan orang yang muttaqin adalah sekumpulan orang yang sebaik mungkin memelihara diri mereka sendiri dari azab, siksaan dan kemurkaannya Allah. Kata takwa yang terdapat dalam Al-Qur'ān adalah sebanyak 232 dengan berbagai macam bentuknya terdapat 68 surah di dalam Al-Qur'ān. Adapun perinciannya, dalam bentuknya *Fi'il Mudhlari* dalam Al-Qur'ān di berbagai surah terdapat sebanyak 58 kali. Sedangkan bentuk *Fi'il Madhli* yang terdapat dalam Al-Qur'ān sebanyak 32 kali, dan yang berbentuk *Fi'il Amr* yang disebutkan dalam berbagai surah sebanyak 87 kali. Adapun yang berbentuk lainnya ialah *isim tafdhil*, *masdhar*, *isim fa'il*, dan *isim maf'ul* kata takwa dalam Al-Qur'ān<sup>67</sup>. Allah melarang manusia melakukan perbuatan yang buruk, berupa ucapan maupun perbuatan, maka Allah menganjurkan kepada manusia untuk melakukan kebaikan. Allah telah memberitahukan mereka akan memberikan balasan yang melimpah pada hari kiamat nanti. Sebagaimana firman Allah:

وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ

Artinya: “Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa”.

Allah memerintahkan manusia agar membawa bekal. Bekal yang dimaksud bukanlah bekal berupa makanan, pakaian dan lainnya. Tetapi bekal untuk kebahagiaan dunia dan akhirat, yang dimaksud adalah takwa<sup>68</sup>.

---

<sup>66</sup>Fatony Ahmad, *Konsep Taqwa Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar Telaah Penafsiran Ayat Taqwa dalam Beberapa Surah Al-Qur'an* (Surabaya: UIN 2019), h.120.

<sup>67</sup>Kuning Abdul Halim, 'Takwa dalam Islam, *Jurnal ISTIQRA'*, Vol.6, No.1, 2018, h.104.

<sup>68</sup>Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Juz 2, h.310-311.

Takwa adalah menghindari dari segala bentuk dampak buruk duniawi maupun ukhrawi yang meliputi tiga tingkatan penghidaran. *Pertama*, untuk menghindarkan dari kekufuran jalan beriman kepada Allah. *Kedua*, berupaya melakukan perintah Allah dengan kemampuan dan kekuatan serta menjauhi larangan Allah. *Ketiga*, menghindari kegiatan dari yang menjauhkan diri kita dan pikiran kita kepada Allah. Sedangkan takwa adalah kafir dan munafik. Bahwa keduanya diajak Allah untuk tunduk, dan patuh kepada Allah yang telah menciptakan kamu, dan sebelum kamu untuk bertakwa. Berbagai pandangan ulama tentang takwa yang diibaratkan sebagai manusia yang menjalankan perintah Allah dan menjauhi segala larangannya Allah secara dzahir maupun batin yang disertai rasa rasa takut kepada Allah<sup>69</sup>. Orang yang bertakwa tidak dan berbuat baik tidak akan merasakan ketakutan dan kesedihan. Allah telah mengatakan dalam firmanNya:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ اِمَّا يٰۤاَتَيْتَكَمۡ رُسُلًا مِّنْكُمْ يٰۤقُصُوۡنَ عَلَيۡكُمْ اٰيٰتِيۡ فَمَنۡ اٰتَقٰۤى وَاَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيۡهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوۡنَ

Artinya: “Wahai anak-anak Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka barangsiapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”<sup>70</sup>.

Ayat tersebut menjelaskan kepada semua anak-anak Adam tentang bagaimana kisah nabi Adam dan Hawa penyebab diturunkan mereka dibumi dengan apa yang telah mereka perbuatkan sehingga mengakibatkan Allah menurunkan mereka kebumi ialah mengikuti setan dan membuka aurat. Sebagaimana di dalam Al-Qur’ān hanya terdapat empat kali pengulangan kata (*Ya Bania Adam/Hai anak-anak Adam*) yang ditemukan dalam Al-Qur’ān. Pengulangan kata (*qul/katakanlah*) menunjukkan perhatian terhadap kandungan pesan-pesan di dalamnya. Dan panggilan (*Ya Bania Adam/Hai anak-anak Adam*)

<sup>69</sup>Harnita Leni, *Makna Takwa Perbandingan Tafsir Klasik dan Modern Kajian Tafsir Ibnu Katsir dan Al-Mishbah*, (Curup: IAIN 2018), h.68-69.

<sup>70</sup>M.Quraish Shihab, *Tafsir AL-Mishbah*, Jilid 5, h.85-86.

jelas ditujukan jelas kepada seluruh manusia sejak putra pertama Adam sampai dengan akhir bahwa Nabi Adam memberikan nasihat umum: (*Hai anak-anak Adam jika satu ketika datang kepada kamu*) dari Allah SWT (*rasul-rasul*) yang dipilih-Nya dari (*jenis kamu*) agar mereka lebih akrab dengan kamu dan kamupun lebih akra dengan mereka. Karena mereka ditugaskan antara lain untuk (*mengisahkan*), yakni menyampaikan dan menjelaskan dari saat ke saat dalam bentuk yang berkesinambungan, rasul demi rasul hingga akhir seluruh rasul, masing-masing (*kepada kamu ayat-ayat-Ku*) dan tidak berbeda penyampaian mereka dalam bidang prinsip ajaran, (*maka*) yakini dan ikutilah mereka, niscaya kamu dinilai bertakwa dan (*barangsiapa yang bertakwa*), yakni berupaya menghindari dari siksa Allah dengan percaya kepada mereka dan (*berbuat baik*) terhadap diri dan lingkungan mereka dengan meneladani para rasul itu, (*maka tidaklah ada kekhawatiran atas mereka*) yakni yang menyelubungi hati mereka dan (*tidak*) pula mereka akan (*bersedih hati*). Mereka tidak akan merasa takut ataupun sedih atas segala apapun yang menimpa mereka, juga tidak ada ketakutan atau bersedih atas siksaan mereka<sup>71</sup>.

### **3. Berserah Diri kepada Allah**

Allah sebagai pencipta dari sesuatu yang baru tanpa ada contoh terdahulu menyamai dengan ciptaan-Nya. Islam memerintahkan manusia untuk patuh kepada Allah yang telah menciptakan baik dari segala perintahnya dan menjauhi larangan-Nya dalam keadaan yang terlihat ataupun tersembunyi dalam hal ini merupakan konsekuensi manusia tentang aqidah dalam ajaran agama Islam. Dan Islam menuntut kepada manusia untuk bergantung hanya kepada Allah yang mengharuskan bersandar hanya kepada sang Pencipta. Diantaranya menyerahkan segala amalan yang diridhoi Allah, dan berbagai permasalahan hidup baik dalam bentuk kesusahan dan kesedihan untuk menyerahkan semuanya bergantung kepada Allah. Sebagaimana firman Allah:

---

<sup>71</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir AL-Mishbah*, Jilid 5, h.86.

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَخُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya"<sup>72</sup>.

Adanya ayat tersebut, memerintahkan manusia hanya selalu bersandar kepada Allah. Berdasarkan dari ayat sebelumnya adalah mendengar keluhan dari nabi Yakub a.s dengan keluarganya yang merasa heran dengan sikap dan yang diucapkan oleh nabi Yusuf a.s. Waktu telah berlalu sekian lamanya, mereka berkata: (*Demi Allah senantiasa engkau mengingat Yusuf, sehingga engkau mengidap penyakit yang berat*), yakni badanmu yang kurus kering dan pikiran yang kacau atau sampai (*engkau termasuk orang-orang yang binasa*) meninggal dunia". Dia menjawab: (*Sesungguhnya hanyalah kepada Allah*) saja yang tidak pernah jemu doa dan keluhan karena aku yakin Allah saja yang mampu mengatasi kesulitan hamba-Nya. Aku tidak mengeluh kepada kalian dan siapapun, jika keluhanku tersampaikan mungkin aku sudah lama berhenti dan putus asa. Ketahuilah hanya kepada Allah (*aku mengadukan kesusahanku yang berat*) dan (*kesedihanku*) walau kecil, dan (*aku mengetahui dari apa Allah apa yang kamu tidak diketahui*). Aku adalah nabi yang memperoleh informasi yang kamu tidak ketahui, dan akupun mengenal Allah lebih dari kamu semua<sup>73</sup>.

Berdasarkan penjelasan tersebut, mengandung pesan yakni mengingatkan manusia untuk meneladani kisah nabi Yusuf yang di berikan cobaan oleh Allah mengidap penyakit yang sangat parah, bahkan sampai banyak yang mengatakan beliau tidak akan selamat atau meninggal dunia karena penyakit yang dideritanya. Adapun orang yang beriman, maka ia akan selalu beroptimis dan tidak berputus asa. Kata *batstsi/kesusahanku* dari kata (*batstsa*) yang berarti menyebarluaskan. Kesusahan yang dimaksudkan merupakan kesusahan yang sangat besar sehingga yang mengalaminya senantiasa menyampaikan kepada siapa saja akibat dari tidak

---

<sup>72</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir AL-Mishbah*, Jilid 6, h.512.

