

**KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL QUR'AN**

**(Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155)**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh :

**Amelya Novia Rizka**

**301190006**

Pembimbing :

**Mayrina Eka P B M.Psi,**

**NIP. 198304112018012001**

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

**2023**

## ABSTRAK

**Rizka, Amelya Novia, 2023.** *Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155)*. Skripsi. Jurusan Ilmu Al Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Mayrina Eka P B M.Psi,

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Cara Menjaga Kesehatan Mental, Q.S Al Baqarah Ayat 155

Datangnya virus corona ke seluruh dunia memberikan dampak kepada kesehatan fisik maupun kesehatan mental seseorang. Rasa takut, cemas, depresi yang terjadi kepada beberapa masyarakat dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Hal ini menjadi salah satu ujian terbesar bagi seluruh umat terutama umat Islam dan Al Qur'an menjadi solusi mudah bagi umat. Masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana makna kesehatan mental menurut Q.S Al Baqarah ayat 155 dan bagaimana cara menjaga kesehatan mental menurut Q.S Al Baqarah ayat 155.

Jenis penelitian ini pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan literatur-literatur atau bahan-bahan pustaka sebagai objek utamanya yang terkait dengan permasalahan yang akan dikaji. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yaitu melakukan pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah atau mengkaji secara kasus per kasus karena sifat masalah satu berbeda dengan sifat masalah lainnya.

Dari pembahasan di atas disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak terkena penyakit atau gangguan mental, mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan, selalu merasa tenang, tentram dan bahagia. menjaga kesehatan mental harus memiliki keseimbangan antara jiwa dan badan. Menjaga kesehatan mental harus memiliki keseimbangan antara pola hidup yang dijalani dan keimanan dalam diri seseorang yaitu dengan terapi ibadah dan terapi sabar.

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Amelya Novia Rizka  
NIM : 301190006  
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al  
Baqarah Ayat 155 Dalam Kitab Tafsir Ibnu Katsir)

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 17 April 2023

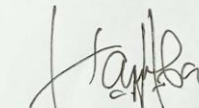
Menyetujui,

Pembimbing



**Irma Runtianing Uswatul H, M.S.I**

NIP. 19740217 199903 2 001



**Mavrina Eka P B M.Psi,**

NIP. 198304112018012001



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

**PENGESAHAN**

Nama : Amelya Novia Rizka  
NIM : 301190006  
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)  
Judul : Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155)

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada :

Hari : Senin  
Tanggal : 22 Mei 2023

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (S.Ag) pada :

Hari : Senin  
Tanggal : 29 Mei 2023

Tim penguji :

1. Ketua sidang : Dr. Ahmad Munir, M.Ag.
2. Penguji I : Irma Rumtianing U.H., M.S.I.
3. Penguji II : Mayrina Eka P B M.Psi.

*Ahmad Munir*  
*Irma Rumtianing U.H.*  
*Mayrina Eka P B M.Psi.*

Ponorogo, 29 Mei 2023

Mengesahkan  
Mekan,  
  
**Dr. Ahmad Munir, M. Ag**

NIP. 196806161998031002

## SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

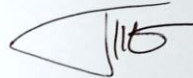
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelya Novia Rizka  
NIM : 301190006  
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)  
Judul : Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155)

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id). adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Ponorogo, 29 Mei 2023

Penulis,



**Amelya Novia Rizka**

301190006

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelya Novia Rizka  
NIM : 301190006  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin, Adab dan Dakwah/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini belum pernah diajukan untuk kepentingan ilmiah lain dan merupakan hasil penelitian sendiri serta bukan pengambilan gagasan atau tulisan orang lain kecuali pada bagian yang dirujuk sesuai dengan sumber yang tercantum.

Ponorogo, 17 April 2023

Yang bertanda tangan



**Amelya Novia Rizka**

NIM. 301190006

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dua tahun terakhir ini seluruh dunia dihebohkan dengan sebuah penyakit atau virus yang bernama virus corona atau penyakit Covid-19. Virus ini tidak terlihat oleh mata dan menyerang saluran pernafasan pada manusia yang memberikan perubahan yang sangat besar kepada seluruh dunia. Penyebaran virus ini juga sangat cepat hanya melalui bersentuhan atau berdekatan dengan orang yang terpapar virus ini.<sup>1</sup> Indonesia menjadi salah satu negara yang terpapar virus corona ini. Tidak sedikit korban yang meninggal dunia akibat terpapar virus corona ini. Sehingga pemerintah memberikan kebijakan-kebijakan bahwa semua masyarakat Indonesia di *lock down*, menjalani karantina dan memakai masker diluar ruangan demi memutus mata rantai penyebaran virus corona. Kebijakan tersebut tentu saja menyulitkan masyarakat terutama dalam bidang perekonomian. Adanya kebijakan harus dirumah saja membuat masyarakat kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya khususnya bagi masyarakat yang kurang mampu. Banyak pemutusan hubungan kerja, banyak usaha-usaha yang ditutup dan mengalami kerugian.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Athiyah dan Harri Santoso, "Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19," *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat 1* (2021): 170–71.

<sup>2</sup> Hilmy Rabi'ah Nur, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al Misbah Karya M. Quraish Shihab," *Skripsi, IIQ, Jakarta*, 2021, 1–10.

Datangnya virus corona ini selain memberikan dampak kepada fisik seseorang, namun juga mampu mempengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti meningkatnya rasa ketakutan, kecemasan dan depresi pada seseorang. Apabila perasaan terjadi secara terus menerus tentu saja hal ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang. Banyak yang memberikan definisi kesehatan mental seperti WHO mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan suatu situasi sejahtera pada setiap individu dengan sadar yang didalamnya terdapat suatu pengelolaan stress kehidupan yang wajar, bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta memiliki peran dalam suatu komunitasnya.

Pengambilan istilah “kesehatan mental” ini dari konsep mental yaitu *hygiene*. Memiliki pengertian yang sama dengan *psyche* dalam bahasa latin kata mental yang berasal dari bahasa Yunani ini memiliki arti yaitu psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental *hygiene* dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.

Jalaluddin dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Agama”, kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam situasi tenang, aman dan tentram. Upaya untuk memberikan ketenangan batin yang dilakukan melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 22.



Menurut Abdul Aziz El Quusiy kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna diantara fungsi-fungsi jiwa yang beragam, memiliki kemampuan dalam menghadapi goncangan-goncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada setiap individu yang secara positif dapat merasakan kebahagiaan.<sup>4</sup>

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seseorang memungkinkan untuk berkembang baik secara fisik, intelektual, maupun emosional yang optimal selaras dengan proses berkembangnya orang lain, sehingga kedepannya mampu untuk berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya.<sup>5</sup>

Mental yang sehat dapat dilihat dari beberapa hal yaitu terhindar dari gangguan kejiwaan, sehingga mampu mengatasi segala masalah, mampu menyesuaikan diri artinya seseorang mampu menyelesaikan masalahnya dengan wajar tanpa merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar, mampu memanfaatkan potensi secara maksimal seperti ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan mampu mencapai kebahagiaan individu maupun orang lain. Sikun mengatakan bahwa ciri-ciri mental yang sehat yaitu memiliki perasaan yang aman dan terhindar dari rasa cemas, memiliki harga diri yang mantap, memiliki emosi yang hangat dan terbuka, memiliki keseimbangan dan memiliki tujuan hidup yang kuat.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Widya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penangan Gangguannya Secara Islami," *Journal Of Islamic and Law Studies* 3 (2019): 96.

<sup>5</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Lekoh Barat: Duta Media Publishing, 2019), 11.

<sup>6</sup> Vidya Fakhriyani, 13–14.

Kesehatan mental yang terganggu dapat disembuhkan dengan berbagai cara atau metode penyembuhan oleh para ahli di bidang kesehatan mental misalnya psikiater atau psikolog. Seseorang yang terkena gangguan mental dapat secara langsung menemui dan berkonsultasi kepada psikiater atau psikolog atas apa yang dirasakannya lalu mendapatkan pengobatan secara intensif. Dalam hal ini agama Islam melalui Al Qur'an juga memiliki cara untuk mengatasi kesehatan mental yang terganggu akibat datangnya sebuah musibah atau cobaan dalam hidup pada seseorang.<sup>7</sup> Al Qur'an merupakan mukjizat dari nabi Muhammad saw yang terkandung didalamnya sebuah ilmu agar dapat dijadikan pedoman bagi seluruh umat Islam dalam menjalani kehidupan di dunia. Tidak hanya dijadikan sebagai sebuah pedoman hidup umat manusia namun Al Qur'an juga memiliki fungsi yaitu sebagai pembeda antara yang haq dan bathil, Al Qur'an sebagai penolong untuk umat Islam, Al Qur'an juga sebagai penyembuh atau obat bagi penyakit dalam hati manusia,<sup>8</sup> seperti yang telah dijelaskan dalam Al Qur'an melalui ayat Al Qur'an yaitu Q.S Yunus ayat 57 :

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

*“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman” (Q.S Yunus [10]:57)*<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Anwariah Salsabila, “Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al Qur'an (Studi Tematik Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikologi),” *Skripsi, UINSA, Surabaya*, 2021, 1–3.

<sup>8</sup> Sedek Ariffin, Khadher Ahmad, dan Selamat Amir, *Tadabbur Al Qur'an Isu dan Cabaran Semasa* (Kuala Lumpur: Jabatan Al Qur'an dan Al Hadith, 2016), 1.

<sup>9</sup> Al Qur'an, 10: 57.

Ditegaskan dalam ayat di atas bahwa Al Qur'an merupakan obat dari macam-macam penyakit dalam dada atau hati. Fungsi dari Al Qur'an adalah menyembuhkan dari penyakit-penyakit ruhani seperti keraguan, kedengkian, takabur dan lain sebagainya. Hati sendiri merupakan wadah penampung segala macam perasaan seperti rasa cinta, benci, melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat baik dan terpuji.<sup>10</sup>

Didatangkannya virus berbahaya ini yang menyebabkan gangguan pada kesehatan seseorang merupakan ujian yang ditujukan kepada seluruh makhluknya. Menurut Imam Nawawi Al Bantani diberikannya sebuah ujian kehidupan kepada seluruh umat manusia supaya Allah swt mengetahui ketaatan seluruh manusia, mendorong untuk bertakwa dan bersabar, serta menjadikan manusia yang beriman. Dalam menyikapi ujian tersebut maka manusia harus bersabar sebagai bentuk ketakwaan manusia kepada Allah swt,<sup>11</sup> sebagaimana Allah swt berfirman dalam Q.S Al Baqarah ayat 155 yakni:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

*“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S Al Baqarah [2]:155)<sup>12</sup>*

<sup>10</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)* (Jakarta: Lentera Hati, 2003), 103.

<sup>11</sup> Ilzam Naufal, *Ujian Menurut Imam nawawi Al Bantani Dalam Tafsir Al Munir* (Lampung: Skripsi, UIN Raden Intan, 2021), 1–3.

<sup>12</sup> Al Qur'an, 2 : 155.

Dari ayat di atas diketahui bahwa bentuk-bentuk ujian dari Allah swt yaitu pertama rasa takut yang berarti keresahan hati mengenai sesuatu yang buruk seperti ancaman-ancaman musuh, bahaya penyakit dan lain sebagainya sehingga timbullah rasa cemas dalam diri manusia. Kedua rasa lapar yaitu di saat perut kosong dan ingin memakan sesuatu namun tidak ada makanan. Ketiga kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dalam menghadapi ujian tersebut setiap manusia harus lebih bersabar dan tidak menggerutu atau mengeluh.<sup>13</sup> Allah swt memberikan solusi atas permasalahan setiap makhluknya seperti pada kasus virus corona ini Allah swt meminta manusia untuk selalu bersabar dalam menghadapinya.<sup>14</sup>

Arti dari *ash shabr* adalah kemampuan menahan diri sendiri dari sesuatu yang tidak disukai atau tidak berkenan di hati. Kata *ash shabr* juga memiliki arti ketabahan yakni jiwa yang tenang disaat ditimpa suatu kemalangan, baik yang datang ketika bertemu dengan sesuatu yang tidak diinginkan ataupun ketika kehilangan sesuatu yang amat dicintai. Allah swt memerintahkan seluruh umat muslim untuk bersabar yaitu mengontrol diri sendiri dari berbagai macam keinginan untuk berpaling dari menyeru dan mengharap ridha Allah swt.<sup>15</sup>

Al Qur'an penting sebagai petunjuk dalam kehidupan manusia. Manusia dapat memanfaatkan dan mengambil hikmah didalamnya termasuk dalam menjaga kesehatan mental. Peneliti tertarik untuk

---

<sup>13</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keresasian Al Qur'an)*, 364–65.

<sup>14</sup> Mandri Saputra Rustin, Andrizal, dan Helbi Akbar, "Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Al Qur'an Surat Al Baqarah Ayat 153-157," *JOM FTK UNIKS 2* (2020): 110.

<sup>15</sup> Raihanah, "Konsep Sabar Dalam Al Qur'an," *Tarbiyah Islamiyah* 6 (2016): 41.

menganalisis dan mengkaji cara Al Qur'an memberikan solusi dalam menjaga kesehatan mental merujuk pada kitab tafsir Ibnu Katsir. Penelitian ini mengambil judul **“Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Surat Al Baqarah Ayat 155 dalam Kitab Tafsir Ibnu Katsir)”**

### **B. Rumusan Masalah**

Agar lebih terarahnya penelitian ini, maka penulis memberikan batasan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana makna kesehatan mental menurut Q.S Al Baqarah ayat 155?
2. Bagaimana cara menjaga kesehatan mental menurut Q.S Al Baqarah ayat 155?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan makna kesehatan mental menurut Q.S Al Baqarah ayat 155.
2. Untuk menjelaskan cara menjaga kesehatan mental menurut Q.S Al Baqarah ayat 155.

#### **D. Manfaat penelitian**

Kajian ini memiliki kegunaan atau manfaat yaitu ditinjau secara teoritis dan praktis. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat berikut ini:

##### **1. Secara Teoritis**

Berdasarkan pada uraian latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini memiliki manfaat antara lain:

- a. Untuk mengembangkan ilmu, khususnya ilmu psikologi dalam tinjauan tafsir Al Qur'an.
- b. Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang berbicara tentang kesehatan mental dalam perspektif Al Qur'an.

##### **2. Secara Praktis**

- a. Masyarakat mampu mengetahui cara menjaga kesehatan mental menurut Al Qur'an dan mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Mahasiswa jurusan Ilmu Al Qur'an dan tafsir diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam menambah pengetahuan dan memperkaya wacana tentang kesehatan mental dalam Perspektif Al Qur'an menggunakan kajian kitab tafsir.

## E. Telaah Pustaka

Literatur penelitian tentang kesehatan mental sudah banyak dilakukan oleh para peneliti diantaranya;

*Pertama*, skripsi berjudul “Kesehatan Mental Perspektif Al Qur’an (Analisis Surat Yunus Ayat 57)” ditulis oleh Husnul Hatima A Darise. Skripsi ini membahas tentang makna kesehatan mental, kesehatan mental dalam Al Qur’an dan membahas solusi Alquran dalam surah Yunus ayat 57 dalam memelihara kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menerima realitas hidup kemudian muncul perasaan positif dalam bentuk perasaan bahagia dan ridha. Dalam surah Yunus ayat 57 ini, menjelaskan bahwa Allah mengingatkan di dalam ayat ini nikmat hidayah dan iman dengan diturunkannya Al Qur’an, lebih besar daripada nikmat seluruh harta, karena dunia akan sirna sedangkan akhirat tetap kekal.<sup>16</sup>

Penelitian di atas dengan penelitian yang akan diteliti ini memiliki persamaan yaitu peneliti membahas mengenai kesehatan dalam perspektif Al Qur’an dengan analisis ayat Al Qur’an, sedangkan perbedaan dari masing-masing penelitian yaitu terletak pada ayat Al Qur’an dan kitab tafsir yang digunakan. Penelitian di atas menggunakan Q.S Yunus ayat 57 dan beberapa kitab tafsir, sedangkan penelitian yang akan peneliti

---

<sup>16</sup> Husnul Hatima A Darise, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al Qur’an (Analisis Surat Yunus Ayat 57),” *Skripsi, IAIN, Palu*, 2018.

laksanakan adalah menggunakan Q.S Al Baqarah ayat 155 dan kitab tafsir Ibnu Katsir.

*Kedua*, skripsi berjudul “Fungsi Al Qur’an Sebagai Obat Hati Perspektif tafsir Ibnu Katsir” ditulis oleh Ifniana Sholihatus Sa’adiyah. Skripsi ini fokus membahas mengenai pandangan Ibnu Katsir mengenai fungsi Al Qur’an sebagai obat hati, menafsiran Ibnu Katsir mengenai ayat-ayat obat hati serta kontekstualitas di zaman milenial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ibnu Katsir berpendapat bahwa Al Qur’an memiliki fungsi sebagai obat yang dapat menghapuskan rasa ragu dan rasa bimbang serta Ibnu Katsir mengatakan bahwa ayat-ayat mengenai obat hati tidak hanya terletak pada kata syifa. Akan tetapi dijelaskan juga dalam ayat lain jika ada orang yang didalam hati mereka ada penyakit merupakan orang yang memiliki rasa kebimbangan.<sup>17</sup>

Penelitian di atas dengan penelitian yang akan diteliti ini memiliki persamaan yang terletak pada penggunaan kitab tafsir yaitu kitab tafsir Ibnu Tafsir. Sedangkan perbedaan dari masing-masing penelitian terletak pada topik pembahasan penelitian. Penelitian di atas membahas tentang fungsi Al Qur’an sebagai obat, sedangkan penelitian akan dilaksanakan membahas tentang kesehatan mental dalam perspektif Al Qur’an.

