



**KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR`AN DALAM KITAB
TAFSIR AL-AZHAR**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag) pada
Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan
Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar*

Oleh:

AULIA RAHMAN
NIM. 1830301012

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR`AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2023 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas nama **Aulia Rahman, NIM. 1830301012**, judul skripsi: **KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR`AN DALAM KITAB TAFSIR AL-AZHAR**, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke Sidang *Munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 24 Januari 2023

Pembimbing

Hafizzullah, S.Th.I., MA
NIP. 198706082018011001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Rahman

NIM : 1830301012

Program Studi : Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul: **“KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR`AN DALAM KITAB TAFSIR AL-AZHAR”** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, 24 Januari 2023

Yang membuat pernyataan

Aulia Rahman
NIM. 1830301012

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Swt. yang melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis sehingga dapat menyusun skripsi ini dengan judul **“Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar”**. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad Saw. selaku *khataman nabiyyin*, yang diutus sebagai rahmat untuk sekalian alam, sebagai suri teladan, dan sebagai tumpuan harapan pemberi syafa'at di akhirat kelak.

Penulisan Skripsi ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat dan tugas untuk mencapai gelar Sarjana Agama pada Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar. Selanjutnya, dalam penulisan skripsi ini banyak bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak, baik moril ataupun materil yang penulis terima. Dalam hal ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Arman dan Ibu Wazariati selaku orang tua yang telah berjuang secara moril dan materil untuk kesuksesan pendidikan penulis sampai pada penyelesaian penulisan skripsi ini.
2. Bapak Hafizzullah, S.Th.I. MA. selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, sekaligus Dosen Penasehat Akademik, dan Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran selama perkuliahan penulis, serta memberi arahan serta motivasi dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini.
3. Bapak Drs. Syamsuwir, M.Ag. selaku Penguji Utama I dan Ibu Dr. Hj. Fitri Yenni Dalil, Lc, M.Ag. selaku Penguji Utama II dalam sidang munaqasyah yang memberikan arahan dan masukan kepada penulis untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc. selaku Rektor UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memfasilitasi penulis selama menimba ilmu di UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

5. Bapak Dr. Akhyar Hanif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memfasilitasi penulis selama menimba ilmu di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
6. Segenap Dosen UIN Mahmud Yunus Batusangkar khususnya para dosen Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama di perguruan tinggi ini, dan seluruh staf administrasi UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang melayani keperluan administrasi selama perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh anggota keluarga besar IAT, khususnya teman-teman IAT angkatan 2018 yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama perkuliahan sampai pada penyelesaian penulisan skripsi ini,
8. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moril dan materil selama menempuh pendidikan ini serta memberikan semangat dan dorongan kepada penulis.
9. Terakhir, kepada seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang memberikan dukungan serta do'a kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan, motivasi, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak menjadi amal ibadah yang bernilai pahala di sisi Allah Swt. dan dibalas oleh Allah Swt. dengan balasan yang berlipat ganda hendaknya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca. *Aamiin.*

Batusangkar, 24 Januari 2023

Penulis

Aulia Rahman
NIM. 1830301012

ABSTRAK

Aulia Rahman, NIM. 1830301012, Judul Skripsi: “**Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar**”, SKRIPSI, Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan skripsi ini adalah bagaimana makna kesehatan mental dan proses terbentuknya mental yang sehat, kriteria kesehatan mental, upaya untuk memperoleh kesehatan mental, dan cara memelihara kesehatan mental perspektif Al-Qur`an dalam kitab Tafsir Al-Azhar. Tujuan pembahasan ini adalah untuk memahami dan menjelaskan makna kesehatan mental serta proses terbentuknya mental yang sehat, kriteria kesehatan mental, upaya untuk memperoleh kesehatan mental, dan cara memelihara kesehatan mental perspektif Al-Qur`an dalam kitab Tafsir Al-Azhar.

Jenis penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah metode dokumentasi, yaitu dengan mengambil data dari sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, dan sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah buku, artikel dan jurnal yang berhubungan dengan kesehatan mental. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan metode tafsir *maudhu`i*.

Dari penelitian yang penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa, al-Qur`an menjelaskan tentang makna kesehatan mental dengan istilah *nafsul muthmainnah*. *Nafsul Muthmainnah* adalah jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian, yaitu jiwa yang tenteram, terbebas dari kegelisahan, kecemasan, dan tekanan batin. Jiwa yang selalu sabar dan bersyukur, yang selalu tenang menerima kabar gembira ataupun kabar menakutkan. Jiwa yang menyerah sepenuhnya dan tawakkal kepada Allah Swt. Sedangkan proses terbentuknya mental yang sehat itu melalui tiga tahap atau dikenal dengan tiga tingkatan nafsu pada manusia, yaitu yang pertama *nafsul ammarah*, kedua *nafsul lawwamah*, dan yang ketiga *nafsul muthmainnah*. Kriteria kesehatan mental terdiri dari mental yang sehat dan mental yang tidak sehat. Kriteria mental yang sehat itu adalah memiliki keimanan yang kuat. Sedangkan kriteria mental yang tidak sehat itu merupakan profil kepribadian yang menyimpang dari kriteria mental yang sehat, yaitu cinta dunia, cinta kekayaan, dan sifat munafik. Upaya untuk memperoleh kesehatan mental dapat dilakukan berbagai cara. Pertama yaitu dengan terapi keimanan, kedua yaitu dengan zikir. Ketiga yaitu dengan berdo`a dan bersabar. Cara memelihara mental agar tetap sehat menurut Hamka ada dua, yang pertama yaitu dengan mengerjakan shalat dan yang kedua dengan cara mensyukuri nikmat atau tidak kufur.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Muthmainnah, Ketenangan, Hamka*

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	11
F. Definisi Operasional	12
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. Landasan Teori	14
1. Kesehatan Mental	14
a. Pengertian Kesehatan Mental.....	14
b. Kedudukan Kesehatan Mental	17
c. Kriteria Kesehatan Mental	17
d. Gangguan Mental (<i>Neurosis/Psychoneurosis</i>) dan Penyakit Mental (<i>Psychosis</i>).....	24
e. Upaya Memperoleh Kesehatan Mental.....	29
2. Tafsir Tematik (<i>Maudhu'i</i>)	33
a. Pengertian Tafsir Tematik (<i>Maudhu'i</i>)	33
b. Sejarah Tafsir Tematik (<i>Maudhu'i</i>)	35
c. Pembagian Tafsir Tematik (<i>Maudhu'i</i>).....	36
d. Langkah-langkah Tafsir Tematik (<i>Maudhu'i</i>)	36
e. Kelebihan dan Kekurangan Tafsir Tematik (<i>Maudhu'i</i>).....	37
3. Corak Tafsir <i>Adabi Ijtima'i</i>	38
a. Pengertian Corak Tafsir <i>Adabi Ijtima'i</i>	38
b. Contoh Tafsir Corak <i>Adabi Ijtima'i</i>	39

4. Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka)	39
5. Tafsir Al-Azhar	41
B. Penelitian yang Relevan	43
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian	48
B. Sumber Data	48
C. Teknik Pengumpulan Data	49
D. Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	52
A. Makna Kesehatan Mental dan Proses Terbentuknya Mental yang Sehat Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar	52
B. Kriteria Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar	54
C. Upaya untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar	61
D. Cara Memelihara Mental Agar Tetap Sehat Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar	73
E. Pembahasan	77
BAB V PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran	98
DAFTAR KEPUSTAKAAN	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur`an merupakan kitab suci umat Islam yang tidak hanya menjadi petunjuk dalam menjalani kehidupan tetapi juga mempunyai beberapa fungsi yang lain. Diantaranya sebagai pembeda antara yang *haq* dan yang *bathil*, sebagai nasihat dan juga sebagai penyembuh atau obat bagi penyakit yang ada dalam dada manusia. Al-Qur`an berfungsi sebagai obat bagi penyakit yang ada dalam dada manusia, hal ini telah dijelaskan Allah dalam firmanNya:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Wahai manusia! Sungguh telah datang kepada mu pelajaran (al-Qur`an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman” (Q.S Yunus /10: 57)

Allah Swt. juga berfirman dalam al-Qur`an Surat al-Isra: 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “Dan Kami turunkan dari al-Qur`an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur`an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (Q.S al-Isra/17: 82)

Dari ayat di atas, jelaslah bahwa salah satu fungsi dari al-Qur`an adalah sebagai obat atau penyembuh. Terkadang al-Qur`an bisa secara langsung menjadi obat bagi suatu penyakit namun ada juga al-Qur`an mengemukakan langkah-langkah preventiv untuk mencegah timbulnya suatu penyakit atau menjelaskan pola hidup sehat agar terhindar dari suatu penyakit, dan ada juga al-Qur`an menjelaskan cara-cara agar sembuh dari suatu penyakit.

Setiap orang di dunia ini ingin hidup sehat, karena kesehatan tidak ternilai harganya, dan setiap orang memiliki banyak cara untuk menjadi sehat. Dikatakan bahwa seseorang sehat tidak hanya dari sudut pandang fisik, tetapi juga dari sudut pandang kesehatan mental.

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting untuk diperhatikan dan dijaga, baik kesehatan fisik, mental, maupun sosial untuk mencapai kondisi yang harmonis. Menurut *World Health Organization (WHO)* sehat merupakan suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh dan tidak ada penyakit atau keadaan lemah tertentu (Sundari, 2005:1). Jadi, WHO mendefinisikan kesehatan mental yakni kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Fuad, 2016:34). Menurut Daradjat (1983:11) kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.

Kesehatan mental dan masalah psikososial merupakan masalah serius dan membutuhkan perhatian. Sebuah fakta menunjukkan bahwa di semua rumah sakit di Amerika Serikat lebih dari separoh terisi oleh pasien-pasien gangguan mental dan untuk mereka dikeluarkan dana jutaan dolar pertahunnya. Kasus ini tidak tertutup kemungkinan juga terjadi di Indonesia dimana banyak individu yang tampak sehat secara fisik namun jika ditelusuri menderita penyakit mental yang cukup parah, sehingga pada stadium berikutnya akan menggerogoti ketahanan fisik (Fuad, 2016:32).

Apalagi kalau dilihat pada kondisi saat ini, sekarang negara Indonesia bahkan negara-negara dunia sedang dilanda pandemi Covid-19. Banyak sektor yang lumpuh akibat pandemi Covid-19. Sektor ekonomi misalnya, banyak pasar-pasar yang tutup, toko-toko, usaha rumah makan, cafe dan usaha-usaha lainnya yang dibatasi jam operasionalnya, bahkan ada yang ditutup total. Sektor sosial misalnya, semua harus menjaga jarak, hindari kerumunan, yang mana ini akan menghambat proses sosial di tengah-tengah masyarakat.

Seperti banyak negara lain, pandemi Covid-19 telah membawa banyak perubahan pada masyarakat. Pandemi Covid-19 memiliki penularan yang masif dan angka kematian yang tinggi, sehingga menimbulkan masalah yang berujung pada gangguan kesehatan jiwa. Hal ini disebabkan adanya kebiasaan

baru yang harus ditegakkan oleh masyarakat, yaitu melakukan pembatasan sosial. Selain berdampak langsung pada tenaga medis dan kesehatan, masyarakat juga merasakan peningkatan kasus gangguan jiwa. Masalah yang sering muncul antara lain berupa kecemasan, depresi dan gejala trauma akibat Covid-19. Pada Juli 2020, terdapat kasus bunuh diri pada pasien Covid-19 di Surabaya yang terjun dari lantai enam rumah sakit karena depresi, karena pasien tersebut sudah tujuh kali tes swab dan hasilnya selalu positif. Kasus ini menjelaskan bahwa pandemi Covid-19 menyebabkan masalah kesehatan mental pada tahap yang mengkhawatirkan (Ridlo, 2020:159).

Jarak fisik menciptakan banyak kecemasan. Namun, kerentanan ini terjadi pada orang yang beresiko mengalami depresi dan pada orang yang hidup sendiri. Perasaan terasing akibat menjaga jarak sosial dan isolasi diri telah mengganggu aktivitas normal. Pandemi Covid-19 telah memicu krisis ekonomi global yang dapat meningkatkan resiko bunuh diri akibat penutupan bisnis, PHK, kehilangan pekerjaan dan tekanan ekonomi. Ketidakpastian, keputus-asaan dan perasaan tidak berharga meningkatkan angka bunuh diri. Contohnya di Tangerang seorang remaja berusia 20 tahun bunuh diri karena tempat kerjanya berhenti beroperasi akibat situasi pandemi Covid-19 (Ridlo, 2020:159).

Pandemi Covid-19 juga berdampak kurang baik terhadap dunia pendidikan. Para guru dan siswa dilarang untuk datang ke sekolah. Proses belajar mengajar dilakukan secara online menggunakan aplikasi pembelajaran yang memungkinkan, seperti *Whatsapps*, *Google Meet*, *Zoom Meeting*, *Quiper*, *Google Classroom* dan aplikasi-aplikasi online lainnya. Permasalahan yang timbul adalah siswa SD, SMP bahkan SMA yang awalnya tidak memiliki HP Android dituntut sekarang untuk memilikinya, jika tidak memilikinya berkemungkinan tidak bisa mengikuti pembelajaran secara online. Melihat kondisi tempat tinggal siswa, ada yang bertempat tinggal di wilayah yang tidak dijangkau oleh jaringan internet atau susah sinyal, maka secara otomatis mereka juga tidak akan bisa mengikuti pelajaran secara online dengan baik dan maksimal. Kemudian kuota internet yang sekian GB perbulan juga akan menjadi kebutuhan pokok para siswa ketika belajar secara online.

Kebutuhan Android untuk belajar juga menjadi tanggung jawab yang bagaimanapun caranya para orang tua harus memenuhinya. Para orang tua yang ekonominya menengah kebawah, yang pendapatannya hanya bisa untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari bahkan kekurangan, sekarang dituntut untuk membeli Android untuk anak-anaknya belajar. Kondisi seperti ini akan memicu perasaan cemas, gelisah, dan takut karena anak-anaknya terancam tidak bisa mengikuti pelajaran. Banyak ditemui siswa-siswa yang tidak masuk sekolah lagi atau berbulan-bulan tidak mengikuti pembelajaran online karena permasalahan tidak memiliki Android, akhirnya timbul rasa cemas, takut bahkan depresi. Hal ini juga terjadi pada orang tua, perasaan cemas, takut bahkan depresi juga dirasakan karena anak-anaknya terancam tidak bisa mengikuti pembelajaran online karena faktor tekanan ekonomi juga. Hal seperti ini akan mempengaruhi kesehatan mental para siswa maupun orang tua, yang akan mengakibatkan gangguan pada kejiwaan.

Berdasarkan pengalaman psikiater dengan pasien yang menderita kesukaran-kesukaran emosi dan gangguan jiwa, serta hasil penyelidikan ilmiah terhadap perilaku dan sikap seseorang, jelas bahwa gangguan jiwa terjadi sebagian karena keinginan untuk memuaskan keinginan diri atau keinginan seseorang. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, seseorang akan merasa tidak nyaman, gelisah dan kecewa (Daradjat, 2001:5). Gejala gangguan mental sangat mempengaruhi produktivitas seseorang, karena kesehatan seseorang terkait dengan kemampuan beradaptasi dengan masalah yang ada. Orang yang sehat mentalnya akan mampu menghadapi kenyataan hidup dengan rasa tenang, tenteram dan sejahtera.

Bidang kesehatan mental saat ini menjadi satu bidang yang paling menarik diantara bidang-bidang psikologi, baik di kalangan ilmuan maupun orang awam. Namun ketika mempelajari masalah kesehatan mental, para ilmuwan dan psikolog terkadang hanya fokus pada dimensi biologis dan sosial, sementara mengabaikan spiritual. Menurut hemat penulis, kurangnya perhatian pada dimensi spiritual menyebabkan pemahaman yang kurang sempurna tentang hakikat manusia, khususnya di Indonesia yang masyarakatnya mayoritas beragama Islam.

Agama merupakan faktor terpenting dalam pembinaan mental. Tanpa agama, rencana-rencana pembangunan tidak dapat terlaksana dengan lancar, karena kemampuan seseorang untuk merencana dengan baik tergantung pada ketenangan batin. Jika batinnya gelisah, ia tidak akan mampu menghadapi kesulitan yang mungkin terdapat dalam pelaksanaan rencana-rencana tersebut. Mental yang tumbuh tanpa agama belum tentu akan dapat mencapai integritas, karena kurangnya ketenangan dan ketentraman jiwa (Daradjat, 2001:87–88).

Al-Qur`an sebagai sumber utama ajaran agama Islam memberikan petunjuk dan bimbingan bagi manusia dalam menjaga fitrahnya untuk meraih ketenangan dan kebahagiaan yang hakiki. Al-Qur`an memperkenalkan istilah jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*) di sebutkan dalam Q.S al-Fajr:27.

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

Artinya: “ *Hai jiwa yang tenang*” (Q. S Al-Fajr/89: 27)

Hidup dengan jiwa yang tenang harus berdasarkan fitrah yang telah diberikan Allah *subhanahu wata'ala* yaitu akidah tauhid. Tentu saja fitrah ini membutuhkan sesuatu yang memeliharanya dan membuatnya tumbuh menjadi lebih baik. Sesuatu yang bisa menjaga dan membuat fitrah menjadi lebih baik tidak lain adalah syariat agama yang diturunkan Allah Swt.

Allah Swt. berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S ar-Ra’d/13: 28)

Menurut salah seorang mufassir, Buya Hamka, dalam kitabnya Tafsir Al-Azhar, dia menjelaskan bahwa iman akan menyebabkan seseorang senantiasa ingat kepada Tuhan. Iman menyebabkan hati mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada Tuhan itu menimbulkan tenteram, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita. Ketentraman hati adalah pokok kesehatan jasmani dan rohani. Ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit. Kalau hati sudah ditumbuhi penyakit, dan tidak segera diobati dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan zikir dan zikir yang menimbulkan

thuma`ninah, maka celakalah yang akan menimpa. Hati yang sakit akan bertambah sakit. Dan puncak segala penyakit hati ialah kufur akan nikmat Allah (Hamka, 1983, Juz 13:93).

Dari penafsiran Buya Hamka tersebut, terlihat bagaimana beliau menafsirkan suatu ayat dengan menggunakan bahasa yang indah dan mudah dimengerti, serta dengan melihat fenomena-fenomena yang terjadi di tengah-tengah masyarakat, kemudian beliau menjelaskan petunjuk al-Qur'an disertai dengan usaha-usaha untuk menanggulangi penyakit atau permasalahan berdasarkan petunjuk ayat. Beliau mengungkapkan bahwa suatu permasalahan mental yang sering terjadi pada seseorang adalah gelisah, dan gelisah merupakan pangkal dari segala penyakit. Penyakit tersebut dapat diobati dengan iman. Keimanan akan menimbulkan zikir dan zikir akan menimbulkan ketenangan atau ketentraman.

Penafsiran seperti yang diberikan oleh Buya Hamka tersebut dikenal dengan *Adabi Ijtima'i* yaitu suatu corak tafsir yang menjelaskan petunjuk-petunjuk ayat al-Qur'an yang berhubungan langsung dengan masyarakat dan penafsiran tentang upaya mengatasi penyakit atau masalah masyarakat berdasarkan petunjuk ayat-ayat, dengan mengemukakan petunjuk-petunjuk tersebut dalam bahasa yang mudah dimengerti dan indah didengar. Corak tafsir seperti ini berupaya mengungkap keindahan bahasa al-Qur'an dan mukjizat-mukjizatnya, menjelaskan makna-makna dan maksudnya, memperlihatkan aturan-aturan al-Qur'an tentang kemasyarakatan dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada. Semuanya diuraikan dengan memperhatikan petunjuk al-Qur'an (Fuad, 2016:37). Jadi, dapat dikatakan bahwa penafsirannya berorientasi pada sastra budaya kemasyarakatan, suatu corak yang menitikberatkan penjelasan ayat al-Qur'an pada segi-segi ketelitian redaksionalnya, kemudian menyusun kandungan ayat-ayatnya dalam suatu redaksi yang indah kemudian merangkaikan pengertian ayat tersebut dengan hukum-hukum alam yang berlaku dalam masyarakat.

Penafsiran Buya Hamka yang bercorak *Adabi Ijtima'i* sangat relevan dipakai untuk mengkaji penjelasan ayat-ayat al-Qur'an tentang kesehatan mental. Karena permasalahan kesehatan mental selain merupakan masalah

psikologis, kesehatan mental juga merupakan masalah sosial yang terjadi di tengah-tengah masyarakat. Selain kitab tafsir al-Azhar yang bercorak *adabi ijtima'i*, Hamka juga membahas persoalan kesehatan jiwa dalam karya tulisannya yang lain yaitu salah satunya dalam buku Tasauf Moderen. Dalam buku tersebut, Hamka membahas tentang memelihara kesehatan jiwa dan mengobati jiwa yang sakit. Dengan mengkaji ayat-ayat kesehatan mental yang merujuk kepada penafsiran Buya Hamka, serta karyanya yang lain tentang kesehatan mental seperti buku Tasauf Moderen, menurut hemat penulis, ini sangat cocok dan akan melahirkan teori-teori yang relevan.

Dalam al-Qur`an kata ketenangan atau ketentraman menggunakan lafaz *sakinah* dan *thuma`ninah*. *Sakinah* dan *thuma`ninah* berarti ketenangan atau ketentraman. Lafaz *sakinah* dan *thuma`ninah* merupakan dua kata yang mempunyai arti atau makna yang sama yaitu ketenangan atau ketentraman. Namun ada sedikit perbedaan pendapat ulama tentang definisi lafaz *sakinah* dan *thuma`ninah* dalam al-Qur`an. Ada beberapa definisi yang diberikan oleh ulama:

Ar-Raghib al-Ashfahani (2017:254) mendefinisikan *sakinah* adalah menetap (berdiam)nya sesuatu atau menjadi tenang sesuatu setelah sebelumnya bergerak atau bergejolak. Sedangkan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (2009:409) mendefinisikan *sakinah* adalah suatu ketenangan termasuk tempat persinggahan dan bukan pencarian dan usaha.

Dapat dilihat salah satunya dalam Q.S at-Taubah: 26, Allah Swt berfirman:

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ
الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ ﴿٢٦﴾

Artinya: “Kemudian Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya dan kepada orang-orang yang beriman, dan Allah menurunkan bala tentara yang kamu tiada melihatnya, dan Allah menimpakan bencana kepada orang-orang yang kafir, dan demikianlah pembalasan kepada orang-orang yang kafir” (Q.S at-Taubah /9: 26)

Ayat di atas tergolong dalam ayat ketika terjadinya perang Hunain, yaitu sesudah penaklukan Makkah. Setelah Makkah ditaklukkan dan berhala-berhala

diruntuhkan, kemudian ada sisa-sisa musyrikin yang merasa diri masih kuat bangkit untuk melawan, dan mereka berusaha mengumpulkan kekuatan.

Oleh karena terjadinya peperangan yang begitu dahsyat, ayat ini memberitahu saat terjadinya peperangan ini Allah menurunkan ketenangan dan ketenteraman hati kepada Rasulullah SAW dan orang-orang mukmin dengan menggunakan lafaz *sakinah* serta mengabulkan doa Nabi, sehingga orang-orang mukmin yang telah melarikan diri dari medan perang, kembali untuk bertempur. Ia menunjukkan bahwa ketenangan yang diturunkan kepada Rasulullah SAW dan juga para sahabat. Di samping itu, Allah SWT juga menurunkan tentara malaikat untuk menguatkan jiwa dan semangat juang orang-orang mukmin, serta menanamkan rasa takut di kalangan orang-orang kafir.

Dari penjelasan ayat di atas dapat dilihat bahwa, lafaz *sakinah* yang digunakan maksudnya adalah ketenangan atau ketentraman yang Allah SWT turunkan kepada Rasulullah SAW dan orang-orang mukmin ketika melawan kaum kafir dalam perang Hunain merupakan ketenangan yang diperoleh setelah sebelumnya ada situasi yang bergejolak, secara langsung Allah SWT turunkan, tanpa pencarian dan usaha.

Sedangkan *thuma`ninah*, ar-Raghib al-Ashfahani (2017:594) mendefinisikan *thuma`ninah* adalah suatu ketenangan setelah adanya kecemasan. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (2009:414) mendefinisikan *thuma`ninah* dengan ketentraman hati terhadap sesuatu, tidak cemas dan gelisah. M. Quraish Shihab mendefinisikan *thuma`ninah* adalah hati yang tenang yaitu yang reda dan lega terhadap situasi yang dihadapinya. Imam Sibawaih mendefinisikan *thuma`ninah* adalah ketenangan yang khusus pada ketenangan hati.