<sup>73</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 6, h.513.

dapat memikulnya sendiri. Sedangkan (*huzn / kesedihanku*) adalah penyelesaian dan keresahan hati atas peristiwa yang tidak berkenan, tidak dapat disampaikan kepada orang lain<sup>74</sup>.

## B. Potensi Gangguan Mental

Dalam pandangan Islam, manusia merupakan makhluk Allah yang sempurna dari lainnya, namun juga di sisi lain unik. Keunikannya terletak pada wujudnya yang multi dimensi bahkan penciptaannya yang di dialogkan langsung oleh Allah dengan para malaikat. Manusia merupakan pemeran utama Al-Qur'ān, karena tidak hanya sedikit saja aya-ayat Al-Qur'ān yang membahas perihal manusia. Manusia yang mendiami planet bumi merupakan makhluk yang paling mulia paling sempurna, manusia juga sering mendapatkan pujian dari Allah karena manusia adalah sebaik-baik ciptaan-Nya paling sempurna dari makhluk lainnya. Manusia terdiri atas dua aspek yaitu: ruh dan jasad yang melakukan sinergi membina dan menopang kehidupan<sup>75</sup>.

Manusia merupakan makhluk yang memiliki beberapa keistimewaan. *Pertama*, manusia adalah makhluk yang berpikir dengan menggunakan bahasa sebagai medianya (*animal simbolicum*). *Kedua*, manusia makhluk yang mempunyai motivasi dan kebutuhan bersosial sehingga dapat mengembangkan peradaban (*zoon politikon*). *Ketiga*, manusia makhluk yang cenderung beragama (*homo religiosus*). *Keempat*, manusia makhluk yang memiliki keluwesan sifat yang dinamis atau selalu berubah melalui interaksi pendidikan (*animal educandum*). Dengan demikian, manusia sebagai makhluk yang justru lebih sulit dalam memahami dirinya sendiri daripada memahami makhluk lainnya. Menurut A. Carrel dalam *Man the Unknown*, sebagaimana yang dikutip oleh Quraish Shihab mengatakan, “Meskipun manusia telah mencurahkan seluruh perhatian dan usaha kerasnya untuk mengetahui hakikat dirinya sendiri, dalam penelitian

---

<sup>74</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 6, h.514.

<sup>75</sup>Kementerian Republik Indonesia, *Tafsir Al-Qur'ān Tematik*, Jilid 4 ,h.359.

yang cukup banyak dari hasil penelitian para ilmuwan, filosof, sastrawan, dan para ahli bidang ruhani zaman ini kita hanya mampu mengetahui segi tertentu manusia saja tidak seutuhnya. Maksud dari kesulitan memahami ini karena adanya keterlambatannya, pada awal dulu manusia lebih suka meneliti tentang alam ketimbang dirinya sendiri yang membuat pengertian manusia ini menjadi misteri dan terus di kembangkan tidak terbataskan<sup>76</sup>.

Manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. Menurut buku yang karangan Quraish Shihab, yang berjudul “*Wawasan Al-Qur’ān*”. Dalam buku tersebut yang ditulis beliau, menjelaskan bahwa terdapat tiga kata menunjuk manusia yang digunakan dalam Al-Qur’ān. *Pertama*, dengan menggunakan kata huruf dari *alif, nun, dan sin*. Contoh yang terdapat dalam Al-Qur’ān adalah (*insan, ins, dan nas*). *Kedua*, dengan menggunakan kata *basyar* yang terdiri dari huruf (*ba, syin, dan ra*) yang memiliki arti tampak sesuatu yang baik dan indah atau bisa di artikan menggembirakan. *Ketiga*, dengan menggunakan kata *Bani Adam* dan *Zuriyat Adam* yang maksudnya berarti keturunan nabi Adam<sup>77</sup>. Disamping itu manusia mempunyai kelebihan dan potensi yang di miliknya serta kekurangan yang terdapat dalam dirinya sebagai berikut.

## 1. Manusia yang Bersifat Mudah Mengeluh

Adapun kelebihan yang di miliki manusia, terdapat juga kekurangan sifat buruk yang dimiliki manusia. Adapun sifat manusia sebagaimana terdapat dalam Al-Qur’ān:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

---

<sup>76</sup>Kementerian Agama Republik Indonesia, Tafsir Al-Qur’an Tematik, *Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an*, Jilid 8, h.16-17.

<sup>77</sup>Mhd. Idris, Desri Ari Enghariano, Karakteristik Manusia dalam Perspektif Al-Qur’an, *Jurnal AL-FAWATIH*, Vol.1, No.1, Januari-Juni 2020, h. 2-7.

Artinya:“*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah*”.

Ayat tersebut menjelaskan tentang sifat manusia yang suka mengeluh. Sifat yang terdapat pada manusia secara sadar ataupun tidak sadar ketika sedang tertimpa suatu permasalahan hidup atau sedang dalam keadaan kesulitan, maka tentu akan mudah mengeluh sehingga ayat tersebut mendeskripsikan berpalingnya manusia yang durhaka dari kebenaran. Ayat di atas juga menggambarkan sebab yang mengantar mereka kesana. Allah berfirman: (*Sesungguhnya*) jenis (*manusia yang diciptakan bersifat gelisah*) dan rakus. Mencerminkan pada sikap manusia yang (*apabila ia disentuh*) yakni di timpa walau sedikit (*kesusahan ia sangat berkeluh kesah*).

Kata (*halu'an*) di ambil dari kata (*hala'*) yang artinya *cepat gelisah* atau *berkeinginan meluap-luap* semacam rakus<sup>78</sup>. Thabathaba'i mengomentari ayat tersebut, menegaskan bahwa sebenarnya tidak ada masalah bahwa manusia di ciptakan menyandang sifat-sifat yang manusia seperti mengeluh dan sebagainya. Karena sifat itu muncul naluri manusia yang termasuk bagian dari egoisme bukanlah suatu yang buruk. Namun, akibat dari ulah manusia itu tidak sesuai dengan dikehendaki-Nya<sup>79</sup>. Muhammad Hasbi As-Shiddieqy, juga mengatakan bahwa manusia memang dijadikan bertabiat berkeluh kesah serta banyak cemberut. Apabila dia di timpa sesuatu kesulitan atau penyakit maka dia akan mengeluh kesana kemari. Dan apabila mempunyai kekayaan juga kesehatan tubuhnya manusia tidak mempergunakannya sebaik mungkin untuk kepentingan umum, yang seharusnya manusia lebih memperhatikan kebahagiaan akhirat daripada mendahulukan dunia<sup>80</sup>.

---

<sup>78</sup>M.Quraish Shihab, *Tafsir AL-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h.441.

<sup>79</sup>M.Quraish Shihab, *Tafsir AL-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 14, h.442.

<sup>80</sup>Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'an Madjid An-Nur*, jilid 4 (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), cet.1, h.416.

## 2. Manusia yang Bersifat Lemah

Dalam Al-Qur'an, Allah mendeskripsikan kelemahan manusia. Terdapat dua kelemahan manusia yaitu lemah secara fisik dan melawan hawa nafsu yang buruk. Sebagaimana Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا  
وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Artinya: "Allah. Dialah yang menciptakan dari keadaan lemah, kemudian Dia jadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat. Kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu (lemah) kembali dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya. Dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa".

Firman Allah mengenai manusia yang bersifat lemah, sebagaimana telah dikatakan oleh Allah dalam Al-Qur'an:

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ<sup>٤</sup> وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

Artinya: "Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, dan manusia dijadikan bersifat lemah".

Allah telah menciptakan manusia dengan keadaan manusia yang bersifat lemah sebagai kekurangan manusia untuk melengkapinya dari kelebihan dan potensi yang telah dimilikinya. Sisi dari kekurangan manusia ialah selain dari sifat manusia yang mudah mengeluh, manusia juga bersifat lemah. Keduanya melekat dalam sifat manusia<sup>81</sup>. Allah juga telah menetapkan ketegasan terkait hukum-hukum secara tegas dan jelas, namun apabila terasa berat menurut sebagian orang yang terbiasa dengan larangan-Nya. Misalkan dengan memutus hubungan perkawinan yang tidak sejalan dengan tuntutan hukum Allah, namun ketahuilah bahwa hukum itu sebenarnya tidak memberatkan kamu. Jika kamu merasa berat,

---

<sup>81</sup> Idris, Desri Ari Enghariano, *Karakteristik Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an*, h.12-13.

maka itu hanyalah bisikan nafsu karena ketika Allah telah menetapkan hukum-hukum tersebut, Allah juga yang akan meringankan beban kewajiban atas kamu. Allah mengetahui manusia diciptakan lemah, karena tidak ada ketetapan-Nya yang memberatkan manusia. Sebagaimana firman Allah: *menunjukkan kepada kamu jalan-jalan orang yang sebelum kamu*. Maksudnya bahwa ketentuan Allah itu selalu disesuaikan dengan porsi keadaan dan zaman masyarakat yang di hadapinya<sup>82</sup>.