*Ketiga*, skripsi berjudul “Konsep Sabar Dalam Surat Al Kahfi dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam (Kajian Tafsir Ibnu Katsir)” ditulis

---

<sup>17</sup> Ifniana Sholihatus Sa’adiyah, “Fungsi Al Qur’an Sebagai Obat Hati Perspektif Tafsir Ibnu Katsir,” *Skripsi, IAIN, Tulungagung*, 2018.



oleh Sundari. Skripsi ini membahas tentang konsep sabar dalam surat Al Kahfi serta implikasi konsep sabar dalam surat Al-Kahfi ayat 60-82 terhadap pendidikan Islam (Tafsir Ibnu Katsir). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep sabar yang dimaksudkan adalah Nabi Musa yang sabar ketika menuntut ilmu kepada Nabi Khidi. Mengenai implikasinya yaitu terdiri dari tujuan pendidikan, pendidik dan peserta didik, materi pelajaran.<sup>18</sup>

Penelitian di atas dengan penelitian yang akan diteliti ini memiliki persamaan yang terletak pada penggunaan menerangkan sabar dengan menggunakan kitab tafsir Ibnu Katsir, sedangkan perbedaan dari masing-masing penelitian terletak pada surat yang digunakan dalam penelitiannya. Penelitian di atas menggunakan surat Al Kahfi untuk menerangkan konsep sabar, sedangkan penelitian akan dilaksanakan menggunakan surat Al Baqarah untuk menerangkan cara menjaga kesehatan mental.

*Keempat*, skripsi berjudul “Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al Qur’an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)” ditulis oleh Anwariah Salsabila. Skripsi ini membahas tentang penafsiran ayat-ayat ketenangan jiwa dalam Al Qur’an dan kontekstualisasi penafsiran ayat-ayat ketenangan jiwa terhadap pemeliharaan kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Al Qur’an mengambil term kata *ithma’anna*.

---

<sup>18</sup> Sundari, “Konsep Sabar Dalam Surat Al Kahfi dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam (Kajian Tafsir Ibnu Katsir),” *Skripsi, IAIN, Curup*, 2018.

*Ithma'anna* dan bentuk turunannya tersebut 12 kali dalam berbagai ayat dan surat. Dari penafsiran yang telah dipaparkan dilakukan kontekstualisasi didalamnya untuk mendapatkan metode pemeliharaan kesehatan mental. Ketenangan jiwa dalam kondisi berperang, menghasilkan metode Sahdzan, ketenangan jiwa dalam ketauhidan, menghasilkan metode Imaniyyah, ketenangan jiwa dalam ibadah, menghasilkan metode Ubudiyah, ketenangan jiwa dalam dzikir, menghasilkan metode Ilahiyyah, kategori ketenangan jiwa yang semu, menghasilkan metode Islamiyyah, kriteria golongan yang tenang jiwanya, menghasilkan metode Ihsaniyyah.<sup>19</sup>

Penelitian di atas dengan penelitian yang akan diteliti ini memiliki persamaan yang terletak pada pembahasan mengenai kesehatan mental dalam perspektif Al Qur'an, sedangkan perbedaan dari masing-masing penelitian terletak pada kajian yang digunakan. Penelitian di atas menggunakan pendekatan psikologi untuk penelitiannya, sedangkan penelitian akan dilaksanakan menggunakan kitab tafsir Ibnu Katsir dalam kajian penelitian.

*Kelima*, skripsi berjudul "Kebahagiaan Dalam Tafsir Al Qur'an Al Azhim Karya Ibnu Katsir (Analisis Tematik Tentang Teori Kebahagiaan)" ditulis oleh Desi Ratna Juita. Skripsi ini membahas penafsiran Ibnu Katsir tentang makna kebahagiaan dalam tafsir *Al Qur'ani*

---

<sup>19</sup> Salsabila, "Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al Qur'an (Studi Tematik Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikologi)."

*Al Azhim* dan cara untuk meraih kebahagiaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahagia merupakan bagi orang-orang yang mengerjakan amal shaleh hatinya beriman kepada Allah swt dan Rasulnya dan dia akan memberikan kehidupan yang baik akhirat maupun dunia dengan balasan yang lebih baik dari amalnya. Tujuan dalam kehidupan ini untuk berpegang teguh pada tali keimanan, taqwa, dan amal saleh agar dapat memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan akhirat, maka hal itu merupakan sumber kebahagiaan.<sup>20</sup>

Penelitian di atas dengan penelitian yang akan diteliti ini memiliki persamaan yang terletak pada penggunaan kitab tafsir Ibnu Katsir sebagai objek penelitian, sedangkan perbedaan dari masing-masing penelitian topik pembahasan. Penelitian di atas membahas mengenai kebahagiaan dalam kitab tafsir Ibnu Katsir, sedangkan penelitian akan dilaksanakan membahas mengenai kesehatan mental dalam perspektif Al Qur'an.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Metode penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan literatur-literatur kepustakaan sebagai objek utamanya yang terkait dengan permasalahan yang akan dikaji. Dalam melakukan penelitian ini data dikumpulkan dari berbagai literatur yang mendukung penelitian ini

---

<sup>20</sup> Desi Ratna Juita, "Kebahagiaan Dalam Tafsir al-Qur'an al-Azhim Karya Ibnu Katsir (Analisis Tematik Tentang Teori Kebahagiaan)," *Skripsi, IAIN, Bengkulu*, 2019.

seperti kitab tafsir, buku, artikel atau jurnal yang memiliki keterkaitan dengan masalah yang akan dikaji.<sup>21</sup>

## 2. Sumber Data

Sumber data yang dimaksud adalah bagaimana penulis akan mengumpulkan data-data yang akan digunakan dalam penelitian ini. Ada dua sumber data yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

### a. Sumber Data Primer

Sumber Data primer merupakan data pokok atau data utama yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini, yaitu kitab suci Al Qur'an dan kitab-kitab tafsir. Dalam penelitian ini memperoleh data dari Q.S Al Baqarah ayat 155 beserta terjemahannya yang akan ditafsirkan dengan menggunakan beberapa kitab tafsir.

### b. Sumber Data Sekunder

Sumber Data Sekunder merupakan sumber data pendukung yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini, seperti jurnal, artikel, buku dan skripsi yang memiliki keterkaitan dengan masalah yang akan diteliti.

---

<sup>21</sup> Benny Kurniawan, "Studi Islam Dengan Pendekatan Filosofis," *Saintifika Islamica* 2 (2015): 58.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data studi pustaka. Teknik pengumpulan data studi pustaka merupakan kajian terhadap referensi-referensi yang dikumpulkan oleh penulis untuk menulis penelitian ini. Penulis mengumpulkan data melalui metode kajian kepustakaan. Penulis mencoba menelaah, memahami dan membaca referensi-referensi yang sudah dikumpulkan dan memiliki keterkaitan dengan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini.

### 4. Metode Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis dengan metode deskriptif analisis dengan tahapan yaitu, data yang telah terkumpul dipilah-pilah kesesuaiannya dengan tujuan penelitian. Menguraikan data dari sumber utama dan data lain yang terkait dengan pembahasan. Masing-masing kategori diberi kode. Menganalisis dengan teknik analisis isi (*content analysis*). Menguraikan penjelasan dengan menggunakan bahasa sendiri namun maknanya masih sama (*restatement*). Menemukan makna dengan menghubungkan data dan teori. Menarik kesimpulan secara deduktif dengan menarik data yang umum menuju khusus.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Mohamad Fuad Mursidi, "Corak Adab Al Ijtima'i Tafsir Al Ibriz : Mengungkap Kearifan Lokal Dalam Penafsiran KH. Bisri Mustofa," *Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*, 2020, 9.

## G. Sistematika Pembahasan

Dalam sistematika pembahasan, peneliti menggambarkan alur pembahasan yang relevan antara bagian satu dengan bagian berikutnya. Untuk memudahkan pembahasan dalam rencana pembahasan ini dikelompokkan menjadi lima bab dengan sistematika berikut :

**Bab I**, Pendahuluan membahas latar belakang permasalahan yang diteliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian Pustaka, metodologi penelitian, analisis penelitian dan sistematika pembahasan.

**Bab II**, Kajian teori membahas kesehatan mental secara umum yang meliputi: pengertian kesehatan mental menurut para ahli, prinsip kesehatan mental, fungsi kesehatan mental, dan cara menjaga kesehatan mental menurut para ahli.

**Bab III**, Paparan data membahas kesehatan mental dalam Al Qur'an meliputi makna kesehatan mental, istilah-istilah yang berkaitan dengan kesehatan mental dan ayat-ayat terkait tentang kesehatan mental.

**Bab IV**, Inti dari judul skripsi yaitu analisis kesehatan mental dalam Q.S Al Baqarah ayat 155.

**Bab V**, Penutup berisi kesimpulan atas pembahasan-pembahasan sebelumnya yang berisi jawaban atas pertanyaan-pertanyaan pada rumusan masalah yang banyak menguraikan arah penelitian.

## BAB II

### KESEHATAN MENTAL DAN CARA MENJAGANYA

#### A. Pengertian Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental atau mental hygiene adalah suatu ilmu yang mempelajari tentang permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental atau jiwa seseorang, sebagai pencegah tumbuhnya gangguan kejiwaan atau penyakit mental serta gangguan emosi dan suatu usaha dalam pengurangan atau penyembuhan penyakit mental. Secara etimologi mental hygiene berasal dari dua kata yaitu mental yang berarti jiwa, nyawa dan hygeia merupakan nama dewi kesehatan Yunani. Sedangkan hygiene merupakan ilmu kesehatan. Hygiene mental dapat di artikan sebagai ilmu kesehatan jiwa yang mempermasalahkan kehidupan rohani yang sehat, dengan melihat dari pribadi seseorang atau manusia sebagai bentuk totalitas *psiko-fisik* yang kompleks.<sup>23</sup>

Kesehatan mental menurut Dardjat adalah suatu bentuk harmonisasi dalam kehidupan dengan terwujudnya fungsi-fungsi jiwa, memiliki kemampuan dalam menjalani dan menghadapi suatu problematika dalam kehidupan, memiliki kemampuan dalam merasakan kebahagiaan dan kemampuan positif dalam dirinya.

---

<sup>23</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 3–4.

Kesehatan mental menurut pendapat H.C Witherington adalah segala permasalahan yang menyangkut dengan sebuah pengetahuan dan prinsip-prinsip yang terdapat pada lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi dan agama. Menurut Hasneli kesehatan mental memiliki pengertian yaitu terbentuknya suatu keseimbangan antara fungsi-fungsi jiwa dan kemampuan dalam menyesuaikan diri antara manusia dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya, yang berlandaskan dengan iman dan taqwa serta untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia maupun akhirat.

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi sejahtera setiap individu yang secara sadar dengan potensinya sendiri, mampu mengatasi dan bertahan akan tekanan kehidupan secara normal, mampu secara produktif bekerja serta mampu memberikan kontribusi kepada suatu kelompok yang diikutinya.<sup>24</sup>

Pemahaman kesehatan mental menurut Imam Al Ghazali memberikan penjelasan jika kesehatan mental tidak hanya terbatas pada konsep gangguan dan penyakit jiwa serta perawatan dan pengobatan, akan tetapi juga meliputi suatu pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya.<sup>25</sup>

Kesehatan mental menurut Abdul Khaliq adalah suatu kondisi secara logis mental bersifat relatif, yang tersusun dari berbagai perasaan

---

<sup>24</sup> Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, 10–11.

<sup>25</sup> Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Kalam Mulia, 2017), 3–4.



yang diinginkan seperti bahagia, ridha, tenang dan aman, serta bersikap menerima realita kehidupan.

Kesehatan mental menurut Al Habith adalah suatu kondisi dimana seseorang mampu beradaptasi secara sinergis diantara tugas mental yang memiliki variasi dengan kemampuan dalam menghadapi krisis mental yang sering mendera manusia.<sup>26</sup>

Kesehatan mental menurut behaviorisme memiliki arti suatu kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitar termasuk dengan manusia dan masyarakat serta mampu menghadapi segala tantangan dalam kehidupan yang selalu berubah dari masa kemasa.

Kesehatan mental menurut ahli kemanusiaan adalah suatu kebiasaan dalam mewujudkan potensi sebesar mungkin.<sup>27</sup> Kesehatan mental menurut Abdul Hamid adalah terbebasnya seseorang dari gangguan mental baik neurosis atau psikosis, mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial, selalu merasa aman dan bahagia diberbagai kondisi dan mampu mengontrol dirinya sendiri.

Kesehatan mental menurut Agung Rai adalah seseorang yang yang tidak terkena penyakit atau gangguan jiwa, memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri, memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah, memiliki keseimbangan fungsi-fungsi jiwa, selalu merasa dirinya sangat

---

<sup>26</sup> Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 24.

<sup>27</sup> Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1986), 291.

berharga, berguna dan berbahagia, serta mampu mengembangkan potensi secara maksimal.<sup>28</sup>

Menurut seorang ahli kesehatan bernama Merriam Webster adalah suatu bentuk emosional dan psikologis yang baik, sehingga individu mampu memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi yang berfungsi dalam suatu kelompok tersebut serta memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.<sup>29</sup>

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi jiwa dimana jiwa seseorang terhindar dari gangguan jiwa atau penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar serta memiliki keseimbangan diantara fungsi-fungsi jiwa sehingga dapat menciptakan kehidupan yang bahagia di dunia maupun di akhirat.

Secara psikologis manifestasi kesehatan mental menurut Maslow dan Mittlemenn tergambar pada sebelas dimensi yaitu sebagai berikut :

1. Rasa aman yang memadai yaitu selalu merasa aman dimanapun dan kapanpun.
2. Mampu menilai diri sendiri, meliputi :
  - a. Memiliki harga diri dan merasa memiliki nilai yang sebanding antara potensi diri dengan prestasinya.
  - b. Selalu merasa bahwa dirinya sendiri berharga.

---

<sup>28</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al banjari, 2022), 15–17.

<sup>29</sup> Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, dan Amanda Lenggogeni, “Meningkatkan Kesehatan Mental di masa Pandemic,” *Abdimas 7* (2021): 110.

3. Memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai seperti orang lain. Hal ini ditandai dengan kemampuan dalam mengekspresikan ketidaksetujuan namun tetap dapat mengontrol diri.<sup>30</sup>

Menurut Schneiders prinsip kesehatan mental mencakup tiga aspek penting yaitu *pertama*, prinsip yang didasari dengan sifat manusia. Sebagai upaya pemeliharaan kesehatan mental setiap individu seharusnya menjadi pribadi yang memiliki moral dan religius serta kecakapan sosial, mampu meningkatkan pengetahuan diri, peningkatan realisasi dan potensi diri, membutuhkan konsep diri dan harga diri yang sehat, memelihara stabilitas mental, menanamkan kebiasaan yang baik, kemampuan beradaptasi, mampu mengatasi konflik mental dan kematangan pemikiran dan emosionalitas.

*Kedua*, meliputi tiga aspek yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan lingkungan, yaitu sebagai berikut :

- 1) Hubungan interpersonal atau hubungan sehat yang normal memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental.
- 2) Mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dimanapun.
- 3) Mampu menerima realita serta bersikap objektif dalam menilai realita.

*Ketiga*, meliputi 2 aspek yang berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan, yaitu sebagai berikut :

---

<sup>30</sup> Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, 17–18.

- 1) Tuhan sebagai realitas dzat yang menjadi sandaran dari semua tindakan fundamental.
- 2) Kesehatan mental dan ketenangan dalam hati pada setiap individu memerlukan hubungan secara konsisten dan konstan antara manusia dengan Tuhannya.<sup>31</sup>

Fungsi-fungsi kesehatan mental dapat diuraikan ke beberapa bagian yaitu sebagai berikut :

1. *Prevention* (Pencegahan)

Dalam fungsi ini diterapkan prinsip-prinsip yang memiliki upaya dalam menjaga kesehatan mental, seperti pemeliharaan kesehatan fisik serta memenuhi kebutuhan psikologis. Cara untuk mendapatkannya yaitu selalu menjaga kesehatan fisik, serta memenuhi kebutuhan psikologis seperti contoh mendapatkan rasa kasih dan sayang, aman, menghargai diri, aktualisasi diri sebagaimana mestinya sehingga setiap individu mampu mengoptimalkan potensi yang dipunyai.

Kesehatan mental yang diterapkan dalam setiap ruang lingkup hidupnya akan sangat menentukan kesehatan mental serta mampu mencegah gangguan mental. Pemberian sikap yang hangat, rasa kasih sayang dari orang-orang yang berada disekitar seperti keluarga sangat memungkinkan untuk mengembangkan hubungan interpersonal.

---

<sup>31</sup> Sri Handayani, 19–20.

Memiliki hubungan *interpersonal* yang baik antara keluarga mampu melahirkan suasana yang kondusif, hal tersebut mampu memberikan dukungan kepada perkembangan mental sang anak yang sehat. Mental seseorang yang sehat dapat ditandai dengan kondisi seseorang yang bahagia, ceria, serta dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

## 2. *Amelioration* (Perbaikan)

Seperti contoh pada anak-anak yang memiliki kesulitan dalam perkembangan psikisnya yang mana hal tersebut tampak pada perilakunya, yaitu tantrum, ngemut jempol, memiliki tindakan yang agresif dan lain sebagainya, maka tindakan-tindakan tersebut memerlukan fungsi *amelioration* dalam kesehatan mental.

## 3. *Preservation/Development* (Pengembangan)

Sangat penting untuk mengembangkan kesehatan mental, akan tetapi tidak semua orang dapat menempuh kesehatan mental dengan jalan yang mudah. *Preservation* merupakan upaya dalam pengembangan kepribadian atau mental yang sehat, supaya seseorang mampu meminimalisir berbagai kesulitan dalam perkembangan psikisnya.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Sri Handayani, 24–27.

