

NO: 400/IAT-U/SU-S1/2024

**PEMIKIRAN M. QURAIISH SHIHAB TENTANG  
KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK KONSEPTUAL)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana  
Agama (S.Ag) pada program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

**RINI MARYATI**  
**NIM : 12030221208**

**Pembimbing I**  
**Dr. Afrizal Nur, MIS**

**Pembimbing II**  
**Edi Hermanto, S.Th.I, M.Pd.I**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF  
KASIM RIAU  
1446 H / 2024 M**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Pemikiran M. Quraish Shihab Tentang Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Konseptual)

Nama : Rini Maryati

NIM : 12030221208

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 24 Juli 2024

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 26 Juli 2024

Dekan,



Dr. Jamaluddin, M.Us

NIP. 19670423 199303 1 004

### Panitia Ujian Sarjana

Ketua

Dr. Afrizal Nur, MIS

NIP. 19800108 200310 1 001

Sekretaris

H. Abd. Ghofur, M.Ag

NIP. 19700613 199703 1 002

### MENGETAHUI

Penguji III

Dr. Sukiyat, M.Ag

NIP. 119701010 200604 1 001

Penguji IV

Syahrul Rahman, M.A

NIP. 19881220202203 1 001

Hak cipta ini dimiliki oleh UIN Suska Riau  
Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
2. Dilarang mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
3. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta dan Hak Moral UIN Suska Riau  
Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip, menyalin, atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Dr. Afrizal Nur, MIS**

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**LOKA DINAS**

Tempat : Pengajuan Skripsi

Tempat : Pekanbaru

Dengan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru

*Bismillahirrahmanirrahim Bismillahirrahmanirrahim*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama : Rini Maryati  
 NIM : 12030221208  
 Program Studi : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir  
 Judul : Pemikiran M. Quraish Shihab Tentang Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Konseptual)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam rangka ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 19 Juli 2024  
 Pembimbing I

**Dr. Afrizal Nur, MIS**  
 NIP. 198001082003101001



**Edi Hermanto, S. Th. I, M. Pd. I**

DOSEN AKADEMIS  
 FAKULTAS USHULUDDIN  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**CITA DINAS**

Jenjang : Pengajuan Skripsi

Kejurusan : Ushuluddin

Departemen : Ushuluddin

Fakultas : Fakultas Ushuluddin

Universitas : UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Lokasi : Pekanbaru

*Bismillahirrahmanirrahim Bismillahi Wasalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama : Rini Maryati  
 NIM : 12030221208  
 Program Studi : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir  
 Judul : Pemikiran M. Quraish Shihab Tentang Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Konseptual)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam rangka ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 19 Juli 2024

Pembimbing II

**Edi Hermanto, S. Th. I, M. Pd. I**

**NIP. 198607182023211025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengacukan dan menyebutkan sumber.  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rini Maryati  
NIM : 12030221208  
Tempat/ Tgl. Lahir : Kayu Ara, 23 Februari 2002  
Fakultas : Ushuluddin  
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul Skripsi : Pemikiran M. Quraish Shihab Tentang Kesehatan Mental  
Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Konseptual)

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 26 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan



Rini Maryati  
NIM. 12030221208

## MOTTO

وَأَعْلَمُ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*Dan ketahuilah, sesungguhnya kemenangan itu beriringan dengan kesabaran. Jalan keluar beriringan dengan kesukaran. Dan sesudah kesulitan, pasti akan datang kemudahan."*

*(HR. Tirmidzi)*

*"Kesuksesan dan kebahagiaan datang dari ketekunan dan keikhlasan"*

*"Berbuat baik bukan karena ingin dilihat baik tapi ingin baik dimata Allah"*

*"Ekspetasi yang baik diiringi dengan usaha dan doa yang maksimal"*

*"Keikhlasan datang dari hati bukan dari kata yang terucap seketika"*

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Al-Ushuluddin (S. Ag). Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada teladan umat manusia yaitu Rasulullah SAW yang telah membawa cahaya iman dan ilmu sehingga kita semua bisa keluar dari gelapnya kekufuran dan kebodohan.

Pembahasan skripsi ini ditulis untuk mengetahui pemikiran M. Quraish Shihab tentang kesehatan mental dalam al-qur'an (Kajian tafsir tematik konseptual ) Tulisan ini bertujuan untuk dijadikan sebagai tambahan informasi dalam kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sekaligus juga untuk memenuhi syarat penyelesaian studi di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dikarenakan keterbatasan pengetahuan serta kurangnya referensi yang penulis dapatkan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada ayahanda Dr. Afrizal Nur, MIS. selaku pembimbing I dan ayahanda Edi Hermanto.S. Th. I, M.Pd.I selaku pembimbing II yang telah sabar dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan beliau berdua Allāh balas dengan berlipat ganda dan surga.

Persembahkan dengan ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang turut berpartisipasi baik secara langsung maupun tidak langsung hingga sampailah kepada akhir ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Syamsuddin yang telah berupa menyekolahkan anaknya ke jenjang universitas sehingga bisa memperoleh gelar sarjana, sosok tangguh di mata anak- anaknya dan cinta pertama bagi penulis. Dan Ibunda Pauziah yang doanya selalu menembus langit, bidadari yang selalu sabar dalam mendengarkan keluhan penulis, yang selalu menguatkan penulis dalam hal apapun bahkan ketika penulis hampir mulai rapuh beliau kembali untuk menguatkan penulis lebih semangat lagi.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Untuk Kakak tercinta Siti Maryati dan Abangku Syahrizan, yang baik hati dan selalu menjadi support system dalam hal apapun dan untuk adiknya tersayang Rina Maryati dan Izzatul Zidna Ilma yang selalu menjadi penghibur dikala penulis sedang di landa kekhawatiran serta keluarga besar yang ada di kampung yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
3. Rektor UIN SUSKA RIAU, Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag. beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
4. Ayahanda Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. H. Jamaluddin, M.Us., Wakil Dekan I Ibunda Dr. Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan II Ayahanda Dr. Afrizal Nur, M.IS., dan Wakil Dekan III Ayahanda Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc. MA.
5. Ayahanda Agus Firdaus Chandra, Lc. MA., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Ayahanda Syahrul Rahman, MA . Selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir beserta jajaran yang berkaitan dengan studi penulis.
6. Ayahanda Dr. H. Nixon Husin, Lc., M. Ag selaku Penasehat Akademik yang telah menyiratkan sosok pendidik, pembimbing, sekaligus orang tua bagi penulis.
7. Ayahanda Dr. Afrizal Nur, MIS. dan ayahanda Edi Hermanto.S. Th. I, M.Pd.I selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan serta bimbingan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terima kasih atas segala nasehat, motivasi dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis. Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta para pegawai yang telah memberikan pelayanan kepada penulis dalam proses peminjaman buku referensi dalam proses studi selama ini.
8. Teman-Teman seperjuangan Izzatun Nafsi, Islahul Yaumi, dan Try Apriliawi Nugraha, yang selalu menjadi tempat bertanya dan selalu menguatkan ketika penulis merasa tidak yakin.
9. Kakak-kakak muwajjihah dan Musyrifah Asrama Fatimah UIN suska Riau yang selalu menjadi tunjuk ajar dan menjadi contoh bagi penulis.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



10. Teman-teman istimewa dan seperjuangan Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2020 khususnya kelas IAT 20D yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Harapan penulis, skripsi ini tidaklah menjadi hambatan untuk setiap mahasiswa yang menjalani, serta yang utama adalah semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusinya dalam ranah ilmu dan pengetahuan. Tiada Karya tanpa kekurangan, begitu pula dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan dengan tangan terbuka, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak agar penulis lebih baik lagi dalam berkarya. Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan dalam penyusunan skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin yaa Robbal 'Alamin.

Pekanbaru, 20 Juni 2024

**Penulis**



**Rini Maryati**

**NIM.12030221208**

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam penulisan ini berdasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/ 1987 dan 0543.b/ U/ 1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Transliteration), INIS Fellow 1992.

### A. Konsonan

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ﺍ	a	ﺙ	Th
ﺏ	B	ﺫ	Zh
ﺕ	T	ﻉ	‘
ﺙ	Ts	ﻍ	Gh
ﺝ	J	ﻑ	F
ﺡ	H	ﻕ	Q
ﺦ	Kh	ﻙ	K
ﺩ	D	ﻝ	L
ﺫ	Dz	ﻡ	M
ﺭ	R	ﻥ	N
ﺯ	Z	ﻩ	H
ﺱ	S	ﻭ	W
ﺶ	Sy	ﻩ	‘
ﺷ	Sh	ﻱ	Y
ﺪﻯ	DI		

### B. Vokal, Panjang, dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dhommah* “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang	= Â	misalnya	قال	menjadi	<i>qâla</i>
Vokal (i) panjang	= Î	misalnya	قيل	menjadi	<i>qîla</i>
Vokal (u) panjang	= Û	misalnya	دون	menjadi	<i>dûna</i>

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i’”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, *wawu* dan *ya’* setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = وو misalnya قول menjadi *qawlun*

Diftong (ay) = اي misalnya خير menjadi *khayrun*

### C. Ta’ Marbutûtah (ة)

*Ta’ marbutûtah* ditransliterasikan dengan “i’” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta’ marbutûtah tersebut di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalat li almudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf* ilayh, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

### D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalâlah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh *jalâlâh* yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan ...
2. Al-Bukhâriy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan ...
3. Masyâ Allâh kâna wa mâ lam yasya’ lam yakum.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABTSRAK

Penelitian ini berjudul “**Pemikiran M. Quraish Shihab Tentang Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik Konseptual)**”. Di Indonesia, masalah kesehatan mental masih sangat tinggi, terutama di kalangan remaja karena mereka emosinya masih tidak stabil dan tidak dapat memecahkan masalahnya. Seringkali, remaja mengalami stres, remaja dianggap rentan terhadap gangguan mental. Kesehatan mental sangat penting, karena fisik yang kuat tanpa jiwa yang sehat tidak akan berarti. Kondisi kehidupan yang tidak semestinya dapat menimbulkan konflik psikis, yang terjadi ketimpangan antara tuntutan sosial dan kesiapan mental untuk menghadapi berbagai tuntutan. Apabila konflik psikis tersebut terjadi secara berkepanjangan maka akan menimbulkan masalah, seperti kesepian, kecemasan, munculnya gejala psikosomatis. Berdasarkan beberapa permasalahan tersebut maka penulis merumuskan masalah yaitu : Apa saja ayat-ayat kesehatan mental dalam Al-Qur’an serta penafsiran menurut M. Quraish Shihab dan Bagaimana pemikiran M. Quraish Shihab tentang kesehatan mental. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperluas ilmu pengetahuan dalam ruang lingkup Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir terkait pemikiran Quraish Shihab tentang psikologi dan kesehatan mental didalam Al-Qur’an. Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian kepustakaan (Library Research), yang bersifat kualitatif dan analisis yang digunakan adalah analisis maudhu’i. Adapun hasil penelitian ini M. Quraish Shihab mengatakan bahwa ketenangan hati bisa dicapai melalui dzikrullah yang dirasakan dengan hati bukan hanya secara lisan. Ketenangan hati akan berlanjut bila dzikir dilakukan secara konsisten. Ia juga meyakini bahwa iman kepada Allah yang kuasa dapat membantu meraih ketentraman hati. Pendekatan holistik dan integratif dalam psikologi dan kesehatan mental yang dikemukakan Quraish Shihab menekankan pentingnya menghubungkan aspek spiritual, keagamaan, dan kehidupan sehari-hari dalam konteks Islam.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Psikis, Penafsiran

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

This research was entitled “M. Quraish Shihab Thoughts on Mental Health in Al-Qur’an (Conceptual Thematic Interpretation Study)”. In Indonesia, mental health problems are still very high, especially among teenagers because their emotions are still unstable and they cannot solve their problems. Teenagers often experience stress, and they are considered vulnerable to mental disorders. Mental health is very important, because a strong body without a healthy soul will be meaningless. Undue living conditions can cause psychological conflict, which is an imbalance between social demands and mental readiness to face various demands. If the psychological conflict occurs for a long time, it will cause problems, such as loneliness, anxiety, psychosomatic symptoms. Based on several problems, the formulations of the problems were “what are Quranic verses regarding mental health and the interpretation according to M. Quraish Shihab?”, and “How did M. Quraish Shihab think about mental health?”. This research aimed at expanding knowledge in the scope of the Science of Al-Qur’an and interpretation related to Quraish Shihab’s thoughts on psychology and mental health in al-Qur’an. Library research was used in this research, which is qualitative, and the analysis used was *maudhu’i*. Based on the research findings, M. Quraish Shihab said that peace of mind can be achieved through *dzikrullah* which is felt with the heart, not just verbally. Peace of mind will continue, if dhikr is done consistently. He also believes that faith in Allah Almighty can help achieve peace of mind. The holistic and integrative approach to psychology and mental health put forward by Quraish Shihab emphasizes the importance of connecting spiritual, religious, and daily life aspects in the context of Islam.

**Keywords: Mental Health, Psyche, Interpretation**

### Hak Cipta Ditanggung Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## المخلص

هذا البحث بعنوان "أفكار محمد قريش شهاب حول الصحة النفسية في القرآن (دراسة مقاهيمية التفسير الموضوعي)". لا تزال مشاكل الصحة النفسية مرتفعة للغاية في إندونيسيا، وخاصة بين المراهقين لأنهم ما زالوا غير مستقرين عاطفياً وغير قادرين على حل مشاكلهم. في كثير من الأحيان، يعاني المراهقون من الإجهاد، ويعتبرون عرضة للاضطرابات النفسية. فالصحة النفسية مهمة للغاية، لأن اللياقة البدنية الجيدة بدون الصحة الروحية ستكون بلا معنى. الظروف المعيشية قد تسبب صراعات نفسية، حيث يوجد خلل بين المطالب الاجتماعية والاستعداد النفسي لمواجهة المطالب المختلفة. إذا حدث الصراع النفسي لفترة طويلة فسوف يسبب مشاكل، مثل الشعور بالوحدة، والقلق، وظهور أعراض نفسية جسدية. وبناء على بعض هذه المشكلات قامت الباحثة بتحديد مسألة البحث، وهي: ما هي الآيات المتعلقة بالصحة النفسية في القرآن وكيف تفسرها عند محمد قريش شهاب؟ كيف أفكار محمد قريش شهاب في الصحة النفسية؟ أما أهداف هذا البحث فهي لتوسيع نطاق العلم في علوم القرآن والتفسير المتعلق بأفكار محمد قريش شهاب حول علم النفس والصحة النفسية في القرآن. في هذا البحث، تستخدم الباحثة منهج البحث المكتبي والنوعي والتحليلي باستخدام المنهج الموضوعي. أما نتائج البحث فهي كالتالي: قال محمد قريش شهاب إن راحة البال يمكن تحقيقها من خلال ذكر الله الذي يشعر به القلب، وليس فقط باللسان. ستستمر راحة البال إذا تم تنفيذ الذكر باستمرار. كما يؤمن بأن الإيمان بالله العلي القدير يمكن أن يساعد في تحقيق راحة البال. إن المنهج الشمولي والتكاملي في علم النفس والصحة النفسية الذي طرحه محمد قريش شهاب يؤكد على أهمية ربط الجوانب الروحية والدينية والحياة اليومية في سياق الإسلام.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، النفسية، التفسير

© Hak cipta dan hak moral ini dilindungi undang-undang. Seluruh karya tulis ini dilarang untuk penyalinan dan penyalinan lainnya tanpa izin dari UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip atau menggubah sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa izin dari UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**DAFTAR ISI**

© Hak Cipta Ilmiah UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**HALAMAN SAMBUL**  
**HALAMAN JUDUL**  
**SURAT PENGESAHAN**  
**NOTA DINAS**  
**SURAT PERNYATAAN**  
**MOTTO**  
**KATA PENGANTAR**..... i  
**PEDOMAN TRANSLITERASI** ..... v  
**ABSTRAK** ..... viii  
**ABSTRACT** ..... viii  
 الملخص .....ix  
**DAFTAR ISI**..... x  
**BAB I PENDAHULUAN**..... 1  
     A. Latar Belakang..... 1  
     B. Penegasan Istilah ..... 11  
     C. Identifikasi Masalah..... 12  
     D. Batasan Masalah ..... 12  
     E. Rumusan Masalah..... 12  
     F. Tujuan dan Manfaat Penelitian ..... 12  
     G. Sistematika Penulisan ..... 13  
**BAB II KAJIAN TEORITIS** ..... 14  
     A. Landasan Teori ..... 14  
         1. Kesehatan Mental ..... 14  
         2. Biografi M.Quraish Shihab ..... 23  
         3. Metode dan Corak Tafsir Al-Misbah ..... 28  
     B. Penelitian Yang Relevan..... 29  
**BAB III METODE PENELITIAN** ..... 34  
     A. Jenis Penelitian ..... 34  
     B. Sumber Penelitian ..... 34  
     C. Teknik Pengumpulan Data ..... 34

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

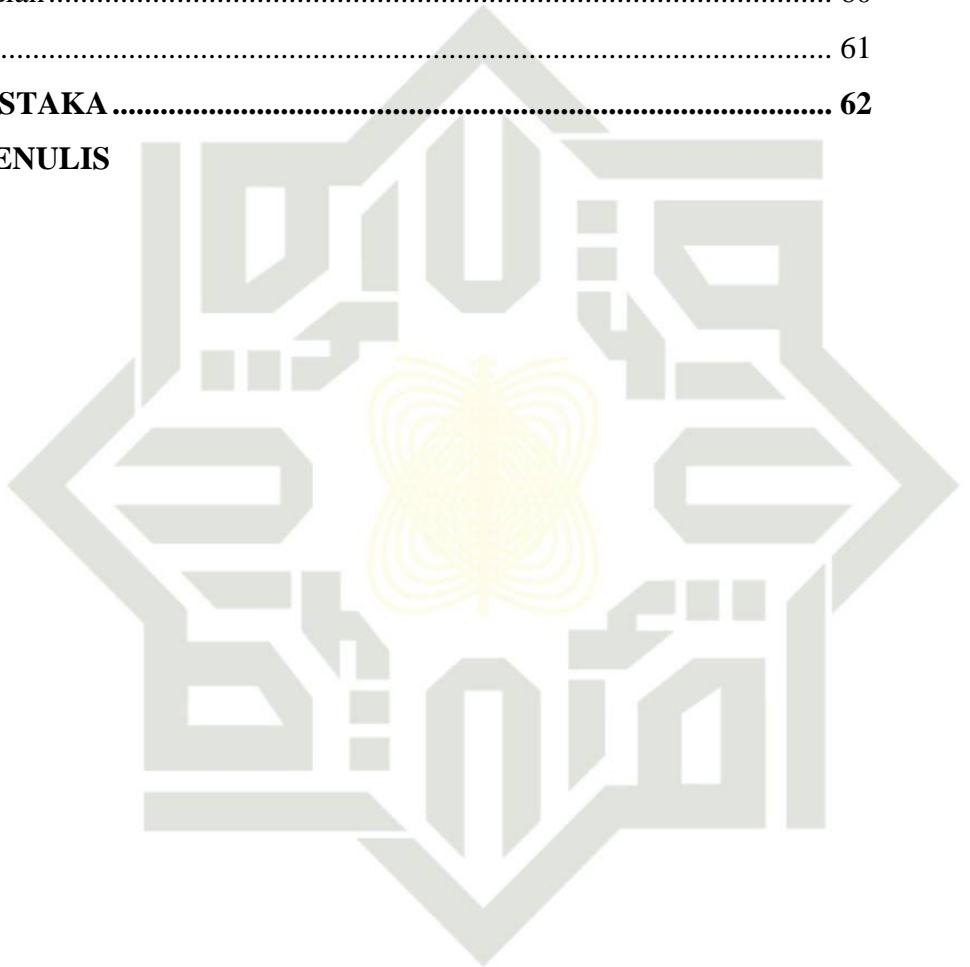
D. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS .....</b>	<b>36</b>
A. Penafsiran Ayat-Ayat Kesehatan Mental Menurut M.Quraish Shihab .....	36
B. Pemikiran M. Quraish Shihab Tentang Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an.....	49
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>BLODATA PENULIS</b>	