### C. Cara Mengelola Gangguan Mental

Ada beberapa cara, untuk mengelola dan menjaga kesehatan mental untuk tetap baik dan sehat sebagai berikut:

#### 1. Tidak Menghiraukan Perkataan Orang yang Membenci

Islam mengajarkan manusia untuk berkata-kata yang baik, artinya berkata yang tidak menyakiti orang lain apalagi perkataan yang berupa menghina orang lain. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an:

وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (٦٥)

Artinya: “Janganlah kamu sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruh adalah kepunyaan Allah. Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”.

Wahai Muhammad janganlah kamu merasa gelisah, karena mendengar ucapan orang-orang musyrik dengan ucapan yang mendustakan kamu, mengingkari kebenaran dan wahyu. Janganlah kamu merasa gelisah karena Allah menetapkan bahwa Dia dan Rasul-Nya dapat mengalahkan mereka. Allah itu Maha Kuat dan Maha Keras tuntunan-Nya. Penjelasan tersebut disimpulkan bahwa kita sebagai manusia hamba Allah, harus mengikuti seperti Nabi Muhammad sebagai suri teladan. Nabi Muhammad ketika ditanya orang kenapa tidak boleh merasa gelisah karena perkataan buruk orang lain terhadap kita, maka

---

<sup>82</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, h.389.

Allah senantiasa mendengarkan semua apa yang mereka ucapkan dan mengetahui semua apa yang mereka kerjakan, yang akan memberika ganjaran kepada mereka nantinya. Sebagai penjas bahwa Allah yang mempunyai kemuliaan dan kebesaran serta memberi pembalasan kepada mereka<sup>83</sup>.

Nabi mendapat wahyu dari Allah untuk tidak boleh gelisah dan bersedih dengan hinaan yang di lontarkan kepada Nab sebagai tukang sihir dan sebagainya. Seperti Abū Lahab paman beliau sendiri pernah mengatakan beliau *abtar* atau putus dari keturunan, sebab beliau tidak memiliki anak laki-laki yang hanya memiliki anak perempuan saja. Dari berbagai hinaan tersebut Allah menegur Nabi, jangan sampai hatimu berduka cita lantaran perkataan-perkataan mereka, Allah yang Maha mulia dan Maha dapat membalikkan keadaan<sup>84</sup>. Firman Allah: **وَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ** atau *janganlah ucapan mereka menyedihkanmu*. Maka hal itu bertujuan untuk melarang Nabi terpengaruh oleh ucapan-ucapan cacian buruk kaum musyrik. Beliau yang paling mulia, sehingga kehinaan itu tidak akan menyentuh beliau sedikitpun. Dan kata *al-izzah* atau yang berarti *kemuliaan* hanya milik Allah yang pantas menyandang sifat ini<sup>85</sup>.

Dengan demikian, larangan bersedih maksudnya adalah untuk jangan terlalu memikirkan atau membesar-besarkan ucapan tersebut sehingga mempengaruhi kesedihan yang dapat menghambat aktivitas. Ayat tersebut mengingatkan kepada manusia jangan bersedih atas perkataan orang yang menghina sekalipun membenci kita. Nabi saja sosok yang mulia lebih jauh dari manusia juga dilontarkan dengan perkataan hinaan, cacian oleh orang musyrik apalagi kita hanya sebagai manusia yang lemah. Ayat tersebut juga memberikan pesan bahwa kemuliaan manusia tidak terletak pada kekayaan atau kedudukan sosialnya, tetapi pada nilai hubungan baiknya dengan Allah. Seorang Sufi besar yakni Ibnu ‘Athailah as-Sakandari mengatakan, kemuliaan yang tidak langgeng adalah mengandalkan sebab-sebab dan melupakan pemilik dari penyebab kemuliaan

---

<sup>83</sup>Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur’ān Madjid An-Nur*, Jilid 11, h.55.

<sup>84</sup>Abdul Karim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4, h.462.

<sup>85</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir AL-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’ān*, Jilid 6 h.115.

(Allah). Kemuliaan yang langgeng adalah mengingat serta mengandalkan penyebab dari kemuliaan tanpa melupakan sebab<sup>86</sup>.

## 2. Sabar dalam Menghadapi Cobaan

Cobaan hidup silih berganti harus dihadapi oleh setiap manusia. Setiap manusia yang bernyawa pasti akan menghadapi cobaan dalam kehidupannya tentunya dengan melewati cobaan yang berbeda-beda. Ada yang diberi cobaan berupa penyakit, kehilangan seseorang yang dicintai, selalu mengalami kegagalan dengan pasangan, dan lain sebagainya. Cobaan hidup yang dialami setiap manusia selalu menggelapkan mata dan hati mereka. Sehingga membuat mereka stres akan cobaan tersebut yang berakibatkan pada diri mereka sendiri seperti kehilangan akal sehat, atau sampai berputus asa melakukan tindakan bunuh diri. Segala bentuk cobaan yang harus di hadapi manusia sebaiknya hadapi dengan sikap kesabaran dalam menghadapi cobaan dan mengembalikan semuanya kepada Allah yang telah memberikan cobaan kepada manusia.

Secara etimologi, kata sabar yang berasal dari bahasa Arab yaitu صبر atau (*ṣabara*) tahan dengan tenang, tidak terburu-buru, tidak mudah marah, tidak mudah putus asa, dan sebagainya. Sabar secara terminologinya adalah menahan diri dari segala sesuatu yang hanya mengharap ridho Allah Swt. Sabar merupakan kondisi menahan diri dari hawa nafsu. Sabar juga merupakan kondisi mental yang tenang dalam mengendalikan nafsu dengan dorongan dari spiritualisme dan religiusme manusia. Sabar merupakan sifat terpuji keistimewaan yang berbeda dari sifat lainnya karena orang yang sabar juga akan diberikan keistimewaan oleh Allah yaitu: *Pertama*, Allah akan memberikan kenikmatan berupa jaminan surga kepada orang-orang yang bersabar. *Kedua*, Allah akan mencintai mereka orang-orang yang bersabar. *Ketiga*, Allah akan menghapus dosa-dosa orang yang bersabar dengan menggantikannya dengan pahala. *Keempat*, Allah akan memberikan rahmat serta petunjuk kepada mereka. Hubungan sabar dengan pembinaan mental adalah sabar sebagai terapi mental,

---

<sup>86</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir AL-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, h.116.

sabar indikator dari terciptanya kesehatan mental, dan sabar juga dijadikan sebagai sarana untuk pengembangan mental pada diri manusia<sup>87</sup>. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar ”.

Firman Allah (*Sungguh, kami pasti akan menguji kamu berupa sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta*). Hakikat dunia adalah ditandai dengan keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam. Cobaan yang dihadapi pada hakikatnya (*sedikit*) sehingga sebesar apapun cobaaan yang di hadapi oleh manusia tidak ada bandingannya dengan nikmat serta imbalan yang akan diterima manusia. Demikian pada ayat sebelumnya Allah memerintahkan sholat, sebab Rasulullah sebagaimana yang di riwayatkan oleh Imam Ahmad melalui sahabat Nabi Muhammad Saw bahwa Hudzaifah Ibn Al-Yaman “*apabila beliau dihadapkan pada suatu ujian atau kesulitan, lalu beliau melaksanakan sholat*” maka setelah itu ditutup ayat diatas dengan perintah, “*sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*”. Bentuk ujian itu (*sedikit rasa takut*), ialah keresahan hati menyangkut kepada sesuatu yang buruk atau hal-hal yang tidak menyenangkan akan terjadi dan (*sedikit rasa lapar*) adalah keinginan untuk memasukkan makan kedalam mulut karena perut kosong tetapi tidak menemukan makanan yang dibutuhkan serta (*kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan*)<sup>88</sup>.

Demikian cobaan dari Allah adalah suatu keniscayaan yang harus dihadapi oleh manusia. Cobaan yang Allah berikan sedikit dibandingkan dengan potensi

---

<sup>87</sup>Zulhammi, Tingkah Laku Sabar Relevansinya dengan Kesehatan Mental, Jurnal *Darul Ilmi*, Vol.4, No.1, 2016, h.41-43.