Berikut merupakan beberapa fungsi psikologi Islam termasuk psikologi kesehatan mental dalam Islam :

1. Fungsi pemahaman (*understanding*) yaitu paham mengenai pribadi apa adanya dan sebagaimana mestinya, memberikan penjelasan yang benar, masuk akal dan Qur'ani mengenai tingkah laku manusia.
2. Fungsi pengendalian (*control*) yaitu memberikan arahan yang efektif dan efisien untuk berbagai tingkah laku manusia, serta dapat memanfaatkan temuan-temuan ilmiah Qur'ani dengan benar untuk memberikan peningkatan kesejahteraan hidup manusia.
3. Fungsi peramalan (*prediction*) yaitu dapat memberi gambaran mengenai kondisi tingkah laku manusia di waktu yang akan datang termasuk kehidupan setelah mati dan di akhirat kelak serta mampu memperkirakan hal-hal yang akan terjadi pada waktu-waktu tertentu.
4. Fungsi pengembangan (*development*) yaitu dapat memperluas dan mendalami ruang lingkup psikologi kesehatan mental dalam Islam, menyusun berbagai teori baru untuk menyempurnakan metodologi dan menciptakan berbagai teknik dari pendekatan psikologi.
5. Fungsi pendidikan (*education*) yaitu memberikan peningkatan kualitas sikap manusia, menunjukkan tindakan yang benar dan baik serta memberikan arahan bagaimana mengubah perilaku yang salah menjadi benar, sehingga terbentuklah kepribadian seseorang yang sempurna.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 241.

## B. Cara Menjaga Kesehatan Mental

Maria Chelsea dalam jurnalnya menuliskan bahwa cara untuk mencegah terkenanya gangguan mental atau penyakit mental yaitu sebagai berikut :

1. Berbagai cerita tentang masalah yang dialami dengan kerabat atau orang-orang terdekat.
2. Selalu bersyukur atas apa yang diberikan oleh Tuhan.
3. Melaksanakan *me time* (meluangkan waktu sejenak untuk diri sendiri), melakukan hal ini berguna untuk kesehatan mental seperti menghilangkan rasa stress, membuang pikirang yang kotor dan mengontrol emosi.
4. Mencintai diri sendiri (*self love*) yaitu menerima dan berdamai dengan kekurang atau kelebihan dalam diri sendiri.
5. *Travelling* (jalan-jalan) merupakan salah satu cara untuk merelaksasi diri darim segala beban yang ditanggung.<sup>34</sup>

Menjaga kesehatan mental sama halnya dengan menjaga kesehatan fisik dimana diantara satu dengan yang lain dapat mempengaruhi. Sehingga cara mengatasi gangguan mental atau menjaga kesehatan mental dapat ditangani secara mandiri dengan cara melakukan pola hidup yang sehat seperti makan makanan yang bergizi, memiliki kecukupan dalam tidur, mengurangi asupan kafein, mengurangi minuman alkohol, tidak

---

<sup>34</sup> Maria Chelsea, "Mengenal Pentingnya Menjaga kesehatan Mental," *Tarfomedia 2* (2021): 57–58.

mengonsumsi obat penenang, rutin melaksanakan olahraga, melakukan relaksasi seperti yoga dan meditasi.<sup>35</sup>

Menjaga kesehatan mental menurut para ahli psikologi yaitu menggunakan realitas persepsi yang akurat. Taylor dan Brown memperoleh informasi jika seseorang yang mengalami depresi sebenarnya memiliki pandangan yang lebih realistis daripada orang-orang yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri secara baik. Hal tersebut terjadi karena mereka mengalami proses atribusi pelayanan diri (*Self Serving Attribution*) lebih sedikit, secara lebih khusus yang berhubungan dengan konsep sukses dan gagal, orang-orang tersebut kurang memperhatikan hal-hal yang berada di luar kendali dirinya dan secara lebih seimbang orang-orang tersebut mampu memprediksi masa depannya. Munculnya ilusi yang mendukung kebahagiaan, keinginan untuk memperhatikan orang lain dan mampu bekerja lebih produktif merupakan dasar dari atribusi mental yang sehat.<sup>36</sup>

Prinsip-prinsip pokok untuk mendapat mental yang sehat ada tiga yaitu sebagai berikut :

1) Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap individu pasti memiliki dorongan dan kebutuhan pokok.

Hal tersebut menuntut kepada pemuasan. Maka timbulahlah berbagai

---

<sup>35</sup> Asmi Rozali, Wahyu Sitasari, dan Lenggogeni, "Meningkatkan Kesehatan Mental di masa Pandemic," 110–111.

<sup>36</sup> Suryanto dkk., *Pengantar Psikologi Sosial* (Surabaya: Airlangga University Press, 2012), 46–47.



macam ketegangan dalam mengusahakannya. Segala ketegangan cenderung menurung jika segala kebutuhan terpenuhi.

## 2) Kepuasan

Setiap individu tentu sangat ingin merasa puas, baik secara jasmaniah maupun secara psikis. Lalu kemudian muncullah *sense of importancy* dan *sense of mastery* atau kesadaran atas nilai dirinya dan kesadaran penguasaan, hal tersebut memberikan perasaan senang, panas dan bahagia.

## 3) Posisi dan status sosial

Setiap individu pasti akan selalu berusaha untuk mencari posisi sosial dan status sosial di lingkungannya. Membutuhkan simpati dan cinta kasih. Sebab, hal tersebut mampu melahirkan rasa aman pada diri, berani dan harapan di masa depan.<sup>37</sup>

Menjaga kesehatan dengan menggunakan metode *plant therapy* atau terapi lingkungan atau terapi berkebun. Terapi ini bertujuan untuk memberikan pelajaran kepada setiap individu supaya dapat memelihara segala sesuatu dan meningkatkan hubungan yang lebih intim antar individu. Terapi dinilai mampu menurunkan tingkat stress dan depresi. Terapi ini digunakan oleh anak-anak hingga lansia agar merasa lebih tenang dan terbuka.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, 29–30.

<sup>38</sup> Ainur Zafira Efendi dan Indah Purbasari, "Plant Therapy Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi," *BMPD 1* (2021): 28–29.

## BAB III

### KESEHATAN MENTAL DAN AL QUR'AN

#### A. Ayat Tentang Kesehatan Mental

Kesehatan mental memiliki beberapa istilah seperti Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl al Balkhi seorang dokter dari Persia memperkenalkan konsep kesehatan mental atau yang disebut dengan istilah *al tibb al qalb* dalam dunia kedokteran.<sup>39</sup>

Selain istilah di atas mengenai kesehatan mental Al Qur'an juga menyebutkan kesehatan mental dalam beberapa istilah yaitu :

1. *Al Fauz* (kemenangan) seperti Q.S Al Azhab ayat 71 :

يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۖ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾

*“Niscaya Allah akan memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Dan barangsiapa menaati Allah dan Rasul-Nya, maka sungguh, dia menang dengan kemenangan yang agung”* (Q.S Al Azhab [33]:71)<sup>40</sup>

Dalam tafsir Al Misbah ayat ini dijelaskan yaitu mengenai perkataan dan ucapan yang baik. Banyak hadis yang menerangkan tentang perhatiannya terhadap ucapan-ucapan. Pada ayat ini dijelaskan Allah akan memberikan rahmat kepada orang-orang yang berkata baik dengan diperolehnya keberuntungan-keberuntungan salah satunya keselamatan. Perkataan-perkataan yang baik dan terdengar oleh orang

<sup>39</sup> Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam,” *Syifa' Medika* 3 (2013): 120.

<sup>40</sup> Al Qur'an, 33: 71.

hal tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap jiwa dan pikiran manusia.<sup>41</sup>

Dalam tafsir Ibnu Katsir ayat ini dijelaskan bersamaan dengan ayat sebelumnya mengenai perintah untuk beriman dan bertakwa, serta menganjurkan mengatakan perkataan yang baik artinya tidak bengkok dan menyimpang. Allah menjajikan akan membealaskan perbuatan mereka dengan perbaikan amal-amal mereka dan mereka akan mendapatkan keberuntungan atau kemenangan berupa dijaganya ia dari api neraka yang menyala dan dimasukkan ia kedalam surga yang penuh dengan nikmat.<sup>42</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat ini menganjurkan untuk melakukan pemilihan terhadap kata-kata yang baik, teratur, jujur, tepat dan jitu, karena hal tersebut mampu mempengaruhi pekerjaan, perbuatan dan amal yang dipilih dalam hidup. Pemilihan kata yang benar dan jitu ini bertujuan untuk hidup yang jujur dan lurus. Apabila sudah melaksanakan hal tersebut (perkataan yang baik) semua amalan akan bertambah baik dan amalan buruk di masa lalu akan diampuni. Maka barang siapa yang mentaati Allah swt yaitu melaksanakan segala perintah dan tidak melaksanakan yang dilarang, selalu berbuat baik, maka ia akan mendapatkan keberuntungan yang besar.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Kekeragaman Al Qur'an)*, 329–331.

<sup>42</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Bogor: Pustaka Imam Asy Syafi'i, 2004), 542–43.

<sup>43</sup> Hamka, *Tafsir Al Azhar* (Jakarta: Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura, 1989), 5795–96.

Dalam kitab tafsir Al Muyassar menjelaskan mengenai ayat di atas yaitu bertakwa dengan kesungguhan dan berkata secara benar maka Allah akan memberikan perbaikan terhadap amal-amal yang dikerjakan dan mengampuni dosa-dosa. Sangat penting menjaga ucapan dan perbuatan karena hal tersebut menjadi sebuah tanda daripada bentuk ketaatan manusia kepada Allah swt dan Rasulnya. Manusia yang menjaga ucapan dan perbuatannya akan dimuliakan oleh Allah dengan diperolehnya kebahagiaan yang sangat agung yaitu seperti ampunan, ridha dan surga yang penuh dengan kenikmatan.<sup>44</sup>

2. *Al Sa'adah* (bahagia) seperti Q.S Hud ayat 108 :

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمٰوٰتُ وَالْاَرْضُ اِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ  
 ۞ عَطَاءٌ غَيْرٌ مَّجْدُوذٍ ﴿١٠٨﴾

*“Dan adapun orang-orang yang berbahagia, maka (tempatny) didalam surga mereka kekal didaamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain) sebagai karunia yang tidak ada putus-putusnya” (Q.S Hud [11]: 108)<sup>45</sup>*

Dalam kitab tafsir Al Misbah dijelaskan mengenai ayat di atas yaitu orang-orang yang Allah swt beri suatu kebahagiaan, akan dimasukkan ke surga dan kekal. Kecuali orang-orang yang dikehendaki oleh Allah swt untuk ditunda waktu masuknya ke dalam surga yaitu orang-orang yang mukmin namun berbuat maksiat. Mereka akan tinggal

<sup>44</sup> Kojin Mashudi, *Tafsir Al Muyassar* (Malang: Inteligencia Media, 2020), 108–9.

<sup>45</sup> Al Qur'an, 11: 108.

di neraka menyesuaikan dengan hukuman yang pantas mereka terima, lalu kemudian keluar dan akan masuk ke dalam surga.<sup>46</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa orang-orang yang berbahagia adalah orang-orang yang mengikuti para Rasul dan ditempatkan di surga serta akan tinggal dengan kekal di dalamnya. Hak Allah untuk memberikan mereka anugerah kepada mereka secara terus menerus, oleh karena itu mereka diilhami untuk bertasbih dan bertahmid sebagaimana mereka bernafas. Ayat di atas menjelaskan tentang orang-orang yang ahli bermaksiat namun bertauhid yang pada awalnya mereka berada dalam neraka, lalu kemudian dikeluarkan dari neraka. Bagian ayat terakhir menjelaskan bahwa adzab bagi para ahli neraka bersifat kekal di dalamnya, kekal di dalamnya ini tertolak dengan adanya pengecualian kehendaknya. Dari ayat di atas Allah mententramkan jiwa dengan penggalan ayatnya yang berbunyi “Sebagai karunia yang tidak ada putus-putusnya.”<sup>47</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar dijelaskan bahwa jasa, amal dan iman yang sudah mereka bangun semasa hidup di dunia atau tidak melepaskan kepercayaan kepada Allah swt, memungkinkan jika Allah menaikkan lagi tingkat martabat hambanya yang telah Tuhan masukkan ke dalam surga, karena bentuk nikmat Allah adalah tidak terbatas. Begitu juga dengan orang-orang yang berbuat dosa, mereka akan kekal di neraka

---

<sup>46</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 351.

<sup>47</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 383–84.

dan hanya kehendak Tuhanlah yang mampu mengeluarkan mereka dari neraka.<sup>48</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar dijelaskan bahwa orang-orang yang bahagia mereka berada di dalam surga, kekal selagi langit dan bumi masih berdiri tegak, kecuali orang-orang yang masuk ke dalam surga belakangan sekaligus atas kehendak Tuhan. Orang-orang tersebut adalah orang-orang yang bermaksiat namun bertauhid kepada Allah swt. Setelah mendapatkan siksa dan ampunan dari Allah swt, mereka dimasukkan ke dalam surga. Setelah itu disana mereka akan mendapatkan kasih sayang dari Allah swt yang tidak berhenti karena sesungguhnya pemberian Tuhan terhadap para kekasihnya sangat banyak dan tidak putus sedikitpun.<sup>49</sup>

3. *Muthma'innah* (Ketenangan) seperti Q.S Al Fajr ayat 27-30 :

يَا يَتُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾  
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَاَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

*“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhainya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambaku. Dan masuklah ke dalam surgaku”* (Q.S Al Fajr [89]: 27-30)<sup>50</sup>

Dalam kitab tafsir Al Mishbah ayat di atas di jelaskan mengenai keadaan manusia yang memiliki ketaatan kepada Allah swt. Allah memberikan sambutan kepada orang-orang yang taat dengan menyeru

<sup>48</sup> *Tafsir Al Azhar*, 3548–3549.

<sup>49</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 161.

<sup>50</sup> Al Qur'an, 89: 27-30.

ketika ruh akan meninggalkan badan manusia atau pada waktu dibangkitkan dari kubur. Sedangkan para ulama memahami *an nafs al muthma'innah* yang berarti jiwa yang tenang yaitu percaya dengan wujud Allah swt dan janjinya diiringi dengan keikhlasan beramal.<sup>51</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas dijelaskan bahwa pada penggalan ayat “*Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Rabbmu*” yang dimaksudkan disini adalah kembali kehadapannya dan pahalanya serta apa-apa yang telah disediakan untuk hambanya di surga. Di dalam jiwanya terhadap keridhaan kepada Tuhannya dan Tuhan terdapat keridhaan terhadapnya. Kemudian disuruhlan masuk ke dalam golongan mereka di surga. Yang mana hal ini dikatakan ketika sakaratul maut dan pada hari kiamat suatu hari nanti, sebagaimana para malaikat menyampaikan berita gembira kepada orang-orang yang mukmin pada waktu sakaratul maut dan pada waktu bangkit dari kuburnya.<sup>52</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar dijelaskan bahwa *an nafs al muthma'innah* berarti jiwa yang telah mencapai pada ketenangan dan ketentraman. Kondisi jiwa yang telah digembleng oleh pengalaman dan penderitaan. Jiwa ini memiliki dua sayap yaitu pertama, bersyukur ketika mendapatkan kekayaan, bukan sombong. Kedua, sabar ketika rezeki hanya cukup untuk makan saja, bukan mengeluh. Jiwa yang tenang ketika mendapatkan kabar gembira atau kabar yang menakutkan. Jiwa

---

<sup>51</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 256–257.

<sup>52</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 470–471.

yang disebutkan dalam ayat ini yaitu jiwa yang telah menyerah penuh kepada Tuhan dan tawakkal kepada Tuhan telah memiliki ketenangan karena mencapai keyakinan terhadap Allah swt. Hasan Al Bishri berkata mengenai *muthma'innah* “Ababila Allah berkehendak mengambil nyawa hambanya yang beriman, tentramlah jiwanya terhadap Allah dan tentram pula Allah terhadapnya.”<sup>53</sup>

Dalam kitan tafsir Al Muyassar dikatakan wahai jiwa yang tenang yang sewaktu hidup ridha terhadap agama Allah swt, selalu berdzikir kepada Allah swt dan mengikuti ajaran Nabi Muhammad serta percaya terhadap janji-janji dan ancaman-ancaman Allah swt. Ayat ini memerintah manusia kembali untuk mendapatkan pahala surga dan ridha Allah swt.<sup>54</sup>

4. *Al Sakinah* (kenyamanan dan ketentraman) seperti Q.S Al Baqarah ayat 248 :

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُمْ إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴿٢٤٨﴾

“Dan nabi mereka berkata kepada mereka, “*Sesungguhnya tanda kerajaannya ialah datangnya Tabut kepadamu, yang di dalamnya terdapat ketenangan dari Tuhanmu dan sisa peninggalan keluarga Musa dan keluarga Harun, yang dibawa oleh malaikat. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda (kebesaran Allah) bagimu, jika kamu orang beriman*” (Al Baqarah [2]:248)<sup>55</sup>

Dalam tafsir Al Misbah dijelaskan bahwa sangat penting memelihara sebuah peninggalan, apalagi peninggalkan perasaan tenang

<sup>53</sup> *Tafsir Al Azhar*, 7997–7998.

<sup>54</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 494–495.