Dapat dilihat salah satunya dalam Q.S ar-Ra'du: 28, Allah Swt. berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S ar-Ra'd/13: 28)

Iman akan menyebabkan seseorang senantiasa ingat kepada Tuhan. Iman akan menyebabkan hati mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada Tuhan itu menimbulkan ketenteraman, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita. Ketentraman hati adalah pokok kesehatan jasmani dan rohani. Ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit. Kalau hati sudah ditumbuhi penyakit, dan tidak segera diobati dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan zikir dan zikir yang menimbulkan *thuma'ninah*, maka celakalah yang akan menimpa (Hamka, 1983, Juz 13:93).

Dari penjelasan ayat di atas dapat dilihat bahwa lafaz *thuma'ninah* yang digunakan bermakna ketenangan atau ketentraman yang khusus bagi hati. Ketenangan atau ketentraman itu diperoleh tidak secara tiba-tiba. Dibutuhkan usaha untuk memperoleh ketenangan atau ketentraman hati tersebut. Selain itu, ilmu pengetahuan juga dibutuhkan. Sebagaimana dijelaskan, iman akan menimbulkan zikir, dan zikir akan menimbulkan ketentraman. Maka diperlukan usaha dan pengetahuan tentang zikir agar bisa memperoleh ketenangan atau ketenteraman hati.

Dari penjelasan lafaz *sakinah* dan lafaz *thuma'ninah* di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa, lafaz *sakinah* dalam al-Qur'an bermakna ketenteraman atau ketenangan yang diperoleh setelah ada suatu kejadian atau peristiwa bergejolak. Dengan kata lain, ketenangan yang Allah turunkan secara tiba-tiba, atau tanpa melakukan usaha. Sedangkan *thuma'ninah* bermakna suatu ketenteraman atau ketenangan terkhusus pada hati, tidak Allah turunkan secara tiba-tiba, namun butuh usaha untuk memperoleh ketenteraman atau ketenangan tersebut.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa permasalahan yang akan penulis teliti adalah tentang kesehatan mental, yang menggunakan lafaz *thuma'ninah* dalam kitab Tafsir Al-Azhar. Penulis akan menggunakan lafaz *thuma'ninah* dalam penelitian ini untuk menelusuri ayat-ayat yang berhubungan dengan kesehatan mental. Untuk menelusuri lafaz-lafaz *thuma'ninah* yang terdapat di dalam al-Qur'an, penulis menelusurinya dalam

kitab *Mu'jam Mufahras li Alfazh al-Qur'an al-Karim*. Ditemukan 12 ayat al-Qur'an yang menggunakan term *thuma'ninah*, yaitu sebagai berikut

No	Surat dan Ayat	Potongan Ayat
1	Al-Hajj: 11	... فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ ...
2	An-Nisa': 103	... فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ...
3	Yunus: 7	... وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأْنَنُوا ...
4	Ali Imran: 126	وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ ...
5	Al-Maidah: 113	... وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا ...
6	Al-Anfal: 10	وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ...
7	Ar-Ra'du: 28	الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا يَذَّكَّرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
8	Al-Baqarah: 260	... قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي ...
9	An-Nahl: 106	... إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ ...
10	Al-Isra: 95	قُلْ لَوْ كَانُ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يَمْشُونَ مُطْمَئِنِينَ ...
11	An-Nahl: 112	وَضُرِبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً ...
12	Al-Fajr: 27	يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

Dari uraian-uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang hakikat kesehatan mental perspektif Al-Qur'an, maka penulis mengambil judul: "Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar"

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan di atas, masalah-masalah yang muncul yang bisa dan perlu diteliti antara lain:

1. Makna kesehatan mental dan proses terbentuknya mental yang sehat menurut al-Qur'an dalam kitab Tafsir al-Azhar.
2. Kriteria mental yang sehat menurut al-Qur'an dalam kitab tafsir al-Azhar.
3. Upaya untuk mewujudkan kesehatan mental menurut al-Qur'an dalam kitab Tafsir al-Azhar.
4. Cara memelihara kesehatan mental menurut al-Qur'an dalam kitab Tafsir al-Azhar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian, masalah-masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana makna kesehatan mental dan proses terbentuknya mental yang sehat menurut al-Qur`an dalam kitab Tafsir al-Azhar?
2. Bagaimana kriteria mental yang sehat menurut al-Qur`an dalam kitab tafsir al-Azhar?
3. Bagaimana upaya untuk mewujudkan kesehatan mental menurut al-Qur`an dalam kitab Tafsir al-Azhar?
4. Bagaimana cara memelihara kesehatan mental menurut al-Qur`an dalam kitab Tafsir al-Azhar?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk menjelaskan makna kesehatan mental dan proses terbentuknya mental yang sehat menurut al-Qur`an dalam kitab Tafsir al-Azhar
2. Untuk menjelaskan kriteria mental yang sehat menurut al-Qur`an dalam kitab tafsir al-Azhar
3. Untuk menjelaskan upaya dalam mewujudkan kesehatan mental menurut al-Qur`an dalam kitab Tafsir al-Azhar.
4. Untuk menjelaskan cara memelihara kesehatan mental menurut al-Qur`an dalam kitab Tafsir al-Azhar.

E. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangan pemikiran atau pengetahuan tentang kajian Ulumul Qur`an dan Tafsir serta kajian Psikologi yang membahas tentang kesehatan mental.

b. Manfaat Praktis

Adapun secara praktis penelitian ini berguna untuk:

- 1) Sebagai salah satu syarat akademis untuk menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
- 2) Untuk menambah wawasan penulis tentang kesehatan mental dilihat dari perspektif al-Qur`an.
- 3) Sebagai karya tulis yang dapat dijadikan tambahan referensi bagi pembaca untuk penelitian selanjutnya dalam menelaah permasalahan tentang kesehatan mental perspektif al-Qur`an.

2. Luaran Penelitian

Adapun luaran penelitian yang diharapkan adalah agar bisa diseminarkan secara nasional dan diterbitkan pada jurnal ilmiah. Memberikan sumbangan pemikiran dan wawasan dalam ranah keislaman pada umumnya dan khususnya dalam studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir.

F. Definisi Operasional

Judul penelitian ini adalah **Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar**. Untuk menghindari kesalahpahaman dan memudahkan pembaca menelusuri inti dari penelitian ini, maka penulis menjelaskan beberapa istilah yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat (1983:11) adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa, kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik), pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar

dari gangguan dan penyakit jiwa, terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

Perspektif al-Qur`an maksudnya adalah sudut pandang al-Qu`an yang dikemukakan berupa ayat-ayat serta penafsiran atau penjelasannya yang digunakan untuk melihat suatu fenomena atau untuk memahami dan memaknai suatu permasalahan. Adapun **Tafsir al-Azhar** merupakan salah satu kitab tafsir karangan ulama Indonesia yakni Haji Abdul Malik Karim Amrullah yang dikenal dengan nama Buya Hamka. Buya Hamka lahir pada tanggal 17 Februari 1908 di Sungai Batang, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam, Sumatera Barat.

Dari penjelasan di atas, maksud dari judul Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar adalah: membahas tentang ketenangan jiwa, yang terhindar dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa yang dikaji dari sudut pandang al-Qur`an dengan memakai lafaz *thuma`ninah* dalam kitab Tafsir Al-Azhar karangan Buya Hamka.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental secara etimologis adalah terjemahan dari *Mental Hygiene* yang terdiri atas dua kata yaitu *mental* dan *hygiene*. *Hygiene* berarti ilmu kesehatan, sedangkan *mental* berasal dari kata latin yaitu *means* atau *mentis* yang berarti ruh, sukma, jiwa, nyawa, dan semangat (Kartono, 2000:3). Menurut *World Health Organization* (WHO) sehat merupakan suatu kondisi yang meliputi kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara keseluruhan dan bukan sekedar terbebas dari penyakit atau keadaan lemah (Sundari, 2005:1). Definisi ini memberikan gambaran yang luas tentang kesehatan, meliputi banyak aspek sehingga diharapkan dapat mewujudkan hidup yang sejahtera.

Mental merupakan aspek non fisik, kecerdasan, kepribadian yang memiliki kebutuhan yang dinamis tercermin dalam cita-cita, sikap, dan perbuatan. Mental merupakan unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*) dan perasaan yang utuh dalam menentukan corak tingkah laku, cara menangani suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggembarakan, menyenangkan, dan sebagainya (Daradjat, 1982:33).

Kartono (2000:3-4) secara terminologis menjelaskan ilmu kesehatan jiwa sebagai ilmu yang membahas terkait kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks. Arumwardhani (2011:44) juga memberikan definisi mengenai kesehatan mental, yaitu suatu keadaan psiko-sosial yang sejahtera dimana setiap individu sadar dengan potensi yang dimilikinya, mampu menghadapi tekanan yang normal dalam hidup, mampu bekerja dengan produktif dan baik, serta mampu memberikan kontribusi yang positif bagi komunitasnya.

Definisi lain tentang kesehatan mental dikemukakan oleh Abdul Aziz el-Quussy. Menurutnya, kesehatan mental adalah keselarasan yang sempurna dan integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang beragam, disertai kemampuan untuk menghadapi berbagai goncangan jiwa secara positif dan merasakan kebahagiaan. (El Quussy, 1974:38)

Sementara itu, Zakiah Daradjat (1983:11–13) mengemukakan lima rumusan mengenai kesehatan mental. Lima rumusan tersebut dipaparkan sebagai berikut.

- 1) Pertama, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psichose*). Definisi ini banyak dianut oleh psikiatri (kedokteran jiwa) dimana manusia dipandang dari sudut sehat atau sakitnya.
- 2) Kedua, kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat, serta lingkungan tempat tinggalnya. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum dibandingkan dengan definisi yang pertama, karena mencakup seluruh aspek kehidupan.
- 3) Ketiga, kesehatan mental adalah wujud dari keharmonisan yang sungguh-sungguh antara berbagai fungsi jiwa, memiliki kesanggupan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi, terbebas dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling mendukung dan bekerjasama agar terciptanya keharmonisan hidup.
- 4) Keempat, kesehatan mental adalah pengetahuan dan tindakan yang tujuannya untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, serta bakat secara maksimal, sehingga memperoleh kebahagiaan hidup dan terhindar dari gangguan atau penyakit jiwa. Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan berbagai potensi yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi diri sendiri maupun orang lain.

5) Kelima, kesehatan mental adalah wujud dari keserasian yang sungguh-sungguh antara berbagai fungsi kejiwaan dan terbentuknya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya serta lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat

Dalam merumuskan pengertian kesehatan mental, ada tiga orientasi kesehatan mental yang umum digunakan oleh para ahli. Pertama, orientasi klasik: sehatnya seseorang adalah ketika dia tidak memiliki keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa cemas, rendah diri, atau perasaan tidak berguna, yang akan menimbulkan perasaan sakit atau tidak sakit, serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Kedua, orientasi penyesuai diri: sehatnya seseorang secara psikologi adalah ketika dia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain serta lingkungan sekitar. Ketiga, orientasi pengembangan potensi: sehatnya seseorang adalah ketika dia mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri (Bastaman, 2001:132).

Sebuah definisi kesehatan mental yang memasukkan pertimbangan dimensi transedensi (spiritual) adalah definisi yang dirumuskan Zakiah Daradjat. Menurutnya, seperti juga dikutip Hanna Djumhana Bastaman, kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri serta lingkungannya, yang berdasarkan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat (Bastaman, 2001:132).

Dari berbagai pemaparan di atas, maka dapat penulis simpulkan dan batasi beberapa pengertian kesehatan mental. Pertama, kesehatan mental adalah terbebasnya seseorang dari berbagai gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Pengertian ini banyak dipakai dalam lapangan kedokteran jiwa (psikiatri). Kedua, kesehatan mental adalah kemampuan seseorang secara aktif, luas, lengkap, tidak terbatas dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat di lingkungannya. Hal

tersebut membawanya pada kehidupan yang bebas dari goncangan, dan penuh vitalitas, menerima dirinya dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan ketidakserasian sosial, melakukan hal-hal yang sewajarnya, menunjukkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran.

b. Kedudukan Kesehatan Mental

Para ahli kesehatan mental menyepakati tiga bagian kedudukan kesehatan mental sebagai berikut.

1) Kesehatan mental sebagai kondisi (keadaan)

Kedudukan kesehatan mental sebagai kondisi (keadaan) mengacu kepada pengertian di atas, seperti terhindarnya seseorang dari gangguan kejiwaan (*neorosis*) dan penyakit kejiwaan (*psychoses*). Selain itu mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan dengan masyarakat tempat tinggalnya, mampu mengendalikan diri dalam berbagai masalah serta terwujudnya kesesuaian dan keharmonisan berbagai fungsi kejiwaan.

2) Kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan

Sebagai ilmu psikologi, kesehatan bertujuan untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada pada manusia secara maksimal, serta memanfaatkannya dengan baik agar terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan.

3) Kesehatan mental sebagai ilmu jiwa terapan

Kedudukan kesehatan mental sebagai ilmu jiwa terapan membahas dan mengembangkan teknik konseling, dan terapi kejiwaan (Sururin, 2004:145–148).

c. Kriteria Kesehatan Mental

1) Mental yang Sehat

Telah menjadi kesepakatan dunia bahwa yang dimaksud dengan sehat adalah sehat secara fisik, mental, dan sosial. Orang yang sehat secara fisik dan sosial lebih mudah dikenali daripada mengenali orang yang sehat secara mental. Demikian pula halnya dengan mendiagnosa orang-orang yang sakit secara fisik maupun sosial daripada sakit secara mental. Namun yang pasti ketiga aspek tersebut saling

berkaitan. Apabila salah satu di antaranya terganggu, maka yang lainpun ikut terganggu meskipun gradasinya bisa berbeda-beda pada setiap kasus atau setiap orang.

Menurut Jahoda yang disitir oleh Jaelani (2000:76) bahwa ciri-ciri utama orang yang sehat secara mental adalah sebagai berikut.

- a) Mengenalinya sendiri dengan baik.
- b) Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- c) Koordinasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- d) Kemandirian yang mencakup komponen pedoman perilaku dari dalam atau berbagai kelakuan yang bebas.
- e) Persepsi tentang dunia nyata, terbebas dari penyimpangan kebutuhan, dan memiliki belas kasih serta peka secara sosial.
- f) Kemampuan untuk mendominasi lingkungan dan berintegrasi dengan baik.

D.S. Wright dan A. Taylor juga mengemukakan orang yang bermental sehat memiliki tanda-tanda sebagai berikut:

- a) Bahagia dan terhindar dari ketidakbahagiaan
- b) Efisien dalam menerapkan dorongan untuk kepuasan kebutuhannya
- c) Jauh dari kecemasan
- d) Kurang dari rasa berdosa
- e) Matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya
- f) Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya
- g) Memiliki otonomi dan harga diri
- h) Mampu membangun hubungan emosional yang baik dengan orang lain
- i) Mampu menghadapi kenyataan (Notosoedirdjo, 2002:31).

Mohammad Takdir Ilahi mengemukakan cerminan dari pribadi yang sehat mentalnya adalah sebagai berikut:

- a) Memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah laku
- b) Mampu membebaskan diri dari penyakit hati

- c) Mampu beradaptasi dengan kenyataan hidup
- d) Mampu memperoleh kepuasan dari perjuangan hidupnya
- e) Lebih senang memberi daripada menerima
- f) Mampu menjalin hubungan dengan orang lain
- g) Bebas dari kecemasan dan ketegangan
- h) Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian konstruktif (Ilahi, 2015:47-70).

Lain halnya dengan Bastaman (1997:134) yang merangkum empat pola pandangan tentang kesehatan mental dengan masing-masing orientasinya sebagai berikut:

- a) Pola wawasan yang berorientasi *simtomatis*

Pola wawasan ini menganggap bahwa hadirnya gejala (*symptoms*) dan keluhan (*compliants*) merupakan pertanda seseorang menderita gangguan atau penyakit. Sebaliknya, jika hilang atau berkurangnya gejala dan berbagai keluhan itu menunjukkan seseorang terbebas dari gangguan atau penyakit tertentu, dan ini dianggap sebagai kondisi sehat. Dengan demikian kondisi jiwa yang sehat ditandai dengan terbebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan tertentu (psikosis).

- b) Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri

Pola ini berpandangan bahwa unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat yaitu kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri. Untuk situasi ini penyesuaian diri secara luas diartikan sebagai usaha memenuhi tuntutan ekologis tanpa kehilangan kepercayaan, atau memuaskan kebutuhan individu tanpa menyalahgunakan hak-hak orang lain. Adaptasi yang tidak sehat berarti menyesuaikan diri secara pasif berupa menarik diri atau serba menuruti tuntutan ekologis, karena biasanya akan berakhir dengan pengasingan diri atau menjadi mudah terpengaruh dan terombang-ambing keadaan.

- c) Pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi

Berawal dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk mulia yang memiliki berbagai kemungkinan dan karakteristik luar

biasa (*human qualities*), seperti inovatif, kecenderungan lucu, rasa tanggung jawab, wawasan, peluang mentalitas, dll. Menurut pandangan ini mental yang sehat terjadi bila berbagai kemungkinan tersebut dapat tumbuh dan berkembang secara ideal serta membawa keuntungan bagi diri sendiri dan lingkungan. Penting mempertimbangkan berbagai norma yang berlaku dan kualitas moral yang diadopsi dalam mengembangkan kualitas manusia, karena potensi dan kualitas manusia ada yang baik dan ada yang tidak baik.

d) Pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian

Pola wawasan ini memiliki pandangan bahwa agama/kerohanian mempunyai daya yang dapat memberi dampak baik bagi kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa akan diperoleh jika seseorang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, serta menerapkan berbagai syariat agama.

Berdasarkan pandangan-pandangan di atas, maka bisa diajukan tolak ukur dari kesehatan jiwa atau kondisi mental yang sehat secara operasional, yaitu:

- a) Bebas dari gangguan-gangguan kejiwaan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
- b) Mampu menyesuaikan diri secara baik dan membuat koneksi antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan
- c) Mengembangkan kemungkinan-kemungkinan diri seperti bakat, kemampuan, perilaku, sifat, dll dengan baik dan berguna bagi diri sendiri serta lingkungan.
- d) Memiliki keyakinan dan rasa takut kepada Tuhan, dan berusaha menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa idealnya seseorang yang benar-benar memiliki kesehatan mental adalah orang yang yakin dan memiliki rasa takut kepada Tuhan Yang Maha Esa serta melakukan upaya untuk menerapkan nilai-nilai agama, sehingga kehidupan berjalan sesuai dengan ajaran agama yang dianut.

Ia pun berusaha untuk mengembangkan secara positif berbagai kemungkinan-kemungkinan diri, seperti bakat, kemampuan, sifat, dll. Serta ia pun berusaha untuk menghalangi, mengurangi, dan menghilangkan kualitas-kualitas negatif dirinya, karena menyadari bahwa hal tersebut dapat menjadi sumber dari berbagai gangguan kejiwaan dan penyakit kejiwaan.

Pribadi yang normal dengan mental yang sehat menurut Maslow dan Mittelmann memiliki kriteria ideal sebagai berikut.

- a) Memiliki perasaan aman yang tepat.
- b) Penilaian diri dan *insight* yang rasional. Memiliki harga diri yang cukup. Memiliki perasaan sehat secara moral tanpa adanya perasaan berdosa. Mempunyai kemampuan mengetahui tingkah laku manusia lain yang tidak sosial dan tidak *human* sebagai fenomena masyarakat.
- c) Mempunyai spontanitas dan emosional yang tepat. Mampu menciptakan hubungan yang erat, kuat dan lama, misalnya persahabatan dan hubungan cinta. Mampu mengekspresikan kebencian, kekesalan hati tanpa kehilangan kendali.
- d) Mempunyai kontak dengan realitas secara efisien. Yaitu kontak dengan dunia fisik tanpa ada fantasi dan angan-angan yang berlebihan. Kontak dengan dunia sosial, berpandangan realistis dan cukup luas tentang dunia manusia.
- e) Memiliki dorongan dan nafsu jasmani yang sehat serta mampu untuk memenuhi dan memuaskan. Memiliki sikap yang sehat terhadap kebutuhan jasmani dan mampu memenuhinya tanpa diperbudak oleh nafsu.
- f) Mempunyai pengetahuan diri yang cukup, antara lain dapat menghayati motif-motif hidup dalam kesadaran, mengetahui nafsu dan hasrat, cita-cita dan tujuan hidup yang realistis, dan dapat membatasi ambisi dalam batas normal.

- g) Memiliki tujuan hidup yang kuat. Artinya tujuan dapat dicapai dengan kemampuan sendiri yang bersifat realistis, yang berefek baik dan bermanfaat bagi masyarakat.
- h) Memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya. Yakni menerima dan mengolah pengalaman dengan tidak laku. Sanggup belajar secara spontan, dapat mengukur kekuatan sendiri agar sukses dengan menggunakan cara yang betul.
- i) Memiliki kesanggupan untuk memuaskan berbagai tuntutan dan kebutuhan dari kelompoknya.
- j) Memiliki sikap toleransi yang sehat terhadap kelompok dan kebudayaannya, namun masih memiliki keaslian dan individualitas yang khas.
- k) Memiliki integrasi dalam kepribadian. Memiliki perkembangan dan pertumbuhan yang bulat, dapat mengadakan asimilasi dan penyesuaian terhadap perubahan dan memiliki minat pada berbagai aktivitas (Sundari, 2005:3–5).

Ernawati (2009:29–30) mengatakan bahwa, dalam sidang WHO di Geneva pada tahun 1959, Ciri-ciri mental yang sehat telah berhasil dirumuskan. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat apabila:

- a. Bisa beradaptasi secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Kepuasan yang didapat berasal konsekuensi usahanya yang gigih.
- c. Memberi lebih menyenangkan daripada menerima.
- d. Terbebas dari rasa tegang (stress), gugup, cemas dan depresi.
- e. Memiliki hubungan baik dengan orang lain dan saling membantu dan memenuhi satu sama lain.

Pada tahun 1984, berdasarkan kesepakatan dan keputusan *World Health Organization* (WHO), dimensi agama telah ditambahkan sebagai salah satu dari empat pilar kesehatan mental, yakni kesehatan manusia seutuhnya meliputi: sehat secara jasmani/fisik (biologik); sehat secara kejiwaan (psikiatrik/psikologik); sehat secara sosial; dan sehat secara spiritual (kerohanian/agama). Jadi, manusia yang sehat

seutuhnya adalah manusia yang mempunyai agama, yang mana hal ini sesuai dengan fitrah manusia (Ernawati, 2009:30).

2) Mental yang Tidak Sehat

Seseorang atau sekelompok orang yang mengalami gangguan mental yang profil kepribadiannya menyimpang jauh dari kriteria-kriteria mental yang sehat di atas, maka orang atau kelompok-kelompok orang itu dapat dipandang sebagai pribadi-pribadi yang tidak sehat mentalnya. Daradjat (1971:224) mengemukakan bahwa basis mental yang sakit itu ada dua macam. Pertama, disebabkan karena terjadinya kerusakan pada anggota tubuh, misalnya otak, saraf pusat atau hilangnya kemampuan berbagai kelenjar, saraf-saraf atau anggota fisik lainnya untuk menjalankan tugasnya. Hal ini mungkin dipicu karena keracunan akibat minuman keras, obat-obat perangsang atau narkotika, penyakit kotor dan sebagainya. Kedua, disebabkan karena gangguan jiwa yang terjadi secara terus-menerus sehingga mencapai puncaknya tanpa adanya penyelesaian yang wajar, atau dengan kata lain, disebabkan oleh hilangnya keseimbangan mental secara menyeluruh akibat suasana lingkungan yang sangat menekan, ketegangan batin, dan sebagainya.

Menurut Kartono (2000:12-13) mental yang tidak sehat bisa disebabkan dari salah satu basis fisik atau basis psikologi, atau dari keduanya. Basis fisik dari mental yang tidak sehat (penyakit mental) antara lain disebabkan oleh penyakit, keracunan zat-zat yang mengandung racun, proses degenerasi karena usia tua, dan sistem kelenjar yang berkelainan. Sedangkan basis psikologi mental yang tidak sehat adalah ketidakmampuan individu dalam menghadapi realitas, yang dapat menimbulkan berbagai konflik mental pada dirinya. Kedua basis mental yang tidak sehat ini (kesehatan mental sesungguhnya memiliki basis yang sama), basis fisik dan basis psikologis, jelas menggambarkan hakikat pribadi manusia sebagai satu kesatuan psiko-fisik yang kompleks.

d. Gangguan Mental (*Neurosis/Psychoneurosis*) dan Penyakit Mental (*Psychosis*)

Sulit membedakan antara gangguan mental dan penyakit mental pada taraf awal gejala-gejalanya, bahkan gejala tersebut kadang kala tampak pada orang normal yang sedang tertekan emosinya dalam batasan tertentu. Istilah *neurosis* disamakan dengan *psychoneurosis* yang maksudnya adalah gangguan mental, digunakannya istilah *neurosis* karena adanya gejala yang tampak pada saraf sehingga diadakan penyembuhan pada saraf tersebut. Pengobatan dilengkapi dengan penyembuhan mentalnya karena penyebabnya berkaitan dengan adanya gangguan pada mental. Misalnya emosi yang labil, mengalami kekecewaan, ketidakbahagiaan dan sejenisnya. Jadi, susunan saraf yang tidak beres, ternyata dipengaruhi oleh sikap terhadap diri sendiri maupun sikap terhadap orang lain. Maka aspek psikis dimasukkan dalam istilah semula menjadi psikoneurosis (Sundari, 2005:70).