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU



## BAB I PENDAHULUAN

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Latar Belakang

Allah swt menciptakan wujud manusia dalam bentuk yang sempurna, wujud manusia tidak secara otomatis buruk maupun baik sampai orang-orang tersebut berusaha mewujudkannya, terwujudnya struktur ini sebenarnya bergantung kepada manusia yang akan bertanggung jawabkannya dihari akhirat kelak. Upaya manusia untuk memilih dan mewujudkan potensi tersebut bersifat dinamis dan variabel yang mempengaruhinya. Diantara struktur manusia yaitu ada yang jasmani dan rohani, struktur yang ada fisik merupakan aspek biologis dari struktur kepribadian manusia aspek ini diciptakan bukan untuk membentuk perilaku diri sendiri, melainkan sebagai tempat untuk mengistirahatkan pikiran. Struktur fisik saja tidak dapat membentuk perilaku eksternal, apalagi perilaku internal.<sup>1</sup>

Kesehatan mental didalam suatu masyarakat merupakan sesuatu yang saling berkaitan. Pertama, tentang permasalahan kesehatan mental individu disebabkan oleh termanifestasi dalam berbagai bentuk patologi sosial. Penyalahgunaan obat-obatan, kekerasan didalam masyarakat, kekerasan kepada perempuan, kekerasan terhadap anak merupakan contoh-contoh faktor risiko, sekaligus manifestasi, dari masalah kesehatan mental masyarakat. Selain itu, masalah-masalah kesehatan fisik juga merupakan faktor risiko, dan dalam beberapa hal merupakan manifestasi dari kesehatan mental. Masalah-masalah kesehatan seperti penyakit jantung, depresi, kondisi-kondisi terkait dengan stres, dan penyakit-penyakit kronis dengan faktor penyebab perilaku gaya hidup merupakan contoh yang umum ditemukan.

Pada zaman dahulu ketika masyarakat umum tidak mengenali yang namanya teknologi secara luas, setiap penyakit yang diderita orang sering dikaitkan dengan hal-hal spiritual atau alam gaib. Akibatnya, orang yang sakit pada waktu itu lebih suka berobat kedukun atau orang pintar yang dianggap

<sup>1</sup> Husain Mazhairi, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani* (Jakarta: Lentera, 2000), hlm. 33.

dapat berkomunikasi langsung dengan makhluk halus dari pada ke tabib yang tahu tentang jenis penyakit tersebut.<sup>2</sup>

Seiring dengan pergeseran zaman, waktu, dan kemajuan teknologi tidak dapat dihindari lagi sekarang penyakit dapat diidentifikasi dan diobati dengan obat-obatan yang berkualitas tinggi melalui penggunaan metode pengolahan canggih, dan perkembangan ilmu pengetahuan dapat lebih menentukan jenis penyakit tersebut. Mengobati penyakit yang disebabkan oleh virus, bakteri, atau baksil-baksil adalah perlu. tetapi ada juga penyakit yang berasal dari jiwa atau hati, sehingga orang tersebut tidak terinfeksi virus, bakteri, atau baksil tetapi sebenarnya sakit. Penyakit ini dikenal sebagai penyakit hati atau penyakit mental, dan untuk mengobatinya, Anda perlu menjaga hati atau mental dengan baik. Kesehatan mental seseorang akan berdampak pada kesehatan fisik mereka.

Kesehatan mental adalah pengaturan diri antara manusia, diri sendiri, dan lingkungannya, untuk mencapai keselarasan sejati antara fungsi-fungsi jiwa dan mempunyai tujuan yang pasti untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia didunia dan akhirat, berdasarkan dan ketaqwaan.<sup>3</sup>

Kesehatan mental merupakan suatu komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka.

Manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat bertahan hidup tanpa bantuan orang lain dan saling ketergantungan dengan orang lain, pasti memiliki banyak masalah yang dihadapi setiap hari. Tidak jarang permasalahan tersebut bisa mengganggu ketenangan jiwa, yang berdampak pada kesehatan jasmani maupun rohani kita. Oleh karena itu, agar pertumbuhan atau kesehatan seseorang tetap stabil, terapi jiwa, atau psikoterapi, sangat penting.<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Abdul Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 3, No. 1, (Januari 2017), hlm.2

<sup>3</sup> Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2011), hlm. 142.

<sup>4</sup> Anisa Maya Umri Hayati, "Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)," *Jurnal Spiritualita* Vol. 3 No.1, (2019), hlm. 3.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Seorang pakar yang bernama Muhammad Mahmud Abd Al-Qadir mengatakan dengan menggunakan biokimia bisa mengeksplorasi hubungan antara agama dan kesehatan mental. Dia menyatakan bahwa tubuh manusia memiliki sembilan jenis kelenjar hormon yang bertanggung jawab untuk memproduksi persenyawaan-persenyawaan kimia. Persenyawaan tersebut bisa dikatakan hormon. Dia percaya bahwa, selain persenyawaan lainnya, persenyawaan-persenyawaan kimia hormon bertanggung jawab atas segala jenis gejala emosi, seperti bahagia, rasa dendam, rasa marah, takut, dan lain-lain. Perubahan yang terlalu lama, seperti panik, takut, dan sedih, dapat menyebabkan penyakit saraf dan segala macam masalah tentang kejiwaan.<sup>5</sup>

Di Indonesia, masalah kesehatan mental masih terlalu tinggi, terutama di kalangan para remaja, karena mereka emosinya masih tidak stabil dan tidak dapat memecahkan masalahnya. Seringkali, remaja mengalami stres, terutama karena peristiwa tertentu dalam hidup mereka. Remaja dianggap rentan terhadap gangguan mental. Akibatnya, karena remaja merupakan aset negara dan generasi penerus, mereka membutuhkan perhatian yang lebih besar. Remaja yang melakukan kejahatan disebabkan karena faktor jauhnya dari agama, fisiologis, dan struktur jasmaniah seseorang yang diwarisi melalui gen yang diwarisi oleh orang tua.<sup>6</sup> Anak-anak yang melakukan kerusakan atau agresif terhadap orang tua, binatang, berbohong, mencuri dll. Penyebab faktor internal adalah faktor organik dan neurologis, serta faktor biologis. Sementara faktor eksternalnya adalah faktor lingkungan, pola asuh orang tua, tontonan televisi dan godaan setan.<sup>7</sup>

Data tingkat depresi antarnegara pada tahun 2023 yang dimuat laman World Population Review menyebutkan, Dengan 2.800.587 kasus depresi, atau 6,3% dari populasi Ukraina berada di urutan pertama. Amerika Serikat berada di urutan kedua dengan 17,491,047 kasus (5,9 %) dan Estonia dengan 75.667 kasus (5,9 %). Ada pun Indonesia ditemukan dengan prevalensi 3,7 %

<sup>5</sup> Nor Izzati Septia et al., "Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa," *Jurnal Islamic Studies* Vol.1 No.2, (Maret 2023), hlm. 216.

<sup>6</sup> Salmaini Yeli, "Delinquensi Pada Remaja Dan Penanggulangannya," *Al-Fikra : Jurnal Ilmiah Keislaman* Vol. 7, No. 1, (Januari-juli 2008), hlm. 159.

<sup>7</sup> Nixon Husin Yunika Aprilia, Afrizal Nur, Usman et al., "Conduct Disorder Perspektif Agama Qur'an Dan Psikologi (Kajian Integrasi)," *Jurnal An-Nida'* Vol. 44, No. 2, (Juli-Desember 2020), hlm. 170.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terdapat 9.162.886 kasus depresi di Indonesia. Di sisi lain, jumlah penduduk Indonesia dapat meningkat hingga lebih dari 3 juta jiwa penduduk setiap tahun, sekarang mencapai 278.16.661 jiwa, dan kemungkinan besar jumlah kasus depresi akan meningkat lebih lanjut.

Menurut data yang dimuat Laman Our Better World mengambil data dari Kementerian Kesehatan tahun 2013 dan menyatakan bahwa sekitar 9 juta orang di Indonesia mengalami depresi. Akibatnya, ada 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 orang di Indonesia. Kasus bunuh diri yang dimulai dengan gejala kecemasan dan depresi dilaporkan terjadi pada sekitar 16 juta orang berusia 15 tahun ke atas. Sekitar 400.000 kasus bunuh diri disebabkan oleh penyakit kejiwaan yang lebih parah seperti psikosis. Selain itu, ada 57.000 orang yang menderita penyakit jiwa dan membutuhkan perlindungan dari lingkungannya. Remaja Indonesia juga mengalami depresi, dengan 19% di antaranya berpikir untuk bunuh diri. Sebanyak empat puluh lima persen remaja bahkan telah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri.