<sup>55</sup> Al Qur'an, 2: 248.



dan dorongan untuk berbakti kepada masyarakat, khususnya peninggalan para-Nabi dan pahlawan. Ayat ini mengakui dengan tegas jika peninggalan keluarga Musan dan Harun yang dipelihara dengan sangat baik oleh keturunan mereka, melahirkan *sakinah* yaitu ketenangan batin untuk mereka. Demikianlah kehadiran tabut memberikan ketenangan untuk pemuka-pemuka masyarakat Nabi itu bahkan kepada seluruh masyarakat.<sup>56</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas dijelaskan bahwa terdapat ketenangan ketika pengembalian tabut, karena di dalam tabut tersebut terdapat ketenangan dan keagungan. Rabi' bin Anas mengatakan di dalamnya terdapat sebuah rahmat. Atha mengatakan jika tanda-tanda kekuasaan Allah yang kalian ketahui, lalu kalian merasakan ketentraman kepada Allah swt.<sup>57</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar bahwa *sakinah* memiliki arti ketentraman atau rahmat, dapat dipahami jika setelah datangnya tabut memberikan ketentraman kepada orang-orang Bani Israel. beberapa ahli tafsir juga menafsirkan tentang *sakinah* yaitu ada yang mengatakan bahwa *sakinah* berarti kucing yang memiliki mata bercahaya atau bersinar. Terdapat beberapa riwayat lain yang memberikan penafsiran terhadap kata *sakinah* namun cerita dari riwayat tersebut hanyalah israiliyat. Yang terang *sakinah* berarti tentram, ketetapan hati, keteguhan

---

<sup>56</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 533–534.

<sup>57</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 501.

semangat, sehingga tidak berubah lagi. Adanya sebuah warisan dari Bani Musa di dalam tabut tersebut, lalu kemudian muncullah *sakinah* atau ketentraman hati para pejuang Bani Israil di bawah pimpinan Thalut hendak merebut kemerdekaannya kembali.<sup>58</sup>

Dalam tafsir Al Muyassar dijelaskan bahwa Nabi Sam'un pernah mengatakan kepada mereka "Sesungguhnya tanda kalau dia dipilih oleh Allah swt menjadi raja adalah akan hadir tabut (peti) yang berisi sebagian peninggalan dari keluarga Nabi Musa, baju dan sebagian kitab Taurat yang dibawa turun oleh para malaikat untuk ia sampaikan kepada Thalut. Sebuah kisah menyebutkan, Bani Israil pernah berperang melawan suku Amalik, peperangan tersebut mengakibatkan kekalahan dan tabut mereka di rampas. Terjadinya kesialan-kesialan tersebut diyakini akibat dari dirampasnya tabut tersebut dari tangan bani Israil. Lalu kemudian tabut tersebut diletakkan di atas pedati yang ditarik oleh dua ekor sapi tanpa ada pengendalian dari seseorang. Ternyata pedati tersebut dikendalikan oleh malaikat lalu dibawanya ke hadapan Thalut yang pada waktu itu terpilih sebagai raja."<sup>59</sup>

5. *Al Falah* (keberuntungan) seperti Q.S Ali Imran ayat 104 :

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

“Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari

<sup>58</sup> *Tafsir Al Azhar*, 595–596.

<sup>59</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 207.

yang munkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung” (Q.S Ali Imran [3]:104) <sup>60</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah dijelaskan bahwa Allah swt memerintahkan agar orang-orang yang beriman menempuh jalan yang berbeda yaitu menempuh jalan yang berbeda yaitu dengan jalan yang luas dan lurus serta mengajak orang lain menempuh jalan kebajikan dan makruf.<sup>61</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir bahwa ayat di atas menjelaskan tentang segolongan umat hendaklah siap memegang peran ini yaitu menyeru kepada kebaikan, meskipun hal tersebut merupakan kewajiban bagi setiap individu sesuai dengan kapasitasnya. Allah melarang menjadi seperti umat terdahulu dalam perpecahan dan perselisihan serta enggan dalam menegakkan *amar ma'ruf nahi munkar*.<sup>62</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas dijelaskan bahwa menyampaikan sebuah ajakan kepada yang ma'ruf dan menjauhi yang munkar hal tersebut merupakan pengertian dari dakwah. Adanya umat yang berdakwah menjadikan agama Islam semakin hidup. Kesan yang dapat diambil yaitu jika dalam mengadakan dakwah hendaklah memiliki kesadaran beragama. Mendahulukan hukum halal dan haram dalam sebuah dakwah sebelum orang-orang menyadari tentang agama, hal tersebut adalah perbuatan yang percuma.<sup>63</sup>

---

<sup>60</sup> A Daraise, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al Qur’an (Analisis Surah Yunus Ayat 57),” 40.

<sup>61</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur’an)*, 174.

<sup>62</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 107.

<sup>63</sup> *Tafsir Al Azhar*, 866–867.

Dalam kitab tafsir Al muyassar mengatakan jika hendaklah diantara kamu ada sekelompok orang yang memiliki ilmu atau ahli ilmu dan memiliki kelebihan untuk berdakwah menyeru ke jalan Allah dan mampu mengajari orang-orang hal-hal yang bermanfaat dalam hal agama maupun dunia. Mencegah perbuatan yang diharamkan oleh Allah swt dan Rasulnya. Siapapun yang menjalankan *amar ma'ruf nahi munkar* semata karena mengharapkan ridha Allah dengan metode dakwah yang baik maka ia akan memperoleh pahala yang besar.<sup>64</sup>

Selain lima istilah di atas Al Qur'an juga memperkenalkan istilah *an nafs al muthmainnah* (jiwa yang tenang) sebagai syarat dari kesehatan mental. Sedangkan dalam hadis mengenalkan kesehatan mental dalam istilah *al fithrah*. Menjalani kehidupan dengan jiwa yang tenang harus beriringan dengan fitrah yang telah Allah swt berikan kepada umatnya yaitu akidah tauhid.<sup>65</sup>

Purmansyah Ariadi menjelaskan bahwa agama Islam menjadi terapi bagi kesehatan mental, hal ini diterangkan secara jelas dalam Al Qur'an yaitu sebagai berikut :

1. Ayat yang menerangkan tentang ketenangan dan kebahagiaan. Q.S Ar Ra'd ayat 28.

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

<sup>64</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 329–330.

<sup>65</sup> Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an dan Hadits," *Jurnal An Nafs* 1 (2016): 33.

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Q.S Ar Ra’d [13]:28)<sup>66</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menjelaskan tentang hati manusia menjadi baik, bersandar kepada Allah dan menjadi tenang ketika ia ingat dan ridha kepada Allah swt sebagai penolong dan pelindung.<sup>67</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas dijelaskan jika iman merupakan penyebab senantiasanya selalu mengingat Tuhan atau berdzikir. Mengingat Tuhan menumbuhkan rasa tenang dan akan dengan sendirinya hilang rasa gelisah, pikiran kusut, keputusasaan, rasa takut, rasa cemas, rasa ragu-ragu dan duka cita. Kentenangan hati merupakan pokok dari kesehatan rohani dan jasmani. Sehingga dari sinilah terlihat pentingnya iman dan dzikir, perpaduan antara kehendak hati yang bersih dengan dorongan nafsu, untuk mencapai ridha Allah swt dengan rasa tenang itu.<sup>68</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar menjelaskan ayat di atas yaitu orang-orang yang memiliki iman yang hatinya tenang karena berdzikir kepada Allah swt. Mereka selalu mengingat ancaman dan janji Allah swt di akhirat. Allah swt akan membersihkan hati mereka dari kesusahan dan kegoncangan, kemudian akan diisi oleh Allah dengan rasa tenang dan rasa tenang. Sesungguhnya orang yang paling bahagia

<sup>66</sup> Al Qur’an, 13: 28.

<sup>67</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 500.

<sup>68</sup> *Tafsir Al Azhar*, 3761.

adalah orang-orang yang berdzikir kepada Allah swt karena dengan berdzikir hati menjadi tenang.<sup>69</sup>

2. Ayat yang menerangkan tentang mengatasi kesulitan hidup. Q.S Al Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar” (Q.S Al Baqarah [2]:153)<sup>70</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah ayat di atas dijelaskan bahwa ayat di atas mengajak orang-orang yang beriman untuk menjadikan shalat sebagai penolong dalam menghadapi ujian atau cobaan kehidupan. Ayat di atas mengisyaratkan jika seseorang menginginkan penyebab sedih dan sulit teratasi, jika ia ingin berhasil dalam memperjuangkan kebenaran dan keadilan, maka ia harus mengikutsertakan Allah dalam setiap langkahnya. Serta rasa sabar akan membawa hal baik dan kebahagiaan, maka manusia tidak diperbolehkan putus asa dan harus tetap berjuang dalam menegakkan kebenaran dan keadilan.<sup>71</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas dijelaskan bahwa ayat di atas menjelaskan tentang makna sabar dan bimbingan untuk memohon pertolongan melalui sabar dan shalat. Sesungguhnya

<sup>69</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 258.

<sup>70</sup> Al Qur'an, 2: 153.

<sup>71</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 363.

manusia itu akan mendapatkan nikmat lalu kemudian ia akan bersyukur atau akan ditimpa suatu musiban dan ujian lalu kemudian ia bersabar. Kesabaran memiliki 3 jenis yaitu *pertama*, sabar dalam meninggalkan sesuatu yang diharamkan. *Kedua*, sabar dalam berbuat taat kepada Allah. *Ketiga*, sabar dalam menghadapi musibah dari Allah swt.<sup>72</sup>

Dalam kitab al Azhar ayat di atas menjelaskan bahwa dengan bersabar manusia mampu mencapai tujuannya. Dengan bersabar manusia mampu mencapai derajat iman dalam perjuangan. Dengan bersabar kebenaran mampu ditegakkan. Begitu juga dengan melaksanakan shalat. Jika sabar dan shalat dikerjakan jiwa akan terlepas dari belenggu kesulitan karena Tuhan berdaulat dalam hati manusia. Maka dari itu, jika seseorang ditimpa oleh suatu ujian yang membuat jiwa mereka merasa gelisah, manusia harus membentengi dirinya dengan sabar dan shalat.<sup>73</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menjelaskan mengenai perintah untuk orang-orang yang beriman agar meminta pertolongan kepada Allah swt dalam pelaksanaan ketaatan kepada Allah swt melalui bersabar dan shalat, sehingga dalam menghadapi ujian dan cobaan kehidupan menjadi terasa ringan. Bersabar akan memberikan seseorang sesuatu yang dicintainya dan dengan shalat seseorang terhindar dari perbuatan dosa yang dibenci oleh Allah swt

---

<sup>72</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 304.

<sup>73</sup> *Tafsir Al Azhar*, 349–350.

karena dengan melaksanakan shalat dapat mencegah perbuatan yang munkar. Allah akan selalu bersama orang-orang yang mau bersabar, menjaga dan melindunginya.<sup>74</sup>

3. Ayat yang menerangkan tentang Al Qur'an sebagai obat jiwa. Q.S Yunus 57.

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

*“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Alquran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman” (Q.S Yunus [10]:57)*<sup>75</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah dijelaskan bahwa ayat di atas menyampaikan bahwa Al Qur'an merupakan obat untuk sesuatu yang terdapat di dalam dada. Dada di sini berarti hati, hal tersebut menunjukkan jika wahyu Allah (Al Qur'an) memiliki fungsi untuk penyembuhan penyakit-penyakit yang berada ruhani seperti rasa ragu, dengki, takabur dan lain sebagainya. Sufi besar bernama Al Hasan Al Bashri dikutip oleh Muhammad Sayyid Thanthawi berdasarkan riwayat Abu Asy Syaikh berkata “Allah menjadikan Al Qur'an sebagai obat bagi penyakit-penyakit dalam hati dan tidak menjadikannya obat bagi penyakit-penyakit jasmani”. Ayat di atas menyebutkan bahwa fungsi Al Qur'an ada empat yaitu: pengajaran, obat, petunjuk dan rahmat. Menurut Thahir Ibn 'Asyur berpendapat bahwa ayat di atas

<sup>74</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 119.

<sup>75</sup> Ariadi, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam,” 123–124.



memberikan perumpamaan tentang jiwa manusia yang berkaitan dengan hadinya Al Qur'an.<sup>76</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir menjelaskan jika Allah memberikan sebuah karunia kepada makhluknya yaitu Al Qur'an yang agung, yang diturunkan kepada Rasulnya yang mulia. Hidayah dan rahmat dari Allah swt dapat dihasilkan dari adanya Al Qur'an tersebut dan hanya ditujukan orang-orang yang beriman kepadanya, mempercayai apa yang ada di dalam Al Qur'an tersebut.<sup>77</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar dijelaskan bahwa pada permulaan ayat ini sebagai bentuk seruan terhadap seluruh umat manusia, agar manusia tidak perlu membingungkan masa depannya. Al Qur'an memiliki empat unsur penting dalam menempuh kehidupan yaitu *pertama*, berisi sebuah tuntunan dan pengajaran dalam membangun akhlak manusia, perilaku dalam hidup ataupun dalam mengamalkan suatu pekerjaan. *Kedua*, Al Qur'an sebagai obat bagi sesuatu yang ada di dalam dada. *Ketiga*, Al Qur'an menjadi petunjuk bagi umat Islam dalam kehidupan. *Keempat*, Al Qur'an menjadi rahmat bagi orang-orang yang beriman. Apabila pengajaran Al Qur'an dipegang teguh oleh manusia, pasti akan merasakan rahmat Tuhan.<sup>78</sup>

Dalam kitab Al Muyassar ayat di atas dijelaskan bahwa Allah menurunkan Al Qur'an berfungsi untuk menjadi penasihat yang paling agung.

<sup>76</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 103–104.

<sup>77</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 285.

<sup>78</sup> *Tafsir Al Azhar*, 3315–3320.

Al Qur'an memberikan petunjuk kepada manusia kepada jalan kebenaran dan memberi peringatan manusia untuk menghindari jalan yang hina. Untuk manusia yang hatinya sehat dan sehat akalnya betul-betul akan merasakan petunjuk Al Qur'an yang sangat mulia dan paling bermanfaat, seperti: di dalamnya terdapat obat untuk menyembuhkan segala penyakit dalam dada yaitu ragu, bimbang, munafik dan musyrik serta menjadi rahmat untuk orang-orang mukmin yang berusaha keras mendapatkan petunjuknya.<sup>79</sup>

Tanda-tanda kesehatan mental menurut Muhammad Mahmud Mahmud ada sembilan yaitu :

1. Mapan (*al sakinah*), tenang (*al tuma'ninah*) dan rileks (*al rahab*).

Q.S Al Fath ayat 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana” (Q.S Al Fath [48]:4)<sup>80</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah ayat di atas menjelaskan tentang anugerah Allah kepada orang-orang mukmin. Hal tersebut dibuktikan pada sejarah Nabi Muhammad saw pada suatu waktu di kota Madinah beliau bermimpi masuk ke dalam kota Mekah dan berthawaf di Ka'bah. Mimpi yang dialami ini beliau sampaikan kepada para sahabat beliau. Tahun ke VI Nabi Muhammad berangkat ke Mekah untuk

<sup>79</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 66.

<sup>80</sup> Al Qur'an, 48: 4.

melaksanakan umrah bersama dengan kurang lebih seribu tiga ratus orang dari sahabat beliau. Setibanya di Hudaibiyah mereka dihalangi oleh kaum musyrikin dalam perjalanannya menuju ke Mekah dan melaksanakan sebuah pembicaraan sehingga tercapai suatu kesepakatan yaitu Nabi beserta rombongannya harus kembali ke Madinah dan akan diizinkan melaksanakan umrah pada tahun berikutnya. Peristiwa yang terjadi ini menggoncangkan hati kaum muslimin karena mereka memiliki keyakinan jika mimpi Nabi pasti sesuai dengan kenyataan. Pada waktu itulah Allah menurunkan *sakinah* dan ketenangan dalam hati kaum muslimin.

Ayat di atas berfungsi sebagai ayat yang menjelaskan sebagian dari kandungan ayat sebelumnya yang mengungkapkan bahwa Allah memenangkan Rasul dengan kemenangan yang nyata. Diturunkannya *sakinah* kepada kaum mukminin menjadi salah satu faktor utama diraihinya sebuah kemenangan. *Sakinah* adalah rasa tenang di hati mereka, sehingga tidak akan terjadi rasa bingung diantara kaum beriman maupun tidak terjadi selisih diantara mereka.<sup>81</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir Qatadah mengemukakan “Yakni, ketenangan dalam hati orang-orang yang beriman yaitu para sahabat Rasulullah yang pada waktu itu terjadi perjanjian Hudaibiyah. Merekalah yang memenuhi panggilan Allah swt dan rasulnya serta tunduk kepada hukum Allah swt dan rasulnya. Setelah mereka merasa

---

<sup>81</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 178–179.

tenang dan teguh keimanan mereka juga terus bertambah.” Imam Al Bukhari beserta imam yang lain mengemukakan jika ayat di atas dijadikan sebagai dalil tentang adanya peningkatan keimanan dalam hati manusia. Allah swt mensyari’atkan kepada hambanya yang beriman kepadanya untuk berjihad dan berperang, karena di dalamnya terkandung hikmah yang begitu dalam dan hujjah yang begitu kuat serta bukti yang konkrit.<sup>82</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas dijelaskan jika walaupun pada awalnya banyak yang ragu, namun pada akhirnya keimanan mereka bertumbuh kembali, awalnya samar dan akhirnya menjadi tetap dan tentram. Suatu peristiwa perjanjian Hudaibiyah menjadi salah satu penyebab teramat pentingnya untuk menumbuhkan ketentraman dalam hati setiap Muslim pada zaman itu.<sup>83</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas dijelaskan bahwa Allah swt menurunkan perasaan tenang di hati setiap orang-orang mukmin seperti percaya akan pertolongan Allah swt, sabar dalam menghadapi ujian, tabah dan istiqomah. Hal tersebut, supaya manusia beriman semakin tinggi keimanannya. Allah tidak perlu bantuan dari hamba-hambanya untuk mengalahkan semua musuhnya, karena Allah telah memiliki bala tentara semua yang ada di langit dan di bumi. Sangat mudah bagi Allah untuk menghancurkan orang-orang kafir,

---

<sup>82</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 427.