<sup>88</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, jilid 1, h.365.

serta nikmat yang Allah berikan kepada manusia. Cobaan tersebut juga sesuai dengan kemampuan manusia seperti halnya lembaga pendidikan semakin tinggi jenjang pendidikan semakin berat soal ujian yang diberikan. Setiap manusia yang diberikan cobaan oleh Allah untuk mempersiapkan diri sesuai ajaran agama untuk kelulusan dan Allah menaikkan derajatnya atas kesabaran dalam menghadapi cobaan yang diberikan Allah. Jenis cobaan yang di hadapi manusia beraneka ragam diantaranya, kelaparan, ketakutan, kekurangan harta, jiwa yaitu (*kesehatan, kematian*) dan kekurangan buah-buahan adalah (*bahan makanan pokok*). Cobaan dengan rasa lapar, Allah memberikan cobaan lapar agar manusia tidak rakus makanan dan siap untuk menghadapinya tidak makan kecuali karena lapar. Takut dalam menghadapi cobaan adalah pintu gerbang kegagalan. Menghadapi sesuatu yang ditakuti adalah membentengi diri dari gangguannya. Ketakutan di artikan sebagai emosi yang meluap dari kondisi sifat yang mengancam dirinya secara rasional ataupun tidak rasional. Ketakutan yang berlebihan disebut *fobia* dan kecemasan adalah *social anxiety disorder*. Dari kedua cobaan tersebut yang akan mengawali cobaan berikutnya ialah kurangnya harta, jiwa (kesehatan dan kematian), serta kurangnya buah-buahan yaitu kebutuhan bahan makanan pokok. Dari semua cobaan tersebut Allah menutup pada ayat “*sampaikanlah kabar gembira kepada mereka orang-orang yang sabar*” maksudnya ialah Allah akan memberikan kebahagiaan kepada mereka orang-orang yang telah sabar dalam menghadapi cobaan yang diberikan oleh-Nya.

Sabar merupakan sikap yang mendatangkan kebaikan, bentuk dari kesabaran adalah ketaatan kepada Allah dalam menerima cobaan kehidupan yang mengajak manusia untuk kepada jalan Allah meskipun menghadapi situasi yang berat. Banyak hikmah yang bisa diambil dibalik sabar salah satunya adalah lebih mendekatkan diri kepada Allah. Relevansi sabar dengan kesehatan mental juga memberikan dampak yang positif kepada pikiran manusia serta tubuh manusia yang tersalurkan energi positif tersebut.

### **3. Menerima Hal-Hal yang Terjadi Diluar Kendali Manusia**

Manusia hanyalah seorang hamba yang tidak dapat mengetahui segala hal yang sudah Allah ketahui. Artinya manusia tidak akan bisa mengetahui segala hal yang terjadi diluar kendali manusia sendiri. Allah yang Maha Mengetahui semua yang akan terjadi atau sebelum terjadi, bahkan sesudah terjadi jauh dari sebelum manusia mengetahuinya. Sebagaimana Allah katakan dalam Al-Qur'an:

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ  
مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “*Sesungguhnya hanya di sisi Allah ilmu tentang hari Kiamat; dan Dia yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan dikerjakannya besok. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Mengenal*”.

Sesungguhnya hanya Allah yang mengetahui kapan terjadinya kiamat, karena tidak seorang pun yang mengetahuinya, Nabi maupun malaikat *moqorrobin* atau malaikat yang dekat. Allah yang menurunkan hujan, pada waktunya Allah yang mengetahui-Nya. Para ahli falak, meskipun mereka mengetahui kapan terjadinya gerhana bulan, gerhana matahari, mengetahui kapan terjadinya hujan dengan pengetahuan hisabnya sebab mereka hanya mengetahui berdasarkan tanda-tanda ilmu pengetahuan manusia. Hanyalah Allah yang bisa mengetahui kapan dilahirkannya bayi keluar dalam perut seorang ibu, berjenis lelaki maupun perempuan meskipun telah ditemukan alat teknologi yang mengetahui sempurna dalam kandungan sekalipun belum berbentuk manusia secara sempurna. Manusia tidak akan mengetahui apa yang akan terjadi atau sesuatu apa yang menimpa manusia dihari esok. Seperti halnya kematian, manusia tidak dapat mengetahui kapan Allah akan mencabut nyawa seseorang semua itu sangat sulit diketahui oleh manusia. Maksudnya adalah manusia tidak dapat mengendalikan apapun itu sesuatu yang terjadi diluar kendali manusia. Hanya Allah yang mengetahui segala hati dan yang tersembunyi pada manusia.

Dapat disimpulkan bahwasannya, manusia tidak mengetahui segala hal yang akan dirinya terima, baik itu berupa rezeki ataupun musibah. Seperti halnya manusia tidak akan tahu apakah besok Allah turunkan hujan ataupun tidak, manusia tidak akan tahu kapan ajal kematian tiba yang terlihat sehat apakah Allah mencabut nyawanya besok pagi, dan lainnya. Dengan demikian, kita sebagai mahasiswa juga tidak akan mengetahui Allah akan menjadikan sebagai seorang yang bekerja ditempat yang seperti apa dan bagaimana dengan rezeki yang akan diterimanya semua hanya Allah yang Maha mengetahui<sup>89</sup>. Firman Allah: *(Sesungguhnya Allah, hanya pada sisi-Nya sajalah pengetahuan tentang hari Kiamat). Bahwa tidak ada satu makhluk yang tinggi kedudukannya, yang dapat mengetahui masa datangnya. Dan Dialah (hanya Allah) yang mengetahui waktu akan menurunkan hujan dalam berbagai bentuknya, cair ataupun membeku, dimanapun lokasi yang Allah tetapkan, dan tidak pula yang terus-menerus mengetahui apa yang ada dalam rahim. Bukan hanya jenis kelamin melainkan segala sesuatu yang berkaitan dengan janin termasuk perincian nasabnya. Tidak ada satu jiwapun yang pandai atau bodoh yang dapat merinci apa yang akan diusahakannya besok serta dampak dari hasil usaha tersebut. Dan tidak satu jiwa juga dapat mengetahui secara pasti di bumi mana, yakni lokasi mana dan kapan dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal*<sup>90</sup>.

Kata (عِنْدَهُ) atau 'indahu mengandung makna *pengkhususan* yakni hanya berada di sisi-Nya, tidak pada siapapun selain-Nya. Kalimat وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ atau *yunazzilu al-ghaitsu. Dia menurunkan hujan* yang dipahami oleh Ibn 'Asyur bukan sekedar dalam arti Allah yang menurunkan hujan tetapi Allah mengetahui kapan turunnya hujan. Pendapat ini telah didiskusikan sampai saat ini oleh Badan Meterologi dengan masih menggunakan istilah "Prakiraan Cuaca", maksudnya mereka belum dapat memastikan yang berbentuk perkiraan atau prakiraan. Dengan demikian dalam memahami ayat ini adalah Allah yang tahu kapan turunnya, apalagi menyatakan bahwa ini adalah salah satu ghaib yang mutlak yang

---

<sup>89</sup>Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir An-Nur*, Jilid 2, h.496.

<sup>90</sup>M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 11, h.163.

tidak bisa diketahui oleh manusia. Memang Allah yang bisa mengetahui turunnya hujan yang dipahami dalam kadar curahnya yang dimaksud dengan “ hanya Allah yang menurunkannya” adalah Dia yang menetapkan hukum-hukum alam dan sebab-sebab turunnya seta menciptakan bahan-bahan bagi turunnya hujan.

Firman-Nya: وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ adalah mengetahui apa yang dalam rahim, banyak ulama dahulu yang mengetahui *jenis kelaminnya*. Tetapi saat ini konteksnya lebih luas lagi karena kata ( مَا ) yang mencakup segala sesuatu. Dalam konteks ayat ini berkaitan dengan janin. Dari proses pertumbuhan janin, berat ukuran bentuk badannya, keindahan dan keburukan dan usia atau rezeki masa kini atau yang akan datang<sup>91</sup>. Dengan demikian, perbedaan informasi ayat yang menyangkut pengetahuan-Nya tentang Kiamat, dengan pengetahuan tentang turunnya hujan serta apa yang ada di dalam rahim. Pengetahuan tentang kiamat yang disertai kata ‘ *indahu* mengandung arti pengkhususan yang tidak secara mutlak. Kedua redaksi tersebut mengisyaratkan bahwa manusia dapat mengetahui sekelumit hal-hal yang apabila Allah menyampaikannya dengan satu cara penyampaian, misalnya penelitian ilmiah. Manusia manusia dapat mengetahui sesuai kadar pengetahuan manusia. Adapun pengetahuan tentang datangnya kiamat, manusia yang luar biasa sekalipun tidak akan mampu mengetahuinya. Maka kesimpulan dari ayat diatas adalah tentang apa yang di kerjakan orang esok yang mana dia akan mati di sajikan bagaikan menyatakan manusia dengan jangan mengkhawatirkan hal-hal sulit yang di luar dari kendali manusia, baik menyangkut diri sendiri atau menyangkut masa depan dalam kehidupan dunia ini yang harus di khawatirkan datangnya hanyalah kematian yang hal tersebut juga di luar kendali manusia untuk mengetahuinya. Kemudian ditutup dengan firman-Nya: *Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal*. Hanya Allah yang bisa mengetahui segalanya<sup>92</sup>.

---

<sup>91</sup>M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 11, h.164.

<sup>92</sup>M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 11, h.165.

#### 4. Sabar dalam Menghadapi Tipu Daya Dunia

Sabar merupakan salah satu cara untuk menahan diri dari segala sesuatu yang hanya mengharapkan ridho Allah. Sabar juga sebagai sarana diri menghadapi hiruk pikuk dan tipu daya duniawi. Allah telah berulang kali memerintahkan manusia untuk bersabar sebagaimana yang dikatakan Allah di dalam Al-Qur'an:

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya: “Dan bersabarlah dan tiadalah kesabaranmu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah bersedih hati terhadap mereka dan jangan (pula) engkau bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan”<sup>93</sup>.