Gangguan mental merupakan ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Gangguan mental terjadi karena tidak terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta tidak mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan tidak merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerjasama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan yang menjauhkan seseorang dari perasaan ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik batin). Selanjutnya, gangguan mental merupakan totalitas kesatuan dari ekspresi mental yang patologis terhadap stimuli sosial yang dikombinasikan dengan faktor-faktor penyebab sekunder lainnya. Ringkasnya, gangguan mental merupakan bentuk gangguan pada perasaan dan harmoni dari struktur kepribadian seseorang (Burhanuddin, 1999:26).

Sedangkan menurut Yahya Jaya (1995:21), gangguan mental berarti kumpulan dari keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan kejiwaan maupun kejasmanian. Ketidaknormalan tersebut terjadi tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun gejala-gejalanya terlihat pada fisik, tetapi disebabkan oleh keadaan mental dan jasmani yang terganggu. Jika ditinjau dari ilmu kesehatan mental, faktor penyebab timbulnya gangguan mental dalam diri manusia yaitu rasa berdosa dan rasa bersalah.

Sundari (2005:70) menyebutkan bahwa sulit membedakan gejala-gejala umum pada orang yang mengalami gangguan mental atau penyakit mental pada taraf awal. Namun semakin berat penderitaan, maka semakin tampak lebih jelas adanya perbedaan. Keadaan fisik, mental dan emosi merupakan gejala umum yang muncul. Gejala fisik dapat disaksikan oleh yang bersangkutan dan kadang dapat juga disaksikan oleh orang lain. Misalnya, berubahnya suhu badan. Orang normal memiliki suhu badan rata-rata sekitar 37 derajat Celsius, bila demam suhu badan mengalami perubahan. Pada orang yang mengalami gangguan mental meskipun secara fisik sehat, namun kadang kala juga mengalami perubahan suhu. Gejala umum keadaan fisik yang lain juga dapat berupa denyut nadi menjadi cepat, berkeringat banyak, berkurangnya nafsu makan, dan terganggunya sistem organ dalam tubuh.

Tanda-tanda mengenai keadaan mental, gejala umumnya dapat berupa *ilusi*, *halusinasi*, *obsesi* yakni diliputi pikiran atau perasaan yang berkaitan dengan hal yang tidak menyenangkan secara terus menerus, *kompulsi* yakni ragu terhadap sesuatu yang dikerjakan sehingga terjadi perbuatan yang sama berulang-ulang, *phobia* yakni ketakutan mendalam terhadap sesuatu atau kejadian tanpa mengetahui penyebabnya, dan *delusi* yakni mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan, pengalaman, karena kurang sehatnya pikiran. Gejala umum mengenai keadaan emosi berupa sering merasa sedih, tegang dan kegirangan. Gejala emosi nampak rendah ketika sedang merasa sedih, merasa tidak berguna, dan hilangnya minat dan gairah. Perasaan tegang artinya tidak

dapat santai atau rileks, akibatnya sulit beristirahat. Bila ketegangan memuncak, maka akan terlihat tangan bergetar, gelisah dan akhirnya lesu. Ketika sering merasa girang yang bersangkutan sulit mengendalikan emosinya. Bila berbicara, tertawa sulit diberhentikan, bahkan menyanyi-nyanyi dan menari-nari tidak mengingat tempat dan waktu (Sundari, 2005:70–73).

Berikut merupakan bentuk-bentuk gangguan mental (*Psychoneurosis/Neurosis*) dan penyakit mental (*Psychosis*) yang dikelompokkan lebih spesifik oleh Sundari (2005:73–80).

1) Gangguan Mental (*Psychoneurosis/Neurosis*)

a) *Histeria*

Pada *hysteria*, sebenarnya tidak ada dasar fisik/organik, tapi penderita betul-betul merasa sakit dan terkadang dapat berupa kelumpuhan. Gejalanya dapat berbentuk fisik ataupun mental. Gejala fisik berupa lumpuh histeria, kram histeria, kejang histeria dan *mutism* yakni hilangnya kesanggupan berbicara, tidak dapat berbicara dengan suara keras atau sama sekali tidak bisa berbicara.

b) *Psikosomatisme*

Psikosomatisme ini merupakan penyakit fisik yang disebabkan oleh konflik psikis. Bentuk pola simtom psikosomatik klasik di antaranya yaitu tukak lambung, anorexia nervosa (adanya gangguan makan), migraine (pusing kepala yang sangat nyeri). Gejala yang berhubungan dengan mental dapat berupa amnesia (hilang ingatan), fugue (berkelana secara tidak sadar), kepribadian ganda, kepribadian sosiopatik, depersonalisasi, somnambulisme (melakukan sesuatu dalam keadaan tidur).

c) *Psychasthenia*

Keadaan ini berupa perasaan tidak tenang, selalu diganggu dan dikejar-kejar, mimpi buruk, adanya paksaan atau dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebenarnya penderita memiliki kemampuan terbatas untuk tetap berada dalam keadaan integrasi

yang normal, repression (penekanan) terhadap pengalaman masa lampau.

d) *Neurasthenia*

Penderita selalu merasa lelah dan sangat lesu, meskipun tidak terdapat penyakit apapun pada fisiknya.

e) *Tics*

Tics merupakan gerakan habitual sekelompok kecil otot-otot tertentu. Misalnya berkedip-kedip, mengerutkan dahi, menggerakkan hidung. Penderita sadar dengan apa yang ia lakukan namun tidak berusaha menahannya karena ia merasa lega dengan gerakan tersebut. Sebab-sebab *tics* dapat berupa perasaan tegang dalam menghadapi sesuatu, pengalaman yang menakutkan, mengalami kelelahan, dan terganggunya kepribadian.

2) Penyakit Mental (*Psychosis*)

Penderita penyakit mental tidak dapat menghayati realitas, tidak adanya partisipasi sosial, terganggunya kontak dengan lingkungan. Penyakit mental dapat digolongkan menjadi dua yaitu *organic psychosis* dan *functional psychosis*.

a) *Organic Psychosis*

Faktor fisis adalah penyebab dari *organic psychosis*, faktor dari luar berupa: ***Toxic Psychosis*** (psychosis karena keracunan). Misalnya *alcoholic psychosis* yakni karena keracunan alkohol. Penderita mengalami gerakan gemetar khususnya pada otot-otot muka, lidah, jari-jari, atrofi pada sel-sel otak, hati dan lain-lain. Diikuti oleh halusinasi, sulit tidur, dan sering mimpi menakutkan. ***Drug psychosis*** yakni karena obat-obatan atau bius. ***Syphilitic Psychosis***. Disebabkan oleh infeksi bakteri *syphilis*. Akibatnya terjadi kerusakan persendian sehingga otot sulit berkoordinasi, tremor, reflek-reflek terganggu disertai kejang. Tidak mampu berpikir dan menimbang, tidak dapat bertanggung jawab, ingatan menipis. Penderita dengan kategori berat sering mengalami kelumpuhan. ***Senile Psychosis***, *psychosis* karena usia tua, sekitar

60 tahun. Terjadi perubahan-perubahan jasmani dan mental yang generatif, sehingga semua fungsi mental dan fisik mengalami kemunduran.

b) *Functional Psychosis*

Gangguan mental secara fungsional, sehingga terjadi perpecahan pribadi. Penderita dengan kategori berat tidak bisa mengadakan hubungan sosial, bahkan sering terputus dengan kenyataan hidup. Hilangnya rasa tanggung jawab, gangguang karakter dan fungsi intelektual. Tidak bisa berorientasi dengan lingkungan, tidak tepat dalam merespon sekitar. Sering mengalami halusinansi dan delusi, takut dan bingung, ingin membunuh orang lain atau bunuh diri. Penyebab penyakit ini adalah konstitusi jasmani yang diwariskan. Gangguan mental yang berlarut-larut dan ketidakwajaran mekanisme pertahanan. Mengalami banyak konflik pribadi yang mendalam sejak masa kanak-kanak sehingga kurangnya integrasi kepribadian.

Contoh: *Schizophrenial* (gangguan mental dini/ kemunduran mental sejak masa anak-anak/ perpecahan antara intelek dan emosi). Gejala umum meliputi: isolasi diri, melamun secara berlebihan dan tingkah laku salah suai (*maladaptive*).

c) *Paranola*

Penderita mengalami gangguan mental yang sangat serius. Proses belajar yang salah dalam perkembangan merupakan penyebab *paranola* ini sehingga memiliki sikap curiga, keras kepala dan suka menyendiri. Delusi, pikirannya masih logis tapi selalu salah dalam merumuskan ide-ide, gangguan bersifat kompensatoris yaitu rasa bersalah, berdosa, inferior, cemburu, dan iri, merupakan gejala secara umum dari *paranola* (Sundari, 2005:82–84).

e. Upaya Memperoleh Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa ada beberapa terapi kejiwaan berupa sembahyang, doa dan istighfar. Namun beliau menambahkan lagi terapi kejiwaan yang lebih luas lagi berupa rukun Iman (meliputi: iman kepada Allah, iman kepada Malaikat, iman kepada Nabi dan Rasul, Iman kepada kitab, iman kepada Takdir dan iman kepada hari akhir) dan rukun Islam (meliputi: dua kalimat syahadat, sholat, puasa, zakat, dan haji) semuanya mempunyai makna bagi perwujudan kesehatan mental.

Berbeda dengan Abdul Halim Mahmud yang berpendapat bahwa aspek keagamaan yang menjadi terapi kejiwaan itu meliputi: pengobatan dengan tauhid, pengobatan dengan zikir, dan pengobatan dengan sabar (Ali, 1999:141).

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi antara amaliyah keagamaan dengan kesehatan mental. Yaitu semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka semakin tenteramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidupnya. Sebaliknya, semakin jauh seseorang dari Tuhannya dan ajaran agama, semakin susah baginya untuk mendapatkan ketentraman batinnya.

1) Terapi keimanan

- a) Keimanan kepada Allah dapat menjadi terapi karena seseorang dapat mengeluh, mengadu, minta tolong, minta perlindungan dan sebagainya dengan sepuas-puasnya tanpa halangan suatu apapun.
- b) Iman kepada hari akhir dapat berupa keyakinan bahwa pada hari tersebut Tuhan akan berbuat adil yang seadil-adilnya tanpa terpengaruh tendensi apapun dalam membalas perbuatan manusia
- c) Iman kepada Malaikat, dapat dijadikan tokoh panutan yang mempunyai sifat-sifat taat dan patuh yang sempurna
- d) Iman kepada Kitab-kitab Allah, dapat menemukan ayat-ayat yang berhubungan dengan problem pribadinya, ia akan measa terobati jiwanya

- e) Iman kepada Rasul, dapat dijadikan panutan yang ada dalam jenis manusia sebangsanya.
 - f) Iman kepada Taqdir. Jika manusia mengalami ketentuan-ketentuan Allah, seseorang tidak akan congkak dengan keberhasilan dan tidak akan frustasi dengan kegagalan (Ali, 1999:142-145).
- 2) Terapi Ibadah Khusus (*Mahdhah*)
- a) Dua kalimat syahadat

Dua kalimat syahadat sebagai terapi kejiwaan adalah berkaitan dengan pengakuan lisan yang disertai dengan pengakuan hati yang sungguh-sungguh. Jika seseorang meyakini bahwa betapa penting petunjuk Allah yang dibawa utusannya Muhammad saw, maka ia akan tenteram, sehingga jika suatu saat menghadapi gangguan atau gejolak jiwa yang akan mengakibatkan fatal jiwanya, maka ia akan lari dengan mencari petunjuk agama guna menenteramkan batinnya.
 - b) Sholat

Sholat sebagai terapi kejiwaan adalah berkaitan dengan adanya hubungan atau dialog langsung antara hamba dengan Khaliqnya, sehingga sholat ini merupakan terapi kejiwaan yang dominan.
 - c) Zakat

Zakat sebagai terapi berkenaan dengan ungkapan rasa syukur terhadap nikmat Allah. Orang yang berzakat akan sehat jiwanya, karena dengan zakat itu ia tidak terbawa pada sikap lupa diri tetapi menghargai orang lain yang ada di bawah standar ekonominya. Begitu juga orang yang menerima zakat, akan timbul rasa tenang karena ia tidak lagi iri, rendah diri, mempunyai sikap sosial terhadapnya.
 - d) Puasa

Puasa sebagai terpi kejiwaan adalah berkaitan dengan latihan pengendalian diri dan pembinaan kejujuran. Dengan pengendalian akan mengantarkan seseorang memperoleh ketenangan dalam

hidupnya, meskipun ia tidak dapat memenuhi semua kebutuhannya. Dengan kejujuran seseorang akan memperoleh kesehatan mental meskipun ia berhadapan dengan masalah politik

e) Haji

Haji sebagai terapi kejiwaan adalah berkenaan dengan aktualisasi akidah, bahwa manusia itu sama di hadapan Tuhannya. Dalam melaksanakan ibadah haji, orang melihat dan merasakan langsung bahwa meskipun budaya, bahasa, atau warna kulit dan daerah asal itu berbeda satu sama lain, semuanya adalah sama-sama sebagai hamba yang harus mengabdikan dan tunduk kepada Tuhannya. Hal ini dirasakan ketika ia sedang ihram atau mereka sedang melaksanakan rukun dan wajib haji lain, dimana semua orang sama dalam satu bentuk perbuatan.

Perasaan demikian akan membawa kesehatan mentalnya karena dengan begitu ia tidak lagi sombong atau rendah diri. Sombong itu akan sirna ketika ia berada dalam kondisi berhubungan dengan Allah. Rendah diri hilang ketika menyaksikan atau merasakan bahwa semua orang sama di hadapan Allah. Hanya ketaqwaan seseorang yang membedakan derajatnya dari orang lain di hadapan Tuhannya (Ali, 1999:145-148).

3) Terapi Ibadah-ibadah lain

a) Berdo'a

Do'a yang diucapkan dari hati nurani yang tulus mempunyai dampak positif dan memberi pengaruh spiritual dalam upaya meraih cita-cita dalam hidupnya, bahkan do'a dapat memberi kekuatan batiniah yang menjadi unsur utama dalam kesehatan mentalnya.

b) Berzikir

Zikir merupakan pengertian yang sangat luas yaitu semua bentuk ingatan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah, baik dalam bentuk ucapan maupun dalam bentuk pikiran atau hati. Zikir sebagai terapi kejiwaan mengacu pada firman Allah Swt.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Arinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Q.S ar-Ra'd/13: 28)

Dari ayat ini dapat dipahami bahwa zikir merupakan terapi bagi jiwa yang terkena gangguan seperti gelisah, takut dan sebagainya

c) Membaca Al-Qur`an

Membaca al-Qur`an sebagai pengobatan tidak hanya sebagai terapi kejiwaan, tetapi juga terapi kebadanan. Hal ini sesuai dengan pendapat ibn al-Qayyim bahwa al-Qur`an adalah obat yang sempurna di antara terapi kejiwaan atau terapi kebadanan, ia obat penawar di dunia dan akhirat. Tidak semua orang berkemampuan /berkeahlian menggunakan pengobatan dengan membaca al-Qur`an. Maka syarat untuk menggunakannya sebagai obat harus dengan cara yang benar dan yakin, diterima dengan penuh dan beri'tikad baik.

Bacaan al-Qur`an dapat mengobati secara kejiwaan, dapat diketahui lewat pemusatan perhatian pembacanya. Tetapi lebih berdampak positif jika apa yang dibacanya itu dapat dipahami dan dihayati. Dari situlah akan ditemukan konsep terapi al-Qur`an yang akan mengantarkan kepada kesembuhan gangguan atau penyakitnya, karena gangguannya akan diselesaikan dengan petunjuk al-Qur`an (Ali, 1999:154-157).

4) Terapi Akhlak

a) Sabar

Sabar menjadi terapi kejiwaan, karena dengan sabar diharapkan tidak timbul lagi atau bertambah parah batinnya dengan adanya cobaan. Sebab yang diikuti dengan tawakal kepada-Nya disamping ia melakukan hal positif, maka ia tidak akan patah semangat dalam mencapai tujuan hidup yang dicita-citakan.

Bahkan jika dihadapkan pada kegagalan itu merupakan cambuk dalam menempuh jalan yang lebih baik demi masa depan.

b) Taubat

Taubat menjadi terapi keagamaan berdasarkan atas asumsi bahwa gangguan atau penyakit jiwa seseorang itu banyak disebabkan oleh dosa-dosa yang pernah dilakukan. Maka untuk sembuh adalah menghapus dosa tersebut yakni dengan bertaubat.

c) Qanaah

Qanaah sebagai terapi kejiwaan adalah berkenaan dengan keinginan manusia untuk memenuhi setiap kebutuhan hidupnya. Maka dengan sikap ini diharapkan seseorang merasa tenang dan bahagia terhadap pemberian Tuhan berapa pun kecilnya atau kuranya nikmat yang diterimanya. Meskipun ia selalu ingin mendapatkan nikmat yang lebih dari cukup, tetapi qanaah beprinsip menerima apa yang sudah ada untuk disyukuri dan digunakannya dengan baik. (Ali, 1999:161-164).

2. Tafsir Tematik (Maudhu'i)

a. Pengertian Tafsir Tematik (Madhu'i)

Kata tafsir berasal dari kata *الفسر* yang berarti menjelaskan dan menerangkan. Pengertian ini merujuk pada al-Qur'an yang terdapat dalam Q.S Al-Furqan: 33

وَلَا يَأْتُونَكَ بِمَثَلٍ إِلَّا جِئْنَاكَ بِالْحَقِّ وَأَحْسَنَ تَفْسِيرًا ﴿٣٣﴾

Artinya: *“Tidaklah orang-orang kafir itu datang kepadamu (membawa) sesuatu yang ganjil, melainkan kami datangkan kepadamu suatu yang benar dan yang paling baik penjelasannya”* (Q.S Al-Furqan/25: 33)

Ada juga ulama yang mengatakan bahwa kata tafsir berasal dari kata *فتش* yang artinya berarti membuka (Zaini dan Andy, 2015:2). Sedangkan secara bahasa, ilmu tafsir berarti ilmu untuk menafsir, yang tanpa memilikinya seseorang akan gagal melakukan penafsiran (Nawawi dan Hasan, 1992:181).

Sedangkan *maudhu'i* berasal dari kata موضوع yang merupakan isim *maf'ul* dari kata وضع yang berarti tema atau pokok pembicaraan. Berdasarkan pengertian bahasa, secara sederhana metode tafsir tematik (*maudhu'i*) ini adalah menafsirkan ayat-ayat al-Qur`an berdasarkan tema atau topic permasalahan. Banyak definisi yang dapat diberikan terhadap tafsir tematik. Menurut Ali Hasan al-Aridh (1994:40), tafsir tematik merupakan suatu langkah yang harus ditempuh oleh seorang mufasir dengan jalan menghimpun seluruh ayat-ayat al-Qur`an yang membahas tentang suatu pokok pembicaraan atau tema (*maudhu'i*) yang mengarah kepada satu tujuan. Al-Farmawi (2002:24) memberikan pengertian tafsir tematik yaitu suatu cara dalam menghimpun ayat-ayat al-Qur`an yang memiliki suatu kesamaan tema dan arah serta menyusunnya berdasarkan turunya ayat-ayat tersebut, selanjutnya merangkainya dengan keterangan-keterangan serta mengambil suatu kesimpulan. Sedangkan Zahur bin Awadh, mendefinisikan tafsir *maudhu'i* yaitu suatu metode untuk mengumpulkan ayat-ayat al-Qur`an yang terpisah-pisah dari berbagai surat dalam al-Qur`an yang berhubungan dengan satu topik (tema) yang sama baik secara lafaz maupun hukum, dan menafsirkannya sesuai dengan tujuan-tujuan yang ada dalam al-Qur`an (al-Farmawi, 2002:24)

Baidan (2002:72) menjelaskan bahwa metode *maudhu'i* merupakan suatu metode yang membahas ayat-ayat al-Qur`an sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Menghimpun semua ayat yang berhubungan dengan tema tersebut, kemudian dikaji secara mendalam dan tuntas dari berbagai aspek seperti asbab al-nuzul, kosa-kata, istinbath hukum, dan lain-lain.

Dari berbagai pengertian yang telah dikemukakan di atas, dapat dipahami bahwa tafsir tematik yaitu suatu metode, cara atau langkah dalam penafsiran al-Qur`an, para mufassir berupaya mengumpulkan ayat-ayat al-Qur`an dari berbagai surat yang memiliki kesamaan tema atau topik, sehingga menjurus kepada suatu pengertian dan tujuan yang sama. Metode *maudhu'i* merupakan metode yang membahas ayat-ayat

al-Qur`an sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Semua ayat yang berkaitan akan dihimpun, kemudian dikaji secara mendalam dan tuntas dari berbagai aspek yang berkaitan dengan tema tersebut, seperti *asbab an-nuzul*, kosa kata dan sebagainya. Semua dijelaskan secara rinci dan tuntas, serta didukung oleh dalil-dalil atau faktafakta yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, baik itu argument yang berasal dari al-Qur`an, hadis, maupun pemikiran rasional (al-Farmawi, 2002:44).

b. Sejarah Tafsir Tematik (Maudhu'i)

Menurut catatan Quraish Shihab (2001:192), sejarah tafsir tematik secara singkat itu berdasarkan surah yang digagas pertama kali oleh seorang guru besar jurusan tafsir, fakultas ushuluddin Universitas al-Azhar, Syaikh Mahmud Syaltut, pada Januari 1960. Karya ini termuat dalam kitabnya *Tafsir Al-Qur`an al-Karim*. Sedangkan tafsir *maudhu'i* berdasarkan subjek yang digagas pertama kali oleh Ahmad Sayyid al-Kumiy, seorang guru besar di institusi yang sama dengan Syaikh Mahmud Syaltut, dan menjadi Ketua Jurusan Tafsir sampai tahun 1981. Model tafsir ini digagas pada tahun 1960. Hasil dari tafsir model ini menurut Quraish Shihab di antaranya seperti kitab-kitab dari karya Abbas Mahmud al-Aqqad seperti *al-Insan fi Al-Qur`an*, *al-Manar fi Al-Qur`an* dan karya Abul A`la al-Maududi yang menulis kitab *ar-Riba fi Al-Qur`an*. Kemudian tafsir model *maudhu'i* ini dikembangkan dan disempurnakan lebih sistematis oleh Abdul Hay al-Farmawi pada tahun 1977, dalam kitabnya *al-Bidayah fi at-Tafsir al-Maudhu`i: Dirasah Manhajiyah Maudhu`iyah*.

Namun kalau merujuk pada catatan yang lain, kelahiran tafsir tematik jauh lebih awal dari apa yang dicatat Quraish Shihab, baik tafsir tematik berdasarkan surah maupun berdasarkan subjek. Kaitannya dengan tafsir tematik berdasarkan surah Al-Qur`an kitab al-Burhan karyanya *Zarkashi* misalnya, merupakan salah satu contoh yang paling awal menekankan pentingnya tafsir yang membahas surah demi surah. Demikian juga as-Suyuti dalam karyanya *al-Itqan* (Yamani, 2015:276)

c. Pembagian Tafsir Tematik (Maudhu'i)

Metode *maudhu'i* terbagi dalam dua bentuk:

- 1) Mengkaji sebuah surat dengan kajian menyeluruh yang mengemukakan misi awalnya, lalu misi utamanya, serta hubungan antara satu bagian surat dan bagian yang lain, sehingga wajah surat tersebut mirip seperti bentuk yang sempurna dan saling melengkapi.
- 2) Menghimpun seluruh ayat al-Qur'an yang berbicara tentang tema yang sama. Semuanya diletakkan di bawah satu judul lalu ditafsirkan dengan metode *maudhu'i* (Al-Farmawi, 2002:42-43).