<sup>83</sup> *Tafsir Al Azhar*, 6757.

namun Allah swt ingin menguji orang-orang mukmin dengan memerangi kaum kafir dan Allah swt hendak menjadikan sebagian dari orang-orang mukmin menjadi syuhadak di medan perang.<sup>84</sup>

Q.S Al Ra'd ayat 28

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

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Q.S Ar Ra'd [13]:28)<sup>85</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menjelaskan tentang hati manusia menjadi baik, bersandar kepada Allah dan menjadi tenang ketika ia ingat dan ridha kepada Allah swt sebagai penolong dan pelindung.<sup>86</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas dijelaskan jika iman merupakan penyebab senantiasa selalu mengingat Tuhan atau berdzikir. Mengingat Tuhan menumbuhkan rasa tenang dan akan dengan sendirinya hilang rasa gelisah, fikiran kusut, keputusasaan, rasa takut, rasa cemas, rasa ragu-ragu dan duka cita. Kentenangan hati merupakan pokok dari kesehatan rohani dan jasmani. Sehingga dari sinilah terlihat pentingnya iman dan dzikir, perpaduan antara kehendak hati yang bersih dengan dorongan nafsu, untuk mencapai ridha Allah swt dengan rasa tenang itu.<sup>87</sup>

<sup>84</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 36–37.

<sup>85</sup> Al Qur'an, 13: 28.

<sup>86</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 500.

<sup>87</sup> *Tafsir Al Azhar*, 3761.

Dalam kitab tafsir Al Muyassar menjelaskan ayat di atas yaitu orang-orang yang memiliki iman yang hatinya tenang karena berdzikir kepada Allah swt. Mereka selalu mengingat ancaman dan janji Allah swt di akhirat. Allah swt akan membersihkan hati mereka dari kesusahan dan kegoncangan, kemudian akan diisi oleh Allah dengan rasa tentram dan rasa tenang. Sesungguhnya orang yang paling bahagia adalah orang-orang yang berdzikir kepada Allah swt karena dengan berdzikir hati menjadi tenang.<sup>88</sup>

Q.S Al Baqarah ayat 156

﴿ ١٥٦ ﴾ إِذَا أَصَابْتُم مَّصِيبَةً قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “*Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un*” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)” (Q.S Al Baqarah [2]:156)<sup>89</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah ayat di atas menerangkan bahwa segala macam musibah yang terjadi pasti ada hikmah dibelakangnya. Seluruh makhluk di bumi ini adalah milik Allah dan segala musibah datang kepada siapa saja, dimana saja dan kapan saja. Barangsiapa yang mengucapkan *Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un* mereka itulah yang akan menerima banyak keberkahan.<sup>90</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menerangkan bahwa kalimat *Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un* ini mereka ucapkan untuk menghibur diri atas apa yang menimpa mereka dan mereka mengetahui

<sup>88</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 258.

<sup>89</sup> Al Qur’an, 2: 156.

<sup>90</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur’an)*, 367.

jika diri mereka adalah milik Allah swt. Mereka menyadari jika Allah swt tidak akan menya-nyiakan amalan-amalan yang telah mereka kerjakan walaupun amalan mereka hanya sekecil biji sawi pada hari kiamat suatu hari nanti.<sup>91</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menerangkan bahwa orang-orang yang sabar itu apabila ditimpa suatu musibah ia menyadari jika semua yang terjadi merupakan ketentuan yang datang dari Allah swt.<sup>92</sup>

## 2. Memadai (*al kifayah*) dalam beraktifitas dengan baik.

Q.S Yasin ayat 35

لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ ۖ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾

“Supaya mereka dapat makan dari buahnya, dan dari yang diusahakan oleh tangan mereka. Maka mengapa mereka tidak bersyukur” (Q.S Yasin [36]:35)<sup>93</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah ayat di atas dijelaskan jika ayat tersebut mengandung isyarat tentang perlunya memberinya sebuah perhatian dan usaha yang sungguh-sungguh supaya hasil dari pertanian terus bertambah baik, sebagai akibat dari campur tangan manusia dalam mengolahnya. Ayat di atas mengandung akan pengakuan atas kekuasaan Allah swt serta kebersyukuran.<sup>94</sup>

<sup>91</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 306.

<sup>92</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 121.

<sup>93</sup> Al Qur'an, 36: 35.

<sup>94</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 537–538.

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas menerangkan tentang usaha manusia, Allah memerintahkan kepada manusia supaya mereka berusaha. Kebun-kebun dan sawah-sawah pun menjadi lebih teratur dengan tangan manusia yang mengusahakannya. Oleh sebab itu, Allah swt akan memberikan hasil kepada mereka yang berusaha sesuai dengan besar usaha mereka.<sup>95</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menerangkan bahwa Allah swt menciptakan berbagai macam tumbuh-tumbuhan supaya manusia dan binatang mampu memenuhi kebutuhan dalam hidupnya, khususnya untuk manusia dapat dijadikannya sebagai suatu sarana dalam menambah rasa syukur kepada Tuhannya. Semua nikmat itu merupakan rahmat serta karunia dari Allah swt dan bukan dari hasil usaha manusia manusia itu sendiri.<sup>96</sup>

### 3. Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain.

Q.S An Nisa ayat 32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ط لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبُوا ط  
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَ ط وَسْئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ط إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ  
عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

*“Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (Q.S An Nisa [4]:32)<sup>97</sup>*

<sup>95</sup> Tafsir Al Azhar, 5994.

<sup>96</sup> Mashudi, Tafsir Al Muyassar, 171.

<sup>97</sup> Al Qur'an, 4: 32.



Dalam kitab tafsir Al Misbah disebutkan bahwa ayat sebelumnya menerangkan tentang larangan melaksanakan kegiatan ekonomi yang didasari dengan hal yang batil. Sedangkan ayat di atas menerangkan supaya tidak memiliki angan-angan dan keinginan yang dapat mengantarkan kepada berbagai pelanggaran dari ketentuan-ketentuan Allah. Ayat ini mengandung pesan yaitu janganlah berangan-angan yang mana hal tersebut dapat menghasilkan ketamakan terhadap sesuatu yang dikaruniakan Allah kepada manusia, seperti harta benda, warisan, harta anak yatim, kedudukan, kecerdasan, nama baik dan lebih banyak dari apa yang dianugerahkan. Ayat ini menerangkan tentang larangan berangan-angan tentang keistimewaan yang dimiliki oleh lawan jenismu, karena keistimewaan yang dimilikinya karena usahanya sendiri, baik ia bekerja keras benting tulang dan pikiran, ataupun karena fungsi yang diembannya dalam masyarakat. Laki-laki dan perempuan, masing-masing dari mereka mendapatkan bagiannya dari ganjaran ilahi berdasarkan amal mereka.<sup>98</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir Ibnu Abi Rabah mengatakan “Ayat ini turun berkenaan dengan larangan iri hati terhadap apa yang dimiliki seseorang dan juga iri hati wanita untuk menjadi laki-laki lalu mereka akan berperang.” (HR. Ibnu Jarir). Ayat di atas menjelaskan bahwa masing-masing akan mendapatkan pahala menyesuaikan dengan amal yang mereka kerjakan. Lalu kemudian Allah swt memberikan

---

<sup>98</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 416–19.

arahan kepada mereka suatu maslahat (kebaikan) untuk mereka dengan firmanNya yang berbunyi “*Dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunianya.*” Allah juga melarang hambanya beriri hati terhadap sesuatu yang telah dikaruniakan oleh Allah swt kepada manusia karena hal tersebut adalah suatu keputusan. Artinya adanya iri dalam hati tidak akan merubah sesuatu apapun. Akan tetapi Allah memerintahkan kepada hamba-hambanya untuk memohon karunianya, niscaya akan diberikan oleh Allah swt. Sesungguhnya Allah maha mengetahui siapa-siapa yang berhak memperoleh dunia, siapa-siapa yang fakir, siapa-siapa yang memperoleh akhirat dan siapa-siapa yang memperoleh kehinaan dan Allah akan memberikannya.<sup>99</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas terdapat kata *la tatamannau*, dari kata pokok *tamaniy* yaitu berangan-angan atau berkhayal memikirkan kelebihan orang lain, harta kekayaan orang lain, ketinggian yang dicapainya. Akibat yang dihasilkan dari melakukan berangan-angan yaitu menumbuhkan rasa iri dan dengki. Ayat di atas menegaskan bahwa timbulnya angan-angan yang tidak-tidak adalah seringnya melihat kelebihan yang Allah berikan kepada orang lain. Apabila manusia terlalu sialu dalam melihat kelebihan yang pada orang lain, hal yang akan terjadi adalah datangnya penyakit dalam jiwanya sendiri yakni penyakit hasad, benci, umpat, mengomel hal tersebut dilakukan kepada orang yang diberikan kelebihan oleh Allah atau

---

<sup>99</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 292–293.

bahkan Allah sendiri. Ayat di atas menerangkan secara jelas bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama diperintahkan untuk berusaha, sehingga mereka akan mendapatkan bahagian dari usahanya.<sup>100</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menerangkan tentang larangan manusia untuk iri kepada manusia lainnya, karena sesungguhnya rezeki setiap manusia telah ditentukan oleh Allah swt akan diberikan kepada siapa saja yang ia kehendaki dengan bijaksana dan sesuai ilmunya. Allah swt melarang manusia iri kepada saudaranya karena pemberian berupa harta, anak, kehormatan, jabatan atau kesehatan, akan tetapi hendaklah setiap manusia memohon kepada Allah swt atas karunianya. Sesungguhnya Allah maha pemberi, maha mulia dan maha pemurah. Setiap pemberian dari Allah telah sesuai dengan kebijaksanaannya dan ilmunya, serta menyesuaikan takdirnya.<sup>101</sup>

4. Adanya kemampuan untuk memelihara dan menjaga diri sendiri.

Q.S At Tahrir ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

*“Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya malaikat-malaikat yang kasar dan keras, yang tidak durhaka kepada apa yang Allah perintahkan kepada mereka dan*

<sup>100</sup> Tafsir Al Azhar, 1185–1188.

<sup>101</sup> Mashudi, Tafsir Al Muyassar, 440.

*selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”* (Q.S At Tahrim [66]:6)<sup>102</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah ayat di atas memberikan tuntunan kepada kaum yang beriman yaitu memelihara diri sendiri dengan menjadikan Nabi teladan dan memelihara keluarga, dengan membimbing mereka dan mendidik mereka supaya mereka terhindar dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia-manusia yang kafir dan batu-batu yaitu berhala. Para malaikat akan menghukum manusia sesuai dengan dosa dan kesalan masing-masing penghuni neraka sesuai dengan yang diperintahkan Allah swt.<sup>103</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir, Mujahid mengatakan *“Bertakwalah kepada Allah dan berpesanlah kepada keluarga kalian untuk bertakwa kepada Allah.”* Sedangkan Adh Dhahhak dan Muqatil bin Hayyan mengatakan *“Setiap muslim berkewajiban untuk mengajari keluarganya, termasuk kerabat dan budaknya, berbagai hal berkenaan dengan hal-hal yang diwajibkan Allah swt kepada mereka dan apa yang dilarangnya.”* Bahan bakar api neraka yaitu tubuh ummat manusia yang dilemparkan ke dalamnya dan batu yang dimaksud adalah berhala. Malaikat-malaikat yang menjaga, memiliki karakter yang sangat kasar, hatinya sudah dihilangkan rasa belas kasihan terhadap orang-orang

---

<sup>102</sup> Al Qur'an, 66: 6

<sup>103</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 326.

yang kafir. Mereka juga akan secara cepat mengerjakan apa yang diperintahkan oleh Allah swt.<sup>104</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas menerangkan tentang iman haruslah dijaga terutama dengan berdasarkan iman hendaklah manusia menjaga keselamatan dirinya dan seluruh keluarganya dari api neraka. Yang mana api neraka tersebut menjadikan manusia dan batu-batu sebagai alat untuk menyalakannya. Batu tersebut akan digunakan sebagai kayu yang menyalakan api neraka. Manusia-manusia yang durhaka kepada Tuhan, mereka memiliki nasib yang sama dengan batu-batu tersebut. Malaikat-malaikat yang menjaga neraka itu diberi kekuasaan oleh Allah swt supaya api-api tersebut tetap menyala dan alat-alat penyalanya selalu tersedia. Malaikat-malaikat tersebut memiliki sifat yang tidak lemah lembut, keras, tidak ada tenggang-menenggang dan mereka selalu menjalankan apa yang diperintahkan oleh Allah swt secara patuh dan setia, tidak pernah membantah dan berubah sedikit pun.<sup>105</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menjelaskan perintah untuk orang-orang yang beriman supaya menjaga dan menyelamatkan diri dan seluruh keluarga dari siksa api neraka dengan selalu melaksanakan apa yang Allah swt perintahkan dan menjauhi apa yang Allah swt larang. Takutlah kepada neraka yang memiliki bahan

---

<sup>104</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 229–230.

<sup>105</sup> *Tafsir Al Azhar*, 7507–8.

bakar dari orang-orang kafir dan batu-batu. Neraka tersebut dijaga oleh para malaikat yang sangat kuat, kasar dan bengis. Malaikat-malaikat tersebut sangatlah patuh kepada Allah swt dan tidak ada satupun yang berani melakukan maksiat atau membangkang perintahnya.<sup>106</sup>

5. Mampu bertanggung jawab atas agama, keluarga dan sosial.

Q.S An Nahl ayat 93

وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَلَسْتَ لَدَيْهِ عَمَّا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٩٣﴾

*“Dan jika Allah menghendaki niscaya Dia menjadikan kamu satu umat (saja), tetapi Dia menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Tetapi kamu pasti akan ditanya tentang apa yang telah kamu kerjakan” (Q.S An Nahl [16]:93)<sup>107</sup>*

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas bahwa pada hari kiamat suatu hari nanti Allah swt akan memintakan pertanggung jawaban dari seluruh perbuatan manusia, lalu kemudian Allah swt berikan balasannya atas amal yang sekecil apapun amal tersebut.<sup>108</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas menerangkan bahwa Allah swt maha kuasa dan mampu membuat seluruh umat jadi umat yang satu, tidak ada pertikaian dan perselisihan. Akan tetapi itu hanya sebentar saja, sebab Allah swt telah memberikan takdir bahwa pikiran setiap manusia itu berbedda. Ada yang sesat dan ada yang memilki petunjuk. Dari sinilah terjadinya suatu ujian atas pikiran karena ada

<sup>106</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 266.

<sup>107</sup> Al Qur'an, 16: 93.

<sup>108</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 102.

pergesekan dan peradukan di antara satu dengan yang lainnya. Maka ujian tersebut bukan hanya selesai di dunia ini saja, akan tetapi di akhirat kelak di hadapan Allah swt dan akan ditanya pertanggung jawabannya.<sup>109</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyasar ayat di atas diterangkan apabila Allah berkehendak semua manusia itu baik, niscaya Allah akan membuat manusia menjadi satu kaum saja yaitu menjadikan semuanya umat muslim yang bertauhid dan taat beribadah, akan tetapi Allah menghendaki yang lain. Allah menghendaki seseorang jauh dari hidayah atau dekat dengan hidayah dan semuanya pasti akan ditanya mengenai perbuatannya selama hidup di dunia. Orang yang taat akan mendapatkan pahala dan orang yang bermaksiat akan mendapatkan siksa.<sup>110</sup>

6. Mampu berkorban dan mengakui segala kesalahan yang diperbuat oleh diri sendiri. Q.S Al Shaf ayat 10-13

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنَجِّيْكُمْ مِنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿١٠﴾ تُوْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١١﴾ يَعْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَيُدْخِلْكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَمَسْكِنٍ طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿١٢﴾ وَأُخْرَىٰ تُحِبُّوهَا نَصَرَ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ وَبَشِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٣﴾

*“Hai orang-orang yang beriman, sukakah kamu Aku tunjukkan suatu perniagaan yang dapat menyelamatkan kamu dari azab yang pedih? (Yaitu) kamu beriman kepada Allah dan Rasul-Nya dan berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwamu. Itulah yang lebih baik bagimu*

<sup>109</sup> Tafsir Al Azhar, 3958.

<sup>110</sup> Mashudi, Tafsir Al Muyassar, 383–384.

*jika kamu mengetahuinya, niscaya Allah akan mengampuni dosa-dosamu dan memasukkan kamu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, dan (memasukkan kamu) ke tempat tinggal yang baik di dalam surga 'Adn. Itulah kemenangan yang besar. Dan (ada lagi) karunia yang lain yang kamu sukai (yaitu) pertolongan dari Allah dan kemenangan yang dekat (waktunya). Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang beriman” (Q.S Al Shaf [61]:10-13)<sup>111</sup>*

Dalam kitab tafsir Al Misbah menerangkan bahwa pada ayat-ayat sebelumnya telah menegaskan jika Allah swt akan berkehendak memenangkan agamanya atas agama lain yang diwujudkan melalui perjuangan kaum beriman karena hendak menguji keimanan manusia. ayat-ayat di atas dengan bertanya memerintahkan kaum untuk berjuang mewujudkan kehendak Allah swt. Perniagaan merupakan bentuk perjuangan di jalan Allah swt, untuk meningkatkan iman manusia dan memperbarui dari waktu ke waktu. Ayat di atas menerangkan jalan keselamatan yang harusnya ditempuh oleh orang-orang mukmin dan ganjaran yang akan mereka dapatkan. Yaitu jika manusia taat akan perintah Allah swt yakni beriman dan jihad, niscaya Allah swt akan mengampuni dosa-dosa hingga tidak berbekas. Berkat rahmat Allah swt akan memasukkan manusia ke dalam surga yang mengalir dibawahnya pohon-pohon dan sungai-sungai serta dianugerahi tempat tinggal yang baik, nyaman dan indah.<sup>112</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir menyebutkan bahwa para sahabat hendak bertanya kepada Rasulullah saw tentang amal perbuatan

<sup>111</sup> Al Qur'an, 61: 10-13.