Menurut laman ITS, Christian Kieling, MD, PhD. Seorang profesor di Universidade Federal do Rio Grande do Sul, memperkirakan tingkat depresi remaja meningkat 10–20 persen per tahun. Sementara itu, WHO mencatat sekitar 300 juta orang di seluruh dunia pada 2019 telah mengalami depresi. Sebanyak 15,6 juta jiwa di antaranya berasal dari Indonesia.

Menurut penelitian I-NAMHS yang dipublikasikan pada 2022, ada sejumlah faktor risiko yang terkait dengan kemunculan gangguan mental pada remaja. Faktor-faktor ini termasuk perundungan, sekolah dan pendidikan, perilaku seks, penggunaan zat, trauma masa kecil, dan penggunaan layanan kesehatan. Remaja dengan gangguan mental menghadapi masalah atau kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari mereka. Selain itu, penelitian tersebut menemukan bahwa setiap tiga remaja Indonesia di rentang usia 10 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Ilham Choirul Anwar, “Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023,” *Tirto.Id*, last modified 2023, <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT#:~:text=Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023,-Data tingkat depresi&text=Ada pun Indonesia ditemukan 9.162,menyentuh total 278.16.661 jiwa. Di akses pada 25 Juni 2024 pukul 07:34 WIB.>

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ini setara dengan 15,5 juta remaja. Dengan angka masing-masing 3,7%, gangguan kecemasan (gabungan fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh), gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) adalah jenis gangguan mental yang paling umum diderita remajadengan angka masing-masing 0,5%.

Inisiator Kaukus dan peneliti utama dari Kaukus Ray Wagiu Basrowi mengatakan setelah pemilu 2024, masyarakat yang mengalami gangguan kecemasan naik menjadi 16% dan depresi menjadi 17,1%.

Dalam penelitian tersebut, Ray juga menyebutkan 71% masyarakat yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi merupakan mereka yang berpartisipasi aktif dalam seluruh kegiatan pemilu. Misalnya seperti ikut kampanye secara daring dan luring, aktif mengikuti debat capres/cawapres dan aktif mengakses materi kampanye lewat media massa.

Berdasarkan riset 3 dari 10 responden yang selama proses pemilu mengalami konflik diri, konflik dengan pihak lain, dan mendapat tekanan dalam memilih calon tertentu, secara signifikan mengalami kecemasan sedang sampai berat. Bahkan mengakibatkan 2,6 hingga hampir 3 kali lebih berisiko mengalami kecemasan sedang sampai berat.<sup>9</sup>

Seorang ulama yaitu M. Quraish Shihab yang terkenal dengan tafsir Al-Qur'an dan gagasannya dibidang agama, masyarakat, dan budaya. Karyanya berfokus pada penafsiran Al-Qur'an dan kajian islam, namun juga memberikan pandangan tentang kesehatan mental dalam konteks islam.

M. Quraish Shihab menganggap kesehatan mental sangat penting, karena fisik yang kuat tanpa jiwa yang sehat tidak akan berarti. Beliau mengatakan bahwa kondisi kehidupan yang tidak semestinya dapat menimbulkan konflik psikis, yang terjadi ketimpangan antara tuntutan sosial dan kesiapan mental untuk menghadapi berbagai tuntutan. Apabila konflik psikis tersebut terjadi secara terus menerus dan berkepanjangan, maka akan

<sup>9</sup> Dinda Shabrina, "Prevalensi Gangguan Mental Di Indonesia Meningkat Pascapemilu 2024," *Media Indonesia.Com*, last modified 2024, <https://mediaindonesia.com/humaniora/655081/prevalensi-gangguan-mental-di-indonesia-meningkat-pascapemilu-2024>. Di akses pada 25 Juni 2024 pukul 08:00 WIB.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menimbulkan masalah dikehidupan, seperti kesepian, kecemasan, perilaku menyimpang, atau munculnya gejala psikosomatis.<sup>10</sup>

M. Quraish Shihab menganggap bahwa konsep kesabaran juga berkaitan dengan konsep kesehatan mental. Sebab kesabaran menjadikan seseorang lebih tangguh, kuat dan lebih mampu menghadapi tuntutan hidup.<sup>11</sup> Beliau juga menganggap konsep keluarga Sakinah mawaddah warahmah sebagai salah satu aspek penting dalam kesehatan jiwa.

Secara umum pemikiran Quraish Shihab tentang kesehatan mental mengacu pada ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan jiwa yang terdapat didalam Al-Qur'an dan menjelaskan pentingnya kesehatan jiwa atau rohani dalam kehidupan sehari-hari. Beliau percaya bahwa kesehatan mental seseorang merupakan aspek yang sangat penting dalam meningkatkan moral, akhlak, dan kesejahteraan masyarakat.

Mengenai kesehatan mental ini Quraish Shihab seringkali bersifat komprehensif dan memadukan prinsip agama dengan pemahaman tentang jiwa manusia. Pendekatan ini seringkali bersifat spiritual dan moral serta menekankan pentingnya hubungan seseorang dengan Tuhan dan keimanan dalam mencapai kesehatan mental yang baik.

Salah satu contoh Kiyai Imam di Dusun Blajud beliau menggunakan metode terapi shalat, metode terapi dzikir, dan metode terapi ruqyah dalam terapi kesehatan mental. Ayat-ayat ruqyah yang Kiyai Imam gunakan dalam melakukan terapi pada pasien ada 24 surah, tetapi yang sering diterapkan oleh beliau untuk menterapi pasiennya adalah surah Al-Fatihah, An-Nas, Al-Falaq, An-Nahl:68-69, Yunus :57, Al-Baqarah :255-257, Asy-Syu'ara':80 dan Al-Isra':82.<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Nurun Nufus, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an," *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* Vol. 3 No. 3, (Desember 2023), hlm. 451.

<sup>11</sup> Lina Marlina Fathur Riyadi Arsal, "Legitimasi Al-Qur'an Tentang Konsep Kesehatan Mental," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Vol. 8 No. 2, ( Juli-Desember 2023), hlm. 312.

<sup>12</sup> Suciniati, "Terapi Kesehatan Mental Melalui Ayat-Ayat Suci Al-Qur'an Studi Kasus Kiyai Imam Di Dusun Blajud," *Jurnal Reflektika* Vol. 14 No. 1, (Januari-Juni 2021), hlm. 65-66.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Al-Qur'an memandang permasalahan kesehatan mental ini sebagai suatu permasalahan yang sangat serius dan perlu perhatian yang mendalam, Allah SWT berfirman dalam QS Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.<sup>13</sup>

Menurut M.Quraish Shihab didalam kitab tafsirnya Al-Misbah Ayat 28 dari Surah Ar-Ra'd menyiratkan bahwa pentingnya mengingat Allah sebagai sumber kedamaian, ketentraman dan ketenangan bagi hati manusia. Menurut Quraish Shihab, mengingat Allah bukan hanya mencakup pelaksanaan ibadah dan ritual, tetapi juga melibatkan kesadaran spiritual yang mendalam tentang keberadaan-Nya dalam kehidupan sehari-hari.

Quraish Shihab menekankan bahwa ketenangan batin yang diperoleh melalui mengingat Allah adalah hasil langsung dari hubungan yang kuat antara manusia dan Sang Pencipta. Dalam konteks ini, keimanan yang kuat, refleksi spiritual, dan ketaatan kepada ajaran agama membantu memperkuat ikatan ini.<sup>14</sup>

Pada level kesehatan mental, M.Quraish Shihab memandang bahwa manusia, dalam pencarian arti dan tujuan hidupnya sering kali mengalami kegelisahan dan ketidak pastian. Dalam ayat ini, Allah menjanjikan ketenangan hati bagi mereka yang mengingat-Nya dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kesejahteraan emosional dapat diperoleh melalui hubungan spiritual yang kokoh dengan Sang Pencipta.

Dengan demikian, M. Quraish Shihab mungkin menafsirkan ayat ini sebagai sebuah panggilan untuk menjaga kesadaran spiritual dan mengakui akan keberadaan Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan, sehingga dapat menghadirkan ketenangan dan kedamaian dalam hati manusia, yang pada

<sup>13</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Al-Qur'an Kemenag Microsoft Word Ar-Ra'd ayat 28.

<sup>14</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hlm. 599-600.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

gilirannya membantu menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

Namun, perlu diingat bahwa ini hanya salah satu kemungkinan penafsiran dari banyak penafsiran yang mungkin diberikan oleh M. Quraish Shihab atau ulama-ulama lainnya. Disamping itu juga penting untuk memperhatikan konteks lebih lanjut dan mengkaji berbagai sumber tafsir untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang ayat tersebut.

Para ulama memahami bahwa ayat Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit fisik. Mereka merujuk hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Mardawi melalui sahabat Nabi yaitu Ibnu Mas'ud Ra, yang nilai dan maknanya masih diperdebatkan. Dia mengatakan bahwa seseorang telah datang kepada Nabi yang mengatakan dan mengeluh tentang adanya yang sakit. Kemudian beliau berkata: "Hendaknya kamu membaca Al-Qur'an." Makna serupa dijelaskan oleh al-Bayhaqi melalui Wa'ilah Ibn al-Asqa'.

Setidaknya ada empat fungsi al-Quran yaitu : pengajaran, obat, petunjuk serta rahmat. Thahir Ibn 'Asyur mengemukakan bahwa ayat ini memberi perumpamaan tentang jiwa manusia dalam kaitannya dengan kehadiran al-Qur'an.