Adapun contoh kitab tafsir tematik, misalnya:

- 1) Ibnu Qayim menulis kitab *at- Tibyan fi Aqsamil Quran*.
- 2) Abu Ubaidah menulis sebuah kitab tentang *Majazul Quran*.
- 3) Ar-Ragib al-Asfani menyusun *Mufradatul Quran*.
- 4) Abu Ja'far an-Nahas menulis *an-Nasikh wal Mansukh*.
- 5) Abu Hasan al-Wahidi menulis *asbabun Nuzul*.
- 6) Al-Jassas menulis *Ahkamul Quran*. (Qathan, 2010: 478-479)

d. Langkah-langkah Tafsir Tematik (Maudhu'i)

Dalam penerapan metode ini, ada beberapa langkah yang harus ditempuh oleh mufassir:

- 1) Menentukan topik atau masalah yang akan dibahas.
- 2) Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut
- 3) Menyusun ayat-ayat sesuai dengan waktu turunnya, disertai pengetahuan tentang asbab al-nuzulnya.
- 4) Memahami hubungan ayat-ayat tersebut dalam masing-masing suratnya.
- 5) Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna
- 6) Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang sesuai dengan pokok pembahasan
- 7) Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan menghimpun ayat-ayat yang memiliki pengertian yang sama, atau mendiskusikan antara yang *am* (umum) dengan yang *khas* (khusus), *mutlak* dan *muqayyad* (terikat), atau yang pada lahirnya berlawanan,

sehingga semuanya bertemu dalam satu muara tanpa perbedaan atau pemaksaan (Al-Farmawi, 2002:51-52).

e. Kelebihan dan Kekurangan Tafsir Tematik (Maudhi'i)

Kelebihan Metode Tafsir Tematik (Maudhu'i) antara lain:

- 1) Menjawab tantangan zaman. Permasalahan dalam kehidupan selalu tumbuh dan berkembang sesuai dengan perkembangan kehidupan itu sendiri. Maka metode *maudhu'i* sebagai upaya metode penafsiran untuk menjawab tantangan tersebut. Untuk kajian tematik ini diupayakan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi masyarakat.
- 2) Praktis dan sistematis. Tafsir dengan metode tematik disusun secara praktis dan sistematis dalam usaha memecahkan permasalahan yang timbul.
- 3) Dinamis: Metode tematik membuat tafsir al-Qur`an selalu dinamis sesuai dengan tuntutan zaman sehingga menimbulkan *image* di dalam pikiran pembaca dan pendengarnya bahwa al-Qur`an senantiasa mengayomi dan membimbing kehidupan di muka bumi ini pada semua lapisan dan starata sosial.
- 4) Membuat pemahaman menjadi utuh: Dengan ditetapkannya judul-judul yang akan dibahas, maka pemahaman ayat-ayat al-Qur'an dapat diserap secara utuh. Pemahaman semacam ini sulit ditemukan dalam metode tafsir yang dikemukakan di muka. Maka metode tematik ini dapat diandalkan untuk pemecahan suatu permasalahan secara lebih baik dan tuntas.

Kekurangan Metode Tafsir Tematik (Maudhu'i) antara lain:

- 1) Memenggal ayat al-Qur'an. Yang dimaksud memenggal ayat al-Qur'an ialah suatu kasus yang terdapat di dalam suatu ayat atau lebih mengandung banyak permasalahan yang berbeda. Misalnya, petunjuk tentang shalat dan zakat. Biasanya kedua ibadah itu diungkapkan bersama dalam satu ayat. Apabila ingin membahas kajian tentang zakat misalnya, maka mau tidak mau ayat tentang shalat harus di

tinggalkan ketika menukilkannya dari mushaf agar tidak mengganggu pada waktu melakukan analisis.

- 2) Membatasi pemahaman ayat: Dengan diterapkannya judul penafsiran, maka pemahaman suatu ayat menjadi terbatas pada permasalahan yang dibahas tersebut. Akibatnya mufassir terikat oleh judul itu. Padahal tidak mustahil satu ayat itu dapat ditinjau dari berbagai aspek, karena dinyatakan Darraz bahwa, ayat al-Qur`an itu bagaikan permata yang setiap sudutnya memantulkan cahaya. Jadi, dengan diterapkannya judul pembahasan, berarti yang akan dikaji hanya satu sudut dari permata tersebut (Rohimin, 2007:75).

3. Corak Tafsir Adabi Ijtima'i

b. Pengertian Corak Tafsir Adabi Ijtima'i

Corak Tafsir *Adabi Ijtima'i* merupakan gabungan dari corak *Adabi* dan corak *Ijtima'i*. Corak *adabi* merupakan corak yang kajiannya bertumpu atau fokus pada kupasan terkait kosakata dan susunan ayat dengan dibantu oleh seperangkat ilmu bahasa dan sastra, seperti ilmu *nahwu, saraf, lughah dan balaghah*. Ilmu tersebut dimanfaatkan untuk menguraikan makna dan cakupannya, kecocokan satu kata dengan yang lain, dan berhubung antar satu kata dengan kata yang lain. Sedangkan yang ditekankan pada corak *ijtima'i* corak tafsir yang mengkaji secara mendalam terhadap kondisi sosial dan kultural dalam masyarakat. Mufassir berusaha menggali hidayah atau petunjuk al-Qur'an untuk membenahi kondisi sosial masyarakat tersebut (Kusroni, 2016:124).

Dua corak tersebut dijadikan satu menjadi corak *Adabi Ijtima'i* dalam perkembangan kajian metodologi tafsir. Jadi, corak *Adabi Ijtima'i* merupakan corak panafsiran yang didasarkan pada kajian makna dan ayat al-Qur'an dari sudut pandang bahasa dan sastra, kemudian menfokuskan kajian pada kondisi sosial di dalam masyarakat (Kusroni, 2016:125).

Menurut al-Farmawi (2002:37) tafsir *Adabi ijtima'i* merupakan corak tafsir yang penafsirannya berusaha mengungkap keindahan bahasa al-Qur'an dan berbagai mukjizatnya, menjelaskan makna-makna dan

maksudnya, memperlihatkan aturan-aturan al-Qur`an tentang kemasyarakatan dan mengatasi berbagai permasalahan yang ada. Semuanya diuraikan dengan memperhatikan petunjuk al-Qur`an.

Tafsir dengan corak *Adabi Ijtima'i* ini, yang banyak dibahas dan dicari mufassirnya adalah solusi pemecahan atas masalah atau persoalan dalam kehidupan masyarakat. Mufasir akan senantiasa menggali makna ayat al-Qur`an yang menurutnya bisa menjadi penyembuh dan memberikan solusi terhadap masalah atau fenomena sosial yang sedang terjadi dan berkembang di tengah-tengah masyarakat (Kusroni, 2016:125).

c. Contoh Tafsir Corak Adabi Ijtima'i

Di antara kitab tafsir dengan corak *Adabi Ijtima'i* adalah:

- 1) *Tafsir Al-Manar* karya Rasyidh Ridha (w. 1354 H)
- 2) *Tafsir Al-Maraghi*, karya Al-Maraghi
- 3) *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, karya Syaikh Mahmud Syaltut (Al-Farmawi, 2002:38)
- 4) *Tafsir Al-Azhar*, Karya Buya Hamka. (Aini, 2020:90)

4. Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka)

Haji Abdul Malik Karim Amrullah atau yang biasa dikenal dengan sebutan buya Hamka, lahir di Sungai Batang, Maninjau Sumatera Barat pada hari Ahad, tanggal 17 Februari 1908 M./13 Muharam 1326 H dari kalangan keluarga yang taat agama. Ayahnya adalah Haji Abdul Karim Amrullah atau sering disebut Haji Rasul bin Syekh Muhammad Amarullah bin Tuanku Abdullah Saleh (Hamka, 1982:38). Haji Rasul merupakan salah seorang ulama yang pernah mendalami agama di Mekkah, pelopor kebangkitan kaum muda dan tokoh Muhammadiyah di Minangkabau, sedangkan ibunya bernama Siti Shafiyah Tanjung binti Haji Zakaria.

Sejak kecil, Hamka menerima dasar-dasar agama dan membaca al-Qur`an langsung dari ayahnya. Dalam usia 6 tahun pada tahun 1914, Hamka dibawa ayahnya ke Padang Panjang, sewaktu berusia 7 tahun dimasukkan ke sekolah desa dan malamnya belajar mengaji dengan ayahnya sendiri

hingga khatam. Dari tahun 1916 sampai tahun 1923 dia telah belajar agama pada sekolah-sekolah Diniyah School dan Sumatera Thawalib di Padang Panjang yang di pimpin oleh ayahnya sendiri (Hamka, 1990:9). Pendidikan yang ia dapat dari keluarganya sendiri tidak begitu menyerap kepada Hamka, hal ini dikarenakan Hamka diperlakukan dengan disiplin yang keras, metode ini yang membuat Hamka merasa tertekan dalam menuruti pelajaran (Sarwan, 2001:100).

Haji Rasul tidak merasa puas dengan sistem pendidikan yang tidak menyediakan pendidikan agama Islam di sekolah. Oleh karena itu Hamka dimasukkan belajar agama pada sore hari ke sekolah *Diniyah* yang berada di Pasar Usang, Padang Panjang, yang didirikan oleh Zainuddin Lebay El-Yunisi. Meskipun Hamka telah dimasukkan belajar agama pada sore hari, ternyata Haji Rasul belum merasa puas. Untuk merealisasikan hasrat membentuk anaknya menjadi seorang ulama maka Hamka di masukkan ayahnya ke *Madrasah Thawalib* yang didirikannya sendiri. Sekolah ini pada mulanya merupakan lembaga pendidikan tradisional yang dikenal dengan nama *Surau Jembatan Besi* sebelum diperbaharui tahun 1918 (Sarwan, 2001:101-103). Secara formal, pendidikan yang ditempuh Hamka tidaklah tinggi, hanya sampai kelas tiga di sekolah desa, lalu sekolah agama yang ia jalani di Padang Panjang dan Parabek juga tak lama, hanya selama tiga tahun. Hamka pernah duduk dikelas VII, akan tetapi ia tidak mempunyai ijazah. Dari sekolah yang pernah diikutinya tak satupun sekolah yang dapat diselesaikannya.

Pada tahun 1924 ketika Hamka berumur 16 tahun, hamka pergi ke pulau jawa. Pada awalnya, kunjungannya ke Jawa hanya ingin mengunjungi kakak iparnya A.R. St. Mansur dan kakaknya Fatimah yang tinggal di Pekalongan. Pada awalnya, ayahnya melarang untuk berangkat, karena khawatir akan pengaruh paham komunis yang mulai berkembang saat itu. Akan tetapi karena melihat demikian besar keinginan anaknya untuk menambah ilmu pengetahuan dan yakin anaknya tidak aka terpengaruh, maka Hamka diizinkan untuk pergi. Sesampainya di Yogyakarta, ia tidak langsung ke Pekalongan, ia tinggal bersama adik ayahnya Ja'far Abdullah di

desa Ngampilan. Bersama dengan pamannya, ia diajak mempelajari kitab-kitab klasik dengan beberapa ulama pada waktu itu (Nizar, 2008:23). Di tanah Jawa inilah Hamka menemukan agama Islam itu suatu yang hidup. Ia belajar banyak tentang Islam, akan tetapi Islam yang hadir di pulau Jawa ini jauh berbeda dari apa yang dipelajarinya waktu di Padang Panjang. Di pulau Jawa ia juga mengetahui bagaimana sebenarnya ajaran komunis yang ada di Sumatera Barat (Nizar, 2008:45).

Dua tahun setelah kembalinya dari Jawa (1927), Hamka pergi ke Mekkah untuk menunaikan ibadah haji. Kesempatan ibadah haji itu ia manfaatkan untuk memperluas pergaulan dan bekerja. Selama enam bulan ia bekerja di bidang percetakan di Mekkah. Sekembalinya dari Mekkah, ia tidak langsung pulang ke Minangkabau, akan tetapi singgah di Medan untuk beberapa waktu lamanya. Di Medan inilah peran Hamka sebagai intelektual mulai terbentuk (Mohammad, 2006:62).

5. Tafsir Al-Azhar

Tafsir al-Azhar pada mulanya merupakan rangkaian kajian yang disampaikan pada kuliah subuh oleh Hamka di masjid al-Azhar yang terletak di Kebayoran Baru sejak tahun 1959. Nama al-Azhar bagi masjid tersebut telah diberikan oleh Syaikh Mahmud Shaltut, Rektor Universitas al-Azhar semasa kunjungan beliau ke Indonesia pada Desember 1960 dengan harapan supaya menjadi kampus al-Azhar di Jakarta. Penamaan tafsir Hamka dengan nama Tafsir al-Azhar berkaitan erat dengan tempat lahirnya tafsir tersebut yaitu Masjid Agung al-Azhar. Terdapat beberapa faktor yang mendorong Hamka untuk menghasilkan karya tafsir tersebut, hal ini dinyatakan sendiri oleh Hamka dalam mukadimah kitab tafsirnya. Di antaranya ialah keinginan beliau untuk menanam semangat dan kepercayaan Islam dalam jiwa generasi muda Indonesia yang amat berminat untuk memahami Alquran tetapi terhalang akibat ketidakmampuan mereka menguasai ilmu bahasa Arab. Kecenderungan beliau terhadap penulisan tafsir ini juga bertujuan untuk memudahkan pemahaman para muballigh dan para pendakwah serta meningkatkan kesan dalam

penyampaian khutbah-khutbah yang diambil dari sumber-sumber bahasa Arab. Hamka memulai penulisan Tafsir al-Azhar dari surah al-Mukminun karena beranggapan kemungkinan beliau tidak sempat menyempurnakan ulasan lengkap terhadap tafsir tersebut semasa hidupnya (Hamka, Jilid 1, 1982:59).

Mulai tahun 1962, kajian tafsir yang disampaikan di masjid al-Azhar ini, dimuat di majalah Panji Masyarakat. Kuliah tafsir ini terus berlanjut sampai terjadi kekacauan politik di mana masjid tersebut telah dituduh menjadi sarang “*Neo Masyumi*” dan “*Hamkaisme*”. Pada tanggal 12 *Rabi’ al-awwal* 1383H/27 Januari 1964, Hamka ditangkap oleh penguasa orde lama dengan tuduhan berkhianat pada negara. Penahanan selama dua tahun ini ternyata membawa berkah bagi Hamka karena ia dapat menyelesaikan penulisan tafsirnya (Hamka, Jilid 1, 1982:48).

Sumber penafsiran Buya Hamka dalam tafsirnya menggunakan *tafsir bi al-ra’yu*, beliau memberikan penjelasan secara ilmiah (ra’yu) apalagi terkait masalah ayat-ayat kauniyah. Namun walaupun demikian beliau juga tetap menggunakan tafsir *bi al-Ma’sur* sebagaimana yang beliau jelaskan sendiri dalam pendahuluan tafsirnya bahwa Alquran terbagi kedalam tiga bagian besar (fiqih, Aqidah dan Kisah) yang menjadi keharusan (bahkan wajib dalam hal fiqih dan akidah) untuk disoroti oleh sunnah tiap-tiap ayat yang ditafsirkan tersebut. Beliau juga berpandangan bahwa ayat yang sudah jelas, terang dan nyata maka merupakan pengecualian ketika sunnah bertentangan dengannya (Hamka, Jilid 1, 1982:26)

Metode yang digunakan Hamka dalam Tafsir al-Azhar adalah dengan menggunakan metode *Tahlili*, yaitu mengkaji ayat-ayat Alquran dari segala segi dan maknannya, menafsirkan ayat demi ayat, surat demi surat, sesuai dengan urutan *Mushaf Usmani*, menguraikan kosa kata dan lafaznya, menjelaskan arti yang dikehendaki, sasaran yang dituju dan kandungan ayat yakni unsur *Balâghah*, *i’jaz* dan keindahan susunan kalimat, menisbatkan hukum dari ayat tersebut, serta mengemukakan kaitan antara yang satu dengan yang lain, merujuk kepada asbabun

nuzul, hadis Rasulullah saw, riwayat dari Sahabat dan *Tabi'în* (Arid, 1992:41).

B. Penelitian yang Relevan

Selama proses penulisan, peneliti tidak menemukan karya ilmiah atau tulisan yang sama dengan judul Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar. Namun ada beberapa karya ilmiah atau tulisan yang penulis temukan yang membahas tema yang sama yakni tentang kesehatan mental. Beberapa karya ilmiah yang berkaitan dengan kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Skripsi yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur, mahasiswa program studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta tahun 2021 dengan judul Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang bersifat kualitatif dengan pendekatan tematik. Dalam pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi dan dalam menganalisis data menggunakan metode analisis data deskriptif-analisis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kesehatan mental menurut M. Quraish Shihab dan untuk mengetahui relevansi penafsiran M. Quraish Shihab terhadap kesehatan mental di era modern. Hasil yang ditemukan yaitu kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat dengan keimanan serta upaya dalam memperoleh dan menjaga kesehatan mental. Dengan keimanan yang tinggi disertai sikap sabar, ikhlas, syukur, ridha, dan takwa serta mengoptimalkan potensi diri melalui zikir dan amal saleh maka akan diperoleh kesehatan mental yang ditandai dengan ketentraman dan ketenangan hati serta kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat, serta Al-Qur`an merupakan psikoterapi bagi penyakit jiwa dan penyakit psikosomatik. Konsep kesehatan mental M. Quraish Shihab mempunyai relevansi terhadap kesehatan mental modern berdasarkan teori hierarki kebutuhan Abraham H. Maslow. Akidah dan spiritualitas berada pada tingkat kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri, dan kenikmatan dunia berada pada tingkat kebutuhan paling dasar yaitu kebutuhan fisiologis. Konsep kesehatan mental perspektif

penafsiran M. Quraish Shihab berdasarkan hierarki kebutuhan Maslow dapat diuraikan sebagai berikut: kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan keamanan (*safety needs*), kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang (*social needs*), dan kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization Needs*) (Nur, 2021:xviii). Perbedaan penelitian ini dengan penulis yaitu, peneliti ini menfokuskan pada makna kesehatan mental menurut M. Quraish Shihab dan relevansi pandangan M. Quraish Shihab terhadap kesehatan mental, sedangkan penulis pada penelitian ini akan menfokuskan pada upaya-upaya dalam mewujudkan kesehatan mental dari sudut pandang al-Qur'an dalam kitab Tafsir al-Azhar.

2. Skripsi yang di tulis oleh Siti Ernawati, mahasiswa Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo tahun 2009 dengan judul “Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental”. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan metode analisis data yaitu deduktif dan interpretasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar dan mengetahui relevansi pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar dengan kesehatan mental. Hasil yang ditemukan yaitu Konsep M. Quraish Shihab yang menyuruh manusia untuk memiliki kesabaran sangat relevan dengan kesehatan jiwa, karena kesabaran dapat membentuk manusia yang sehat jiwanya. Al-Qur'an mengajak umat Islam untuk berhias diri dengan sabar. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah SWT. Jika seseorang bersabar dalam memikul kesulitan dan musibah hidup, bersabar dalam gangguan dan permusuhan orang lain, bersabar dalam beribadah, dan taat kepada Allah SWT, maka mentalnya akan sehat. Sabar dalam melawan syahwat, bersabar dalam bekerja dan berkarya, ia tergolong orang yang memiliki kepribadian yang matang, seimbang, paripurna, kreatif, dan aktif. Selain itu, ia juga menjadi

orang yang terlindung dari kegelisahan dan aman dari gangguan-gangguan kejiwaan (Ernawati, 2009:). Perbedaan penelitian ini dengan penulis yaitu penelitian ini menggunakan analisis data dengan metode deduktif dan interpretasi, sedangkan penulis, analisis data menggunakan metode deskriptif analisis. Penelitian ini menfokuskan pada relevansi sabar dengan kesehatan mental menurut M. Quraish Shihab, sedangkan penulis pada penelitian ini menfokuskan pada upaya-upaya dalam mewujudkan kesehatan mental dari sudut pandang al-Qur`an dalam kitab Tafsir al-Azhar.

3. Skripsi yang ditulis oleh Yuanita Ma'rufah, mahasiswi Jurusan Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga tahun 2015 dengan judul "Manfaat Sholat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur`an". Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan menggunakan metode tematik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kriteria kesehatan mental, untuk mengetahui terapi mental dalam sholat yang berhubungan dengan kesehatan mental dan untuk mengetahui manfaat sholat terhadap kesehatan mental. Hasil yang ditemukan yaitu: sholat bukan hanya kewajiban dan tiang agama bagi umat Islam, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi kesehatan mental (spiritualitas) dan keberagamaan. Shalat sangat berperan penting dalam menekan berbagai bentuk depresi yang disebabkan oleh stres dan masalah hidup sehari-hari. Shalat merupakan satu bantuan terbesar dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Juga mencegah semua kerusakan dunia dan akhirat, karena dengan shalatlah kemungkaran dan perbuatan itu dapat dicegah. Shalat akan memotivasi seseorang untuk lebih menjernihkan hati dan menghilangkan berbagai penyakit kejiwaan. Shalat juga menjadi penerang hati, penerang bagi wajah, dan sugesti bagi tubuh. Shalat pun akan bisa menenangkan jiwa. Ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup. Orang yang mampu mengkondisikan dirinya dimanapun ia berada, baik dengan lingkungan maupun manusia sekitarnya. Mampu menjaga pikiran, perasaan, dan perbuatan, tidak berprasangka buruk, tidak gelisah, penuh pertimbangan, dan sikap tenang (Ma'rufah, 2015:xi). Perbedaan penelitian ini dengan penulis adalah peneliti ini

menfokuskan pada ayat-ayat sholat yang berhubungan dengan kesehatan mental sedangkan penulis langsung menfokuskan pada ayat-ayat kesehatan mental dengan fokus penelitian pada upaya-upaya dalam mewujudkan kesehatan mental dari sudut pandang al-Qur'an dalam kitab Tafsir al-Azhar.

4. Skripsi yang ditulis oleh Anwariah Salsabila, mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2021 dengan judul “ Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)”. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan bersifat kualitatif dengan metode *maudhu'i*, dengan analisis data menggunakan pendekatan interdisipliner. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat ketenangan jiwa dan untuk mengetahui kontekstualisasi penafsiran ayat-ayat ketenangan jiwa terhadap pemeliharaan kesehatan mental. Hasil yang ditemukan yaitu: menghasilkan beberapa tema dari ayat-ayat ketenangan jiwa beserta metode pemeliharannya yaitu Ketenangan jiwa dalam kondisi berperang (Ali Imran ayat 126 dan al-Anfal ayat 10), menghasilkan metode Sahdzan (sabar dan husnudzan); Ketenangan jiwa dalam ketauhidan (Al-Maidah ayat 113 dan surah Al-Baqarah ayat 260), menghasilkan metode Imaniyyah; Ketenangan jiwa dalam ibadah (An Nisa' ayat 103), menghasilkan metode Ubudiyah; Ketenangan jiwa dalam dzikir (Al-Ra'd ayat 28), menghasilkan metode Ilahiyyah; Kategori ketenangan jiwa yang semu (Al Hajj ayat 11), menghasilkan metode Islamiyyah; Kriteria golongan yang tenang jiwanya (Al-Fajr ayat 27), menghasilkan metode Ihsaniyyah (Salsabila, 2021). Perbedaan penelitian ini dengan penulis adalah penelitian ini fokus pada pemeliharaan kesehatan mental sedangkan penulis pada penelitian ini fokus pada upaya-upaya mewujudkan kesehatan mental.
5. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, karya Purmansyah Ariadi, artikel Jurnal Syifa' Medika, Volume 3 Nomor 2, Maret 2013. Artikel ini membahas kesehatan jiwa dalam Islam, ciri-ciri mental sehat dan ibadah sebagai psikoterapi. Hasilnya kedamaian jiwa dapat diperoleh dengan mengingat Allah, bertakwa, dan melakukan perbuatan baik yang

menghilangkan kecemasan dan ketakutan (Ariadi, 2013:118). Perbedaan tulisan artikel ini dengan penulis adalah, penulis artikel memaparkan tentang makna kesehatan mental dan ciri-ciri kesehatan mental dari sudut pandang ilmu psikologi, sedangkan pada penelitian ini, penulis menjelaskan makna dan kriteria kesehatan mental berdasarkan analisis surat-surat yang berhubungan dengan kesehatan mental dalam kitab Tafsir al-Azhar. Penulis artikel juga memaparkan beberapa ibadah-ibadah sebagai psikoterapi, namun penjelasannya masih terlalu singkat dan umum, sedangkan dalam penelitian penulis membahas upaya-upaya dalam mewujudkan kesehatan mental, namun penulis akan membahasnya lebih detail dan mendalam.

Berdasarkan paparan diatas, terlihat bahwa bahasan tentang kesehatan mental masih dibahas secara umum dan dari sudut pandang ilmu Psikologi, atau terkait dengan tafsir lainnya. Kemudian bahasan tidak menjadikan kesehatan mental sebagai bahasan pokok tetapi dikaitkan dengan objek lain seperti sholat dan sabar. Artinya, sejauh ini belum ditemukan adanya pembahasan khusus tentang kesehatan mental, apalagi dalam kitab tafsir Al-Azhar, baik itu tentang makna, proses terbentuknya, kriteria ataupun upaya-upaya mewujudkan kesehatan mental dari sudut pandang al-Qur`an, dan ini sangat menarik untuk ditindaklanjuti.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Biklen, penelitian kualitatif memiliki beberapa karakteristik: 1) Dilakukan pada kondisi yang alamiah (sebagai lawan dari eksperimen), langsung ke sumber data dan peneliti adalah instrument kuncinya. 2) Penelitian kualitatif lebih bersifat deskriptif. Data yang yang dikumpulkan berupa kata-kata atau gambar, sehingga tidak ada penekanan pada angka. 3) Penelitian kualitatif lebih menekankan pada proses daripada produk atau hasil, 4) Penelitian kualitatif melakukan analisis data secara induktif. 5) Penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna (data di balik yang teramati) (Sugiyono, 2015:17).