<sup>112</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 206–209.



yang Allah paling sukai sehingga mereka dapat mengerjakannya. Lalu kemudian Allah swt menurunkan surat ini dalam ayat di atas yang menjelaskan tentang perniagaan besar yang bisa mengantarkan kepada tujuan dan menjauhkan dari bahaya. Yaitu iman dan jihad lebih baik dari perniagaan dunia. Allah swt akan mengampuni dosa-dosa hambanya dan memasukkan mereka ke dalam surga, apabila mereka mengerjakan apa yang diperintahkan oleh Allah swt. Akan datangnya pertolongan dari Allah swt apabila manusia berperang di jalan Allah swt.<sup>113</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar menerangkan jika setiap manusia pasti menginginkan laba dan untung dan tidak menyukai kerugian. Namun, keuntungan yang benar-benar nyata adalah terlepas dari azab yang pedih. Iman kepada Allah swt dan rasul adalah modal pertama dan utama. Jika modal utama telah kuat, hendaklah menambah modal kedua yaitu berjihad di jalan Allah swt. Dosa-dosa manusia akan dihapuskan oleh Allah swt, sekecil apapun. Hal tersebut menjadi kemenangan paling besar. Mengenai laba perniagaan tersebut akan diterima suatu hari nanti, ada yang diterima sekarang dan ada yang diterima dalam waktu dekat.<sup>114</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menerangkan tentang Allah yang memberikan pertanyaan pada ayat sepuluh, lalu

---

<sup>113</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 167–168.

<sup>114</sup> *Tafsir Al Azhar*, 7348–7350.

kemudian orang-orang beriman menjawab “Mau, ya Allah terhadap dagangan yang luar biasa itu.” Allah menjelaskan jenis dagangannya, yaitu *pertama*, beriman kepada Allah swt meyakini dan mentaati semua yang diperintahkan oleh Allah swt dan menjauhi apa-apa yang dilarang. *Kedua*, beriman kepada Rasulullah dengan meyakini dan meneladani perilaku-perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. *Ketiga*, berjuang meluhurkan agama Allah swt dengan banyak kegiatan, seperti mengangkat senjata melawan orang-orang kafir yang memerangi, mengajar ilmu agama dan lain sebagainya. Apabila hal tersebut dilakukan maka Allah akan menghapuskan dosa-dosa manusia dan memasukkan mereka ke dalam surga yang dipenuhi dengan kenikmatan dan keindahan yaitu sungai-sungai yang mengalir di bawah pohon-pohon. Allah swt juga akan memberikan kemenangan kepada orang-orang yang beriman.<sup>115</sup>

7. Mampu berhubungan sosial dengan baik berlandaskan rasa percaya dan kasih mengasihi. Q.S Al Hujurat ayat 10

عَائِمًا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

“*Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat*” (Q.S Al Hujurat [49]:10)<sup>116</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah ayat di atas menerangkan kenapa perdamaian tersebut dilakukan. Hal tersebut perlu dilakukan karena

<sup>115</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 234–235.

<sup>116</sup> Al Qur’an, 49: 10.

orang-orang mukmin yang memiliki iman yang mantap kendati tidak seketurunan adalah bagaikan bersaudara seketurunan, dengan demikian mereka memiliki ikatan bersama dalam iman dan ikatan bagai saudara. Ayat di atas memberikan isyarat secara jelas jika persatuan dan kesatuan, hubungan yang harmonis antar anggota masyarakat yang kecil ataupun besar, akan melahirkan limpahan rahmat bagi mereka semua. Begitu juga sebaliknya jika perpecahan akan melahirkan bencana.<sup>117</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menerangkan bahwa seluruh kaum muslimin adalah bersaudara karena agama. Allah memerintahkan untuk mendamaikan manusia atau suatu golongan yang sedang bertikai. Sesungguhnya Allah swt akan memberikan rahmat kepada orang-orang yang bertakwa.<sup>118</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas menerangkan apabila seseorang telah sama-sama tumbuh iman di dalam hatinya, tidak mungkin mereka bermusuhan. Diantara dua golongan orang yang beriman pastilah bersaudara. Damaikanlah mereka yang bermusuhan dengan bertakwa kepada Allah swt yaitu mendamaikan mereka untuk menggapai ridha Allah swt. Supaya kalian yang mendamaikan mendapat rahmat.<sup>119</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas di jelaskan bahwa orang-orang mukmin itu adalah bersaudara karena agama saudara

---

<sup>117</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 247–249.

<sup>118</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 483–485.

<sup>119</sup> *Tafsir Al Azhar*, 6825–6826.

seagama ini lebih kuat ketimbang saudara kandung. Oleh karena itu apabila terjadi perselisihan diantara mereka maka damaikanlah supaya tetap utuh dan bersatu kembali. Serta bertakwalah kepada Allah swt dengan melaksanakan apa yang diperintahkan oleh Allah swt dan menjauhi segala apa yang dilarang serta berbuat adil supaya kamu mendapat rahmat.<sup>120</sup>

8. Memiliki keinginan yang dapat mencapai pada keseimbangan dan kebahagiaan dunia maupun akhirat. Seperti hadis nabi riwayat dari Ibn Qutaibah:

اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا، وَاَعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ عَدَا

“Bekerjalah untuk duniamu seakan-akan engkau akan hidup selamanya. Dan bekerjalah untuk akhiratmu seakan-akan engkau akan mati esok.

9. Memiliki rasa puas, gembira (*Al Farh al Sumr*) dan bahagia (*Al Saadah*) dalam menerima kenikmatan yang telah Allah swt berikan.<sup>121</sup>

Ciri-ciri kesehatan mental disebutkan oleh Anwariah Salsabila didalam perspektif Al Qur'an yaitu sebagai berikut:

1. Mempunyai iman dan menjadikannya sebuah landasan atas semua sikap dan tingkah lakunya sehingga tidak mudah berputus asa. Hal ini diterangkan dalam dua surat di bawah ini :

Q.S At Tin ayat 6

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

<sup>120</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 55.

<sup>121</sup> Abu Tamrin, “Manusia Berbasis Al Qur'an Dalam Dimensi Filsafat Ilmu,” *Salam* 5 (2018): 234–38.

“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan; maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putus-putusnya” (Q.S At Tin [95]:6)<sup>122</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah ayat di atas menerangkan tentang mereka orang-orang yang beriman dengan iman yang benar dan memberikan bukti atas kebenaran imannya dengan mengerjakan amal yang saleh maka bagi mereka khusus pahala yang agung tiada putusya.<sup>123</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menerangkan bahwa orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shalih mereka akan mendapatkan pahala yang tidak terputus.<sup>124</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas dijelaskan bahwa beriman dan beramal shalih pada saat badan masih muda dan sehat maka ganjaran bagi mereka tidak putus-putus.<sup>125</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas dijelaskan bahwa orang yang beriman dan beramal shalih akan mendapatkan nikmat yang abadi, bertetangga dengan Allah yang maha penyayang dengan mendapatkan pahala selama-lamanya.<sup>126</sup>

---

<sup>122</sup> Al Qur'an, 95: 6.

<sup>123</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 382.

<sup>124</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 501.

<sup>125</sup> *Tafsir Al Azhar*, 8050.

<sup>126</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 517.

2. Berlapang dada dalam menghadapi fakta-fakta dalam kehidupan.

Terdapat dalam Q.S Al Baqarah ayat 155-157.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
 الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾  
 أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan

berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn”, mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk” (Q.S Al Baqarah [2]:155-157)<sup>127</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah dijelaskan bahwa hakikat kehidupan ditandai dengan datangnya cobaan dan ujian yang beragam. Ujian yang dimaksud adalah sedikit rasa takut, sedikit rasa lapar, kurangnya harta, jiwa dan buah-buahan. Hidup merupakan peperangan antara yang benar dan yang batil, sehingga manusia harus memperjuangkan kehidupannya dan Allah memerintahkan manusia untuk bersabar dalam menghadapi ujian Allah. Dalam kitab tafsir Al Misbah ayat di atas menerangkan bahwa segala macam musibah yang terjadi pasti ada hikmah dibelakangnya. Seluruh makhluk di bumi ini adalah milik Allah dan segala musibah datang kepada siapa saja, dimana

<sup>127</sup> Al Qur'an, 2: 155-157.

saja dan kapan saja. Barangsiapa yang mengucapkan *Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un* mereka itulah yang akan menerima banyak keberkahan.<sup>128</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar menjelaskan bahwa Allah menurunkan cobaan kepada manusia berupa ketakutan terhadap ancaman musuh, bahaya penyakit dan lain sebagainya, sehingga dari hal menumbuhkan rasa cemas dan terancam, kelaparan hingga bahan makanan yang tersedia habis dan kurangnya harta benda. Maka dari itu, setiap orang yang menerima ujian hendaklah bersabar, karena dengan bersabar semuanya mampu diatasi.<sup>129</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir dalam menafsirkan ayat di atas yaitu Allah swt memberikan ujian kepada makhluknya berupa kebahagiaan dan diwaktu yang lain Allah juga memberikan kesulitan, seperti rasa takut dan lapar. Maka dari itu Allah menimpakan kepada mereka bencana kelaparan dan ketakutan. Allah mengatakan dalam Q.S Al Baqarah ayat 155 ini dalam penggalan ayat di atas yang artinya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Artinya Allah akan menguji umatnya dalam bentuk kehilangan sebagian harta, kehilangan orang-orang tersayang, rusaknya kebun dan sawah sehingga tidak dapat diolah sebagaimana mestinya. Seperti ulama salaf telah mengatakan “Diantara pohon kurma ada yang tidak berbuah terkecuali hanya satu buah saja.” Ibnu Katsir berpendapat bahwa sebuah

---

<sup>128</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 364–367.

<sup>129</sup> *Tafsir Al Azhar*, 351–352.

musibah merupakan salah satu bagian dari keseluruhan rencana Allah swt, dalam menciptakan seluruh alam semesta, termasuk juga manusia. Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menerangkan bahwa kalimat *Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un* ini mereka ucapkan untuk menghibur diri atas apa yang menimpa mereka dan mereka mengetahui jika diri mereka adalah milik Allah swt. Mereka menyadari jika Allah swt tidak akan menyia-nyiakan amalan-amalan yang telah mereka kerjakan walaupun amalan mereka hanya sekecil biji sawi pada hari kiamat suatu hari nanti.<sup>130</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menjelaskan tentang Allah pasti menurunkan ujian kepada hambanya berupa rasa takut, lapar, kurangnya harta, kehilangan orang-orang tersayang dan kurangnya makanan. Dalam kitab tafsir tersebut disebutkan jika datangnya ujian kepada setiap manusia merupakan didikan yang diberikan oleh Allah swt kepada makhluknya, supaya menjadi umat yang kuat dan tangguh dalam menghadapi setiap kesulitan hidup. Maka dari itu orang-orang yang bersabar merupakan orang-orang yang beruntung yang akan memperoleh kemenangan. Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menerangkan bahwa orang-orang yang sabar itu apabila ditimpa suatu musibah ia menyadari jika semua yang terjadi merupakan ketentuan yang datang dari Allah swt<sup>131</sup>

---

<sup>130</sup> Sasa Sunarsa, "Tafsir Moderat Tentang Musibah Pandemi Covid-19 (Kajian Q.S Al Hadid Ayat 22-23 Menurut Tafsir Ibnu Katsir)," *Al Afkar* 5 (2022): 81.

<sup>131</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 121.



3. Mampu mendapatkan rasa puas atas upaya-upaya yang telah dilakukan dalam memperjuangkan kehidupan. Tercantum dalam Q.S An Nisa ayat 32.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۖ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۗ وَسئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

*“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (Q.S An Nisa [4]:32)<sup>132</sup>*

Dalam kitab tafsir Al Misbah disebutkan bahwa ayat sebelumnya menerangkan tentang larangan melaksanakan kegiatan ekonomi yang didasari dengan hal yang batil. Sedangkan ayat di atas menerangkan supaya tidak memiliki angan-angan dan keinginan yang dapat mengantarkan kepada berbagai pelanggaran dari ketentuan-ketentuan Allah. Ayat ini mengandung pesan yaitu janganlah berangan-angan yang mana hal tersebut dapat menghasilkan ketamakan terhadap sesuatu yang dikaruniakan Allah kepada manusia, seperti harta benda, warisan, harta anak yatim, kedudukan, kecerdasan, nama baik dan lebih banyak dari apa yang dianugerahkan. Ayat ini menerangkan tentang larangan berangan-angan tentang keistimewaan yang dimiliki oleh lawan jenismu, karena keistimewaan yang dimilikinya karena usahanya

<sup>132</sup> Al Qur'an, 4: 32.

sendiri, baik ia bekerja keras bering tulang dan pikiran, ataupun karena fungsi yang diembannya dalam masyarakat. Laki-laki dan perempuan, masing-masing dari mereka mendapatkan bagiannya dari ganjaran ilahi berdasarkan amal mereka.<sup>133</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir Ibnu Abi Rabah mengatakan “Ayat ini turun berkenaan dengan larangan iri hati terhadap apa yang dimiliki seseorang dan juga iri hati wanita untuk menjadi laki-laki lalu mereka akan berperang.” (HR. Ibnu Jarir). Ayat di atas menjelaskan bahwa masing-masing akan mendapatkan pahala menyesuaikan dengan amal yang mereka kerjakan. Lalu kemudian Allah swt memberikan arahan kepada mereka suatu maslahat (kebaikan) untuk mereka dengan firmanNya yang berbunyi “*Dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunianya.*” Allah juga melarang hambaNya beriri hati terhadap sesuatu yang telah dikaruniakan oleh Allah swt kepada manusia karena hal tersebut adalah suatu keputusan. Artinya adanya iri dalam hati tidak akan merubah sesuatu apapun. Akan tetapi Allah memerintahkan kepada hamba-hambanya untuk memohon karunianya, niscaya akan diberikan oleh Allah swt. Sesungguhnya Allah maha mengetahui siapa-siapa yang berhak memperoleh dunia, siapa-siapa yang fakir, siapa-siapa yang memperoleh akhirat dan siapa-siapa yang memperoleh kehinaan dan Allah akan memberikannya.<sup>134</sup>

---

<sup>133</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an)*, 416–419.

<sup>134</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 292–93.

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas terdapat kata *la tatamannau*, dari kata pokok *tamaniy* yaitu berangan-angan atau berkhayal memikirkan kelebihan orang lain, harta kekayaan orang lain, ketinggian yang dicapainya. Akibat yang dihasilkan dari melakukan berangan-angan yaitu menumbuhkan rasa iri dan dengki. Ayat di atas menegaskan bahwa timbulnya angan-angan yang tidak-tidak adalah seringnya melihat kelebihan yang Allah berikan kepada orang lain. Apabila manusia terlalu sialu dalam melihat kelebihan yang pada orang lain, hal yang akan terjadi adalah datangnya penyakit dalam jiwanya sendiri yakni penyakit hasad, benci, umpat, mengomel hal tersebut dilakukan kepada orang yang diberikan kelebihan oleh Allah atau bahkan Allah sendiri. Ayat di atas menerangkan secara jelas bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama diperintahkan untuk berusaha, sehingga mereka akan mendapatkan bahagian dari usahanya.<sup>135</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menerangkan tentang larangan manusia untuk iri kepada manusia lainnya, karena sesungguhnya rezeki setiap manusia telah ditentukan oleh Allah swt akan diberikan kepada siapa saja yang ia kehendaki dengan bijaksana dan sesuai ilmunya. Allah swt melarang manusia iri kepada saudaranya karena pemberian berupa harta, anak, kehormatan, jabatan atau kesehatan, akan tetapi hendaklah setiap manusia memohon kepada Allah swt atas karunianya. Sesungguhnya Allah maha pemberi, maha

---

<sup>135</sup> *Tafsir Al Azhar*, 1185–88.

mulia dan maha pemurah. Setiap pemberian dari Allah telah sesuai dengan kebijaksanaannya dan ilmunya, serta menyesuaikan takdirnya.<sup>136</sup>

4. Menyukai memberi kepada orang lain daripada menerima. Hal ini disebutkan dalam Q.S Al Mudatsir ayat 6.

وَلَا تَمُنُّ بِتَسْكِينِ ۖ ﴿٦﴾

“Dan janganlah engkau (Muhammad) memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak” (Q.S Al Mudatsir [74]:6)<sup>137</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah ayat di atas menerangkan bahwa ada beberapa pendapat mengenai ayat di atas yaitu jangan merasa lemah dalam memperoleh kebaikan yang banyak. Jangan memberikan sesuatu dengan tujuan mendapat yang lebih darinya. Janganlah memberikan sesuatu dan menganggap bahwa apa yang diberikan itu banyak. Jangan menganggap bahwa usaha yang dilakukan sebagai anugerah manusia.<sup>138</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir Ibnu ‘Abbas mengatakan “Janganlah kalian memberi sesuatu untuk mendapatkan yang lebih banyak.” Hal serupa dikemukakan oleh ‘Ikrimah, Mujahid, dan lain-lain. Ibnu Zaid mengatakan “Janganlah engkau memberi manusia menggunakan nama kenabian dengan tujuan untuk mendapatkan

<sup>136</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 440.