Mau'idzah secara bahasa berasal dari kata *وَعِظَانٌ - وَمَوْعِظَةٌ* - *وَعِظٌ - يَعْظُ* yang berarti nasihat, bimbingan, pendidikan, peringatan dan pengajaran. Sedangkan secara terminologi mau'idzah artinya memberikan nasehat dan pengingat dengan menggunakan kata-kata yang baik dan lembut sehingga mengungghah hati pendengar dan mau menerima nasehat.<sup>15</sup> Kata mau'idzah di dalam Al-Qur'an lafadz yang hanya menggunakan bentuk mau'idzah didalam Al-Quran disebutkan sebanyak 9 (sembilan) kali. Kesembilan ayat tersebut terletak pada surah Al-Baqarah ayat 66, surah Al-Baqarah ayat 275, surah Ali-Imran ayat 138, surah Al-Maidah ayat 46, surah

<sup>15</sup> Syihabuddin Najih, "Mau'idzah Hasanah Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam," *Ilmu Dakwah* Vol. 36, no. No.1, (Januari-Juni 2016), hlm. 148.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Al-A'raf ayat 145, surah Yunus ayat 57, surah Hud ayat 120, surah An-Nahl ayat 125, dan surah An-Nur ayat 34.

Syifa' secara bahasa شفء - يشفى - شفى yang berarti obat yang terkenal yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit . Secara istilah kata syifa' berakar dari susunan huruf yang terdiri dari syin, fa, dan huruf mu'tal yang pada dasarnya berarti mengungguli sesuatu.<sup>16</sup> Kata ini disebut syifa' karena ia telah mengalahkan penyakit dan mengunggulinya. Kata syifa' disebutkan sebanyak 6 kali dalam Al-Qur'an. Keenam ayat tersebut adalah surah At-Taubah ayat 14 , surah Yunus ayat 57, surah An-Nahl ayat 69, surah Al-Isra ayat 82 dan surah Asy-Syu'ara ayat 80.

Kata huda berasal dari bahasa Arab, ia merupakan bentuk ma'di dari وهديا - هداية - هدى - هدية - يهدي - هدى artinya menunjuki lawan dari menyesatkan. Secara istilah, kata Huda adalah petunjuk yang dapat membimbing, menunjukkan dan memberikan kepada manusia, yang dapat menuntunnya dari kesesatan menuju kejalan kebenaran, yang memberikan perhatian kepada hamba-hambanya dan memberikan kesempatan kepada mereka untuk mengenal dirinya. Orang yang memberi dengan demikian, mereka mengenali keilahian Tuhan dan membimbing seluruh makhluk ke arah yang harus mereka perjuangkan untuk bertahan hidup, atau jalan yang menuju kepada kebenaran dan lurus yang dicita-citakan setiap manusia dalam doa. Dengan kata lain, Huda (bimbingan) dapat dipahami sebagai pernyataan dan petunjuk yang membimbing seseorang menuju tujuan mencapai kemenangan di hadapan Allah SWT.<sup>17</sup> Kata huda disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 307 kali dengan berbagai bentuk derivasinya. Kata ini muncul dalam 61 surah. Beberapa surah yang menyebutkan kata huda antara lain, surah Al-Baqarah, surah Al-Maidah, surah Al-Anfal, surah At-Taubah, surah Al-Isra', surah Al-Kahf, surah Maryam, surah Al-Mu'minin, surah Al-Furqan dan surah Al-A'raf.

<sup>16</sup> Muhammad Patri Arifin, "Makna Syifa' Dalam Alquran Dan Relevansinya Dengan Sains Modern," *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat* Vol. 16 No. 2, (Desember 2020), hlm. 249.

<sup>17</sup> Azzahrawani, "Lafaz Huda Dalam Al- Qur'an" (Univesrtsitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda ACEH, 2020), hlm. 12.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Rahmat secara bahasa Rahmat berasal dari akar kata *رحمة- يرحم - رحم* yang berarti rahmat, kasih sayang, simpati, keramahan, dan toleransi. Sedangkan secara istilah, di dalam kitab *Mufradat Fi Gharibil Qur'an* karangan Ar-Raghib Asfahani menjelaskan bahwa rahmah mencakup dua arti yaitu kelembutan dan kebaikan. Maksudnya, rahmatun sifat kelembutan yang menghendaki kebaikan bagi orang yang dikasihani. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa secara umum, rahmah adalah sikap kasih sayang yang dilakukan kepada yang dikasihani.<sup>18</sup> Kata Rahmat disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 165 kali. Berikut adalah beberapa surah di mana kata "rahmat" muncul, surah Al-A'raf ayat 56, surah Al-Baqarah ayat 218, surah Al-Maidah ayat 54, surah Al-Isra' ayat 70, surah Al-Anfal ayat 29, surah Al-Kahf ayat 16, surah Al-Furqan ayat 70, dan surah Al-Mu'minin ayat 118.

Dengan menerapkan keempat cara Al-Qur'an di atas secara berurutan, maka dapat dikatakan bahwa ajaran Al-Qur'an pertamamenyentuh hati orang yang masih diselimuti dengan kegundahan dan keraguan, kelalaian, dan berbagai kekurangan. Melalui paparan ajaran ini, keraguan berangsur-angsur hilang dan berubah menjadi keyakinan, dan kecerobohan berangsur-angsur berubah menjadi kewaspadaan. Oleh karena itu, ayat-ayat Alquran terkadang menjadi obat berbagai penyakit jiwa. Dari sinilah jiwa manusia berupaya meningkatkan pengetahuan dan hikmahnya yang sebenarnya tentang Tuhan serta mendapat hidayah. Hal ini menyebabkan munculnya akhlak yang mulia dan amal shaleh yang mendekatkan seseorang kepada Allah SWT.

Dari uraian diatas, penulis merasa urgent untuk menulis tentang pemikiran M.Quraish Shihab tentang kesehatan mental, dan sebagai salah satu upaya untuk menyadarkan orang-orang mukmin pentingnya menjaga kesehatan mental tidak hanya harus ke pakar psikologi saja tetapi melalui pendekatan diri kepada Allah juga bisa. Maka dari itu penulis menulis judul skripsi, "**PEMIKIRAN M. QURAISH SHIHAB KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATK KONSEPTUAL**"

<sup>18</sup> Nur Afifah, "Term Rahmat Dalam Al- Qur'an (Suatu Kajian Dengan Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu)" (Institut Agama Islam Negeri Syekjh Nurjati Cirebon, 2021), hlm. 9.

## B. Penegasan Istilah

Untuk memberikan pemahaman yang lebih mudah dimengerti tentang maksud dan tujuan judul penelitian ini, maka penulis merasa perlu memberikan penjelasan tentang istilah atau kata yang digunakan dalam judul skripsi ini sebagai berikut

### 1. Pemikiran

Pemikiran adalah proses mental yang melibatkan penggunaan akal untuk mempertimbangkan segala sesuatu, mencari makna, dan mencapai keputusan yang wajar.

### 2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah suatu keadaan atau keadaan dimana seseorang berada dalam keadaan sehat, di mana tubuhnya bebas dari penyakit, cacat, atau kelemahan sehingga dapat menjalankan fungsinya dengan baik.<sup>19</sup>

### 3. Tafsir tematik konseptual

Tafsir tematik konseptual adalah metodologi penelitian yang mencakup ide-ide tertentu yang secara eksplisit tidak ditemukan dalam al-Qur'an, tetapi secara substansial ide-ide tersebut ada di sana. Tema, misalnya, "Difable dalam perspektif al-Qur'an". Meskipun kata "difable" tidak disebutkan secara eksplisit dalam al-Qur'an, ayat-ayat yang berbicara tentang orang difable dapat ditemukan di berbagai bagian dari kitab tersebut. Anda dapat mencari kata-kata seperti al-a'ma (orang buta), al-shumm (tuli), dan al-bukm (bisu). Anda juga dapat meriset tentang "Konsep Ketahanan Pangan Perspektif al-qurr'an" Cari ayat-ayat yang menjelaskan bagaimana al-Qur'an membahas produksi, kontribusi, dan konsumsi makanan.<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Ririn Setiawati, "Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali" (UIN Raden Intan Lampung, 2020), hlm. 13.

<sup>20</sup> Mila Rahayu, "Pemikiran Hamka Tentang Ayat-Ayat Tawadhu' Dalam Tafsir Al-Ahhar (Kajian Tafsir Tematik Konseptual)" (UIN Suska Riau, 2022), hlm. 24.

### C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang muncul sebagai berikut

1. Pembahasan makna kesehatan mental.
2. Banyak nya orang-orang yang masih mempunyai penyakit mental.
3. Mendeskripsikan ayat-ayat tentang kesehatan mental.
4. Menerangkan pemikiran mufassir M. Quraish Shihab tentang kesehatan mental?

### D. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan penelitian ini, penulis membatasi permasalahan pada penafsiran M. Quraish Shihab ayat-ayat kesehatan mental dalam Al-Qur'an terkait beberapa tema yaitu sabar surah Al-Baqarah : 286, Dzikir surah Al-A'raf : 201, surah Ar-Ra'd : 28, penyakit jiwa surah Yunus : 57, Rasa Takut dan tekanan surah Al-Isra' : 76, putus asa surah Fussilat : 49, , serta pemikiran M.Quraish Shihab tentang kesehatan mental.

### E. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas,maka dapat diambil pokok-pokok rumusan masalahnya sebagai berikut :

1. Apa saja ayat-ayat kesehatan mental didalam Al-Qur'an dan penafsirannya menurut M. Quraish Shihab?
2. Bagaimana pemikiran M.Quraish shihab tentang kesehatan mental?

### F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Untuk mengetahui apa saja ayat-ayat tentang kesehatan mental dalam al-qur'an serta penafsiran menurut M. Quraish Shihab dan untuk mengetahui bagaimana pemikiran M.Quraish Shihab tentang kesehatan mental?

2. Manfaat

Secara teoritis penelitian ini untuk menambah khazanah keilmuan al-qur'andan tafsir UIN SUSKA RIAU, khususnya jurusan ilmu al-qur'an dan tafsir.