Untuk memperoleh data yang lengkap, penelitian terarah dan mendapat hasil penelitian yang optimal, maka penulis menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan, yaitu metode pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, laporan-laporan dan bahan-bahan dokumentasi yang ada hubungannya dengan penelitian atau masalah yang akan dipecahkan (Nazir, 2003:27).

Penelitian kepustakaan ini juga disebut dengan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian yang ada di perpustakaan (Zed, 2004:3).

B. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi dua, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data asli atau sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2015:256). Jadi, sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab tafsir Al-Azhar yang ditulis oleh Buya Hamka.

2. Sumber data sekunder.

Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data yang berkaitan dengan objek yang dikaji (Sugiyono, 2015:256). Sumber sekunder dalam penelitian ini adalah beberapa buku-buku, tulisan-tulisan ilmiah atau artikel yang masih berhubungan dengan masalah penelitian yang dibahas, yaitu buku *Tasauf Modern* karya Buya Hamka, *Integrasi Psikologi dengan Islam* karya Hanna Jumhana Bastaman, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* karya Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* karya Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan* karya Siti Sundari, dan *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* karya Kartini Kartono. Ada juga beberapa skripsi yaitu *Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab* yang ditulis oleh Hilmi Rabi'ah Nur, *Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi* yang ditulis oleh Anwariah Salsabila, *Manfaat Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an* yang ditulis oleh Yuanita Ma'rufah, *Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental* yang ditulis oleh Siti Ernawati.

C. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik yang penulis gunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitu dengan mengambil data dari sumber primer dan sekunder. Penulis mengumpulkan data dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang membahas tentang kesehatan mental dengan menggunakan kitab *al-Mu`jam al-Mufahras li al-Fazh AlQuran*. Selanjutnya, ayat-ayat tentang kesehatan mental diklasifikasikan menurut sub-sub tema tertentu. Setelah itu, penulis mengidentifikasi ayat-ayat tersebut. Kemudian ditelaah penafsirannya dengan mengacu kepada kitab-kitab tafsir serta dilengkapi dengan hadits-hadits bila dirasa perlu (Farmawi, 2002:51). Proses mengumpulkan data, menyeleksi data dan verifikasi data dilakukan dengan membaca buku-buku, jurnal, dokumen resmi, artikel dan

sumber data lainnya yang diakses secara fisik maupun digital melalui internet (Zed, 2004:3).

D. Analisis Data

Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan mengatakan analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis, untuk memudahkan pemahaman, dan menginformasikan temuan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan cara mengorganisasikan data, menguraikan menjadi satuan-satuan, melakukan sintesa, menyusunnya menjadi suatu pola, memilih apa yang penting dan apa yang akan dipelajari, dan menarik kesimpulan yang dapat dibagikan kepada orang lain (Sugiyono, 2015:329).

Analisis data merupakan pengorganisasian data dalam sebuah model. Kemudian diolah dengan metode analisis deskriptif dengan menggunakan pendekatan analisis isi. Analisis isi merupakan pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak dalam media masa (Afifuddin, 2009:165).

Metode analisis yang penulis gunakan dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah metode tafsir *maudhu'i*. Menurut Muhammad Baqil al-Shadr dalam Yamani (2015:277) metode tafsir *maudhu'i* merupakan metode *al-Taukhidiy* yaitu suatu metode tafsir yang berupaya menemukan jawaban atas al-Qur'an dengan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an dengan satu tujuan yang secara kolektif membahas topik/judul tertentu dan menyusunnya menurut waktu turunnya wahyu dan penyebab diturunkannya, kemudian memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan, keterangan-keterangan dan bagaimana kaitannya dengan ayat lain, kemudian mengistimbatkan hukum-hukum.

Dari definisi metode *maudhu'i*, setidaknya ada dua langkah utama yang penulis lakukan

1. Mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan kesehatan mental serta sebab diturunkannya ayat-ayat tersebut.
2. Mempelajari ayat-ayat tersebut dengan cermat, memperhatikan relevansi ayat kesehatan mental yang satu dengan yang lainnya sehingga

menunjukkan pada permasalahan yang dibicarakan. Akhirnya, sebuah kesimpulan dapat ditarik yang ditopang oleh dilalah ayat-ayat itu (Syafe'i, 2006:293–294).

Adapun langkah-langkah yang lebih terperinci lagi yang dikemukakan oleh al-Farmawi (2002:51) seorang guru besar pada Fakultas Ushuluddin Al-Azhar adalah sebagai berikut:

1. Menetapkan tema atau masalah yang akan dibahas
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang dibahas.
3. Menyusun ayat tersebut sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang *asbab al-nuzulnya*.
4. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing.
5. Membuat *outline* pembahasan
6. Melengkapi uraian dan pembahasan dengan hadits bila dipandang perlu, sehingga pembahasan semakin sempurna dan jelas.
7. Menyusun kesimpulan yang menggambarkan jawaban al-Qur`an terhadap masalah yang dibahas.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menetapkan tema atau masalah yang akan dibahas. Pada penelitian ini, penulis membahas tentang kesehatan mental
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dengan term *thuma`ninah*, penulis menelusuri dalam kitab *Mu`jam Mufahras li Alfazh Qur`an* ditemukan 12 ayat yang berhubungan dengan kesehatan mental
3. Menyusun runtutan ayat tentang kesehatan mental secara tematis, tema dan sub tema, disertai pengetahuan tentang *asbabun nuzulnya* jika ada
4. Menyusun pembahasan tentang kesehatan mental dengan sempurna dan sistematis
5. Melengkapi uraian dan pembahasan dengan hadits bila dipandang perlu, sehingga pembahasan semakin sempurna dan jelas
6. Menyusun kesimpulan yang menggambarkan jawaban al-Qur`an terhadap masalah yang dibahas.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Makna Kesehatan Mental dan Proses Terbentuknya Mental yang Sehat Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar

Setelah melakukan penelitian dan kajian tentang kesehatan mental studi ayat-ayat ketenangan jiwa, maka dapat dideskripsikan bahwa makna kesehatan mental dan proses terbentuknya mental yang sehat perspektif al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar adalah sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Fajr: 27

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

Artinya: “*Hai jiwa yang tenang*” (Q.S Al-Fajr/89: 27)

1. Asbabun Nuzul

Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Buraidah mengenai firman Allah “*Hai jiwa yang tenang.*” Buraidah mengatakan: ayat ini turun berkenaan dengan Hamzah (yang gugur sebagai syahid).

Juwaibir meriwayatkan juga dari Adh-Dhahhak dari Ibnu Abbas, ia mengatakan bahwa Nabi Saw bersabda,

مَنْ يَشْتَرِي بِئْرَ رُومَةَ، يُسْتَعَذَّبُ بِهَا، غَفَرَ اللَّهُ لَهُ، فَاشْتَرَاهَا عُثْمَانُ، فَقَالَ: هَلْ لَكَ أَنْ تَجْعَلَهَا سَقَايَةً لِلنَّاسِ؟ قَالَ: نَعَمْ، فَأَنْزَلَ اللَّهُ فِي عُثْمَانَ: { يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ }

Artinya: “*Barangsiapa yang membeli sumur ar-Rumah yang airnya manis, maka Allah akan mengampuninya.*” Utsman lalu membelinya. Nabi saw bersabda, “*Apakah engkau akan menjadikan sumur tersebut untuk kebutuhan air kaum muslimin?*” Utsman menjawab, “*Ya*” Maka Allah menurunkan ayat berkenaan dengan Utsman, “*Hai jiwa yang tenang.*” (As-Suyuthi, 2014:594).

2. Tafsiran Ayat

Hamka (Jilid 9, 2015:576-577) menjelaskan bahwa, siapakah yang disebut *Nafsul Muthmainnah* itu? Al-Qur`an sendiri menyebutkan tingkatan yang ditempuh oleh nafsu (diri) manusia. Pertama, *Nafsul Ammarah*, yaitu nafsu yang selalu mendorong berbuat sesuatu yang mungkar, di luar

pertimbangan akal yang tenang. Maka keraplah manusia terjerumus ke dalam lembah kesesatan karena *Nafsul Ammarah* ini (lihat Q.S Yusuf: 53).

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

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

Karena pengalaman dari dua tingkat nafsu itu, kita dapat naik mencapai *Nafsul Muthmainnah*, yakni jiwa yang telah mencapai tenang dan damai. Jiwa yang telah digembleng oleh pengalaman dan penderitaan. Jiwa yang telah melalui berbagai jalan berliku, sehingga tidak mengeluh lagi ketika mendaki, karena di balik pendakian pasti ada penurunan. Dan tidak gembira melonjak lagi ketika menurun, karena sudah tau pasti bahwa di balik penurunan akan bertemu lagi pendakian. Itulah jiwa yang telah mencapai iman. Karena telah matang oleh berbagai cobaan.

Jiwa inilah yang mempunyai dua sayap. Sayap pertama syukur ketika mendapat kekayaan, bukan menepuk dada. Dan sabar ketika rezeki hanya sekedar lepas makan, bukan mengeluh. Yang keduanya telah tersebut dalam ayat 15 dan 16. Jiwa inilah yang tenang menerima segala kabar gembira (*basyiran*) ataupun kabar yang menakutkan (*nadziran*).

Jiwa inilah yang diseru ayat ini. “*Hai jiwa yang telah mencapai ketenteraman*”. Yang telah menyerah penuh dan tawakal kepada Tuhannya, telah tenang, karena telah mencapai yakin kepada Allah Swt.

Berkata Ibnu Atha, “yaitu jiwa yang telah mencapai makrifat, sehingga tak sabar lagi bercerai dari Tuhannya walau sekejap mata”. Allah itu senantiasa tetap dalam ingatannya, seperti tersebut dalam ayat 28 dari surat ar-Ra`d. Berkata Hasan al-Bishri tentang *Muthmainnah* ini, “apabila

Allah berkehendak mengambil nyawa hamba-Nya yang beriman, tenteramlah jiwanya terhadap Allah, dan tenteram pula Allah terhadapnya.”

Berkata sahabat Rasulullah Saw., Amr bin Ash (hadits Mauquf), “apabila seorang hamba yang beriman akan meninggal, diutus Allah kepadanya dua malaikat, dan dikirim beserta keduanya suatu bingkisan dari surga. Lalu kedua malaikat itu menyampaikan katanya, “Keluarlah wahai jiwa yang telah mencapai ketenteramannya dengan ridha dan diridhai Allah. Keluarlah kepada ruh dan raihan. Allah senang kepadamu, Allah tidak marah kepadamu.’ Maka keluarlah ruh itu, lebih harum dari kasturi”.

B. Kriteria Kesehatan Mental Menurut Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar

1. Kriteria Mental yang Sehat

Sejauh penelusuran peneliti, kriteria mental yang sehat perspektif al-Qur`an adalah memiliki keimanan yang kuat. Hal ini dijelaskan dalam Q.S An-Nahl: 106

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٠٦﴾

Artinya: “Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar” (Q.S An-Nahl/16:106)

a. Asbabun Nuzul

Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Ibnu Abbas, ia berkata, “Tatkala Nabi Saw. hendak berhijrah ke Madinah, orang-orang musyrik menangkap Bilal, Khabbab, dan Ammar bin Yasir, Adapun Ammar terpaksa mengucapkan perkataan yang menyenangkan mereka dengan tujuan untuk menyelamatkan diri. Ketika kembali kepada Rasulullah, Ammar menceritakan apa yang menimpanya. Rasulullah lantas bertanya, “Bagaimana keadaan hatimu ketika engkau mengucapkan itu? Apakah merasa lapang dengan apa yang engkau ucapkan?” Ammar menjawab,

“Tidak”. Kemudian Allah menurunkan ayat, “Kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (ia tidak berdosa).

Mujahid meriwayatkan bahwasanya ayat ini turun berkenaan dengan penduduk Mekah yang beriman. Mereka dikirim surat oleh para sahabatnya yang berada di Madinah supaya berangkat berhijrah. Kemudian mereka keluar rumah untuk pergi ke Madinah. Tetapi orang-orang Quraisy menjumpai mereka di tengah jalan sehingga mereka mendapat ujian yang berat bahkan sampai mengucapkan kalimat kekufuran karena terpaksa. Maka turunlah ayat ini berkenaan dengan mereka.

Ibnu Sa’ad meriwayatkan dalam kitab *Ath-Thabaqat* dari Umar al-Hakam, ia berkata, Ammar bin Yasir disiksa hingga tidak sadar apa yang diucapkan. Shuhaib disiksa hingga tidak sadar apa yang dia ucapkan. Al-Fikaihah disiksa hingga tidak sadar apa yang dia ucapkan. Begitu pula dengan Bilal, Amir bin Furaihah dan kaum muslimin lainnya. Berkenaan dengan mereka, turunlah ayat, “Dan sesungguhnya Tuhanmu (pelindung) bagi orang-orang yang berhijrah sesudah menderita cobaan (An-Nahl/16: 110) (As-suyuthi, 2014:317-318).

b. Tafsiran Ayat

“Barangsiapa yang kafir kepada Allah setelah beriman...”

Hamka (Jilid 5, 2015:220-224) dalam tafsirnya menjelaskan bahwa, ini lebih berbahaya dan lebih jahat daripada orang pendusta karena belum beriman. Orang yang dahulu pernah merasakan kelezatan iman, kemudian karena hawa nafsu lalu meninggalkan iman dan kembali jadi kafir, ini lebih jahat lagi. Sebab ia telah membuka pintu gerbang kejahatannya dengan mengkhianati pendiriannya sendiri. Inilah manusia yang sudah pecah berderai, tidak diharap sembuh lagi. Segala macam bohong akan dipakainya untuk mendinding keadaan pribadinya yang sebenarnya. Tetapi bertambah didindingnya bertambah tampaklah bohongnya.

“Kecuali orang-orang yang dipaksa, sedang hatinya tetap tenang dalam keimanan...” Kalau demikian tidaklah dipandang berdosa oleh Allah. Sebab hal ini pernah terjadi ketika mula-mula Islam diajarkan Nabi saw di Mekah itu. Kaum musyrikin pernah menangkap pengikut-pengikut nabi dari golongan lemah yang tidak ada pembelanya di dalam negeri Mekah, diantaranya ialah Bilal yang ketika itu menjadi hamba sahaya dari seorang musyrik, Khabbab, Amar, dan Ibu Amar, mereka disiksa dengan sangat kejam. Bilal dijemur di bawah terik matahari padang pasir dan dihimpit badannya dengan batu besar, namun dia tetap mengucapkan “Allah, Ahad “Allah Satu, Satu!” Ibu Amar dianiaya dengan sangat kejam oleh Abu Jahal, sampai dimasukkan tombak ke dalam kemaluannya dan akhirnya mati. Khabbab ditarik-tarik di atas duri, tetapi tidak sampai mati. Amar dipaksa mengucapkan perkataan yang memungkiri Allah dan Rasulullah. Karena tidak tahan disiksa, diucapkannya perkataan itu, maka diapun dilepaskan. Terus dia lari kepada Rasulullah Saw, mengadukan halnya dan menyatakan bahwa ia telah mengeluarkan ucapan kufur karena terpaksa, padahal tidak timbul dari hatinya. Buktinya dia segera lari kepada Rasulullah. Maka datanglah ayat ini menyatakan bahwa Amar tidak salah, sebab semuanya itu diucapkan dengan ikrah, karena dipaksa.

Dapat dipahami bahwasanya, pada saat yang demikian sangat bergantunglah pada kekuatan jiwa pertahan dari orang-orang yang bersangkutan. Amar dan beberapa sahabat Rasul yang lain yang tidak tahan dengan siksaan, sampai memberikan pengakuan palsu itu dimaafkan menurut ayat ini. Demikian juga mendapat pujian tertinggi siapa yang kuat jiwanya seperti Bilal dan Abdullah bin Huzaifah.

“Tetapi barangsiapa yang terbuka dadanya kepada kufur, maka bagi mereka adalah kemurkaan dari Allah dan untuk mereka azab yang besar”

Salah satu sebab orang dapat merubah pendirian, bisa menjadi kufur sesudah Islam, memungkiri kebenaran setelah pernah merasakannya, diterangkan pada ayat selanjutnya.

“Demikianlah itu, karena mereka lebih suka kepada kehidupan dunia daripada akhirat...”

Rayuan hidup dunia itulah yang kerap kali menyebabkan orang mengorbankan imannya. Biasanya apabila pendirian iman telah ditukar dengan rayuan dunia, jiwa orangnya menjadi rendah sekali. Dalam hati kecilnya timbul sesal yang mendalam, tetapi diri tidak dapat mundur lagi. Setan tidak mau meninggalkan, sebelum dia hancur. Apalah lagi kalau sudah datang pula ketentuan Allah seperti yang ditegaskan-Nya di ujung ayat, “*Dan sesungguhnya Allah tidaklah akan memberi petunjuk kaum kafir*”.

2. Kriteria Mental yang Tidak Sehat

Sejauh yang peneliti telusuri di dalam al-Qur`an, terdapat dua kriteria mental yang tidak sehat, yaitu cinta dunia dan cinta kekayaan dan sifat munafik.

a. Cinta Dunia

Hal ini dijelaskan dalam Q.S Yunus: 7

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharap (tidak percaya akan) pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami*” (Q.S Yunus/10:7)

1) Asbabun Nuzul

Sejauh yang penulis telusuri dalam terjemahan kitab karangan Imam As-Suyuthi yang berjudul Asbabun Nuzul dan terjemahan kitab karangan Al-Wahidi An-Naisaburi yang berjudul Asbabun Nuzul, peneliti belum menemukan asbabun nuzul dari ayat tersebut.

2) Tafsiran Ayat

Buya Hamka (Jiid 4, 2015:371-372) menjelaskan bahwa kalimat *laa yarjuuna*, diartikan tidak mengharap. Atau di dalam ungkapan bahasa Indonesia modern, tidak mempunyai harapan, atau tidak punya hari depan, yaitu putus kepercayaannya sehingga masa mati itu saja. Di belakang mati tidak ada apa-apa lagi. Asal katanya adalah

rajaa'an, berarti harapan. Menurut Alfayumi di dalam kamus al-Mishbah, di dalam kalimat *rajaa'an* yang berarti pengharapan itu terkandung juga arti takut. Sebab orang yang mengharapakan sesuatu, seketika itu juga merasa takut harapannya tidak akan tercapai. *Rajaa'an* juga dapat diartikan cita-ita.

Ayat 7 ini masih bersangkutan rapat dengan ayat 6. Orang yang merenungkan semua yang ada di langit dan di bumi, memperhatikan pergantian malam dan siang, niscaya akan timbul kepercayaan, timbul iman akan adanya Allah. Sebab itu ia menjadi orang yang takwa. Kalau takwa telah timbul, akan percayalah ia bahwa hidupnya bukanlah sehingga ini saja, tetapi ia akan mati, sesudah mati mempunyai harapan akan bertemu dengan Allah. Orang yang telah sampai kepada maqam iman itu, menjadi tidak takut lagi akan mati, tetapi bersedia menerimanya dengan ridha, dan pekerjaan apapun yang dia kerjakan di dunia ini tidak lain daripada persediaan atau bekal untuk hidup yang kelak itu. Dia pun merasa gembira menjalani hidup dunia ini, sebab dalam hidup yang pendek ini dia dapat menyediakan bekal persediaan yang akan dihadapkannya ke hadapan Allah kelak. Sebab itu dia selalu optimis, atau *tafa'ul*, atau gembira menghadapi hari depan.

Sangat berbeda keadaannya dengan orang yang renungannya di dalam hidup ini hanya di sekitar benda. Dia beredar di sekitar makhluk, tetapi tidak sampai kepada *Khaliq*. Dalam kaidah para filsuf: dia hanya melihat fisik, tidak memperhatikan metafisik. Orang yang seperti ini tidak merasa ada sesuatu yang mengontrol dirinya. Sebab itu dia tidak berkeberatan mengerjakan pekerjaan yang yang merugikan orang lain atau merugikan dirinya sendiri. Nilainya tentang baik dan buruk hanya bergantung pada kepentingan dirinya saja. *Lil ghayati tubarrirul wasilah*. Artinya, “untuk mencapai suatu tujuan, segala jalan boleh ditempuh”. Sebab itu, sifat hidup orang yang demikian dijelaskan lagi oleh lanjutan ayat: “dan mereka telah merasa senang dengan kehiupan dunia dan tenteram dengan dia”. Hidup di

dunia ini sajalah, akhirat tidak ada, pertemuan dengan Allah tidak ada, dan surga neraka tidak ada.

“Dan orang-orang yang lalai dari ayat-ayat kami”

Tidak ada perhatian kepada tanda-tanda adanya kekuasaan Allah, malahan tidak mau percaya. Kalaupun terbentang ayat-ayat dan tanda-tanda itu dihadapan matanya, perhatiannya tidak ada ke jurusan itu, malahan kadang-kadang menjadi buah semu (tetutup sama sekali).

Bagaimana akhir atau akibat dari orang yang seperti ini? Lanjutan ayat menegaskan, *“mereka itu, tempat kembali mereka adalah neraka, lantaran apa yang telah mereka usahakan”*.

b. Cinta kekayaan, dan sifat munafik

Di samping cinta dunia, mental yang tidak sehat juga memiliki kecenderungan cinta pada kekayaan dan dihinggapai sifat munafik, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Hajj: 11

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ ۖ فَإِن أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ ۚ وَإِن أَصَابَتْهُ

فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴿١١﴾

Artinya: *“Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi; maka jika ia memperoleh kebajikan, tetaplah ia dalam keadaan itu, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang. Rugilah ia di dunia dan di akhirat. Yang demikian itu adalah kerugian yang nyata”* (Q.S Al-Hajj/22:11)

1) Asbabun Nuzul

Al-Bukhari meriwayatkan dari Ibnu Abbas, ia mengatakan, *“Bahwa dahulu ada seorang laki-laki yang datang ke Madinah untuk masuk Islam. Ketika istrinya melahirkan anak laki-laki dan kudanya berkembang biak, maka ia berkata, “Ini (Islam) agama yang baik.” Ketika istrinya tidak melahirkan anak laki-laki dan kudanya tidak berkembang biak, maka ia berkata, “ini adalah agama yang buruk.” Maka Allah menurunkan ayat “Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi.”*

Ibnu Mardawaih meriwayatkan dari jalur Athiyyah dari Ibnu Mas’ud, ia mengatakan, *“Ada seorang laki-laki Yahudi yang masuk*

Islam. Setelah itu penglihatannya hilang, begitu pula dengan harta dan anaknya. Dia menganggap Islam membawa sial kemudian berkata, “Aku tidak mendapat kebaikan pada agama ini. Penglihatanku hilang, hartaku habis dan anakku meninggal dunia.” Maka turunlah ayat, “Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi (As-suyuthi, 2014:355).

2) Tafsiran Ayat

Buya Hamka (Jilid 6, 2015:107-108) menjelaskan bahwa Ibnu Katsir menjelaskan maksud dari di pinggir-pinggir itu adalah dia masuk ke dalam agama Allah di tepi-tepi saja. Kalau dia ketemu yang menyenangkan hatinya, dia tetap beragama. Tetapi jika bertemu dengan yang membuatnya susah, dia mengeluh-ngeluh, dan menyesal-nyesal.

Al-Bukhari meriwayatkan suatu tafsiran Ibnu Abbas yang disampaikan oleh Said bin Jubair, tentang tafsir ayat ini. “Ada orang datang ke Madinah menyerahkan diri jadi penganut Islam. Kalau istrinya melahirkan seorang anak laki-laki dan kudanya beranak pula dia pun berkata, ‘Islam ini memang agama yang baik sekali’. Tetapi istrinya tidak juga melahirkan anak dan kudanya pun tidak mengandung, dia pun berkata, ‘ini agama sial’.

Ini lebih jelas lagi pada lanjutan ayat, “maka jika mengenai kepadanya yang baik, tenteram dia dengan (agama) itu, tetapi jika menimpa kepadanya suatu cobaan, berpalinglah dia atas mukanya.” Artinya dia tidak peduli lagi. Lupalah dia kepada yang baik yang diterimanya, yang diingatnya hanya jeleknya saja.

Abdurahman bin Yazid bin Aslam menafsirkan, “Itulah orang-orang munafik. Kalau karena beragama ini menjadi subur keduniaannya, banyak keuntungannya, tekunlah dia beribadah. Tetapi jika dunianya menurun, susah hidupnya, mukanya pun dipalingkannya. Sebab itu kalau dia beribadah, hanyalah semata-mata mengharap laba dunia, tetapi kalau cobaan datang, malang menimpa, gelap dan bertemu jalan sempit, agama itu ditinggalkannya dan dia

kembali kafir.” Mujahid menjelaskan, “Dia berpaling atas mukanya” itu ialah dia pun murtad menjadi kafir.

“Rugilah dia di dunia dan di akhirat” Kerugian di dunia ialah karena umur yang habis tidak menentu. Sehari lahir ke dunia, mulailah umur kurang satu hari. Disangka umur panjang, padahal bertambah banyak yang telah dipakai, bertambah sedikitlah yang tersisa. Dan kalau di dunia telah kosong tidak berisi, apakah yang dapat diperhitungkan di akhirat?