Firman Allah وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ (dan bersabarlah dan tiadalah kesabaranmu melainkan dengan pertolongan Allah) pemahaman asy-Sya'rawi sebagai perintah untuk membulatkan niat melaksanakan kesabaran. Dengan demikian kesabaranmu menjadi sabar yang indah tanpa gerutu serta tanpa pembangkangan<sup>94</sup>. Berbagai macam yang akan engkau hadapi dalam sikap dan cara kaummu yang bodoh, yang kasar budinya, dan sombong sikapnya. Syarat kemenangan adalah sabar dan sabarmu bukanlah kelemahan tetapi itulah yang sebenarnya kekuatan, sebab engkau kuat mengendalikan diri. Dalam hal demikian Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya, kecuali atas pertolongan-Nya. Semuanya dihadapi dengan dada yang lapang, kelak apabila engkau menang menghadap mereka sedang dalam keadaan mereka masih hidup, maka mereka akan tunduk tersipu-sipu kepadamu<sup>95</sup>.

Allah mempertegas lagi perintah-Nya kepada Raul agar bersifat sabar dan tabah dalam menghadapi berbagai macam gangguan orang kafir Quraisy dan hambatan mereka terhadap dakwahnya. Namun Allah menyatakan kepada Nabi

---

<sup>93</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 7, h.389.

<sup>94</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 7, h.391.

<sup>95</sup>Abdul Karim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar* Juz 13-14, h.323.

mengenai kesabaran yang terwujud dalam batin sebab Allah yang memberikan pertolongan serta taufik kepadanya. Kesabaran merupakan daya yang bergejolak, hidayah Allah yang diberikan kepada hamba-Nya yang di kehendaki. Dalam pernyataan ini Allah membesarkan hati beliau Nabi Muhammad, dalam setiap kesulitan-kesulitan yang di hadapinya akan menjadi terasa ringan berkat anugerah dari Allah. Sehingga beliau tidak perlu merasakan cemas serta bersedih hati terhadap sikap lawannya yang menjauh dari seruannya, juga sikap permusuhan mereka yang mendustakan dan ingkar kepada wahyu yang diturunkan kepadanya. Apalagi jika Nabi Muhammad Saw merasa berkecil hati dan putus asa terhadap keingkaran mereka dan segala tuduhan mereka terhadap beliau seperti penyihir, dukun, penyair, dan lain sebagainya. Yang mana sebenarnya tuduhan yang mereka lontarkan adalah untuk menghalangi orang lain beriman kepada beliau. Dalam ayat lain, Allah juga melarang Nabi berkecil hati terhadap gangguan orang kafir<sup>96</sup>. Sebagaimana firman Allah berikut ini:

كُتِبَ أَنْزَلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِّنْهُ لِتُنذِرَ بِهِ وَذِكْرَىٰ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Ini adalah sebuah kitab yang diturunkan kepadamu, maka janganlah ada kesempitan di dalam dadamu karenanya, supaya kamu memberi peringatan dengan kitab itu (kepada orang kafir), dan menjadi pelajaran bagi orang-orang yang beriman”.

Sebagaimana ayat tersebut sebagai pelajaran yang ditujukan kepada Nabi Muhammad Saw, namun juga berlaku untuk para pengikutnya. Bahwasannya sabar dan lapang dada merupakan sikap yang baik dalam menghadapi berbagai rintangan dan kesulitan dalam berdakwah serta hidayah Allah yang diberikan kepada manusia untuk mengontrol emosi dan pertolongan Allah untuk orang-orang yang bertakwa senantiasa berbuat kebaikan.

## 5. Al-Qur’ān sebagai Nasihat dan Penyembuh

---

<sup>96</sup>Kementerian Agama, *Al-Qur’an dan Tafsirnya*, (Jakarta:Widya Cahaya 2015), h.420-421.

Al-Qur'ān sebagai kitab suci umat Islam. Dan Al-Qur'ān adalah pelajaran yang baik sebagai petunjuk dan rahmat. Al-Qur'ān kalam Allah sebagai mukjizat yang senantiasa *shalihun likulli zaman wal makan* atau di sesuaikan dengan perkembangan zaman. Allah telah menyampaikan kepada manusia keagungan dari kitab suci Al-Qur'ān. Sudah seharusnya umat Islam percaya dengan Al-Qur'ān serta menggunakannya sebagai solusi dari berbagai masalah yang di hadapi karena setiap perkembangan akan mengalami perubahan sehingga Al-Qur'ān pedoman umat Islam yang mudah dimengerti semua terangkum dalam Al-Qur'ān ada banyak sekali mukjizat Al-Qur'ān selain sebagai nasihat, Al-Qur'ān juga sebagai penyembuh dari berbagai jenis penyakit secara jasmani maupun rohani manusia. Sebagaimana firman Allah sebagai berikut:

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

Artinya: “Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran yang melembutkan hati dari Tuhanmu dan penawar dari segala penyakit di hati serta menjadi petunjuk dan rahmat bagi semua orang mukmin”.

Adanya ayat tersebut menjadikan pengingat, bahwa Rasul telah mendatangkan Al-Qur'ān yang menggerakkan jiwa untuk mengerjakan segala perintah dan menjauhi larangan-Nya dalam memperbaiki segala amal serta melembutkan tabiat dan penyembuh penyakit jiwa, syirik, kemunafikan, keraguan dan permusuhan manusia yang berbuat kedzaliman. Selain itu juga, Al-Qur'ān yang dibawa oleh Nabi Muhammad menunjukkan manusia jalan kebaikan, menanamkan rasa kasih sayang kepada orang lain serta belas kasih kepada sesama makhluk Allah<sup>97</sup>.

Al-Qur'ān mengandung hukum dan hikmah juga riwayat (*sejarah*), adab (*akhlak*), dan masyarakat yang meliputi empat pokok yaitu: *Pertama*, Al-Qur'ān pelajaran yang baik dari Allah yang nikmat-Nya telah dilimpahkan kepada kita baik secara lahiriyah maupun batiniyah. *Kedua*, Al-Qur'ān sebagai penawar,

---

<sup>97</sup>Muhammad Hasbiy Ash-Shiddiqy, *Tafsir An-Nur*, h. 250.

penyembuh berbagai macam penyakit jiwa, seperti syirik, nifak (*munafik*), dendam, dengki serta permusuhan yang membenci kepada keadilan yang menimbulkan kepicikan hati, pikiran dan perasaan. *Ketiga*, Al-Qur'ān sebagai petunjuk jalan menunjukkan kebaikan untuk mencegah diri melakukan perbuatan yang keji. *Keempat*, Al-Qur'ān sebagai rahmat yang memberikan nasihat, petunjuk serta memulihkan jiwa manusia sebagai meditasi ketenangan dengan adanya unsur *autosugesti* bacaan Al-Qur'ān yang disesuaikan dengan fitrah manusia sebagai penyembuh dalam menjaga kesehatan mental.

## 6. Dzikir Landasan Terapi Gangguan Mental

Dzikir ialah landasan manusia mengingat Allah dalam menjaga kesehatan mental. Secara bahasa “*dzakara*” adalah mengingat. Secara istilah “*dzakara*” adalah suatu usaha manusia sebagai hamba Allah untuk mengingat Allah dengan cara memuji firman-Nya. Allah telah mengancam manusia yang berpaling dari Al-Qur'ān seperti firman Allah:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

Artinya: “*Siapa yang berpaling dari petunjuk-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. Kami akan mengumpukannya pada hari kiamat dalam keadaan buta matanya*”

Bahwasannya: “*Barangsiapa yang berpaling dari Al-Qur'ān ini, maka dia akan menghadapi penghidupan yang sempit*”. Maksudnya adalah manusia yang berpaling dari mengingat-Ku, maka dia akan menghadapi penghidupan yang sempit. Sebab dia (manusia) selalu berkeluh kesah yang selalu dalam keadaan serakah dalam duniawi dan merasa takut kekurangan pada duniawi. Jika diberikan harta ia merasa kurang dengan hartanya, tetapi jika tidak diberikan harta maka dia akan membenci Allah<sup>98</sup>.

---

<sup>98</sup>Muhammad Hasbiy Ash-Shiddiqy, *Tafsir An-Nur*, h.638.

Allah mengancam manusia yang berpaling dari ajaran Al-Qur'ān sebagai petunjuk-Nya. Orang yang berpaling adalah orang yang buta panca inderanya. Orang-orang yang berpaling dari Al-Qur'ān akan merasakan kegelisahan meskipun orang tersebut tidak memiliki banyak kekayaan, kedudukan karena akan selalu di ganggu oleh pikiran dari keduanya tersebut. Dengan begitu, orang-orang tersebut akan dikumpulkan dengan manusia yang lainnya dalam keadaan buta. Maksudnya adalah buta mata hatinya, sehingga dia akan selalu menolak petunjuk Allah yang berlarut dalam kesesatan di akhirat nanti orang tersebut akan kebingungan tidak punya tujuan arah untuk menyelamatkan dirinya setelah melihat catatan amalnya.