Adapun secara praktis untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## G. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran penulisan dan pembahasan, maka dalam penelitian ini sistematika penulisannya adalah sebagai berikut :

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini terdiri dari latar belakang, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

### **BAB II KERANGKA TEORI**

Bab ini berisi tentang penjelasan yang membahas tinjauan umum tentang kesehatan mental, kesehatan mental dalam islam, ruang lingkup kesehatan mental, ciri-ciri orang memiliki kesehatan mental, macam –macam penyakit mental, penyebab penyakit mental, gejala gangguan mental, doa dan penyembuh, biografi M. Quraish Shihab, keadaan kesehatan M. Quraish Shihab, karya-karya M. Quraish Shihab, metode dan corak tafsir Al-Misbah, serta tinjauan pustaka.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan tentang metode penafsiran dalam penelitian ini diantaranya yaitu, jenis penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

### **BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL**

Bab ini menjelaskan tentang penyajian data dan analisis data. Pada bab ini akan dimuat penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental dalam Al-Qur'an menurut M. Quraish Shihab dan pemikiran M. Quraish Shihab tentang kesehatan mental.

### **BAB V Penutup.**

Bab ini berisikan kesimpulan dari uraian yang dikemukakan dalam rumusan masalah. Setelah itu penulis memberikan saran-saran yang dianggap penting untuk kemajuan maupun kelanjutan penelitian yang lebih baik.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIS

#### A. Landasan Teori

##### 1. Kesehatan Mental

###### a. Definisi Kesehatan Mental

Secara linguistik, kesehatan mental berasal terdiri dari 2 suku kata, yaitu kesehatan dan mental. Akar kata dari kesehatan mempunyai awalan ke dan akhiran an untuk menunjukkan suatu hal atau kondisi, dan sehat berarti tanpa adanya rasa sakit. Mental berasal dari bahasa latin yaitu mens, mentil, yang artinya jiwa, ruh, hidup, sukma, semangat.<sup>21</sup>

Konsep kesehatan mental atau kebersihan mental, berasal dari bahasa Yunani yang mengacu kepada kejiwaan. Istilah kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat dengan istilah Psyhe, yang berasal dari bahasa Latin dan mengacu pada kesehatan psikologis atau mental.<sup>22</sup>

Menurut World Federation for Mental Health (WFMH), kesehatan mental adalah ketika seseorang dapat berkembang secara optimal secara fisik, intelektual, dan emosional selama perkembangan tersebut tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain..<sup>23</sup>

Karl Menninger menyatakan bahwa kesehatan mental adalah ketika seseorang dapat menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan cara yang tidak mengganggu perasaan orang lain, dan memiliki sikap hidup yang bahagia. Kemampuan menahan diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menahan diri dari berperilaku di luar norma atau aturan umum. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat menahan diri dari melakukan hal-hal yang tidak pantas.<sup>24</sup>

<sup>21</sup> Departemen Pendidikan, *Kamus Besar Indonesia Cet 10* (Jakarta: Balai Pustaka, 1999), hlm. 890.

<sup>22</sup> Swara Smansa, "Kesehatan Mental," *SMA NEGERI 1 SLEMAN*, last modified 2021, [https://sman1sleman.sch.id/kesehatan-mental/#:~:text=Istilah kesehatan mental diambil dari,yang sehat atau kesehatan mental. Diakses 21 Desember 2023 pukul 11:27 WIB](https://sman1sleman.sch.id/kesehatan-mental/#:~:text=Istilah%20kesehatan%20mental%20diambil%20dari,yang%20sehat%20atau%20kesehatan%20mental.&context=menu)

<sup>23</sup> Herdi Dede Rahmat Hidayat, *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental Di Sekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 30.

<sup>24</sup> Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental* (Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012), hlm. 11.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Kartini Kartono, kesehatan mental atau mental hygiene adalah ilmu yang mempelajari tentang kesehatan mental atau jiwa yang mempunyai tujuan mencegah terjadinya gangguan emosi dan berusaha untuk mengurangi, menyembuh penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa.<sup>25</sup>

Menurut Daradjat, kesehatan mental (jiwa) adalah keselarasan hidup yang dicapai dengan berfungsinya jiwa, kemampuan menghadapi masalah, merasa bahagia dan merasa positif terhadap kemampuan yang dimiliki (Daradjat 1988). Lebih rinci ditegaskannya, kesehatan jiwa adalah suatu keadaan dimana seseorang terlindungi dari pertanda gangguan jiwa dan gejala penyakit jiwa (psikosis).

Sementara itu, menurut World Health Organization (WHO), kesehatan adalah keadaan seseorang yang secara fisik sejahtera, mental, dan sosial yang utuh, bebas dari penyakit dan kelemahan (Konvensi 1946). Definisi kesehatan tidak hanya mengacu pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan pencapaian “kesejahteraan” sosial.<sup>26</sup>

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental atau jiwa adalah suatu keadaan dimana seluruh aspek perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang berkembang secara optimal dan harmonis serta berada dalam kondisi yang dapat saling berinteraksi dan berkerjasama baik dengan lingkungan maupun dengan dirinya sendiri. Gejala psikologis dan fungsi mental seperti pikiran, emosi, kemauan, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup diselaraskan untuk memungkinkan seseorang untuk menjalani hidup yang sehat.

#### b. Kesehatan Mental dalam Islam

Keberadaan agama didalam kehidupan manusia sangat penting dan erat kaitannya. Penolakan seseorang terhadap agama bisa jadi disebabkan oleh faktor tertentu, seperti kepribadian atau lingkungannya sendiri. Namun nampaknya sulit untuk menyembunyikan atau menghilangkan

<sup>25</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental* (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 3.

<sup>26</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: CV.Duta Media, 2019), hlm.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sepenuhnya dorongan perasaan keagamaan. Sebab, manusia mempunyai unsur batin yang memaksanya tunduk pada zat gaib.

Ketaatan ini merupakan bagian dari unsur batin yang ada pada manusia dalam psikologi kepribadian yang disebut dengan individu (self) atau hati nurani (human conscientiousness). Hakikat manusia sebagai makhluk ciptaan Allah adalah ia diciptakan dengan naluri keagamaan yaitu tauhid. Tidak wajar jika ada masyarakat yang tidak menganut agama tauhid sebagaimana dalam QS. Ar-Rum ayat 30 yang artinya Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Namun kebanyakan orang tidak mengetahuinya. Sifat Tuhan dalam ayat ini berarti ciptaan Tuhan. Manusia diciptakan Tuhan mempunyai naluri beragama, yaitu tauhid.

Agama sebagai terapi untuk kesehatan mental dalam islam telah dicantumkan jelas dalam al-qur'an di antara nya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan yaitu Qs. An-Nahl ayat 97 ditekankan dalam ayat ini adalah bahwa lelaki maupun perempuan mendapatkan pahala yang sama dan amal shaleh harus disertai iman. Sementara dalam Qs. Ar-Ra'd ayat 28 menjelaskan bahwa ketika manusia melupakan sang pencipta yang maha kuasa dan kehilangan pandangan terhadap Tuhan, kehidupan menjadi hampa. Menjauhkan diri dari sang maha pencipta berarti mengosongkan diri dari nilai-nilai keimanan. Hal ini sungguh merupakan "kerugian" yang paling besar bagi manusia sebagai makhluk yang berdimensi spiritual.<sup>27</sup>

#### c. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Secara garis besar ruang lingkup kerja kesehatan mental itu mencakup hal-hal sebagai berikut :

- 1) Promosi kesehatan mental adalah upaya untuk meningkatkan kesehatan mental. Ini dimulai dengan gagasan bahwa kesehatan

<sup>27</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Vol. 3 No. 2 (Maret 2013), hlm. 123.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mental adalah kualitatif dan berkelanjutan dan dapat ditingkatkan sampai batas ideal.

- 2) Prevensi primer adalah upaya kesehatan mental untuk mencegah gangguan dan sakit mental muncul, melindungi masyarakat dari gangguan dan sakit mental.
- 3) Prevensi sekunder adalah upaya kesehatan mental untuk menemukan kasus dini (deteksi dini) dan menyembuhkan gangguan dan sakit mental dengan cepat. Ini dilakukan untuk mengurangi durasi gangguan dan mencegah cacat pada seseorang atau masyarakat.<sup>28</sup>
- 4) Usaha rehabilitasi awal yang dapat dilakukan terhadap individu dengan gangguan kesehatan mental dikenal sebagai prevensi tersier. Ini dilakukan untuk menghindari ketidakmampuan atau disabilitas.

Oleh karena itu, tidak hanya perawatan kesehatan individu (individual health care) tetapi juga perawatan kesehatan masyarakat (community health care) menjadi bagian penting dari studi kesehatan mental.

**d. Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Kesehatan Mental**

Ciri-ciri dari orang dengan mental sehat mencakup berbagai aspek kehidupan psikologis yang memberikan fondasi untuk kesejahteraan emosional dan mental. Berikut adalah beberapa ciri-ciri mental sehat

- 1) Menerima berbagai perasaan  
Dapat menerima dan menghadapi berbagai perasaan atau emosi, termasuk emosi negatif seperti kesedihan, tanpa merasa terbebani atau terganggu olehnya.
- 2) Bertanggung jawab dan mengerti prioritas  
Mengetahui dan mengerti prioritas dalam hidup, serta bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan yang diambil.
- 3) Merasa memiliki  
Merasa memiliki dan menghargai diri sendiri, serta tidak bergantung pada orang lain untuk merasa lebih baik.