<sup>137</sup> Al Qur’an, 74:6.

<sup>138</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur’an)*, 560–561.

*balasan yang lebih banyak dan mengambil pengganti dari hal-hal yang bersifat duniawi.”<sup>139</sup>*

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menjelaskan tentang larangan bagi manusia untuk memberi dengan berharap diberi balasan yang lebih banyak dari yang diberikannya. Karena pemberian seperti itu akan menyakitkan hati manusia yang diberinya dan menunjukkan sikap tidak ikhlas yang akhirnya tidak akan memperoleh ridha dan pahala.<sup>140</sup>

5. Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Terdapat dalam Q.S Al Hujurat ayat 13.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

*“Wahai manusia! Sungguh, kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah maha mengetahui, mahateliti” (Q.S Al Hujurat [49]:13)<sup>141</sup>*

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas memberitahu bahwa Allah swt menciptakan manusia dari satu jiwa dan darinya Allah swt menciptakan pasangan yaitu Adam dan Hawa. Allah swt menjadikan manusia menjadi berbangsa-bangsa, supaya mereka saling mengenal dan masing-masing dari mereka akan kembali kepada kabilah mereka. Ayat di atas juga menerangkan bahwa mereka mengalami perbedaan derajat di sisi Allah swt yaitu pada takwa dan bukan keturunan. Allah swt maha

<sup>139</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 356.

<sup>140</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 351.

<sup>141</sup> Al Qur'an, 49: 13.

mengetahui dan maha mengenal, sehingga Allah swt dapat memberikan petunjuk kepada siapa-siapa yang dikehendaknya, menyesatkan menyayangi, menimpakan siksaan, mengutamakan siapaun yang Allah swt kehendaki dan Allah swt maha bijaksana.<sup>142</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menerangkan bahwa seluruh manusia diciptakan pada awalnya dari seorang laki-laki yaitu Nabi Adam dan seorang perempuan yaitu Siti Hawa. Mereka adalah manusia pertama yang diciptakan oleh Allah swt dalam dunia ini. Seorang anak yang pada awalnya adalah setumpuk mani yang berkumpul menjadi satu belum ada warnanya, jadinya dikemudian dia berwarna menyesuaikan iklim bumi, hawa udara, letak tanah, peredaran musim, sehingga dari hal tersebut lahirlah warna wajah dan diri manusia dengan berbagai bahasa yang mereka pakai. Ayat di atas menegaskan bahwa dijadinkannya manusia berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya mereka saling mengenal.<sup>143</sup>

Dalam kitab tafsir Al-Muyassar ayat di atas menerangkan bahwa Allah menciptakan manusia dari keturunan seorang laki-laki yaitu Nabi Adam dan seorang perempuan yaitu Siti Hawa. Kemudian Allah swt menjadikan manusia menjadi umat yang sangat banyak dengan berbagai macam suku dan bangsa. Maka Allah swt melarang manusia merasa lebih hebat dan lebih mulia daripada yang lain, karena asal keturunan mereka

---

<sup>142</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 495–498.

<sup>143</sup> *Tafsir Al-Azhar*, 6834–6838.

sama. Sesungguhnya kemuliaan itu tergantung pada ketakwaan manusia.<sup>144</sup>

6. Terhindarnya dari rasa cemas, gelisah, atau tegang, seperti dalam Q.S Fussilat ayat 30.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا  
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

“*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu”* (Q.S Fussilat [41]:30)<sup>145</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menerangkan bahwa amal dimurnikan untuk Allah dan beramal karena taat kepada Allah swt atas apa yang telah disyari’atkan kepada manusia. Mujahid, As Suddi, Zaid bin Aslam dan anaknya berkata “*ketika datang kematian, para malaikat berkata: janganlah kalian merasa takut.*” Mujahid, ikrimah dan Zaid bin Aslam mengatakan “*dari perkara akhirat yang kamu hadapi.*” “*Dan janganlah bersedih,*” atas urusan yang ada di dunia yang akan kalian tinggal, seperti anak, keluarga, harta atau utang piutang. Sesungguhnya Allah akan mengganti hal tersebut. Lalu kemudian Allah swt memberikan kabar gembira dengan menghilangkan hal buruk dan tercapainya kebaikan.<sup>146</sup>

<sup>144</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 57.

<sup>145</sup> Al Qur’an, 41: 30.

<sup>146</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 211–212.

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menerangkan bahwa orang-orang yang berkata jika Tuhan kami hanyalah Allah swt mereka sangat istiqomah dalam melaksanakan apa yang diperintahkan agama yaitu melaksanakan perintahnya dan menjauhi larangannya. Pada waktu menghadapi sakaratul maut turunlah malaikat rahmah kepada manusia dan berkata “*Janganlah kamu merasa takut menghadapi kematian dan janganlah kamu bersedih karena meninggalkan harta dan keluarga, gembiralah kalian dengan masuk ke dalam surga selama-lamanya sebagaimana telah dijanjikan oleh Allah swt kepadamu.*”<sup>147</sup>

7. Mampu menyelesaikan segala permasalahan dengan baik. Terdapat dalam Q.S Al Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا ۗ فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (Q.S Al Baqarah [2]:286)<sup>148</sup>

<sup>147</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 355.

<sup>148</sup> Salsabila, “Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al Qur’an (Studi Tematik Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikologi),” 23–24.



Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menerangkan tentang Allah swt tidak akan memberikan beban kepada manusia diluar kesanggupannya. Hal tersebut merupakan kelembutan, kasih sayang dan kebaikan yang Allah swt berikan kepada makhluknya. Allah swt akan menghisab dan meminta pertanggung jawaban, Allah swt akan mengazab manusia disebabkan oleh dosa-dosa manusia yang mana manusia tersebut mampu menolaknya. Lalu manusia akan mendapatkan pahala atas kebaikan yang mereka kerjakan. Dalam ayat di atas terdapat sebuah bimbingan untuk seorang hambanya dalam memohon kepada Allah swt.<sup>149</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas menerangkan bahwa tidak ada perintah yang berat apalagi telah adanya iman. Manusia akan mendapatkan pahala karena usahanya dan akan mendapat siksa dari apa yang diusahakannya. Allah swt menerangkan bahwa manusia tidak akan dibebani melebihi batas kemampuannya. Akan tetapi seseorang yang beriman mereka akan tetap berdoa.<sup>150</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menerangkan bahwa apabila mereka telah melaksanakan panggilan Allah swt dan kembali padanya, Allah swt memberi kabar gembira bahwa mereka tidak dipersulit terhadap perintah-perintah yang seharusnya dilaksanakan dan larangan-larangan yang harus di jauhi. Masing-masing jiwa manusia akan

---

<sup>149</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 578–581.

<sup>150</sup> *Tafsir Al Azhar*, 695–697.

mendapatkan pahala sesuai dengan kemampuannya dalam bersikap dan beramal baik dengan tidak adanya pengurangan, serta akan mendapatkan siksa sesuai dengan keburukan yang mereka kerjakan tanpa ditambahnya dosa.<sup>151</sup>

### B. Penafsiran Q.S Al Baqarah Ayat 155

Dalam Al Qur'an Allah swt menjelaskan bahwa setiap hambanya pasti diberikan sebuah ujian, seperti dijelaskan dalam Q.S Al Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

*“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”* (Q.S Al Baqarah [2]:155)<sup>152</sup>

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir dalam menafsirkan ayat di atas yaitu Allah swt memberikan ujian kepada makhluknya berupa kebahagiaan dan diwaktu yang lain Allah juga memberikan kesulitan, seperti rasa takut dan lapar. Maka dari itu Allah menimpakan kepada mereka bencana kelaparan dan ketakutan. Allah mengatakan dalam Q.S Al Baqarah ayat 155 ini dalam penggalan ayat di atas yang artinya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Artinya Allah akan menguji umatnya dalam bentuk kehilangan sebagian harta, kehilangan orang-orang

<sup>151</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 250–251.

<sup>152</sup> Al Qur'an, 2: 155.

tersayang, rusaknya kebun dan sawah sehingga tidak dapat diolah sebagaimana mestinya. Seperti ulama salaf telah mengatakan “Diantara pohon kurma ada yang tidak berbuah terkecuali hanya satu buah saja.” Ibnu Katsir berpendapat bahwa sebuah musibah merupakan salah satu bagian dari keseluruhan rencana Allah swt, dalam menciptakan seluruh alam semesta, termasuk juga manusia.<sup>153</sup>

Semua bentuk ujian di dunia ini datangnya dari Allah swt. Maka barang siapa yang ia bersabar, tentu pahala baginya dan barang siapa putus asa maka akan mendapat siksa darinya.<sup>154</sup>

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat di atas menjelaskan tentang Allah pasti menurunkan ujian kepada hambanya berupa rasa takut, lapar, kurangnya harta, kehilangan orang-orang tersayang dan kurangnya makanan. Dalam kitab tafsir tersebut disebutkan jika datangnya ujian kepada setiap manusia merupakan didikan yang diberikan oleh Allah swt kepada makhluknya, supaya menjadi umat yang kuat dan tangguh dalam menghadapi setiap kesulitan hidup. Maka dari itu orang-orang yang bersabar merupakan orang-orang yang beruntung yang akan memperoleh kemenangan.<sup>155</sup>

Raihanah dalam penelitiannya mengatakan jika dalam tafsir Muyassar Aidh al Qarni mengatakan jika dengan datangnya sebuah musibah dan kemalangan maka akan terlihat secara jelas siapa seseorang yang secara

---

<sup>153</sup> Sunarsa, “Tafsir Moderat Tentang Musibah Pandemi Covid-19 (Kajian Q.S Al Hadid Ayat 22-23 Menurut Tafsir Ibnu Katsir),” 81.

<sup>154</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Bogor: Pustaka Imam Asy Syafi’i, 2004), 305–306.

<sup>155</sup> Mashudi, *Tafsir Al Muyassar*, 121.

jujur dan tulus kepada Allah swt dan aka terlihat siapa seseorang yang ingkar kepada Allah swt. Datangnya ujian kepada manusia khususnya kaum muslimin, hal ini akan menjadikan kaum muslimin memiliki mental yang kuat, keyakinan yang kokoh, jiwanya yang tabah, mampu bertahan dalam menghadapi ujian dan segala macam cobaan dan mereka yang mampu bersabar akan mendapat kabar gembira dari Allah swt.<sup>156</sup>

Dalam kitab tafsir Al Misbah dijelaskan bahwa hakikat kehidupan ditandai dengan datangnya cobaan dan ujian yang beragam. Ujian yang dimaksud adalah sedikit rasa takut, sedikit rasa lapar, kurangnya harta, jiwa dan buah-buahan. Hidup merupakan peperangan antara yang benar dan yang batil, sehingga manusia harus memperjuangkan kehidupannya dan Allah memerintahkan manusia untuk bersabar dalam menghadapi ujian Allah.<sup>157</sup>

Dalam kitab tafsir Al Azhar menjelaskan bahwa Allah menurunkan cobaan kepada manusia berupa ketakutan terhadap ancaman musuh, bahaya penyakit dan lain sebagainya, sehingga dari hal menumbuhkan rasa cemas dan terancam, kelaparan hingga bahan makanan yang tersedia habis dan kurangnya harta benda. Maka dari itu, setiap orang yang menerima ujian hendaklah bersabar, karena dengan bersabar semuanya mampu diatasi.<sup>158</sup>

Seseorang yang memiliki mental yang sehat merupakan seseorang yang mempunyai rasa senang, aman dan tentram dalam rohani ataupun

---

<sup>156</sup> “Konsep Sabar Dalam Al Qur’an,” 42.

<sup>157</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur’an)*, 364–367.

<sup>158</sup> *Tafsir Al Azhar*, 351–52.

hatinya.<sup>159</sup> Menurut Yatim Pujiati dalam penelitiannya bahwa Zakiah Daradjat berpendapat mengenai definisi kesehatan mental adalah terealisasinya sebuah keseimbangan diantara fungsi-fungsi kejiwaan dan terbentuknya penyesuan diri antara manusia dengan dirinya sendiri ataupun dengan manusia lainnya, yang dilandaskan dengan iman dan taqwa yang memiliki tujuan untuk kehidupan yang bahagia di dunia maupun di akhirat.<sup>160</sup>

### C. Makna Kesehatan Mental Dalam Q.S Al Baqarah Ayat 155

Dalam penafsiran Q.S Al Baqarah ayat 155 yang telah disebutkan dalam pembahasan sebelumnya dengan menyertakan beberapa kitab tafsir dijelaskan bahwa Allah pasti akan menguji hambanya yaitu dengan sedikit rasa takut, rasa lapar, kurangnya kekayaan dan jiwa dan berkurangnya buah-buahan. Sehingga pada ujung Q.S Al Baqarah ayat 155 ini dijelaskan jika Allah memerintahkan manusia untuk bersabar dalam menghadapi segala ujian dan cobaan dari Allah swt.

Ujian yang diberikan oleh Allah swt pada setiap hambanya yaitu untuk mengangkat derajat keimanan mereka disisi Allah swt. Untuk menaikkan kualitas mereka disisi Allah swt.<sup>161</sup> Beberapa mufassir memberikan makna mengenai Q.S Al Baqarah ayat 155 tentang datangnya

---

<sup>159</sup> Yesa Adila dan Khairunnas Jamal, "Makna Kata Uff Dalam Al Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental," *At Tajdid* 1 (2021): 12.

<sup>160</sup> Yatim Pujiati, "Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat," *Skripsi, UIN Raden Intan, Lampung*, 2018, 34.

<sup>161</sup> Marhamah dan Yusmi Aminah, "Pendidikan Sabar Dalam Al Qur'an (Kajian Surat Al Baqarah Ayat 153-157)," *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam* 4 (2021): 53.

ujian yaitu para mufassir Muktazilah memiliki pendapat bahwa datangnya suatu musibah merupakan alat ukur keimanan seseorang. Para mufassir Sunni berpendapat yaitu semua musibah yang menimpa merupakan ujian bagi manusia, musibah baik ataupun buruk. Sedangkan menurut para mufassir Sufi memberikan makna terhadap datangnya suatu musibah yaitu sebagai cara untuk Allah melihat kesabaran manusia.<sup>162</sup>

Sabar sendiri didefinisikan oleh Dzun Nun al Misri yaitu menjauhi segala yang dilarang, merasa tenang dalam menghadapi sebuah ujian atau musibah dan menampakkan diri sebagai orang yang cukup.<sup>163</sup> Sabar merupakan salah satu bentuk ikhtiar yang dilakukan oleh seorang hamba Allah swt untuk berusaha ikhlas dalam menjalani dan menghadapi ujian Allah swt. Sabar menjadi salah satu metode alternatif untuk membuat hati manusia menjadi tenang, tentram walaupun sedang dilanda ujian kehidupan. Bersabar dalam menghadapi ujian Allah akan menambah tingkat keimanan manusia serta mengurangi dosa-dosa manusia.

Dampak yang diberikan dari berperilaku sabar teramat besar bagi kepribadian manusia. Hati dan jiwanya selalu merasa tenang, sehingga tidak merasakan keresahan di dalam hati. Jika manusia tidak memiliki sikap sabar, manusia terlihat merasa gelisah dan berkeluh kesah terhadap cobaan hidupnya.<sup>164</sup>

---

<sup>162</sup> Nisa Fathunnisa, "Musibah dan Kalimat Istirja' Perspektif Tafsir Corak Kalam dan Sufi (Kajian Surah Al-Baqarah Ayat 155-157)," *Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*, 2019, 38–51.

<sup>163</sup> Rahmi, "Makna Sabar Dalam Surat Yusuf," *Ulunnuha* 6 (2016): 16.

<sup>164</sup> Ernanda Silvia, "Bimbingan Islami Dalam Menangani Rasa Takut Terhadap Covid-19 Menurut Al Qur'an Surat Al Baqarah Ayat 155-157," *Skripsi, UIN Ar Raniry, Banda Aceh*, 2022, 63–64.

Dapat disimpulkan kesehatan mental bermakna suatu kondisi dimana seseorang memiliki kesabaran dan keimanan dalam menghadapi ujian Allah dalam menjalani segala ujian dan cobaan dari Allah swt yang berupa ujian ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa, dan buah-buahan demi mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>165</sup>

#### **D. Cara Menjaga Kesehatan Mental Menurut Q.S Al Baqarah Ayat 155**

Beberapa kitab tafsir di atas menjelaskan bahwa dalam Q.S Al Baqarah ayat 155 Allah swt memerintahkan untuk bersabar dalam menghadapi ujian Allah swt. Sabar sendiri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki pengertian yaitu tahan terhadap suatu penderitaan, bersikap tenang dan tidak terburu-buru dan tidak mudah marah. Didalam Al Qur'an kata sabar banyak sekali disebutkan dengan kata *ash shabr* yang artinya menahan diri sendiri dari sesuatu yang tidak disukai. Kata ini juga berarti tabah yaitu jiwa yang tenang disaat tertimpa suatu penderitaan.<sup>166</sup>

Sikap sabar merupakan tingkah laku yang tingkat dan derajat tinggi di ruang lingkup kehidupan. Seseorang yang mampu mengendalikan diri dari berbagai godaan dan sabar dalam taat kepada Allah swt, serta terus meningkatkan iman dan takwa kepada Allah swt, hal tersebut akan memberikan kebahagiaan dunia maupun akhirat. Inti dari rasa sabar yaitu beriman dan bertakwa kepada Allah swt dengan menjalankan syari'at Islam. Orang-orang yang bersikap sabar akan mendapatkan kebaikan dan

<sup>165</sup> Muhammad Irham, "hakikat Sabar Dalam Al Qur'an," *Tafsire* 2 (2014): 114–115.