## BAB IV

# RELEVANSI AI-QUR'ĀN DAN ILMU PSIKOLOGI TERHADAP GANGGUAN MENTAL

### A. Cakupan Gangguan Mental dalam Al-Qur'ān

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, gangguan mental merupakan mental yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia yang bukan bersifat fisik ataupun tenaga<sup>99</sup>. Istilah gangguan mental yang terdapat dalam Al-Qur'ān adalah penyakit hati atau (*fi qulūbihim maraḍun*) segala sesuatu yang berakibat kepada manusia yang dapat melampaui batas kewajaran manusia mengantarkan kepada kondisi gangguan fisik, juga mental manusia. Dengan begitu sehat jasmani dan rohani sangat penting, karena mental yang sehat merupakan kesejahteraan batin secara utuh, tidak semata-mata penyakit suatu kelemahan tertentu. Terdapat beberapa penyakit yang menyebabkan gangguan mental sebagai berikut:

#### 1. Kecemasan

Penyakit dari gangguan mental adalah kecemasan merupakan manifesta dari berbagai macam proses emosi bercampur aduk yang terjadi pada orang yang sedang mengalami frustrasi serta konflik batin. Kecemasan merupakan “*khauf*” atau sebuah bentuk ketakutan dan kekhawatiran yang akan mungkin terjadinya suatu kesedihan atas segala sesuatu yang telah terjadi. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 38 sebagai berikut:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ  
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Kami katakan, “Turunkanlah kalian semua dari surga itu! Lalu jika datang petunjuk-Ku, maka siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak akan ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak mereka bersedih hati”.

---

<sup>99</sup>Menurut KBBI, *Gangguan Mental*, diunduh pada tanggal 2 Maret 2023 dari <https://kbbi.web.id/gangguan-mental>.

Kecemasan seseorang akan dapat direalisasikan dengan mengikuti petunjuk Allah. Artinya kita sebagai manusia hanya disuruh mengikuti petunjuk Allah, tidak harus memperdulikan perkataan orang-orang yang membenci kepada kita atau sebaiknya dengan bersikap apatis. Manusia tidak perlu cemas dan khawatir dengan orang-orang yang menyakiti mereka dengan perkataannya karena semua perbuatan Allah ketahui. Sebagaimana yang telah diterangkan Al-Qur'an dalam surah Al-Baqarah ayat 38 tersebut. Al-Qur'an memberikan pengingat kepada kita. Orang yang dapat mengikuti petunjuk Allah merupakan orang yang memiliki kepercayaan hanya kepada Allah sebagai Tuhan yang Maha Agung telah menciptakannya Allah menjanjikan kebahagiaan, maka tidak akan merasakan segala kekhawatiran dan kecemasan dalam diri manusia tidak akan merasakan kesedihan hati.

## 2. Overthinking

Penyakit ini merupakan gangguan mental yang bersifat atau cenderung kepada pola pikir, perasaan atau perilaku manusia yang berbeda pada umumnya. Firman Allah pada QS. Al-Baqarah ayat 155 sebagai berikut:

لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَوَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Gangguan mental kepribadian ini mengarah overthinking, cenderung muncul dari pikiran dan suasana hati. Untuk mengatasi overthinking tersebut firman Allah dalam kitab suci Al-Qur'an telah memaparkan dalam surah Al-Baqarah ayat 155, yang mana ayat tersebut memberikan peringatan kepada manusia bahwa Allah akan menguji hambanya dengan bermacam cobaan seperti sedikit ketakutan dan

kelaparan, kekurangan harta jiwa dan buah-buahan untuk bersabar dalam menghadapi segala cobaan yang datang. Orang yang menghadapi cobaan dengan kesabarannya, janji Allah dalam ayat tersebut ialah Allah akan memberikan kabar kebahagiaan kepada mereka yang telah menghadapi segala cobaan dengan sabar. Maka untuk mengatasi overthinking yang muncul dari pikiran, perasaan hati dan lainnya yaitu menghadapinya dengan sabar agar dapat merealisasikan menjaga kesehatan mental.

### 3. Skizofrenia (Halusinasi dan Melamun)

Penyakit seperti ini merupakan gangguan mental yang disebabkan oleh muncul banyak persepsi atau pemikiran yang tidak normal sehingga tenggelam dalam halusinasi. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir" <sup>100</sup>.

Skizofrenia (halusinasi atau melamun) muncul karena disebabkan pemikiran yang terhanyut dalam halusinasi atau lamunan. Orang seperti ini dikarenakan

---

<sup>100</sup>Al-Qur'an Kemenag, Surah Al-Baqarah ayat 286 dan Terjemah, diunduh pada tanggal 23 Maret 2023 dari <https://quran.kemenag.go.id/Surah Al-Baqarah>.

kurangnya konsentrasi yang memikirkan suatu beban berat dalam pikirannya atau memikirkan suatu angan-angan yang belum terjadi. Dalam firman Allah surah Al-Baqarah ayat 286, memperingatkan manusia untuk pasrah atau menerima segala hal yang terjadi diluar kendali manusia karena Allah tidak akan membebani seseorang, kecuali dengan kesanggupannya. Untuk merealisasikannya dalam menjaga kesehatan mental kita dari skizofrenia yaitu pasrah atau menerima segala hal yang terjadi diluar kendali manusia dan berserah diri kepada Allah sedikit atau besarnya batas kesanggupan kita.

#### 4. Negatif Thinking atau Suudzon

Negatif Thinking atau Suudzon merupakan penyakit gangguan mental yang berdasarkan tidak bisa mengendalikan pemikiran atas diri sendiri terhadap orang lain. Sehingga mengakibatkan menjadi pemicu suatu pemikiran yang negatif thinking atau pemikiran yang tidak baik sama dengan suudzon kepada orang lain. Terdapat firman Allah dalam QS. Al-Hujurat ayat 12 antara lain :

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

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”<sup>101</sup>.*

---

<sup>101</sup> Al-Qur’ān Kemenag, *Surah Al-Hujurat ayat 12 dan Terjemah*, diunduh pada tanggal 23 Maret 2023 dari <https://quran.kemenag.go.id/Surah/Al-Hujurat>.

Negatif thinking atau suudzon merupakan sikap berprasangka buruk kepada orang lain. Hal ini tentu akan merusak akhlak, hati serta jiwa seseorang terutama orang muslim. Orang yang terhanyut dalam suudzon akan menimbulkan rasa gelisah hati, emosi negatif dan akan memandang dengan kaca mata pandangan sendiri bahwa semua orang terlihat tidak baik seperti musuh. Allah telah mengatakan dalam Al-Hujurat ayat 12, sebagaimana orang yang beriman harus menjauhi berburuk sangka kepada orang lain, karena sebagian prasangka adalah dosa. Jangan mencari kesalahan orang lain, jangan pula menggunjing yang lain karena sama halnya memakan bangkai saudaramu sendiri.

Dengan demikian manusia perlu berusaha mengatasinya yaitu perbanyak mengingat Allah, menjauhi segala hal yang mengarahkan pengaruh negatif dengan menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif. Kemudian sabar, merupakan langkah untuk mengontrol emosi, menahan serta mengurangi diri kita untuk berburuk sangka kepada orang lain. Manusia tentu harus memiliki kesabaran dalam menghadapi segala tipu daya dunia ini untuk dapat merealisasikan kita menjaga kesehatan mental.

## **5. Patah Hati dan Sedih**

Penyakit yang disebabkan oleh perubahan suasana hati atau perasaan yang mudah berubah secara ekstrem, sehingga mudah terjadi murung dan bersedih pada diri manusia. Hal itu dapat disebabkan juga faktor dari kelelahan, stres atau dikarenakan penuh dengan tekanan batin. Penyakit ini tentunya mengganggu jiwa manusia hilangnya motivasi diri dan mudah untuk berputus asa. Dalam Al-Qur'an Allah berfirman yang terdapat pada QS. Al-Isra' ayat 82 sebagai berikut :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Kami turunkan dari Al-Qur’ān sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim Al-Qur’ān tu hanya akan menambah kerugian”<sup>102</sup>.

Allah juga telah menegaskan dalam firman-Nya bahwa sesungguhnya di setiap kesulitan pasti terdapat juga kemudahan pada QS.Al-Insyirah ayat 6:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : “Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”<sup>103</sup>.

Setiap manusia pasti pernah mengalami patah hati dan sedih. Orang yang sedang patah hati dan sedih yang berlebihan tentu tidak baik, karena akan kehilangan arah hidup, kehilangan gairah dan motivasi dalam menjalani kehidupan dunia ini. Menghadapi kondisi berat dalam hidup merupakan suatu kondisi yang tidak bisa memiliki kedamaian hati. Allah telah mengatakan dalam surah Al-Isra’ ayat 82 yaitu bahwa Al-Qur’ān menjadi penawar dan rahmat bagi setiap orang mukmin, sedangkan bagi orang yang dzalim akan menambah kerugian, dan firman Allah lainnya dalam Al-Qur’ān yang terdapat pada surah Al-Insyirah ayat 6 yaitu setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Dua ayat tersebut menyatakan Allah yang dapat memberikan pertolongan manusia. Namun manusia mustahil bertemu dengan Allah langsung, maka Allah memberikan interaksi kepada kita melalui firman-firman Allah yang terdapat dalam Al-Qur’ān. Dengan demikian Al-Qur’ān selain menjadi nasihat juga sebagai penyembuh merealisasikan kesehatan mental. Pengobatan alternatif yang menggunakan ayat-ayat Al-Qur’ān dijadikan untuk menyembuhkan segala macam penyakit baik lahiriyah maupun batiniyah manusia seperti rukyah, terapi dan pengobatan lainnya dengan menggunakan bacaan-bacaan Al-Qur’ān.