<sup>28</sup> Latipun Moeljono Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental, Konsep Dan Penerapan* (Malang: UMM Press, 2014), hlm.21.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 4) Belajar dari pengalaman  
Belajar dari pengalaman dan kesalahan, serta menggunakannya untuk tumbuh dan berkembang.
- 5) Berani mengatakan tidak  
Mampu mengatakan tidak dan menetapkan batas dalam hubungan, tanpa merasa bersalah atau terbebani.
- 6) Realistis  
Tahu batas dan tidak memiliki ekspektasi berlebihan, yang membantu menghindari stres dan kekecewaan.
- 7) Tidak iri hati  
Merasa bahagia atas kebahagiaan orang lain dan tidak cemburu, yang menunjukkan kemampuan untuk menghargai keberhasilan orang lain.
- 8) Mensyukuri hidup  
Merasa cukup dan bersyukur atas apa yang dimiliki, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan.
- 9) Sadar emosi negatif  
Menyadari bahwa emosi negatif adalah bagian dari hidup dan tidak membiarkannya menjadi pola hidup yang berkelanjutan.
- 10) Merasa puas secara keseluruhan  
Merasa puas dengan hidup dan tidak selalu mencari sesuatu yang lebih, yang menunjukkan kepuasan dengan apa yang ada.
- 11) Menikmati hal-hal yang biasanya dinikmati  
Menikmati hal-hal yang biasanya dinikmati, seperti makanan dan aktivitas, tanpa merasa stres atau berlebihan.<sup>29</sup>
- 12) Tahu batas dalam hubungan  
Mengetahui kapan harus mengatakan tidak dan memberi diri ruang, yang membantu menjaga kesehatan mental dan hubungan.

<sup>29</sup> Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 3 No. 1, ( Januari 2017 ), hlm. 3.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13) Membantu orang Lain

Membantu orang lain di sekitar, bahkan ketika keadaan pribadi sulit, yang menunjukkan kemampuan untuk menghargai dan membantu orang lain.

14) Terus mencoba

Terus mencoba meskipun dalam keadaan sulit, yang menunjukkan kemampuan untuk tetap termotivasi dan bersemangat.

15) Mengatasi tekanan setiap harinya

Dapat mengatasi tekanan setiap harinya dan tetap produktif, yang menunjukkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan baik.

Orang yang mental sehat mampu menghadapi berbagai masalah atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari, mengambil keputusan yang tepat, dan mengontrol emosi dengan sangat baik. Mereka juga mampu memanfaatkan potensi mereka dengan baik, berpartisipasi dalam kegiatan yang memenuhi kebahagiaan pribadi dan orang lain, dan tidak merugikan diri sendiri atau lingkungan saat mengatasi masalah.

**e. Macam-Macam Penyakit Mental**

1) Psikopat

Psikopat berasal dari dua kata psyche yang artinya jiwa dan pathos artinya penyakit, karena sikap yang antisosial tidak mau berbaur dengan orang-orang sekitar, manipulatif dan tidak bisa membedakan mana yang benar mana yang salah. Gejala-gejala psikopat bisa di lihat dari pribadinya yang labil, responya selalu tidak tepat, suka mengembara kemana-mana tanpa tujuan, berbuat kasar, kurang ajar dan berbuat ganas kepada siapapun tanpa belas kasihan dan tanpa sebab.<sup>30</sup>

2) Kecemasan

Kecemasan atau anxiety adalah ketakutan atau kekhawatiran yang terjadi tanpa ada penyebab yang jelas. Kecemasan adalah emosi

<sup>30</sup> Siloam Hospitals Medical Team, "Apa Itu Psikopat? Kenali Definisi, Penyebab, Dan Gejalanya," *Siloamhospital*, last modified 2023, <https://www.siloamhospitals.com/en/informasi-siloam/artikel/apa-itu-psikopat>. Di akses pada 02 juli 2024 pukul 18:23 WIB.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

manusia normal yang dialami oleh setiap orang. Kecemasan dapat menyebabkan kesusahan yang mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani hidup normal. Jenis gangguan kecemasan terdiri dari gangguan panik, gangguan obsesif - kompulsif, gangguan stres pasca trauma, jenis gangguan kecemasan fobia spesifik, dan gangguan kecemasan umum. Kecemasan dapat menyebabkan penyakit mental serius orang yang menderita kecemasan mengalami kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan, yang dapat menyebabkan kelumpuhan.

#### 3) Fobia

Fobia adalah perasaan takut yang sangat berlebihan yang dirasakan oleh seseorang pada suatu keadaan dan objek tertentu. Fobia pada diri seseorang bisa menghalangi kehidupan, perasaan takut seseorang yang mengidap fobia sulit dimengerti bagi sebagian orang. Ada beberapa jenis orang pengidap fobia, fobia Acrophobia takut akan rasa asam (orang yang sering terkena diare), acuophobia takut kegelapan, acousticophobia takut kebisingan. Acrophobia takut akan ketinggian, agyophobia akut akan jalan atau menyeberang, aichmophobia takut benda-benda tajam, algophobia takut akan rasa sakit, amaxophobia takut berkendara, androphobiatakut pada laki-laki, authophobia takut pada diri sendiri, takut seorang diri.<sup>31</sup>

#### 4) Hipokrit/Munafik

Hipokrit atau munafik adalah orang yang tidak sesuai dengan perkataan dan perbuatannya. Dalam pandangan ilmu modern orang yang hipokrit di definisikan sebagai orang yang sedang sakit, biasanya orang yang hipokrit ini selalu berpura-pura dan mempunyai standar moral atau opini yang sebenarnya tidak dimilikinya. Dalam istilah agama munafik adalah orang yang mendustakan agama. Tanda orang yang munafik yaitu, apabila berkata berdusta, apabila berjanji ia mengingkari, apabila dipercaya ia berkhianat.<sup>32</sup>

<sup>31</sup> Sandy Ardiansyah Dkk, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Padang Sumatra Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2023), hlm. 45-48.

<sup>32</sup> Agust Handini, "Perilaku Munafik Indikator Gangguan Jiwa," *IAIN PONTIANAK* 8 (2014), hlm. 2.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5) Gangguan kejiwaan(Junun)

Gangguan kejiwaan adalah penyakit mental dimana seseorang mengalami gangguan pada psikologisnya atau prilakunya yang terkait dengan stres dan lain sebagainya.<sup>33</sup>

6) Anti sosial

Sikap anti sosial yang dimiliki pada diri seseorang merupakan perilaku yang disengaja atau lalai, tidak memperhatikan kepentingan orang lain dan berpotensi merugikan masyarakat.

7) Penyimpangan seksual

Penyimpangan seksual adalah aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan kenikmatan seksual dengan jalan yang tidak semestinya.

**f. Penyebab penyakit mental**

1) Faktor biologis atau disebut juga gangguan mental organik

- a. Gangguan pada fungsi sel saraf di otak.
- b. Infeksi, misalnya akibat bakteri Streptococcus.
- c. Kelainan bawaan atau cedera pada otak.
- d. Kerusakan otak akibat terbentur atau kecelakaan.
- e. Kekurangan oksigen pada otak bayi saat proses persalinan.
- f. Riwayat gangguan mental pada orang tua atau keluarga.
- g. Penyalahgunaan NAPZA, seperti heroin dan kokain, dalam jangka panjang.
- h. Kekurangan nutrisi.

2) Faktor psikologis

- a. Peristiwa traumatik, seperti kekerasan dan pelecehan seksual.
- b. Kehilangan orang tua atau disia-siakan di masa kecil.
- c. Kurang mampu bergaul dengan orang lain.
- d. Perceraian atau ditinggal mati oleh pasangan.
- e. Perasaan rendah diri, tidak mampu, marah, atau kesepian.

<sup>33</sup> Kemenkes, "Definisi Gangguan Jiwa Dan Jenis-Jenisnya," *Kemkes.Go.Id*, last modified 2023, [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya).  
Dakses pada 25 Juli 2024 PUKUL 15:53 wib.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### g. Gejala Gangguan Mental

Gejala dan tanda gangguan mental tergantung pada jenis gangguan jiwa yang dialami. Penderita bisa mengalami gangguan pada emosi, pola pikir, dan perilaku.<sup>34</sup> Beberapa contoh gejala dan ciri-ciri gangguan mental adalah:

- 1) Waham atau delusi, yaitu meyakini sesuatu yang tidak nyata atau tidak sesuai dengan fakta yang sebenarnya.
- 2) Halusinasi, yaitu sensasi ketika seseorang melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak nyata.
- 3) Suasana hati yang berubah-ubah dalam periode-periode tertentu
- 4) Perasaan sedih yang berlangsung hingga berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan.
- 5) Perasaan cemas atau takut yang berlebihan dan terus menerus, sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 6) Gangguan makan, misalnya merasa takut berat badan bertambah, cenderung memuntahkan makanan, atau makan dalam jumlah banyak.
- 7) Perubahan pada pola tidur, seperti mudah mengantuk dan tertidur, sulit tidur, serta gangguan pernapasan dan kaki gelisah saat tidur.
- 8) Kecanduan nikotin atau alkohol, serta penyalahgunaan NAPZA.
- 9) Marah berlebihan sampai mengamuk dan melakukan tindak kekerasan.
- 10) Perilaku yang tidak wajar, seperti teriak-teriak tidak jelas, berbicara dan tertawa sendiri, serta keluar rumah dalam kondisi telanjang.

Selain gejala yang telah di sebutkan diatas penderita gangguan mental juga dapat mengalami gejala pada fisik, misalnya sakit kepala, sakit punggung, dan sakit maag.

<sup>34</sup> Bagian Pengembangan, "Gejala Dan Penyebab Gangguan Mental," *RSUD Nunukan*, last modified 2023, <https://rsud.nunukankab.go.id/detailpost/gejala-dan-penyebab-gangguan-mental>. Diakses 09 Juli 2024 pukul 18:55 WIB.