<sup>166</sup> "Konsep Sabar Dalam Al Qur'an," 41.

keutamaan diri dalam kehidupannya, sehingga mampu mendorong diri agar mudah menyesuaikan diri, berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan disekitarnya.<sup>167</sup>

Diungkapkan sabar terdiri dari lima aspek yaitu sebagai berikut:

1. Pengendalian diri (tahan emosi dan keinginan, berpikir panjang, memaafkan yang salah, toleransi terhadap penundaan).
2. Tabah dalam situasi dan kondisi sulit tidak mengeluh.
3. Gigih untuk mencapai pada tujuan serta mencari solusi atas permasalahan.
4. Menerima kenyataan yang pahit dengan ikhlas dan selalu bersyukur.
5. Bersikap tenang dan tidak tergesa-gesa.

Sikap sabar mempunyai manfaat yang besar bagi kondisi jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan suatu penderitaan, memperbarui kekuatan manusia dalam menghadapi ujian, serta memberikan kesanggupan untuk terus menegakkan agama Allah swt. Bersikap sabar memberikan manfaat kepada mental seseorang yaitu sabar sebagai terapi mental, sebagai indikator tercapainya kepribadian yang bagus dengan kesehatan mental yang baik, sebagai respon atas pertahanan dalam menghadapi *post traumatic*, berkorelasi negatif dengan *stress*, mampu mengendalikan diri dari suatu tekanan, tidak mudah

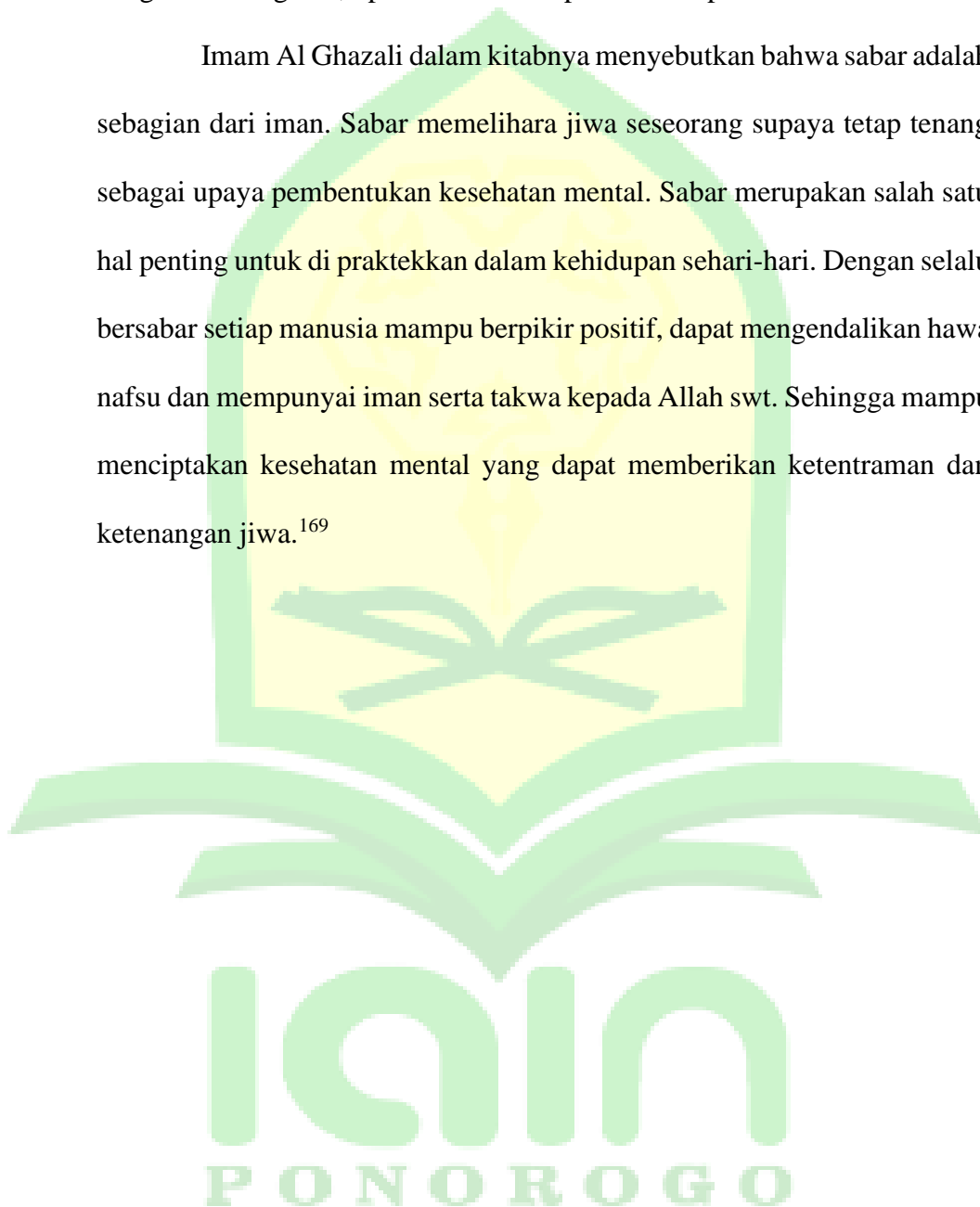
---

<sup>167</sup> Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al Qur'an," *Ilmiah Al Mu'ashirah* 17 (2020): 200–201.



putus asa, bersikap tenang dalam menghadapi ujian, memiliki hubungan dengan kebahagiaan, optimisme dan kepuasan hidup.<sup>168</sup>

Imam Al Ghazali dalam kitabnya menyebutkan bahwa sabar adalah sebagian dari iman. Sabar memelihara jiwa seseorang supaya tetap tenang sebagai upaya pembentukan kesehatan mental. Sabar merupakan salah satu hal penting untuk di praktekan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan selalu bersabar setiap manusia mampu berpikir positif, dapat mengendalikan hawa nafsu dan mempunyai iman serta takwa kepada Allah swt. Sehingga mampu menciptakan kesehatan mental yang dapat memberikan ketenangan dan ketenangan jiwa.<sup>169</sup>



---

<sup>168</sup> Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, dan Fitri Ayu Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19," *Khazanah* 12 (2020): 76–77.

<sup>169</sup> Meliyanti Aida, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental," *Skripsi, UIN Walisongo, Semarang*, 2021, 78–89.

**BAB IV**  
**ANALISIS Q.S AL BAQARAH AYAT 155 TENTANG KESEHATAN**  
**MENTAL**

**A. Makna Kesehatan Mental**

Kesehatan mental telah didefinisikan oleh beberapa pendapat para ahli seperti WHO (*World Health Organizatin*), Zakiah Darajat, Imam Al Ghazali, ahli kesehatan Merrian Webster dan beberapa pendapat lainnya. Dapat ditarik kesimpulan dari beberapa pendapat mengenai kesehatan mental menurut para ahli yaitu terhindarnya seseorang dari penyakit-penyakit gangguan mental, terwujudnya keseimbangan diantara fungsi-fungsi jiwa, memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri, selalu merasa aman dan bahagia apapun dan dimanapun kondisinya.

Sikun mengatakan bahwa ciri-ciri mental yang sehat yaitu memiliki perasaan yang aman dan terhindar dari rasa cemas, memiliki harga diri yang mantap, memiliki emosi yang hangat dan terbuka, memiliki keseimbangan dan memiliki tujuan hidup yang kuat.<sup>170</sup>

Sedangkan di dalam Al Qur'an kesehatan mental memiliki berbagai istilah-istilah yaitu seperti *Al Fauz* (kemenangan), *Al Sa'adah* (kebahagiaan), *Al Sakinah* (ketentraman), *Al Falah* (keberuntungan) dan *An Nafsu Al Muthmainnah* (jiwa yang tenang). Dalam Q.S Al Baqarah ayat 155

---

<sup>170</sup> Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, 13–14.

kesehatan mental digambarkan sebagai suatu kondisi dimana seseorang bersabar dalam menghadapi ujian yang diberikan oleh Allah swt.

Kesehatan mental dalam Al Qur'an ditandai dengan rasa tenang atau *Al Muthmainnah* (Q.S Al Fath ayat 4, Q.S Ar Ra'd ayat 28 dan Q.S Al Baqarah ayat 156), memadai atau *Al Kifayah* dalam beraktifitas dengan baik (Q.S Yasin ayat 35), menerima keberadaan dirinya dan orang lain (Q.S An Nisa ayat 32), adanya kemampuan dalam memelihara diri sendiri (Q.S At Tahrim ayat 6), mampu bertanggung jawab atas agama, keluarga dan sosial (Q.S An Nahl ayat 93), mampu berkorban dan mengakui segala kesalahan yang diperbuat oleh diri sendiri (Q.S Al Shaf ayat 10-13), mampu berhubungan sosial dengan baik berlandaskan rasa percaya dan kasih mengasihi (Q.S Al Hujurah ayat 10).

Kesehatan mental menurut para ahli dengan kesehatan mental dalam Al Qur'an, keduanya saling terkait dan melengkapi. Kesehatan mental menurut para ahli telah sesuai dengan apa yang disampaikan oleh dalam Al Qur'an. Al Qur'an mengikut sertakan ayat-ayat Al Qur'an supaya dapat melengkapi makna kesehatan mental.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak terkena penyakit atau gangguan mental, mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan, selalu merasa tenang, tentram dan bahagia.

## B. Cara Menjaga Kesehatan Mental

Cara menjaga kesehatan mental secara umum yaitu dengan memenuhi kebutuhan pokok, memenuhi rasa puas dan sosial. Menjaga kesehatan mental berawal dari menjaga kesehatan fisik karena kedua hal tersebut adalah sama-sama penting. Oleh karena itu jika ingin mental yang sehat berawal dari menjaga kesehatan fisik.

Menjaga kesehatan dengan menggunakan metode *plant therapy* atau terapi lingkungan atau terapi berkebun. Terapi ini bertujuan untuk memberikan pelajaran kepada setiap individu supaya dapat memelihara segala sesuatu dan meningkatkan hubungan yang lebih intim antar individu. Terapi dinilai mampu menurunkan tingkat stress dan depresi. Terapi ini digunakan oleh anak-anak hingga lansia agar merasa lebih tenang dan terbuka.<sup>171</sup>

Menjaga kesehatan mental dalam Al Qur'an dapat menggunakan terapi-terapi ibadah, seperti shalat, berdzikir dan sabar. Selain dapat meningkatkan keimanan manusia kepada Allah swt, dengan bersabar mampu memberikan manfaat kepada jiwa manusia yaitu memberikan kemantapan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan sesuatu penderitaan, memperbarui kekuatan manusia dalam menghadapi ujian, serta memberikan kesanggupan untuk terus menegakkan agama Allah swt. Bersikap sabar memberikan manfaat kepada mental seseorang yaitu sabar sebagai

---

<sup>171</sup> Zafira Efendi dan Purbasari, "Plant Therapy Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi," 30.

terapi mental, sebagai indikator tercapainya kepribadian yang bagus dengan kesehatan mental yang baik, sebagai respon atas pertahanan dalam menghadapi *post traumatic*, berkorelasi negatif dengan *stress*, mampu mengendalikan diri dari suatu tekanan, tidak mudah putus asa, bersikap tenang dalam menghadapi ujian, memiliki hubungan dengan kebahagiaan, optimisme dan kepuasan hidup.<sup>172</sup>

Cara menjaga kesehatan mental secara umum tidak sesuai dengan cara menjaga kesehatan mental dalam Al Qur'an. Menjaga kesehatan mental secara umum dapat disimpulkan yaitu dengan menjaga pola hidup yang dijalankan di kehidupan sehari-hari. Sedangkan cara menjaga kesehatan mental dalam Al Qur'an menggunakan terapi-terapi ibadah seperti shalat dan berdzikir serta menggunakan keimanan yaitu dengan bersabar.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan jika menjaga kesehatan mental harus memiliki keseimbangan antara pola hidup yang dijalani dan keimanan dalam diri seseorang yaitu dengan terapi ibadah dan terapi sabar. Menurut Al Balkhi manusia wajib menjaga kesehatan jiwa dan juga menjaga diri (badan). Hal ini membuktikan bahwa hubungan timbal balik antara kesehatan jiwa dan kesehatan tubuh mempengaruhi satu sama lain.<sup>173</sup>

---

<sup>172</sup> Oktasya Ross, Hasanah, dan Ayu Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19," 78.

<sup>173</sup> Musfichin, "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al Balkhi," *Studia Insania* 7 (2019): 71–72.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak terkena penyakit atau gangguan mental, mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan, selalu merasa tenang, tentram dan bahagia.
2. Menjaga kesehatan mental harus memiliki keseimbangan antara pola hidup yang dijalani dan keimanan dalam diri seseorang yaitu dengan terapi ibadah dan terapi sabar.

#### **B. Saran**

1. Peneliti berharap kepada masyarakat lebih menggunakan Al Qur'an sebagai solusi setiap permasalahan di dunia dan juga menjadikannya rujukan pertama dalam menjaga kesehatan mental.
2. Peneliti berharap untuk penelitian yang akan mendatang mengenai kesehatan mental, dapat mengkaji kesehatan mental dalam Al Qur'an dengan menggali ayat-ayat yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Radiani, Widya. "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penangan Gangguannya Secara Islami." *Journal Of Islamic and Law Studies* 3 (2019).
- Adila, Yesa, dan Khairunnas Jamal. "Makna Kata Uff Dalam Al Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental." *At Tajdid* 1 (2021).
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' Medika* 3 (2013).
- Ariffin, Sedek, Khadher Ahmad, dan Selamat Amir. *Tadabbur Al Qur'an Isu dan Cabaran Semasa*. Kuala Lumpur: Jabatan Al Qur'an dan Al Hadith, 2016.
- Asmi Rozali, Yuli, Novendawati Wahyu Sitasari, dan Amanda Lenggogeni. "Meningkatkan Kesehatan Mental di masa Pandemic." *Abdimas* 7 (2021).
- Athiyah, dan Harri Santoso. "Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19." *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat* 1 (2021).
- Chelsea, Maria. "Mengetahui Pentingnya Menjaga kesehatan Mental." *Tarfomedia* 2 (2021).
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an dan Hadits." *Jurnal An Nafs* 1 (2016).
- Hamka. *Tafsir Al Azhar*. Jakarta: Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura, 1989.
- Hawi, Akmal. *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Irham, Muhammad. "hakikat Sabar Dalam Al Qur'an." *Tafsere* 2 (2014).
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor: Pustaka Imam Asy Syafi'i, 2004.
- Kurniawan, Benny. "Studi Islam Dengan Pendekatan Filosofis." *Saintifika Islamica* 2 (2015).
- Langgulung, Hasan. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al Husna, 1986.
- Marhamah, dan Yusmi Aminah. "Pendidikan Sabar Dalam Al Qur'an (Kajian Surat Al Baqarah Ayat 153-157)." *Murabby : Jurnal Pendidikan Islam* 4 (2021).
- Mashudi, Kojin. *Tafsir Al Muyassar*. Malang: Inteligencia Media, 2020.

- Miskahuddin. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al Qur'an." *Ilmiah Al Mu'ashirah* 17 (2020).
- Mulyadi. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kalam Mulia, 2017.
- Musfichin. "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al Balkhi." *Studia Insania* 7 (2019).
- Oktasya Ross, Hanna, Megawatul Hasanah, dan Fitri Ayu Kusumaningrum. "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19." *Khazanah* 12 (2020).
- Rahmi. "Makna Sabar Dalam Surat Yusuf." *Ulunnuha* 6 (2016).
- Raihanah. "Konsep Sabar Dalam Al Qur'an." *Tarbiyah Islamiyah* 6 (2016).
- Saputra Rustin, Mandri, Andrizal, dan Helbi Akbar. "Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Al Qur'an Surat Al Baqarah Ayat 153-157." *JOM FTK UNIKS* 2 (2020).
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Kerasian Al Qur'an)*. Jakarta: Lentera Hati, 2003.
- Sri Handayani, Eka. *Kesehatan Mental (Mental Hygine)*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al banjari, 2022.
- Sunarsa, Sasa. "Tafsir Moderat Tentang Musibah Pandemi Covid-19 (Kajian Q.S Al Hadid Ayat 22-23 Menurut Tafsir Ibnu Katsir)." *Al Afkar* 5 (2022).
- Suryanto, Muhammad ghazali Bagus Ani Putra, Ike Herdiana, dan Ilham Nur Alvian. *Pengantar Psikologi Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press, 2012.
- Tamrin, Abu. "Manusia Berbasis Al Qur'an Dalam Dimensi Filsafat Ilmu." *Salam* 5 (2018).
- Vidya Fakhriyani, Diana. *Kesehatan Mental*. Lekoh Barat: Duta Media Publishing, 2019.
- Wirawan Sarwono, Sarlito. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Zafira Efendi, Ainur, dan Indah Purbasari. "Plant Therapy Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi." *BMPD* 1 (2021).



**BIODATA MAHASISWA**

Nama : Amelya Novia Rizka  
Tempat/Tanggal Lahir : Pacitan, 01 November 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Status : Belum Menikah  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : RT 03/RW 03, Mendole, Sironoboyo, Pacitan, Jawa Timur  
Telepon/HP : 087757969204  
Email : amelyanrizka@gmail.com

**Riwayat Pendidikan**

- a. SDN Sironoboyo : Tamatan Tahun 2013
- b. Mts N Pacitan : Tamatan Tahun 2016
- c. MA N Pacitan : Tamatan Tahun 2019

**Pengalaman Organisasi**

- a. Anggota UKI Ulin Nuha 2019-2020
- b. Anggota HMJ Ilmu Al Qur'an dan Tafsir 2020