---

<sup>102</sup>Al-Qur’ān Kemenag, *Surah Al- Isra’ ayat 82 dan Terjemah*, diunduh pada tanggal 3 April 2023 dari <https://quran.kemenag.go.id>.

<sup>103</sup>Al-Qur’ān Kemenag, *Surah Al- Insyirah ayat 6 dan Terjemah*, diunduh pada tanggal 23 Maret 2023 dari <https://quran.kemenag.go.id>.

## 6. Depresi dan Trauma

Penyakit gangguan mental dipengaruhi oleh terganggunya psikis (mental) atau kejiwaan dalam individu manusia sedang mengalami perlakuan tidak baik atau kondisi hati yang turun drastis sehingga bermunculan emosi-emosi negatif dalam diri seseorang seperti sulitnya mengendalikan emosi, perasaan hati yang sangat sedih, putus harapan, benci, hilangnya motivasi diri dan lain sebagainya yang dianggap telah melebihi batas normal dan kewajaran secara terus-menerus. Sebagaimana Allah berfirman yang terdapat di dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 :

ط الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “ (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram ”<sup>104</sup>.

Dalam ayat tersebut Allah memberikan nasihat juga memperingatkan kepada orang-orang yang beriman jika menginginkan hati menjadi tenang ialah dengan cara mengingat Allah untuk menjaga kesehatan mental kita. Artinya dengan berdzikir merupakan cara pengalihan untuk kita menahan emosi-emosi negatif mengingat asma Allah, keagungan Allah yang dapat memberikan kedamaian hati. Dengan demikian orang yang mengalami kondisi depresi dan trauma merupakan orang yang sedang gemuruh dan kacau hatinya. Orang lain sekalipun tidak dapat memberikan kedamaian hati kepada kita selain sentuhan Allah.

### B. Relevansi Gangguan Mental dalam Al-Qur'an dengan Ilmu Psikologi

Berangkat dari isu fenomena gangguan mental saat ini dengan tumbuh berkembangnya zaman, kebutuhan yang semakin menuntut menjadikan manusia

---

<sup>104</sup>Al-Qur'an Kemenag, Surah Ar-Ra'd ayat 28 dan Terjemah, diunduh pada tanggal 23 Maret 2023 dari <https://quran.kemenag.go.id>.

berorientasi kepada masalah duniawi yang justru akan menanggung beban resiko. Maka sangat diperlukan pemahaman makna hidup yang mendalam dari sumber ajaran agama. Pentingnya peran agama sebagai kekuatan religiusme manusia untuk membekali keresahan hidup dalam menghadapi gangguan mental.

Gangguan mental dalam ilmu psikologi merupakan suatu kajian disiplin ilmu hasil pemikiran dari ahli psikologi serta keterbatasan manusia dalam mereduksi terjadinya fenomena-fenomena tingkah laku manusia. Psikologi menjadi kajian ilmu sains dalam pokok utamanya ialah psikologi Barat lebih memperhatikan tingkah laku semata, tidak mengkaji jiwa dan mendalami kajian sosial-budaya tanpa memberi pengaruh sentuhan spiritualisme. Dengan demikian perlu adanya kajian Al-Qur'an khususnya ayat-ayat yang berhubungan membahas tentang psikologi manusia.

Gangguan mental bukan merupakan istilah dalam Al-Qur'an sehingga tidak terdapat nama surah, potongan ayat mufradat bahasa Arab dalam Al-Qur'an. Namun istilah kesehatan mental yang terdapat dalam Al-Qur'an adalah penyakit hati (*fi qulūbihim maraḍun*) merupakan segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas normal atau kewajaran kondisi gangguan psikis manusia, sehingga dapat mengganggu sempurnanya iman dan amalnya seseorang. Al-Qur'an menggunakan metode Qur'ani yang berdasarkan firman-firman Allah disesuaikan ajaran islam, sedangkan ilmu psikologi lebih menekankan kepada aspek berfikir. Dengan demikian, Al-Qur'an dengan ilmu psikologi mempunyai metode yang berbeda dalam mengatasi gangguan jiwa.

Penyakit hati merupakan istilah dalam Al-Qur'an terganggunya psikis (mental). Menurut Zakiyah Daradjat, salah satu tokoh psikologi Islam yang menyatakan dengan teori pemikirannya bahwa kesehatan mental merupakan "*terwujudnya keserasian fungsi-fungsi kejiwaan, sehingga tercipta suatu bentuk penyesuaian terhadap diri sendiri juga orang lingkungan sekitar kita yang melandaskan pada ketakwaan serta keimanan guna menggapai tujuan hidup kebahagiaan dunia dan akhirat*". Penyakit hati atau gangguan mental ini sangat berpengaruh bagi kehidupan manusia terutama jika mentalnya sakit atau adanya penyakit hati, maka tidak dapat mewujudkan keserasian pada fungsi-fungsi

kejiwaan manusia yakni seperti orang yang iri dan dengki tidak dapat menfungsikan jiwanya dengan baik yang mengakibatkan tidak dapat melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya dengan melandasi takwa dan iman sebagai tujuan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dengan demikian, gangguan mental harus berlandaskan kepada ketakwaan dan keimanan sebagai landasan manusia untuk mewujudkan keserasian fungsi kejiwaan atas penyesuaian diri guna mencapai kebahagiaan yang abadi. Batin yang tenang dengan berdzikir berarti mengganggu suatu usaha manusia mendekati diri kepada Allah dengan membasahi lisan dan hati mengingat Allah, serta menyerahkan diri sepenuhnya hanya kepada Allah.

Relevansinya gangguan mental dalam Al-Qur'ān dan ilmu psikologi bahwa keduanya saling menguatkan terutama menekankan iman dan takwa sebagai landasan manusia, akan pentingnya keyakinan serta kepercayaan manusia terhadap agama Allah saja yang dapat memberikan ketentraman hati dan jiwa manusia. Gangguan mental dalam ilmu psikologi merupakan kajian ilmu hasil pemikiran para ahli yang mengarah kepada kepribadian yakni psikis atau jiwa manusia yang membutuhkan metode psikoterapi atau pendekatan, berdasarkan ilmu psikologi suatu metode membantu seseorang untuk mengatasi gangguan mental. Sedangkan gangguan mental dalam Al-Qur'ān memperhatikan kepada aspek tingkah laku seseorang secara lahiriyah dan batiniyah yang mendorong keseimbangan hubungan antara keduanya potensi fisik dengan ruhaniyah. Al-Qur'ān memberikan solusi memelihara dari gangguan kesehatan mental serta pandangan yang komprehensif sebagai sumber yang layak dijadikan pedoman dalam kehidupan manusia. Diharapkan dapat menambahkan wawasan serta pengetahuan manusia membuka perspektif baru psikologi yang berdasarkan pengaruh Al-Qur'ān dalam mengisi kelemahan ilmu psikologi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

## A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penelitian ini telah menghasilkan penjelasan gangguan mental baik secara psikologi maupun dalam Al-Qur'ān yang memperoleh hasil analisis dalam kesimpulan sebagai berikut:

1. Gangguan mental dalam Al-Qur'ān adalah penyakit hati atau (*fi qulūbihim maraḍun*) segala sesuatu yang berakibat kepada manusia yang dapat melampaui batas kewajaran mengantarkan kepada kondisi gangguan fisik, juga mental. Gangguan mental yang diungkapkan dalam Al-Qur'ān yaitu meliputi beberapa tema yang terdapat dalam Al-Qur'ān. *Pertama*, landasan gangguan mental yaitu iman sebagai landasan gangguan mental, takwa sebagai landasan menghancurkan ketakutan gangguan mental, dan berserah diri kepada Allah. *Kedua*, potensi gangguan mental yaitu manusia yang mudah mengeluh dan bersifat lemah. *Ketiga*, cara mengelola gangguan mental yaitu tidak menghiraukan perkataan pembenci, sabar dalam menghadapi cobaan dan tipu daya dunia, menerima segala hal yang terjadi diluar kendali manusia, banyak membaca Al-Qur'ān sebagai nasihat dan penyembuh, dan memperbanyak dzikir sebagai landasan mengatasi gangguan mental.
2. Relevansi gangguan mental dalam Al-Qur'ān dan ilmu psikologi keduanya saling berkaitan dan menguatkan. Gangguan mental dalam ilmu psikologi merupakan ilmu hasil pemikiran para ahli yang mengarah kepada kepribadian yakni psikis atau jiwa manusia yang membutuhkan metode psikoterapi atau pendekatan. Berdasarkan ilmu psikologi suatu metode membantu seseorang untuk mengatasi gangguan mental. Sedangkan gangguan mental dalam Al-Qur'ān memperhatikan kepada aspek tingkah laku seseorang secara lahiriyah dan batiniyah yang mendorong keseimbangan hubungan antara keduanya potensi fisik dengan ruhaniyah. Al-Qur'ān memberikan solusi memelihara dari gangguan kesehatan mental serta pandangan yang komprehensif sebagai sumber yang layak dijadikan pedoman dalam kehidupan manusia.