“Demikian itulah kerugian yang nyata”

Sebab sesampai di akhirat orang yang seperti itu tidak ada harganya lagi. Tidak ada amal yang akan diperhitungkan, zaman yang telah dilampaui tidak dapat diulang lagi.

C. Upaya untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Menurut Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir al-Azhar

Mental yang sehat merupakan suatu hal yang sangat diimpikan oleh setiap manusia. Supaya mental yang sehat itu dapat diraih, maka ada tiga upaya yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Terapi Keimanan

Terapi keimanan sebagai salah satu upaya untuk meraih kesehatan mental dijelaskan dalam Q.S al-Baqarah: 260 dan Q.S al-Maidah: 113

a. Q.S Al-Baqarah: 260

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ ۗ قَالَ أُولَٰئِكَ تُؤْمِنُ ۗ قَالَ بَلَىٰ وَ لَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي ۗ قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ أَجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ أَدْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا ۗ وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٦٠﴾

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berkata: "Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati". Allah berfirman: "Belum yakinkah kamu?" Ibrahim menjawab: "Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku) Allah berfirman: "(Kalau demikian) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah semuanya olehmu. (Allah berfirman): "Lalu letakkan diatas tiap-tiap satu bukit satu bagian dari bagian-bagian itu, kemudian panggillah mereka, niscaya mereka

datang kepadamu dengan segera". Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana" (Q.S Al-Baqarah/2:260)

1) Asbabun Nuzul

Para ahli tafsir menyebutkan sabab mengenai pertanyaan Nabi Ibrahim kepada Tuhannya agar diperlihatkan bagaimana Dia menghidupkan orang-orang yang telah mati. Sa'id bin Muhammad bin Ahmad bin Ja'far memberitahu kami, Syu'bah bin Muhammad memberitahu kami, Maki bin Abdan memberitahu kami, Abu al-Azhar memberitahu kami, Rauh memberitahu kami, Sa'id memberitahu kami, dari Qatadah, ia berkata, diceritakan kepada kami bahwa Nabi Ibrahim mendekati pada binatang yang telah mati. Bangkai binatang itu disayat-sayat dimakan binatang darat dan laut. Lalu beliau berkata, "Wahai Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan makhluk yang telah mati."

Al-Hasan berkata, begitu pula Atha' al-Kharrasani, ad-Dhahak dan Ibnu Juraij, bahwa suatu ketika Nabi Ibrahim berjalan menjumpai bangkai binatang. Yaitu bangkai himar yang ada di tepi pantai. Menurut Atha' bangkai tersebut adalah bangkai binatang laut. Mereka berkata, Nabi Ibrahim melihat bangkai itu dicabik-cabik dan disayat-sayat dimakan binatang darat dan laut ketika air laut pasang datang ikan-ikan besar dan binatang laut memakan sebagiannya dan terceceralah di dalam air laut. Ketika air laut surut datang binatang buas memakannya sehingga sebagiannya berserakan di tanah dan menjadi tanah. Ketika binatang buas itu pergi datang berikutnya burung-burung memakannya sehingga ada bagian-bagiannya yang terbawa terbang di udara. Ketika Nabi Ibrahim melihat yang demikian, ia menjadi kagum, lalu berkata, "Wahai Tuhanku, sungguh aku yakin Engkau mampu mengumpulkannya. Perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkannya kembali agar aku bisa menyaksikannya secara nyata".

Ibnu Zaid berkata, pernah suatu ketika Nabi Ibrahim berjalan melewati bangkai ikan besar, separuhnya di darat dan separuhnya di

laut. Yang di laut dimakan oleh binatang laut, sedang yang di darat dimakan binatang darat. Iblis yang keji berkata, membisikkan pada Ibrahim, “Kapan Allah akan mengumpulkan bagian-bagian bangkai yang berserakan yang tersebar di dalam perut binatang-binatang itu?” lalu Ibrahim berkata sebagaimana ayat, (“Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang mati”. Allah berfirman, “Belum yakinkah kamu?” Ibrahim menjawab, “Aku telah meyakini, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku).” Dengan lenyapnya was-was yang didesuskan iblis kepadanya.

Muhammad bin Ishaq bin Yasar berkata, bahwa ketika Nabi Ibrahim berdebat, adu argumentasi terhadap Namrud, beliau berkata, “Tuhanku yang menghidupkan dan yang mematikan”. Namrud berkata, “Aku juga bisa menghidupkan dan mematikan” Kemudian dia menangkap dua orang, yang satu dibunuh dan yang satunya dilepas. Lalu berkata, “Aku telah mematikan dia itu dan menghidupkan yang ini”. Ibrahim berkata kepadanya, “Sesungguhnya Allah menghidupkan yang telah mati dengan mengembalikan ruh ke dalam jasad yang telah mati.” Namrud berkata kepadanya, “Apakah kamu bisa memperlihatkan apa yang telah kamu katakana itu secara nyata?” Kemudian Nabi Ibrahim bermunajat memohon kepada Allah agar memperlihatkan kepadanya secara nyata bagaimana Dia menghidupkan yang telah mati, agar hatinya menjadi tenang dan mantap ketika melontarkan argumentasinya, sebagai bukti pendukung secara faktual atas argumentasi yang dilontarkannya (An-Nisaburi, 2014:124-126).

2) Penafsiran Ayat

Hamka (Jilid 1, 2015:525) menjelaskan bahwa pada ayat ini teranglah bahwa nabi Ibrahim ingin menambah pengetahuannya. Dia ingin kenaikan derajat imannya dari *ilmul yaqin* menjadi *‘ainul yaqin*. Oleh sebab itu, kalau dia memohon kepada Allah supaya Allah memperlihatkan kepadanya bagaimana Allah menghidupkan orang yang telah mati kelak, bukanlah karena dia tidak percaya atau kurang

percaya. Allah menanyakan kepadanya apakah dia tidak percaya? Bukan berarti Allah tahu bahwa belum percaya Ibrahim akan firman Allah. Pertanyaan Ibrahim kepada Allah yang demikian samalah dengan keadaan yang telah kita alami di zaman modern ini. Semua orang yang menaruh pesawat televisi dirumahnya sudah tahu bahwa dari tempat jauh kita dapat melihat rupa orang yang sedang bercakap atau menyanyi dengan melihatnya di layar televisi. Akan tetapi ada pula orang yang mau tahu bagaimana seluk beluk pesawatnya sehingga dipelajarinyalah lebih mendalam lagi. Dia sudah percaya, tetapi dia ingin menambah pengetahuannya sehingga derajat kepercayaan naik setingkat lagi. Maka diperkenankan Allah lah permohonan Khalil Allah Ibrahim itu.

Menurut tafsir yang umum, Tuhan memerintahkan Ibrahim mengambil empat ekor burung lalu diajar dan diasuh sehingga dia benar-benar jinak dapat disuruh terbang dan dapat dipanggil kembali. Dapat kita umpamakan sebagai orang yang mengajar burung merpati untuk mengantar-antarkan surat, sehingga kemanapun dia dilepaskan, karena dia sudah diajar jinak, dia pun mesti kembali pulang juga. Kata tafsir itu selanjutnya, Allah memerintahkan menyembelih keempat burung itu dan mengocoknya jadi satu lalu dibagi-bagi dan sebagian-sebagian diantarkan ke puncak gunung. Ibrahim sendiri yang mengantarkan atau orang lain yang disuruh, tidak dijelaskan. Burung-burung yang telah cair dan dibagi-bagi itu kemudian dipanggil pulang kembali maka mereka pun telah pulang lengkap dengan tulang, daging, dan bulunya masing-masing, persis burung-burung yang telah dicencang itu.

Akan tetapi, seorang ahli tafsir lagi yaitu Abu Muslim mengatakan bahwa di dalam ayat itu sendiri tidak dijelaskan bahwa burung-burung itu disembelih serta dicencang dan setelah dikocok baru sebagian-sebagian diantarkan ke puncak gunung. Kata beliau, burung yang telah dijinakkan, walaupun dikirim kemana jauhnya, sebab dia telah jinak, dia pasti akan pulang kembali. Kalau dia telah

dipanggil, niscaya dia akan pulang segera. Allah menunjukkan kepada Ibrahim laksana burung-burung yang telah dijinakkan itulah kelak ruh-ruh manusia akan datang kepada Allah apabila panggilan kiamat telah datang. Malaikat Israfil akan membunyikan sangkakala maka akan bangkitlah seluruh manusia dari alamnya memenuhi panggilan itu, laksana burung jinak yang telah terbag jauh akan pulang segera setelah dia dipanggil kembali oleh yang menjinakkan.

Yang menjadi pangkal perbedaan pendapat tentang tafsir ini di antara sebagian terbesar (jumhur) dengan kebebasan berfikir Abu Muslim ialah karena terdapatnya kata-kata *juz-an*, yang berarti sebagian-sebagian, sehingga menimbulkan kecenderungan pikiran bahwa sesudah burung-burung itu disembelih lalu dikocok jadi satu, lalu dibagi-bagi sebagian-sebagian dan tiap bagian diantar ke satu gunung. Akan tetapi, Abu Muslim tidak dapat menerima jika kata “sebagian-sebagian” itu dipastikan sesudah disembelih. Bahkan keempat burung jinak itu telah dibagi-bagi tempatnya, namanya pun “sebagian-sebagian” juga. Demikian pendapat beliau.

Manakah diantara kedua penafsiran ini yang sesuai dengan dan lebih dekat kepada paham kita di zaman ini, terserahlah kepada kita semuanya. Dengan mendekati penafsiran yang dikemukakan oleh Abu Muslim, tidaklah kita akan keluar dari lingkaran kebenaran sebab al-Qur`an masih dapat ditinjau tafsirnya kembali walaupun penafsiran yang lama sudah menafsirkannya terlebih dahulu. Dan dengan kata penutup ayat, menyuruh kita ingat dan mengetahui bahwa Allah adalah Maha Gagah dan Bijaksana, dapatlah kita pahami betapa Allah mengkaruniakan kegagahan-Nya itu kepada manusia sehingga manusia sanggup menguasai burung-burung liar di hutan, dan dengan karunia bijaksana Allah, manusia pun dapat pula menjinakkan dan mengajarkan burung-burung itu sehingga dapat diambil faedahnya.

b. Q.S Al-Maidah: 113

قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنَّ قَدْ صَدَقْتَنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا مِنَ
الشَّاهِدِينَ ﴿١١٣﴾

Artinya: “Mereka berkata: "Kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenteram hati kami dan supaya kami yakin bahwa kamu telah berkata benar kepada kami, dan kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu" (Q.S Al-Maidah/5:113)

1) Asbabun Nuzul

Sejauh yang penulis telusuri dalam terjemahan kitab karangan Imam As-Suyuthi yang berjudul Asbabun Nuzul dan terjemahan kitab karangan Al-Wahidi An-Nisaburi yang berjudul Asbabun Nuzul, peneliti belum menemukan asbabun nuzul dari ayat tersebut.

2) Penafsiran Ayat

Hamka (Jilid 3, 2015:71-72) menjelaskan bahwa, meskipun telah dibeber peringatan oleh al-Masih bahwasanya orang yang beriman dan bertakwa tidak pantas mengemukakan permintaan yang remeh itu, mereka menjawab bahwa maksud mereka meminta hidangan dari langit itu, bukan karena hendak menentang Allah dan menguji kekuasaan Allah. Mereka melakukannya semata-mata karena ingin makan darinya. Sebab makanan dari langit itu adalah berkah, membawa kesuburan bagi ruhani dan jasmani. Dan dari sebab mendapat makanan itu, hati lebih tenteram dan lebih dekat kepada Allah, iman lebih bertambah-tambah dan keimanan kepada rasul bertambah teguh pula. Hati kami telah yakin dan kami telah beriman. Namun iman yang telah ada itu akan bertambah teguh lagi apabila kepercayaan hati diperteguh dan diperkuat lagi dengan penyaksian mata.

Dari jawaban tersebut nyatalah bahwa permintaan mereka ini bukanlah karena sengaja hendak menentang Allah, seperti perangai Bani Israil pada zaman Nabi Musa dahulu, melainkan karena kejujuran hati saja yang kalau itu kejadian mereka yakin bahwa

martabat iman mereka akan bertambah tinggi jua adanya. Dan dapat pulalah dirasakan bahwa Hawariy ini bukanlah orang-orang berpendidikan tinggi, melainkan orang-orang sederhana yang jujur. Lantaran permohonan itu benar-benar dari orang-orang yang berpikiran sederhana, sedangkan orangnya jujur maka mengertilah al-Masih.

2. Zikir

Zikir sebagai salah satu upaya untuk meraih mental yang sehat dijelaskan dalam Q.S Ar-Ra'd: 28 dan Q.S An-Nisa` : 103.

a. Q.S Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S Ar-Ra'd/13:28)

1) Asbabun Nuzul

Sejauh yang penulis telusuri dalam terjemahan kitab karangan Imam As-Suyuthi yang berjudul Asbabun Nuzul dan terjemahan kitab karangan Al-Wahidi An-Nisaburi yang berjudul Asbabun Nuzul, belum penulis temukan asbabun nuzul dari ayat tersebut.

2) Tafsiran Ayat

Hamka (Jilid 5, 2015:68-69) menjelaskan bahwa, iman akan menyebabkan seseorang senantiasa ingat kepada Tuhan. Iman menyebabkan hati mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Ingatan kepada Tuhan itu menimbulkan tenteram, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita. Ketenteraman hati adalah pokok kesehatan jasmani dan rohani. Ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit. Kalau hati sudah ditumbuhi penyakit, dan tidak segera diobati dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan zikir dan zikir yang menimbulkan *thuma`ninah*, maka celakalah yang

akan menimpa. Hati yang sakit akan bertambah sakit. Dan puncak segala penyakit hati ialah kufur akan nikmat Allah

Al-Qur`an telah membagi-bagi tingkat pengalaman nafsu kepada tiga, yaitu *an-Nafsul Ammarah Bissu`* (surat Yusuf ayat 53), yaitu nafsu yang selalu menyuruh dan mendorong supaya berbuat yang jahat, Karena nafsu yang demikian yang dapat ditunggangi oleh setan, tetapi apabila telah telanjut, timbullah *an-Nafsul Lawwamah* (surat al-Qiyamah: 2) yaitu tekanan batin dan penyesalan karena telah terlanjur. Kelak karena pengalaman-pengalaman diri, karena memperturutkan *an-Nafsul Ammarah Bissu`*, yang menimbulkan sesal *an-Nafsul Lawwamah*, bagi orang yang mengambil pengalaman dari beberapa kegagalan, dapatlah ia mencapai *an-Nafsul Muthmainnah* (surat al-Fajr: 27), yaitu nafsu yang telah mencapai ketenteramannya, setelah menempuh berbagai pengalaman. Di sinilah perlunya iman dan zikir, sehingga berpadulah kehendak hati sanubari yang bersih dengan dorongan nafsu, guna mencapai ridha Allah SWT dengan keteteraman itu.

b. Q.S An-Nisa` : 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman” (Q.S An-Nisa`/4:103)

1) Asbabun Nuzul

Sejauh yang penulis telusuri dalam terjemahan kitab karangan Imam As-Suyuthi yang berjudul Asbabun Nuzul dan terjemahan kitab karangan Al-Wahidi An-Nisaburi yang berjudul Asbabun Nuzul, peneliti belum menemukan asbabun nuzul dari ayat tersebut.

2) Tafsiran Ayat

Hamka (Jilid 2, 2015:435) menjelaskan bahwa setelah mengerjakan shalat menurut syarat-syarat yang ditentukan didalam perang, yang dinamai *shalatul khauf*. “Maka ingatlah Allah di kala berdiri, di kala duduk dan di kala berbaring”. Artinya, meskipun sholat telah selesai, Allah hendaklah selalu diingat. Ini adalah untuk menguasai diri supaya jangan lupa bahwa perjuangan ini bukanlah karena semata-mata hendak berbunuh-bunuhan dan melepaskan dendam sakit hati. Yang diperjuangkan ialah *sabiilillah*. Kalau tidaklah karena hendak mempertahankan jalan Allah, tidaklah senjata ini akan diangkat. Kalau sekiranya di lain waktu kita masih tetap disuruh ingat kepada Allah supaya hati jadi tenteram, betapa lagi di saat seperti ini. Di dalam surat ar-Ra`d ayat 28, dijelaskan bahwa orang yang beriman tenteram hatinya karena selalu ingat kepada Allah. Tidak bimbang menghadapi hidup dengan segala rintangan-rintangannya karena hidup adalah anugerah Allah. Dan tidak pula takut menghadapi maut, walaupun telah bersilang pedang di leher karena mati pun adalah di tangan Allah, hilanglah ingatan kepada kepentingan diri, yang teringat hanya Allah, dan tersedialah diri untuk kepentingan jalan Allah. Sebab itu di sini ditekankan, ingatlah Dia di kala berdiri, ingatlah Dia di kala duduk, dan ingatlah Dia di kala sedang berbaringpun.

Dalam hal ini teringatlah kita kepada *kaifiyat* pengalaman zikir ahli-ahli tasawuf. Karena wirid zikir yang tetap, bahkan setelah tertidurpun, setelah mata jadi lelap. Allah masih teringat dalam mimpi, menjadi buah mulut di luar kesadaran. “Maka apabila kamu telah tenteram.” Misalnya musuh itu telah jauh atau telah dapat diatasi sehingga bahaya yang menggelisahkan tidak ada lagi; “Maka dirikanlah olehmu shalat” Menurut keadaan yang biasa. Selama dalam perjalanan musafir mengqasharkan seperti biasa. Dan sesampai kamu di tempat kediaman kamu yang asli, shalatlah menurut

peraturan-peraturannya yang telah digariskan Allah, dan jangan diubah, jangan ditambah dan jangan dikurangi.

3. Berdo'a dan Bersabar

Berdo'a dan bersabar merupakan dua hal yang harus sejalan dalam proses melakukan upaya untuk meraih mental yang sehat, hal ini dijelaskan dalam Q.S Al-Anfal: 10 dan Q.S Ali Imran: 126

a. Q.S Al-Anfal: 10

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: *“Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”* (Q.S Al-Anfal/8:10)

1) Asbabun Nuzul

Diriwayatkan oleh At-Tirmidzi bahwasanya Umar bin Kaththab berkata, “Nabi memandang kepada kaum musyrikin yang berjumlah seribu orang sementara pasukan beliau hanya berjumlah tiga ratus sekian belas orang. Maka beliau menghadap kiblat, lalu mengangkat tangannya seraya memohon kepada Tuhannya, *“Ya Allah, wujudkanlah apa yang Engkau janjikan kepada ku. Ya Allah, jika Engkau binasakan rombongan kami ini, Engkau tidak lagi disembah di muka bumi.”* Beliau terus memohon kepada Tuhan seraya mengangkat kedua tangannya dan menghadap kiblat hingga tanpa ia rasa selendangnya terjatuh, lalu Abu Bakar mendekati dan memungut selendang itu lalu menyampirkannya di pundak beliau. Kemudian ia berdiri di belakang beliau dan berkata, *“Ya Rasulullah, permohonanmu kepada Tuhan sudah cukup, pasti Dia akan memberikan apa yang telah Dia janjikan kepada mu. Maka, Allah menurunkan firman-Nya, “(Ingatlah), ketika kamu memohon peolongan kepada Tuhanmu, lalu dipekenankan-Nya bagimu,...”* lalu

Allah mendatangkan bala bantuan para malaikat kepada mereka (As-Suyuthi, 2014:244).

Ada pendapat lain yang mengatakan bahwa meminta bantuan kepada Allah dilakukan oleh beberapa orang beriman karena rasa takut mereka lebih hebat dari rasa takut Rasul. Namun pendapat yang lebih tepat adalah Nabi berdoa dan bermohon seperti yang diriwayatkan sementara orang-orang beriman lainnya mengaminkan doanya dan berdoa juga dalam diri mereka, tapi yang dinukilkan adalah doa Rasul dan bukan doa mereka (Az-Zuhaili, jilid 5, 2013:249).

2) Tafsiran Ayat

Hamka (Jilid 3, 2015:671) menjelaskan bahwa, inilah bantuan semangat dari Allah, semangat yang biasa disebut dalam pepatah nenek moyang kita bangsa Indonesia, “Sabung berjura, perang bermalaikat.” Tegasnya, semangat satu-satu orang dari yang tiga ratus, disokong Allah dengan semangat malaikat, sehingga satu orang sama dengan empat orang. Semangat yang tinggi adalah syarat yang mutlak dari suatu angkatan perang. *“Dan tidaklah ada suatu kemenangan, melainkan dari sisi Allah.”* Manusia hanya berikhtiar, berusaha dan berjuang dengan segenap tenaga, taknik dan teknik yang ada padanya. Adapun hasil kemenangan adalah semata-mata dari sisi Allah.

Keadaan atau suasana bantuan malaikat dalam perang Badar itu pernah dinyatakan oleh Sayyidina Umar bin Khaththab, “Adapun di hari Badar itu kami tidak ragu lagi bahwa malaikat memang ada bersama kami. Adapun pada peperangan-peperangan yang sesudah itu, Allah lah yang Maha Mengetahui.

b. Q.S Ali Imran: 126

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ

الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

Artinya: *“Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu*

hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana” (Q.S Ali Imran/3:126)

1) Asbabun Nuzul

Sejauh yang penulis telusuri dalam terjemahan kitab karangan Imam As-Suyuthi yang berjudul Asbabun Nuzul dan terjemahan kitab karangan Al-Wahidi An-Nisaburi yang berjudul Asbabun Nuzul, peneliti belum menemukan asbabun nuzul dari ayat tersebut.

2) Tafsiran Ayat

Hamka (Jilid 2, 2015: 66) menjelaskan bahwa, ayat ini memperkuat lagi pentingnya sabar, takwa dan tawakal, sebagai pegangan teguh orang yang beriman. Asal sabar, takwa dan tawakal, termasuk keteguhan memegang disiplin komando peperangan, tidaklah usaha akan sia-sia, kemenangan pasti tercapai, malaikat akan turun. Allah telah menjadikan begitu. Adapun kemenangan bukanlah pemberian orang lain, melainkan dianugerahkan oleh Allah sendiri, Allah Maha Gagah, teguh disiplinNya, dan perkasa menghadapi orang yang memusuhi-Nya, serta Allah pun Bijaksana. Antara lain kebijaksanaan Allah ialah, Dia tidak akan memberikan kemenangan kepada orang yang hatinya, raga, dan pikirannya pecah, mempunyai tujuan-tujuan yang lain dari yang dikehendaki Allah.

D. Cara Memelihara Mental Agar Tetap Sehat Menurut Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar

Setelah mental yang sehat sudah diraih, maka seorang muslim harus menjaganya. Ada beberapa usaha yang dapat dilakukan agar mental yang sehat tersebut terpelihara, yaitu:

1. Melaksanakan Sholat

Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S An-Nisa` : 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah

shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman” (Q.S An-Nisa`/4:103)

a. Asbabun Nuzul

Sejauh yang penulis telusuri dalam terjemahan kitab karangan Imam As-Suyuthi yang berjudul Asbabun Nuzul dan terjemahan kitab karangan Al-Wahidi An-Nisaburi yang berjudul Asbabun Nuzul, peneliti belum menemukan asbabun nuzul dari ayat tersebut.

b. Tafsiran Ayat

Hamka (Jilid 2, 2015:435) menjelaskan bahwa setelah mengerjakan shalat menurut syarat-syarat yang ditentukan didalam perang, yang dinamai *shalatul khauf*. “Maka ingatlah Allah di kala berdiri, di kala duduk dan di kala berbaring”. Artinya, meskipun sholat telah selesai, Allah hendaklah selalu diingat. Ini adalah untuk menguasai diri supaya jangan lupa bahwa perjuangan ini bukanlah karena semata-mata hendak berbunuh-bunuhan dan melepaskan dendam sakit hati. Yang diperjuangkan ialah *sabiilillah*. Kalau tidaklah karena hendak mempertahankan jalan Allah, tidaklah senjata ini akan diangkat. Kalau sekiranya di lain waktu kita masih tetap disuruh ingat kepada Allah supaya hati jadi tenteram, betapa lagi di saat seperti ini. Di dalam surat ar-Ra`d ayat 28, dijelaskan bahwa orang yang beriman tenteram hatinya karena selalu ingat kepada Allah. Tidak bimbang menghadapi hidup dengan segala rintangan-rintangannya karena hidup adalah anugerah Allah. Tidak pula takut menghadapi maut, walaupun telah bersilang pedang di leher karena mati pun adalah di tangan Allah, hilanglah ingatan kepada kepentingan diri, yang teringat hanya Allah, dan tersedialah diri untuk kepentingan jalan Allah. Sebab itu di sini ditekankan, ingatlah Dia di kala berdiri, ingatlah Dia di kala duduk, dan ingatlah Dia di kala sedang berbaringpun.

Dalam hal ini teringatlah kita kepada *kaifiyat* pengalaman zikir ahli-ahli tasawuf. Karena wirid zikir yang tetap, bahkan setelah tertidurpun, setelah mata jadi lelap. Allah masih teringat dalam mimpi, menjadi buah mulut di luar kesadaran. “Maka apabila kamu telah

tenteram.” Misalnya musuh itu telah jauh atau telah dapat diatasi sehingga bahaya yang menggelisahkan tidak ada lagi; “*Maka dirikanlah olehmu shalat*” Menurut keadaan yang biasa. Selama dalam perjalanan musafir mengqasharkan seperti biasa. Dan sesampai kamu di tempat kediaman kamu yang asli, shalatlah menurut peraturan-peraturannya yang telah digariskan Allah, dan jangan diubah, jangan ditambah dan jangan dikurangi.

2. Mensyukuri Nikmat atau Tidak Kufur

Bersyukur atau tidak kufur nikmat merupakan salah satu cara untuk memelihara mental agar tetap sehat, hal ini diijelaskan dalam Q.S An-Nahl: 112

وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya: “Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezekinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat” (Q.S An-Nahl/16:112)

a. Asbabun Nuzul

Sejauh yang penulis telusuri dalam terjemahan kitab karangan Imam As-Suyuthi yang berjudul Asbabun Nuzul dan terjemahan kitab karangan Al-Wahidi An-Nisaburi yang berjudul Asbabun Nuzul, peneliti belum menemukan asbabun nuzul dari ayat tersebut.

b. Tafsiran Ayat

Hamka (Jilid 5, 2015:225-226) menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan dengan jelas bahwa nikmat yang dikaruniakan Allah kepada suatu negeri yang aman lagi sentosa, yang subur lagi makmur, yang dilimpahi rezeki dari mana-manapun datangnya, dari setiap penjuru, dari langit disebabkan hujan teratur, dari bumi disebabkan ikannya banyak, dari negeri lain karena mudahnya perhubungan. Semuanya itu mudah saja Allah cabut, bertukar dengan kelaparan dan ketakutan. kering

dan kemarau, hujan tidak membawa subur tetapi membawa banjir. Panas tidak memasak padi, tetapi menghancurkan benih. Kelaparan akan datang menimpa. Keamananpun akan hilang, sebab yang tidak tahan lapar akan merampas kepunyaan orang yang berada. Orang jadi ketakutan, takut dirampok dan berbagai serangan dari luar. Yang kuat menganiaya yang lemah sehingga tempat lindung tak ada lagi. Sebab musababnya telah dijelaskan dalam ayat ini, yaitu karena penduduk telah kufur, atau tidak menyambut dengan sepantasnya nikmat yang diberikan Allah. Tidak tahu berterima kasih. Hanya pandai menghabiskan yang telah ada dan tidak sanggup memelihara sumber nikmat itu. Semua berebut mencari keuntungan untuk diri sendiri. Lantaran itu maka kutuk laknat yang didatangkan Allah adalah suatu hal yang sewajarnya, disebabkan kesalahan mereka sendiri.

Menilik asbabun nuzul, menurut keterangan al-Aufi yang diterima dari Ibnu Abbas, kejadian ini adalah dalam kota Mekah sendiri. Hidup mereka yang subur aman tenteram selama ini dicabut oleh Allah, sehingga negeri menjadi kering, binatang ternak habis mati, tanaman tiada tumbuh, yaitu beberapa waktu setelah mereka mengusir Nabi saw dari Mekah dan terpaksa pindah ke Madimah. Sampai suatu waktu Abu Sufyan sendiri meminta dengan sungguh-sungguh supaya Nabi Muhammad saw mempergunakan pengaruh doanya, memohon kepada Allah agar kemarau dan malapetaka itu dicabut Allah.

Ibu orang yang beriman, Siti Hafshah binti Umar, istri Rasulullah saw, dalam perjalanan mengerjakan haji ke Mekah. Ketika beliau mendengar berita sedih itu, teringatlah beliau akan ayat ini. Keamanan telah dicabut Allah dari dalam negeri karena kufur dengan nikmat Allah. Maka terlepas dari sebab turun ayat, dapatlah kita mengambil kesimpulan bahwa ayat ini adalah undang-undang yang tetap dari Allah, bahwasanya dosa dari suatu masyarakat dari satu negeri bisa menyebabkan datangnya kutuk Allah pada negeri itu. Mungkin dalam negeri itu ada juga orang baik-baik, namun mereka telah terbawa rendong dan menjadi korban dari kesalahan orang-orang yang berbuat durjana.

Di dalam ayat ini Allah ada menyebut, “Allah rasakan kepada mereka pakaian kelaparan (*Libaasal juu’i*).” Ini adalah satu ungkapan yang fasih sekali. Merasakan pakaian kelaparan. Padahal biasanya pakaian bukanlah dirasakan, melainkan dipakai. Tetapi kalau direnungkan, memang kelaparan itu bisa dilihat dipakai oleh yang menderita. Orang lapar tidak berketentuan lagi pakaiannya, mukanya pun pucat lesu. Orang yang lapar tidak segan-segan lagi memakai karung guni, bagor, kulit kayu terap, tikar tua, robekan kain kasur dan sebagainya seperti kita lihat di zaman pendudukan Jepang. Di waktu itu benar-benar kelaparan telah jadi pakaian tiap hari.

E. Pembahasan

1. Makna Kesehatan Mental dan Proses Terbentuknya Mental yang Sehat Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar

Q.S al-Fajr: 27

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

Artinya: “Hai jiwa yang tenang” (Q.S Al-Fajr/89:27)

Pada ayat ini, dapat dipahami bahwa Al-Qur`an menjelaskan tentang makna kesehatan mental dengan istilah *nafsul muthmainnah*. Hamka menjelaskan bahwa *nafsul muthmainnah* adalah jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian, yaitu jiwa yang tenteram, terbebas dari kegelisahan, kecemasan, dan tekanan batin. Jiwa yang selalu sabar dan bersyukur, yang selalu tenang menerima kabar gembira ataupun kabar menakutkan. Jiwa yang menyerah sepenuhnya dan tawakkal kepada Allah Swt.

Mengenai hal ketenangan atau kebahagiaan, Rasulullah Saw pernah bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَلِيمَانَ عَنْ مُعَاذِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ حُبَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَمِّهِ قَالَ كُنَّا فِي مَجْلِسٍ فَجَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى رَأْسِهِ أَثَرُ مَاءٍ فَقَالَ لَهُ بَعْضُنَا نَرَاكَ الْيَوْمَ طَيِّبَ النَّفْسِ فَقَالَ

أَجَلٌ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ثُمَّ أَفَاضَ الْقَوْمُ فِي ذِكْرِ الْغِنَى فَقَالَ لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنْ اتَّقَى
وَالصَّحَّةُ لِمَنْ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى وَطَيْبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ (رواه ابن ماجه)

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah berkata: telah menceritakan kepada kami Khalid bin Makhlad berkata: telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Sulaiman dari Mu'adz bin Abdullah bin Khubaib dari Bapakny dari Pamannya ia berkata: "Kami sedang duduk-duduk dalam sebuah majelis, lalu Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam datang, sementara di kepalanya masih ada sisa air mandi. Sebagian kami berkata kepada beliau, "Hari ini kami melihatmu tampak bahagia, " beliau lantas menjawab: "Benar, segala puji bagi Allah." Setelah itu orang-orang hanyut dalam perbincangan masalah kekayaan hingga beliau pun bersabda: "Tidak apa-apa dengan kaya bagi orang yang bertakwa. Dan sehat bagi orang yang bertakwa itu lebih baik dari kaya. Dan bahagia itu bagian dari kenikmatan." (H.R Ibnu Majah) (Aplikasi Hadits Soft, Sunan Ibnu Majah no.2132).

Hadits di atas menjelaskan bahwa salah satu indeks kesehatan mental adalah memiliki rasa aman, yang berarti jauh dari rasa takut, serta jauh dari kegelisahan dan tekanan.

Rasulullah Saw. bersabda:

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مَالِكٍ وَمُحَمَّدُ بْنُ خَدَّاشِ الْبَغْدَادِيُّ قَالَا حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ
حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي شَمِيلَةَ الْأَنْصَارِيُّ عَنْ سَلْمَةَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُحْصَنِ
الْخَطْمِيِّ عَنْ أَبِيهِ وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ
أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سَرِيهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ
الدُّنْيَا (رواه الترمذي)

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami 'Amru bin Malik dan Mahmud bin Khidasy Al Baghdadi keduanya berkata: telah menceritakan kepada kami Marwan bin Mu'awiyah telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Abu Syumailah Al Anshari dari Salamah bin 'Ubaidillah bin Mihshan Al Khatmi dari bapaknya yang pernah bertemu dengan Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam dia berkata: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Barangsiapa di antara kalian di pagi hari aman ditengah-tengah keluarganya, sehat jasmaninya, memiliki kebutuhan pokok untuk sehari-harinya, maka seakan akan dunia telah dikumpulkan untuknya." (H.R Tirmidzi) (Aplikasi Hadits Soft, Sunan At-Tirmidzi no. 2268).

Mental yang sehat bukan merupakan suatu hal yang secara instan dan mudah untuk didapatkan, tentu ada proses dan butuh upaya agar seseorang bisa sampai pada ketenangan jiwa atau memperoleh mental yang sehat. Hamka menjelaskan bagaimana proses atau tahapan-tahapan untuk sampai pada jiwa yang tenang atau mental yang sehat. Hamka menjelaskan dalam tafsirnya tiga tingkatan nafsu pada manusia.

1) *Nafsul Ammarah*.

Nafsul Ammarah merupakan nafsu yang selalu mendorong manusia untuk berbuat sesuatu yang mungkar, dan di luar pertimbangan akal yang tenang. Nafsu yang selalu memerintah kepada keburukan, nafsu yang menghimpun kuatnya rasa marah, selalu diikuti sifat-sifat tercela, jauh dari Allah, dan termasuk bala tentara atau langkah setan untuk mengarahkan manusia kepada penyesalan dan kebinasaan. Nafsu yang telah menguasai manusia sepenuhnya, sehingga tak terbayang akan kembali kepada Allah, kecuali nafsu yang dirahmati-Nya. Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S Yusuf: 53

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ



Artinya: “Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha penyanyang” (Q.S Yusuf/12: 53)

Contohnya adalah, orang yang sulit dalam hal ekonomi, susah dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, apabila telah dikuasai sepenuhnya oleh nafsu, maka ia akan melakukan pemenuhan kebutuhan tanpa pandang halal dan haram, ia cenderung akan melakukan kejahatan-kejahatan dan menuruti nafsunya. Seperti melakukan pencurian, perampokan dan mengambil sesuatu yang bukan hak nya.

2) *Nafsul Lawwamah*

Nafsul Lawwamah merupakan nafsu yang disesali. Dikarenakan telah terdorong melakukan kejahatan karena dorongan *nafsul Ammarah*

maka timbullah penyesalan diri. Demikian pentingnya, sampai dijadikan sumpah oleh Allah, sebagaimana dalam Q.S al-Qiyamah: 2

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

Artinya: “Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)” (Q.S Al-Qiyamah/75:2)

Orang yang telah menyesali perbuatan jahatnya setelah itu akan dihadapkan dengan dua pilihan, mengambil pelajaran dari apa yang telah terjadi sehingga dia menjadi orang baik, atau ia akan menjadi orang yang celaka karena penyesalan yang timbul tidak dijadikan pengajaran.

3) *Nafsul Muthmainnah*

Nafsul Muthmainnah yaitu jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian. Ketenangan yang diperoleh karena pengalaman dari dua tingkat nafsu sebelumnya. Jiwa yang telah digembleng melalui berbagai jalan yang berliku, sehingga tidak mengeluh lagi ketika mendaki, karena di balik pendakian pasti ada penurunan. Dan tidak gembira melonjak lagi ketika menurun, karena sudah tau pasti bahwa di balik penurunan akan bertemu lagi pendakian. Itulah jiwa yang telah mencapai iman. Karena telah matang oleh berbagai cobaan. Jiwa inilah yang mempunyai dua sayap, yaitu syukur dan sabar. Bersyukur ketika mendapat kekayaan, bukan menepuk dada, dan sabar ketika rezeki hanya sekedar lepas makan, bukan mengeluh.

Orang yang memilih jalan untuk menjadi orang baik karena mengambil pelajaran dari penyesalannya, maka ia akan sampai pada *nafsul muthmainnah*. Seorang pencuri yang menyesali perbuatan jahatnya, serta mengambil pelajaran dari apa yang telah ia lakukan, bertaubat kepada Allah, bersyukur dan bersabar, maka ia akan memperoleh ketenangan dan kedamaian.

2. Kriteria Kesehatan Mental Menurut Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar

a. Kriteria Mental yang Sehat

Kriteria mental yang sehat perspektif al-Qur`an adalah memiliki keimanan yang kuat. Dijelaskan dalam Q.S an-Nahl: 106.

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٠٦﴾

Artinya: “Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar” (Q.S An-Nahl/16:106)

Kriteria mental yang sehat dalam ayat ini sebagaimana dijelaskan Hamka dalam tafsirnya yaitu orang-orang yang tetap beriman setelah dia beriman dan tidak kembali kafir. Orang yang dahulu pernah merasakan kelezatan iman, kemudian karena hawa nafsu lalu meninggalkan iman dan kembali jadi kafir, ini lebih jahat lagi. Sebab ia telah membuka pintu gerbang kejahatannya dengan mengkhianati pendiriannya sendiri (Hamka, Jilid 5, 2015:220).

Nabi Saw. menjelaskan dalam haditsnya bahwa ada tiga ciri orang yang telah merasakan manisnya iman:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى قَالَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَيُّوبُ عَنْ أَبِي قِلَابَةَ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ أَنْ يَكُونَ اللَّهُ وَرَسُولَهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ وَأَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يَقْدَفَ فِي النَّارِ (رواه البخاري)

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Al Mutsanna berkata: telah menceritakan kepada kami Abdul Wahhab Ats Tsaqafi berkata: telah menceritakan kepada kami Ayyub dari Abu Qilabah dari Anas bin Malik dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: "Tiga perkara yang apabila ada pada diri seseorang, ia akan mendapatkan manisnya iman: Dijadikannya Allah dan Rasul-Nya lebih dicintainya dari selain keduanya. Jika ia mencintai seseorang, dia tidak mencintainya kecuali karena Allah. Dan dia benci kembali kepada kekufuran seperti dia

benci bila dilempar ke neraka." (H.R Bukhari) (Aplikasi Hadits Soft, Shahih Bukhari no. 15).

Namun apabila seseorang dipaksa untuk kembali kafir setelah beriman dengan berupa perkataan yang mengkhianati keimanannya, seperti kisah Ammar bin Yasir yang ditangkap kaum musyrikin kemudian disiksa yang akhirnya dipaksa untuk mengatakan perkataan yang menyenangkan orang-orang musyrikin tersebut dan mengkhianati keimanannya, namun hatinya tetap tenang dalam keimanannya maka ia tidak berdosa. Tetapi kalau secara terbuka dadanya kembali kair setelah beriman maka kemurkaan dan azab Allah untuk mereka.

Dapat dipahami dari ayat ini bahwa kriteria atau tanda-tanda orang yang sehat mentalnya adalah memiliki keyakinan (iman) dan rasa takut kepada Allah, tidak goyah dan tidak mudah berpindah keyakinan kepada yang lain, tidak ragu-ragu dan berjuang mempertahankan keyakinannya.

Iman yang sesungguhnya dijelaskan Allah dalam Q.S Al-Hujurat ayat 15

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ
وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ ﴿١٥﴾

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu hanyalah orang-orang yang percaya (beriman) kepada Allah dan Rasul-Nya, Kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjuang (berjihad) dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah. mereka Itulah orang-orang yang benar" (Q.S Al-Hujurat/49: 15)

Kalau diperhatikan pada saat sekarang ini, banyak orang yang jauh dan tidak memiliki kriteria ini. Banyak orang yang depresi karena sulitnya ekonomi, banyak orang yang melakukan kejahatan untuk pemenuhan kebutuhan, banyak orang yang bunuh diri karena menganggap itu adalah solusi. Ini disebabkan karena lemah dan tidak adanya iman dalam diri seseorang.

Iman merupakan ciri-ciri pokok orang yang sehat mentalnya. Apabila memiliki iman maka kriteria lain akan terbentuk. Dengan iman seseorang akan bebas dari kecemasan, karena ia percaya bahwa semuanya berada dalam kuasa dan kehendak Allah. Dengan iman

seseorang akan mampu beradaptasi dengan kenyataan hidup, karena ia yakin bahwa kebaikan dan keburukan yang ia terima adalah dari Allah dan pasti ada hikmah di balik semua itu. Dengan iman, seseorang akan mampu membebaskan dirinya dari berbagai penyakit hati, karena ia yakin dan percaya bahwa kelebihan yang diberikan Allah baik berupa harta dan lain sebagainya itu hanya titipan dan tidak akan membuatnya sombong, takabbur, iri dengki dan penyakit hati lainnya.

b. Kriteria Mental yang Tidak Sehat

1) Cinta Dunia

Sebagaimana diijelaskan dalam Q.S Yunus: 7

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharapkan (tidak percaya akan) pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami*” (Q.S Yunus/10;7)

Pada Ayat ini Hamka menjelaskan kalimat *laa yarjuuna* diartikan tidak mengharapkan, putus kepercayaan terhadap hari depan, tidak yakin terhadap hari akhir, hanya memikirkan kehidupan dunia serta nyaman dengan kehidupan dunia tanpa memikirkan kehidupan akhirat. Tidak ada perhatian bahkan tidak mau percaya terhadap tanda-tanda adanya kekuasaan Allah. Orang yang seperti ini adalah orang yang renungannya di dalam hidup ini hanya di sekitar benda. Dia beredar di sekitar makhluk, tetapi tidak sampai kepada *Khaliq*. Namun orang yang sampai renungannya kepada sang *khalik* akan merenungkan semua yang ada di langit dan di bumi, memperhatikan pergantian malam dan siang, niscaya akan timbul kepercayaan, timbul iman akan adanya Allah. Sebab itu ia menjadi orang yang takwa (Hamka, Jilid 4, 2015:371).

Dalam keseharian dikenal sebuah istilah yaitu: *Lil ghayati tubarrirul wasilah*. Artinya, “untuk mencapai suatu tujuan, segala

jalan boleh ditempuh”. Sebab itu, sifat hidup orang yang hanya di sekitar benda atau hanya memikirkan masalah dunia (cinta dunia) dijelaskan lagi oleh lanjutan ayat: “*dan mereka telah merasa senang dengan kehidupan dunia dan tenteram dengan dia*”. Mereka memaknai hidup hanya di dunia ini saja, kehidupan akhirat tidak ada, pertemuan dengan Allah tidak ada, dan surga nerakapun mereka anggap tidak ada.

Dapat dipahami dari ayat ini bahwa tanda orang yang tidak sehat mentalnya adalah orang yang cinta dunia. Yaitu orang yang hanya memikirkan kehidupan dunia, tidak memikirkan akhirat dan tidak memperhatikan tanda-tanda kekuasaan Allah.

Cinta dunia merupakan dampak dari tidak adanya iman dalam diri seseorang. Di penghujung zaman ini, banyak terlihat orang yang sangat cinta dengan dunia. Mereka bekerja banting tulang kemudian menumpuk harta, sehingga banyak yang lupa akan kewajiban akhirat.

Rasulullah Saw. bersabda:

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الدَّمَشْقِيُّ حَدَّثَنَا بَشْرُ بْنُ بَكْرٍ حَدَّثَنَا ابْنُ جَابِرٍ حَدَّثَنِي أَبُو عَبْدِ السَّلَامِ عَنْ ثَوْبَانَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُوشِكُ الْأُمَّمُ أَنْ تَدَاعَى عَلَيْكُمْ كَمَا تَدَاعَى الْأَكْلَةُ إِلَى قَصْعَتِهَا فَقَالَ قَائِلٌ وَمَنْ قَلَّةٌ نَحْنُ يَوْمَئِذٍ قَالَ بَلْ أَنْتُمْ يَوْمَئِذٍ كَثِيرٌ وَلَكِنَّكُمْ غَثَاءٌ كَغَثَاءِ السَّيْلِ وَلَيَنْزِعَنَّ اللَّهُ مِنْ صُدُورِ عُدُوكُمْ الْمَهَابَةَ مِنْكُمْ وَلَيَقْذِفَنَّ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمُ الْوَهْنَ فَقَالَ قَائِلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا الْوَهْنُ قَالَ حُبُّ الدُّنْيَا وَكَرَاهِيَةُ الْمَوْتِ (رواهُ أَبِي دَاوُدَ)

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami 'Abdurrahman bin Ibrahim bin Ad Dimasyqi berkata: telah menceritakan kepada kami Bisyr bin Bakr berkata: telah menceritakan kepada kami Ibnu Jabir berkata: telah menceritakan kepadaku Abu Abdus Salam dari Tsauban ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Hampir-hampir bangsa-bangsa memperebutkan kalian (umat Islam), layaknya memperebutkan makanan yang berada di mangkuk." Seorang laki-laki berkata: "Apakah kami waktu itu berjumlah sedikit?" beliau menjawab:

"Bahkan jumlah kalian pada waktu itu sangat banyak, namun kalian seperti buih di genangan air. Sungguh Allah akan mencabut rasa takut dari dada musuh-musuh kalian kepada kalian, dan akan menanamkan ke dalam hati kalian Al wahn." Seseorang lalu berkata: "Wahai Rasulullah, apa itu Al wahn?" beliau menjawab: "Cinta dunia dan takut mati." (H.R Abu Daud) (Aplikasi Hadits Soft, Sunan Abu Daud no. 3745).

Cinta dunia dan takut mati di sini adalah dua hal yang saling melazimkan. Itu berarti, jika seseorang tertipu dan terlalu cinta pada dunia, maka ia pun begitu khawatir pada kematian. Penyakit *al-wahn* yang disebutkan Rasulullah Saw. ini telah banyak terlihat di kalangan masyarakat muslim hari ini. Disana sini terlihat penyakit ini merebak dan menular dalam masyarakat dengan ganasnya. Dunia Islam dilanda krisis rohani yang sangat tajam. Kekosongan rohani itulah menyebabkan seseorang terpaksa mencari dan menimbun harta benda sebanyak-banyaknya untuk memuaskan hawa nafsu. Maka apabila hawa nafsu diperturutkan tentunya mereka terpaksa menggunakan segala macam cara dan tipu daya. Pada saat itu yang terjadi hanyalah kecurangan, khianat, hasut-menghasut dan sebagainya. Orang seperti inilah yang mudah depresi, mengalami tekanan, dan selalu gelisah dalam menjalani kehidupan.

2) Cinta Kekayaan, dan Munafik

Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S al-Hajj: 11

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ ۗ وَإِنْ أَصَابَتْهُ

فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ۗ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴿١١﴾

Artinya: *“Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi; maka jika ia memperoleh kebajikan, tetaplah ia dalam keadaan itu, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang. Rugilah ia di dunia dan di akhirat. Yang demikian itu adalah kerugian yang nyata” (Al-Hajj/22:11)*

Pada ayat ini Hamka menjelaskan maksud dari di pinggir-pinggir itu adalah dia masuk ke dalam agama Allah di tepi-tepi saja. Kalau dia bertemu dengan hal yang menyenangkan hatinya, dia tetap

beragama. Tetapi jika bertemu dengan yang membuatnya susah, dia mengeluh-ngeluh, dan menyesal-nyesal (Hamka, jilid 6, 2015:108).

Abdurahman bin Yazid bin Aslam menafsirkan, “Itulah orang-orang munafik. Kalau karena beragama ini menjadi subur keduniaannya, banyak keuntungannya, tekunlah dia beribadah. Tetapi jika dunianya menurun, susah hidupnya, mukanya pun dipalingkannya. Sebab itu kalau dia beribadah, hanyalah semata-mata mengharap laba dunia, tetapi kalau cobaan datang, malang menimpa, gelap dan bertemu jalan sempit, agama itu ditinggalkannya dan dia kembali kafir (Hamka, jilid 6, 2015:108).

Dapat dipahami bahwa ayat ini menjelaskan tanda orang yang tidak sehat mentalnya adalah orang yang cinta dunia dan kekayaan. Orang yang beribadah namun hanya mengharapkan kebaikan dan laba dunia. Kemudian ditandai juga bahwa orang yang tidak sehat mentalnya adalah mempunyai penyakit hati. Penyakit hati yang dimaksud adalah nifaq (munafik). Rasulullah Saw. dalam sabda beliau menyebutkan ada tiga tanda-tanda orang munafik

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ أَبُو الرَّبِيعِ قَالَ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ جَعْفَرٍ قَالَ حَدَّثَنَا نَافِعُ بْنُ مَالِكِ بْنِ أَبِي عَامِرٍ أَبُو سَهَيْلٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ وَإِذَا أَوْثَمَنَ خَانَ (رواه البخاري)

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Sulaiman Abu ar Rabi’ berkata: telah menceritakan kepada kami Isma’il bin Ja’far berkata: telah menceritakan kepada kami Nafi’ bin Malik bin Abu ‘Amir Abu Suhail dari bapaknya dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam, beliau bersabda: “Tanda-tanda munafiq ada tiga: jika berbicara dusta, jika berjanji mengingkari dan jika diberi amanat dia khianat.” (HR Bukhari) (Aplikasi Hadits Soft, Shahih Bukhari no. 32)

Tujuan hidup orang yang seperti ini hanyalah untuk mengejar keuntungan dunia, dia sholat, dia puasa dan melaksanakan ibadah lainnya dengan harapan keuntungan dunia akan dia peroleh. Dia beribadah tidak semata-mata karena Allah Swt. Orang yang seperti ini

apabila hal yang diinginkannya tidak ia dapatkan maka ia akan mengalami tekanan, gelisah, dan merasa tidak tenang. Maka ia akan kembali pada kekafiran dan tidak memiliki iman.