## **B. Saran**

Setelah melewati beberapa pembahasan serta menganalisis solusi Al-Qur'ān terhadap gangguan mental dalam kajian tafsir tematik serta relevansinya Al-Qur'ān dengan ilmu psikologi memberikan solusi terhadap gangguan mental yang telah dipaparkan dalam kesimpulan. Penelitian ini membahas mengenai solusi Al-Qur'ān terhadap gangguan mental (studi tafsir tematik) dan relevansinya Al-Qur'ān dan ilmu psikologi memberikan solusi terhadap gangguan mental. Oleh karena itu, masih terbuka banyak ruang kemungkinan untuk para peneliti berikutnya melakukan kajian pada aspek yaitu studi kasus, analisis ayat, penafsiran, dan lain sebagainya. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi untuk penelitian tinjauan masa depan juga menjadi pelengkap penelitian yang sudah ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Husnul Hatima A Darise, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'ān* (Analisis Surat Yunus Ayat 57).
- Anwariah Salsabila. *Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'ān* (Yogyakarta: UIN, 2021).
- Rahmi Meldayati, *Mental Disorder dalam Al-Qur'ān (Tafsir Maudhu'i tentang Mental Disorder dalam Ragam dan Penanggulangannya)*, (Jakarta:UIN).
- Samain, *Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'ān dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Mishbah*, (Salatiga: IAIN, 2020).
- Octavia, Suni, *Konsep Al-Qur'ān dalam Menyikapi Kesedihan Huzn ( Studi Kitab Tafsir Al-Maraghi Karya Ahmad Musthafa Al- Maraghi)*, (Banten: UIN, 2021).
- Fadilah Awaliyah, *Relevansi Larangan Bersedih dalam Al-Qur'ān dengan Kesehatan Mental*, (Riau:UIN, 2022).
- H.M. Aji Nugroho, *Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an (Solusi Qur'ani untuk Penciptaan Kesehatan Jiwa dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: UIN pss, 2011).
- Kementrian Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009).
- Yusuf Syamsu LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya: 2018).
- Susilawati, *Kesehatan Mental Menurut Zakiyah Daradjat*, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2017).
- Ariadi Purmansyah, Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, *Jurnal Syifa' MEDIKA*, (Vol.3, No.2, 2013).
- Nur Rabi'ah Hilmy, *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta: IIQ , 2021).
- Ulin Nihayah, Peran Komunikasi Interpersonal untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseling, *Jurnal Islamic Communication*, Vol.1, No.1, 2016.
- Ratnawati, Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.3, No.1, 2019.
- Zamimah Iffaty, *Management Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Q.S Yusuf: 86 dengan Pendekatan Psikologi)*, *Jurnal IIQ* (Jakarta: 2021).
- Amanah Siti, *Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah atas Sebab Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat al-Hazn)*, (Yogyakarta: UIN, 2016).
- Saicon Mat, Makna Taqwa dan Urgensinya dalam Al-Qur'an, *Jurnal USRAH*, Vol.3, No.1 Juni 2013.

- Fatony Ahmad, *Konsep Taqwa Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar (Telaah Penafsiran Ayat Taqwa dalam beberapa surah al-Qur'an)*, (Surabaya: UIN, 2019).
- Kuning Abdul Halim, Takwa dalam Islam, *Jurnal ISTIQRA'*, Vol. 6, No.1 September 2018.
- Muhammad, Abdullah ibn, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 2 (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2003).
- Harnita Leni, *Makna Takwa Perbandingan Tafsir Klasik dan Modern (Kajian Tafsir Ibnu Katsir dan Al - Mishbah)*, (Curup: IAIN, 2018).
- Mhd, Idris, Desri Ari Enghariano, Karakteristik Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an, *Jurnal AL- FAWATI'H*, Vol.1, No.1 Januari-Juni, 2020.
- RI. Kementerian Agama Tafsir Al-Qur'an Tematik, *Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an*, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama Republik Indonesia, Jilid 4.
- RI. Kementerian Agama Tafsir Al-Qur'an Tematik, *Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an*, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama Republik Indonesia, Jilid 8.
- Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'an Madjid An-Nur*, jilid 4 (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), cetakan 1.
- Shihab Quraish, *Tafsir AL-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jilid 2 (Jakarta : Lentera Hati, 2000).
- Shihab Quraish, *Tafsir AL-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jilid 5 (Jakarta : Lentera Hati, 2000).
- Shihab Quraish, *Tafsir AL-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jilid 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- Shihab Quraish, *Tafsir AL-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jilid 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- Kementerian Agama, *Al-Qur'an dan tafsirnya: Juz 13-15* (Jakarta:Widya Cahaya, 2015).
- 'Abd Hayyi Al-Farmāwi, *al-Bidāyah Fi Tafsir al-Maudhū'i: Dirasah Manhajiyah Maudhū'iyyah*, (Kairo: al-Hadharat al-Gharbiyyah, 1977).
- Manna Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, terj.H. Annur Rafiq El-Mazni Lc. MA. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005).
- Imam Jalaluddin Al-Suyuthi, *Al-Itqan Fi'Ulumul Qur'an*, terj. Muhammad Halabi, (Yogyakarta: Diva Press, 2021).
- Hanna Djumhana Bataman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2011).
- Tim Penyusun Skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang*, Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo (Semarang: 2013).
- Subkhi David, Keimanan: Iman dalam Perspektif Islam, *Jurnal OSF Preprints* 2020.

Darajat Zakiyah, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung: 1982).  
Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: PT. Kanisius: 2006).  
Muhammad Amin Suma, *Ulumul Qur'an*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014)..  
Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4 (Jakarta: Gema Insani, 2015).  
Al-Qur'an dan Terjemah Indonesia, (Kudus: Yanbu'ul Qur'an).  
Ramaliyus, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2013).

### **Website:**

Widyawati (2021), *Kementerian Kesehatan Permasalahan Kesehatan Jiwa*, diunduh pada tanggal 19 september 2022 dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/rilimedia/2021/10/07/kesehatan-jiwa>.

Widyawati (2022), Dampak pandemi covid 19, diunduh pada tanggal 13 Mei 2022 dari [http://www.kemkes.go.id/rilis\\_media/2022/05/13/dampak\\_pandemi\\_covid\\_19\\_memperparah\\_Jiwa](http://www.kemkes.go.id/rilis_media/2022/05/13/dampak_pandemi_covid_19_memperparah_Jiwa).

Definisi Mental Illenes, diunduh pada 22 november 2022 dari Website: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental).

Al-Qur'an Kemenag, Surah Al-Baqarah ayat 286 dan Terjemah, <https://quran.kemenag.go.id>, Diakses pada tanggal 23 Maret 2023, 00:50.

Al-Qur'an Kemenag, Surah Al-Hujurat ayat 12 dan Terjemah, <https://quran.kemenag.go.id>, Diakses pada tanggal 23 Maret 2023, 01:26.

Al-Qur'an Kemenag, Surah Ar-Ra'd ayat 28 dan Terjemah, <https://quran.kemenag.go.id>, Diakses pada tanggal 23 Maret 2023, 01:29.

Al-Qur'an Kemenag, Surah Al- Insyirah ayat 6 dan Terjemah, <https://quran.kemenag.go.id>, Diakses pada tanggal 23 Maret 2023, 01:44.

Al-Qur'an Kemenag, Surah Al- Baqarah ayat 6 dan Terjemah, <https://quran.kemenag.go.id>, Diakses pada tanggal 26 Maret 2023, 03:03.

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Nurul Isma Damayanti  
Tempat, Tanggal Lahir : Gaya Baru I, 08 Mei 2001  
Alamat Asal : Ds. Gaya Baru I, Kec. Seputih Surabaya,  
Kab. Lampung Tengah, Prov. Lampung  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam



### Riwayat Pendidikan:

#### Pendidikan Formal :

1. TK AISYIYAH BUSTANUL ATHFAL : 2005-2007
2. SDN I GAYA BARU I : 2007-2013
3. MTS. DARUL A'MAL METRO : 2013-2016
4. MA. DARUL A'MAL METRO : 2016-2019
5. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO : 2019 - sekarang

#### Pendidikan Non-Formal :

1. Pondok Pesantren Darul A'mal Metro Lampung : 2013-2019
2. Pondok Pesantren Darul Falah Besongo Semarang : 2019-2020
3. Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Hikmah Tugurejo Semarang: 2020 - sekarang

Semarang, 29 Mei 2023

Yang Membuat,

Nurul Isma Damayanti

NIM: 1904026003