3. Upaya untuk Mewujudkan Kesehatan Mental menurut Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir al-Azhar

a. Terapi Keimanan

1) Q.S al-Baqarah: 260

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أُولَٰئِمَّا تُوْمِنُ ۗ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي ۗ قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ أَجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٦٠﴾

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berkata: "Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati". Allah berfirman: "Belum yakinkah kamu?" Ibrahim menjawab: "Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku) Allah berfirman: "(Kalau demikian) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah semuanya olehmu. (Allah berfirman): "Lalu letakkan diatas tiap-tiap satu bukit satu bagian dari bagian-bagian itu, kemudian panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera". Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana” (Q.S Al-Baqarah/2:260)

Suatu riwayat menyebutkan bahwa sebab turunnya ayat ini mengenai pertanyaan Nabi Ibrahim kepada Tuhannya agar dipellihatkan bagaimana Dia menghidupkan orang-orang yang telah mati. Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa Nabi Ibrahim ingin menambah pengetahuannya. Dia ingin kenaikan derajat imannya dari *ilmul yaqin* menjadi *'ainul yaqin*. Oleh sebab itu, kalau dia memohon kepada Allah supaya Allah memperlihatkan kepadanya bagaimana Allah menghidupkan orang yang telah mati kelak, bukanlah karena dia tidak percaya atau kurang percaya. Allah menanyakan kepadanya apakah dia tidak percaya? Bukan berarti Allah tahu bahwa belum percaya Ibrahim akan firman Allah. Dia sudah percaya, tetapi dia ingin

menambah pengetahuannya sehingga derajat kepercayaan naik setingkat lagi. Maka diperkenankan Allah lah permohonan Khalil Allah Ibrahim itu (Hamka, jilid 1, 2015:525).

Dapat dipahami bahwa ayat ini menjelaskan tentang upaya untuk memperoleh kesehatan mental dengan jalan terapi keimanan. Dengan menumbuhkan dan selalu meningkatkan kadar keimanan kepada Allah, maka ketenangan akan diperoleh. Iman kepada Allah dengan meyakini semua sifat-sifat-Nya akan mendatangkan ketenangan karena di dalam sifat-sifat Allah tersebut terkandung jawaban-jawaban terhadap keperluan jiwa manusia. Jiwa yang penasaran dengan kekuasaan Allah, maka pelajarilah ayat-ayat Allah yang tersirat.

Seseorang yang merasa jiwanya tidak tenteram, disebabkan oleh berbagai hal, masalah himpitan ekonomi misalnya, maka ia akan merasakan tekanan dalam jiwanya. Hal ini disebabkan kebutuhan sehari-sehari yang seharusnya ia penuhi namun tidak terpenuhi, yang membuat dirinya selalu gelisah dan tidak tenang, selalu merasa khawatir karena tidak bisa makan dan lain sebagainya.

Orang seperti ini seharusnya memperhatikan ayat kauniyah Allah tentang bagaimana hewan-hewan yang tidak dikaruniai akal tetap bisa memenuhi kebutuhan makan dan tetap masih bisa hidup. Sedangkan manusia yang diberi kelebihan berupa akal, mana mungkin tidak bisa mengatasi masalah himpitan ekonomi dan mencemaskan mati karena tidak bisa makan. Sesungguhnya rezki setiap orang itu telah ada dan telah ditentukan Allah swt. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Hud: 6:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي

كِتَابٍ مُبِينٍ ﴿٦﴾

Artinya: “Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezkinya, dan dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. semuanya tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh mahfuzh)” (Q.S Hud/11:6)

Maka dengan selalu melihat, memahami dan memikirkan kekuasaan dan kebesaran Allah, akan menimbulkan keyakinan dan kepercayaan, yakin bahwa Allah lah yang berkuasa atas segalanya. Dengan demikian kegelisahan-kegelisahan yang menghampiri jiwa akan hilang dengan peningkatan keimanan kepada Allah swt.

2) Q.S Al-Maidah: 113

قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنَّ قَدْ صَدَقْتَنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا
 مِنَ الشَّاهِدِينَ ﴿١١٣﴾

Artinya: *"Mereka berkata: "Kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenteram hati kami dan supaya kami yakin bahwa kamu telah berkata benar kepada kami, dan kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu" (Q.S Al-Ma'idah/5:113)*

Ayat ini menjelaskan tentang permintaan Bani Israil kepada Nabi Isa agar Allah menurunkan makanan dari langit. Permintaan Bani Israil ini bukan karena hendak menentang Allah dan menguji kekuasaan Allah dengan permintaan yang remeh itu, melainkan semata-mata mereka benar-benar dari orang-orang yang berpikiran sederhana dan jujur. Berkat penyaksian mata, melihat makanan turun dari langit, maka bertambah percayalah mereka dengan kerasulan Nabi Isa dan tambah yakin pulalah mereka dengan kekuasaan Allah, serta tenteram pulalah hati karena menyaksikan langsung kekuasaan Allah Swt.

Jadi, untuk memperoleh ketenangan dan ketenteraman jiwa, dapat dilakukan dengan usaha peningkatan keimanan kepada Allah dan Rasul-rasul-Nya. Peningkatan kadar keimanan kepada Allah dapat dilakukan dengan cara menyaksikan kekuasaan-kekuasaan Allah atau mempelajari dan memahami ayat-ayat Allah yang ada dalam al-Qur`an atau yang tersirat di alam semesta.

b. Zikir

1) Q.S Ar-Ra'd: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S Ar-Ra'd/13:28)

Hamka menjelaskan bahwa iman akan membuat hati mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Ingatan kepada Allah akan akan menimbulkan ketenangan dan ketenteraman, maka hilanglah segala macam kegelisahan, kecemasan, ketakutan, putus asa, keragu-raguan dan duka cita dengan sendirinya. Ragu dan gelisah adalah awal dari segala macam penyakit, maka harus segera diobati dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan zikir, dan zikir yang akan menimbulkan ketenteraman (Hamka, jilid 5, 2015:68).

Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa di antara upaya untuk memperoleh kesehatan mental adalah dengan cara selalu berzikir kepada Allah atau selalu ingat kepada Allah. Zikir dapat berupa *bil lisan* (melafazkan kalimat-kalimat tauhid), *bil qalb* (mengingat atau menyebut Allah dalam hati seperti tafakkur mengingat Allah), dan *bil Jawarih* (realisasi jasmani). Puncak dari segala zikir adalah sholat, karena dalam sholat terdapat zikir *bil lisan*, *bil qalb* dan *bil Jawarih*.

Allah Swt berfirman dalam al-Qur`an surat Thaha: 14:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Artinya: “Sesungguhnya Aku Ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain aku, Maka sembahlah Aku dan Dirikanlah shalat untuk mengingat Aku” (Q.S Thaaha/20:14)

2) Q.S An-Nisa` : 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا

أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di

waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman” (Q.S An-Nisa`/4:103)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa untuk memperoleh ketenangan dan ketenteraman adalah dengan cara zikir kepada Allah Swt. Hamka menjelaskan, mengingat Allah tidak hanya ketika melaksanakan sholat saja, tapi Allah hendaklah selalu diingat kapanpun dan dimanapun. Dengan selalu ingat kepada Allah maka hati akan selalu tenteram, sebagaimana Allah menyebutnya dalam al-Qur`an surat ar-Ra`d:28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S Ar-Ra`d/13:28)

c. Berdo'a dan Bersabar

1) Q.S Al-Anfal: 10

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ۚ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۚ

إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿١٠﴾

Artinya: “Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana” (Q.S Al-Anfal/8:10)

Ayat ini turun berkaitan dengan perang Badar. Dimana ketika itu Nabi memandang kepada kaum musyrikin yang berjumlah seribu orang sementara pasukan beliau hanya berjumlah tiga ratus sekian belas orang. Maka beliau menghadap kiblat, lalu mengangkat tangannya seraya memohon kepada Tuhannya, “Ya Allah, wujudkanlah apa yang Engkau janjikan kepada ku. Ya Allah, jika Engkau binasakan rombongan kami ini, Engkau tidak lagi disembah di muka bumi.” Beliau terus memohon kepada Tuhan seraya

mengangkat kedua tangannya dan menghadap kiblat. Allah menurunkan firman-Nya, “(Ingatlah), ketika kamu memohon peolongan kepada Tuhanmu, lalu dipekenankan-Nya bagimu,...” lalu Allah mendatangkan bala bantuan para malaikat kepada mereka.

Menghadapi lawan yang tak sebanding tentu akan muncul kegelisahan, kecemasan dan rasa takut. Telah terbayang seketika itu adalah kekalahan dan kematian, goncanglah jiwa seketika itu. Pada saat tidak ada lagi jalan, maka seorang muslim akan meminta pertolongan/berdo'a kepada Allah Swt.

Allah Swt berfirman dalam al-Qur`an surat al-Mukminun: 60

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Artinya: “Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina". (Q.S Al-Mukminun/23:60)

2) Q.S Ali Imran: 126

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ
الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

Artinya: “Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana” (Q.S Ali Imran/3:126)

Pada ayat sebelumnya, yakni pada ayat 125, Allah menjelaskan

بَلَىٰ ۚ إِنَّ تَصَبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ
مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: “Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bertakwa, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu malaikat yang memakai tanda” (Q.S Ali Imran/3:125)

Hamka menjelaskan bahwa ayat ini memperkuat lagi pentingnya sabar, takwa dan tawakal, sebagai pegangan teguh orang yang beriman. Asal sabar, takwa dan tawakal, termasuk keteguhan memegang disiplin komando peperangan, tidaklah usaha akan sia-sia, kemenangan pasti tercapai, malaikat akan turun (Hamka, jilid 2, 2015:66).

Seorang muslim yang apabila berdo`a dan memohon kepada Allah yang kemudian diiringi sikap sabar, takwa dan tawakal kepada Allah, tentu akan semakin menampakkan kelemahannya di hadapan Allah Swt. Apabila semuanya telah diserahkan kepada Allah, dan yakin kepada Allah, maka ketenangan dan ketenteraman akan dirasakan oleh jiwa.

Allah Swt berfirman dalam al-Qur`an surat at-Talaq: 3

وَيَرْزُقُهُ مِّنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ
 قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Artinya: “Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangkanya. dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah Telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu” (Q.S At-Talaq/65:3)

4. Cara Memelihara Mental Agar Tetap Sehat Menurut Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar

a. Melaksanakan Sholat

Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S An-Nisa` : 103:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ
 فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman” (Q.S An-Nisa`/4:103)

Sholat merupakan puncak dari segala zikir. Karena di dalam sholat terdapat pembacaan ayat-ayat al-Qur'an, do'a-do'a, serta kalimat-kalimat *thayyibah*. Perintah sholat sebagai sarana untuk mengingat Allah sebagaimana disebutkan dalam Q.S Thaaha: 14

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Aku Ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain aku, Maka sembahlah Aku dan Dirikanlah shalat untuk mengingat Aku*” (Thaaha/20:14)

Sebagaimana disebutkan dalam Q.S An-Nisa’: 103, mempertegas lagi bahwa mengingat Allah tidak hanya ketika melaksanakan sholat saja, namun kewajiban mengingat Allah adalah kapanpun dan dimanapun. Apalagi ketika dalam keadaan yang sulit, seperti dalam keadaan berperang, sebagaimana kisah Rasulullah dan sahabat yang diceritakan dalam ayat ini, Allah menyuruh agar tetap zikrullah dalam keadaan berdiri, duduk atau berbaring, artinya mengingat Allah kapanpun, dimanapun dan dalam keadaan bagaimanapun.

Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa mengingat Allah setelah sholat atau di luar sholat adalah untuk menguasai diri supaya jangan lupa bahwa perjuangan yang dilakukan bukanlah karena semata-mata hendak berbunuh-bunuhan dan melepaskan dendam sakit hati. Yang diperjuangkan ialah *sabiilillah*. Kalau tidaklah karena hendak mempertahankan jalan Allah, tidaklah senjata akan diangkat. Kalau sekiranya di lain waktu kita masih tetap disuruh ingat kepada Allah supaya hati jadi tenteram, betapa lagi di saat dalam kondisi berperangan.

Sesungguhnya Allah telah memberikan aturan-aturannya bagaimana melaksanakan sholat dalam kondisi takut atau dalam kondisi berperang, sebagaimana dijelaskan pada ayat sebelumnya yaitu Q.S An-Nisa’: 102. Setelah melaksanakan sholat khauf menurut syarat-syarat yang ditentukan, kemudian Allah tetap menyuruh untuk zikrullah dalam kondisi bagaimanapun. Dengan tetap zikrullah maka ketenangan akan diperoleh. Pada kalimat selanjutnya disebutkan, apabila kamu telah tenang maka dirikanlah sholat (sebagaimana biasanya).

Ketenangan yang diperoleh ketika sholat khauf, serta tetap zikrullah setelah itu, kemudian Allah memerintahkan untuk melaksanakan sholat sebagaimana biasanya, yaitu sholat menurut peraturan-peraturan yang telah digariskan Allah, tidak merubah, tidak menambah dan tidak mengurangi, dapat dipahami bahwa sholat yang dilakukan merupakan satu kewajiban setelah ketenangan didapat serta merupakan cara untuk memelihara ketenangan yang telah diberikan oleh Allah.

b. Mensyukuri Nikmat atau Tidak Kufur

Dijelaskan dalam Q.S An-Nahl: 112

وَضْرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ



Artinya: “Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezekinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat” (Q.S An-Nahl/16:112)

Menilik asbabun nuzul, ayat ini turun berkaitan dengan keadaan kota Mekah, dimana ketika itu kota Mekah yang ditempati begitu subur, aman dan tenteram. Namun dengan sekejap Allah cabut segala bentuk kenikmatan itu, maka jadilah Mekah negeri yang kering, binatang ternak habis mati, dan tanaman tiada tumbuh. Hamka menjelaskan sebab musababnya telah dijelaskan dalam ayat ini, yaitu karena penduduk telah kufur, atau tidak menyambut dengan sepatasnya nikmat yang diberikan Allah. Tidak tahu berterima kasih. Hanya pandai menghabiskan yang telah ada dan tidak sanggup memelihara sumber nikmat itu. Semua berebut mencari keuntungan untuk diri sendiri. Lantaran itu maka kutuk laknat yang didatangkan Allah adalah suatu hal yang sewajarnya, disebabkan kesalahan mereka sendiri.

Seseorang yang mensyukuri segala bentuk nikmat yang telah Allah berikan, berarti dia menggunakan apa-apa yang telah Allah berikan tersebut sesuai dengan perintah-Nya. Nikmat mata disyukuri dengan melihat yang baik-baik, nikmat telinga disyukuri dengan mendengar yang baik-baik, nikmat harta disyukuri dengan berinfak, zakat dan sedekah, nikmat alam dan segala bentuk tanaman disyukuri dengan menjaganya dan tidak mengeksploitasinya, dan berbagai bentuk perbuatan syukur lainnya.

Allah Swt berfirman dalam al-Qur`an surat Ibrahim: 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: *“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (Q.S Ibrahim/14: 7)*

Dengan menggunakan nikmat yang telah diberikan sesuai dengan aturan Allah, maka akan terhindar dari kufur nikmat dan azab Allah swt, sehingga Allah akan tetap memberikan ketenangan dan ketenteraman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penafsiran Buya Hamka mengenai ayat-ayat kesehatan mental yang telah peneliti paparkan pada bab sebelumnya, maka dapat peneliti simpulkan bahwa: *Pertama*, makna kesehatan mental dan proses terbentuknya mental yang sehat. Al-Qur`an menjelaskan tentang makna kesehatan mental dengan istilah *nafsul muthmainnah*. *Nafsul Muthmainnah* adalah jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian, yaitu jiwa yang tenteram, terbebas dari kegelisahan, kecemasan, dan tekanan batin. Jiwa yang selalu sabar dan bersyukur, yang selalu tenang menerima kabar gembira ataupun kabar menakutkan. Jiwa yang menyerah sepenuhnya dan tawakkal kepada Allah Swt. Sedangkan proses terbentuknya mental yang sehat itu melalui tiga tahap atau dikenal dengan tiga tingkatan nafsu pada manusia, yaitu yang pertama *nafsul ammarah*, kedua *nafsul lawwamah*, dan yang ketiga *nafsul muthmainnah*.

Kedua, kriteria kesehatan mental. Terdiri dari mental yang sehat dan mental yang tidak sehat. Menurut Hamka, kriteria mental yang sehat itu adalah memiliki keimanan yang kuat. Sedangkan kriteria mental yang tidak sehat itu merupakan profil kepribadian yang menyimpang dari kriteria mental yang sehat, yaitu cinta dunia, cinta kakayaan, dan munafik.

Ketiga, upaya untuk memperoleh kesehatan mental. Menurut Hamka, mental yang sehat dapat diperoleh dengan berbagai upaya. Pertama yaitu dengan terapi keimanan, yakni meningkatkan kadar keimanan kepada Allah dan Rasul-Nya. Kadar keimanan bisa ditingkatkan dengan menyaksikan kekuasaan dan kebesaran Allah swt. Keyakinan pada kekuasaan Allah akan memicu jiwa untuk selalu berdo'a dan meminta perlindungan kepada Allah, dengan demikian keimanan akan mendatangkan ketenangan. Kedua yaitu dengan zikir. Zikir dapat berupa dengan lisan, dengan hati, dan dengan realisasi jasmani (perbuatan). Dengan selalu mengingat Allah Swt, jiwa akan merasakan ketenangan dan

ketenteraman. Ketiga yaitu dengan berdo'a dan bersabar. Berdo'a dan bersabar merupakan dua hal yang harus sejalan. Seorang muslim yang senantiasa berdo'a dan meminta kepada Allah Swt disertai sikap sabar maka ia akan merasakan ketenangan dalam hidupnya.

Keempat, cara memelihara mental agar tetap sehat. Menurut Hamka ada dua cara yang bisa selalu dilakukan agar mental yang telah sehat bisa tetap sehat. Yang pertama yaitu dengan mengerjakan shalat dan yang kedua dengan cara mensyukuri nikmat atau tidak kufur.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat peneliti sampaikan saran atau rekomendasi sebagai berikut: 1. Diharapkan pembaca bisa memahami tulisan ini dengan baik, agar menambah wawasan keilmuan dan diharapkan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna untuk memperoleh mental yang sehat. 2. Semoga penulis dan pembaca senantiasa menjaga dan memelihara kesehatan mental. 3. Penulis menyadari penelitian ini jauh dari kesempurnaan, masih banyak yang kurang dan yang terlupakan. Oleh karena itu, penulis berharap ada penelitian lanjutan dan pengembangan dari pembahasan ini. Bisa dilakukan penelitian pengembangan tentang kesehatan mental dengan menggunakan term atau kata kunci lain yang masih berhubungan dengan kesehatan mental. Misalnya dengan term *syifa'*, *quwwah*, dan lain sebagainya, agar semakin sempurnanya hasil penelitian dengan pembahasan tentang kesehatan mental ini.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Buku

- Afifuddin. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ali, M. 1999. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*. Semarang: PKPI2 Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- al-Aridh, A. H. 1994. *Sejarah Metodologi Tafsir*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- . 1992 *Sejarah dan Metodologi Tafsîr*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arumwardhani, A. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galang Press.
- al-Ashfahani, A. R. *Al-Mufrad fi Gharibil Qur'an*. Dar Ibnul Jauzi. Mesir. Terjemahan Dahlan A.Z. *Kamus Al-Qur`an Penjelasan Lengkap Makna Kosa-kata Asing (Gharib) Dalam Al-Qur`an*. Cetakan 1. Pustaka Khazanah Fawa'id. Depok.
- Baidan, N. 2002. *Metode Penafsiran Al-Qur'an: Kajian Kritis Terhadap Ayat-ayat yang Beredaksi Mirip*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H. D. 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- . 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhanudin, Yusak. 1999. *Kesehatan Mental*. Bandung: Pustaka Setia.
- Daradjat, Z. 1982. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- . 1983. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- . 2001. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung.
- . 1971. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- El Mazni. *Studi Ilmu-ilmu Al-Qur`an*. Bogor: Pustaka Litera Antar Nusa.
- El Quussy, A. A. 1974. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- al-Farmawi, A. H. 2002. *Metode Tafsir Maudhu'i dan Cara Penerapannya*. Bandung: CV Pustaka Setia.

- Hamka. 1982. *Ayahku, riwayat Hidup: Abdul Karim Amrullah dan Perjuangan Kaum Muda di Sumatra Barat*. Jakarta: Umminda
- . 1982. *Tafsir al-Azhar*. Jilid I. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- . 1983. *Tafsir Al-Azhar Juzu Ke 13-14*. Jakarta: Pustaka Panjimas Jakarta.
- . 1990. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- . 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 1. Depok: Gema Insani.
- . 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 2. Depok: Gema Insani.
- . 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 3. Depok: Gema Insani.
- . 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 4. Depok: Gema Insani.
- . 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. Depok: Gema Insani.
- . 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 6. Depok: Gema Insani.
- . 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 9. Depok: Gema Insani.
- Ilahi, M. T. 2015. *Revolusi Hidup Sehat ala Rasulullah*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Jaelani, A. . 2000. *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah.
- al-Jauziyah, I. Q. *Madarijus Salikin*. Terjemahan Kathur Suhardi. 2009. *Pendekatan Menuju Allah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Jaya, Y. 1995. *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama.
- Kartono, K. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: Bandar Maju.
- Mohammad, H. 2006. *Tokoh-Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*. Jakarta: Gema Islami.
- Nawawi, R. S., & Hasan, A. 1992. *Pengantar Ilmu Tafsir*. Jakarta: PT Bulan Bintang.
- Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- An-Nisaburi, Al-Wahidi. *Asbabun Nuzul*. Terjemahan Syamsi, M. *Sebab-Sebab Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur`an*. Cet 1. Amelia Surabaya. Surabaya.
- Nizar, S. 2008. *Memperbincangkan Dinamika Intel ektual Dan Pemikiran Hamka Tentang Dinamika Islam*. Jakarta: Kencana.
- Notosoedirdjo, M. 2002. *Kesehatan Mental*. Malang: UMM Press.

- al-Qathan, M. K. 2010. *Mubahis fi Ulumul Al-Qur`an*. Penerjemah H. Aunul Rafiq.
- Rohimin. 2007. *Metodologi Ilmu Tafsir dan Aplikasi Model Penafsiran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarwan. 2001 . *Sejarah Dan Perjuangan Buya Hamka Di Atas Api Di Bawah Api*. Padang: The Minangkabau Foundation.
- Shihab, M. Q. 2001. *Sejarah dan Ilmu Al-Qur`an*. cet. III Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, S. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- As-Suyuthi, I. 2014. *Asbabun Nuzul*. Dar Al-Fajr lit At-Turats. Kairo. Terjemahan Syahri A.M, Maqasid Y. *Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur`an*. Cet. 1. Pustaka Al-Kautsar. Jakarta Timur.
- Syafe'i, R. 2006. *Pengantar Ilmu Tafsir*. Bandung: Pustaka Setia.
- Zaini, H., & Andy, N. 2015. *Ilmu Tafsir*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press.
- Zed, M. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Jurnal

- Aini, S. 2020. Studi Corak Adabi Ijtima'i Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Hamka. *Al-Kaunyah: Jurnal Ilmu Al-Qur`an Dan Tafsir*. 1(1): 77-92.
- Ariadi, P. 2013. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Syifa' Medika* 3 (2): 118-127
- Fuad, I. 2016. Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. 1(1): 31-50.
- Kusrini. 2016. Mengenal Tafsir Tahlili Ijtihadi Corak Adabi Ijtima'i. *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 10(1): 117-139.
- Ridlo, I. A. 2020. Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2): 162-171.
- Yamani, M. T. 2015. Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i. *J-PAI*, 1(2): 273-291.

Skripsi

Ernawati, S. 2009. *Konsep Sabar Menurut M. Quraih Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental. Skripsi.* Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo. Semarang.

Ma'rufah, Y. 2015. *Manfaat Sholat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an. Skripsi.* Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.

Nur, H.R. 2021. *Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab. Skripsi.* Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta. Jakarta.

Salsabila, A. 2021. *Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi). Skripsi.* Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya.

Aplikasi

Aplikasi Hadits Soft.