## h. Doa dan Penyembuh

Didalam islam untuk penyembuhan penyakit mental yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Islam menyatakan bahwa hanya Allah lah yang dapat menurunkan penyakit dan sekaligus menurunkan obatnya. Allah Swt berfirman

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya : Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku

Didalam Qs. Al-isra' ayat 82 dijelaskan bahwa didalam Al-Qur'an terdapat penyembuhan penyakit kejiwaan, ragawi, dan rohani bagi mereka percaya, Allah Swt berfirman

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَرْيُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

Pengobatan penyakit mental bisa juga di lakukan dengan pergi ke psikiater atau terapi ke psikologis, meditasi, olahraga, mengatur Pola Makan, menghindari kebiasaan Buruk, memperkuat dukungan sosial, menjaga kesehatan fisik dan tidur yang cukup.<sup>35</sup>

## 2. Biografi M.Quraish Shihab

### a. Riwayat Pendidikan

Prof. Dr. M. Quraish Shihab , MA, lahir di Rappang (Sulawesi Selatan), pada tanggal 16 Februari 1944 dari pasangan Abdurrahman Shihab dan Asma Aburisyi. M. Quraish Shihab adalah anak keempat dari 12 bersaudara. Ia menikah dengan Fatmawaty Assegaf pada tanggal 02 Februari 1975 di Solo. Pasangan ini di karunia lima orang anak yaitu, Najela Shihab, Najwa Shihab, Nasya Shihab, Ahmad Shihab, dan Nahla Shihab. Ia berasal dari keturunan Quraisy-Bugis, yang merupakan keturunan Nabi Muhammad SAW dari marga shihab, yang terpelajar. Pakar tafsir ini meraih gelar MA untuk spesialis bidang tafsir Al-Qur'an

<sup>35</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains* (Jakarta Timur: Anggota IKAPI, 2016), hlm. 114.



#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

di Universitas Al-Azhar Kairo, Mesir pada 1969. Pada tahun 1982 beliau meraih gelar Doktor di bidang ilmu-ilmu Al-Qur'an dengan yudisium Summa Cumlaude disertai penghargaan tingkat pertama di universitas yang sama.<sup>36</sup>

Ayahnya, Abdurrahman Shihab, adalah seorang ulama dan profesor dibidang tafsir. Abdurrahman Shihab diyakini memiliki reputasi yang baik sebagai ulama oleh masyarakat Sulawesi Selatan. Kontribusinya dalam bidang pendidikan terlihat dalam upayanya mendirikan dua perguruan tinggi di Ujung Pandang, yaitu Universitas Muslim Indonesia (UMI) dan IAIN Alauddin Ujung Pandang, yang merupakan perguruan tinggi swasta terbesar di Indonesia bagian timur. Ia juga tercatat sebagai rektorkedua universitas: UMI (1959–1965) dan IAIN (1972–1977). Quraish kecil telah bergulat dengan Al-Quran sejak dia berusia 6-7 tahun dan sangat menyukainya. Ia harus menghadiri pengajian AlQur'an oleh ayahnya sendiri. Ayahnya tidak hanya menyuruhnya membaca Al-Qur'an, tetapi juga menjelaskan secara singkat kisah-kisah Al-Quran kepadanya. Disinilah benih kecintaannya terhadap Al-Quran mulai tumbuh.<sup>37</sup>

Pendidikan formalnya di Makassar dimulai dari sekolah dasar sampai kelas 2 SMP. Pada tahun 1956, ia di kirim untuk nyatri di kota Malang yaitu Pondok Pesantren Darul Hadis Al-Faqihyah. 2 tahun berikutnya selama belajar dipondok pesantren tersebut beliau sudah mahir dalam berbahasa arab berkat ketekunannya belajar selama di pesantren.

Quraish dan adik laki-laknya yaitu Alwi Shihab disekolahkan oleh ayahnya ke Universitas Al-Azhar Cairo dengan beasiswa dari Sulawesi Selatan pada tahun 1958, dan diterima di kelas dua I'dadiyyah Al-Azhar (Setingkat SMP/Tsanawiyah di Indonesia) hingga selesainya Tsanawiyah Al-Azhar. Ia kemudian melanjutkan studinya atau kuliahnya di Jurusan

<sup>36</sup> Muhammad Iqbal, "Metode Penafsiran Al-Qur'an M. Quraish Shihab," *Jurnal Tsafafah* Vol. 6 No. 2, (Oktober 2010), hlm.250.

<sup>37</sup> M.Syafi', *Memaknai Jihad Antara Sayyid Qutbh Dan Quraish Shihab* (Sleman: Pnerbit Deepublish, 2015), hlm. 90.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin Universitas Al-Azhar. Beliau meraih gelar LC pada tahun 1967. Dua tahun kemudian (1969), Quraish Shihab berhasil memperoleh gelar master. Di departemen yang sama, ia menulis thesis judul —Al-I'jaz At-Tasryril Al-Quran Al-Karim (Kemukjizatan Al-Quran Al-Karim dari Perspektif Hukum). Pada tahun 1973, ia dipanggil kembali oleh ayahnya ke Makassar yang saat itu menjabat Perdana Menteri untuk mengarahkan pendidikan di IAIN Alauddin. Hingga tahun 1980 menjabat sebagai Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan. Selain jabatan publik tersebut, ia kerap menggantikan ayahnya yang lebih tua karena usianya dalam menjalankan tugas-tugas besar tertentu. Setelah itu, Quraish Shihab lambat laun menduduki berbagai jabatan seperti Koordinator Perguruan Tinggi Swasta Wilayah 7 Indonesia Timur, Wakil Kapolri bidang pembinaan intelektual, dan masih banyak jabatan lain diluar kampus. Meski sibuk, ia masih sempat menyelesaikan beberapa proyek penelitian, antara lain implementasi kerukunan umat beragama di Indonesia (1975) dan isu Wakf di Sulawesi Selatan (1978).<sup>38</sup>

Pada tahun 1980 Quraish Shihab menuntut ilmu ke Al-Azhar Cairo, untuk mewujudkan cita-citanya mendalami studi tafsir Al-Qur'an. Ia hanya memerlukan waktu 2 tahun untuk meraih gelar Doktor dalam bidang ini. Pendidikan tingginya yang kebanyakan di tempuh di Timur Tengah, Al- Azhar Cairo, Oleh Howard M. Federspiel di anggap sebagai seseorang yang unik bagi Indonesia pada saat di mana sebagian pendidik pada tingkat itu diselesaikan di Barat.<sup>39</sup>

Tahun 1984 Quraish Shihab pindah tugas dari IAIN Makassar ke Fakultas Ushuluddin di IAIN Jakarta. Beliau aktif mengajar dibidang tafsir dan Ulum Al-Qur'an di program S1, S2, S3 sampai tahun 1988. Ia juga dipercaya menduduki jabatan sebagai Rektor IAIN Jakarta selama dua periode (1992-1996 dan 1997-1998). Setelah itu ia juga percaya

<sup>38</sup> Haward M.Federspiel, *Kajian Al-Qur'an Di Indonesia Dari Mahmud Yunus Hingga Quraish Shihab, Cet.1* (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 295-299.

<sup>39</sup> Atik Wartini, "Tafsir Feminis M.Quraish Shihab: Telaah Ayat-Ayat Gender Dalam Tafsir Al-Misbah," *Palastren* 6 No 2 (2013), hlm. 477.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menduduki jabatan Sebagai Menteri Agama selama dua bulan pada tahun 1998, hingga kemudian dia diangkat sebagai Duta Besar Luar Biasa dan Berkuasa Penuh Republik Indonesia untuk negara Republik Arab Mesir merangkap negara Republik Djibouti berkedudukan di Cairo. Di sela-sela kesibukannya beliau juga aktif terlibat dalam kegiatan ilmiah. Setiap hari Rabu, beliau menulis dalam rubrik —Pelita Hati di surat kabar Pelita. Mengasuh rubrik —Tafsir Al-Amanah dalam majalah Amanah yang terbit dua mingguan di Jakarta. Beliau juga tercatat sebagai anggota Dewan Redaksi majalah Ulumul Qur'an dan Mimbar Ulama, yang terbit di Jakarta.

#### b. Keadaan Kesehatan M. Quraish Shihab

M. Quraish Shihab dikabarkan masuk Rumah Sakit pada Kamis sore 26 Juni 2021 karena masalah jantung, Quraish Shihab dikabarkan masuk rumah sakit karena mengalami masalah pada jantungnya. Ia sedang menjalani perawatan di Rumah Sakit Matraman. Kondisi semakin membaik setelah pemasangan alat pacu jantung, Putri Quraish Shihab, Najwa Shihab, mengatakan bahwa kondisi ayahnya sudah semakin membaik setelah pemasangan alat pacu jantung. Najwa meminta doa dari semua pihak untuk kesembuhan Quraish Shihab. M. Quraish Shihab dikabarkan menjalani operasi terkait penyakit jantung. Ia dirawat di salah satu rumah sakit di DKI Jakarta. Informasi ini menunjukkan bahwa Quraish Shihab sedang menjalani perawatan di rumah sakit karena masalah jantung, dan kondisinya sudah mulai membaik setelah pemasangan alat pacu jantung.<sup>40</sup> Informasi terkini tentang kesehatan M. Quraish Shihab bahwa ia masih aktif dalam berbagai aktivitas akademis dan dakwah, termasuk memberikan kuliah umum dan tampil sebagai pembicara dalam berbagai acara.

<sup>40</sup> Icha Rastika Sania Mashabi, "Quraish Shihab Dirawat Di Rumah Sakit, Najwa Mohon Doa Untuk Kesembuhan," *Kompas.Com*, last modified 2021, <https://nasional.kompas.com/read/2021/06/26/21113981/quraish-shihab-dirawat-di-rumah-sakit-najwa-mohon-doa-untuk-kesembuhan>. Diakses 11 Juli 2024 pukul 14:03 WIB.



### c. Karya-Karya M.Quraish Shihab Terkini

- 1) Akhlak yang Hilang dari Kita - Buku ini membahas tentang akhlak dan nilai-nilai yang hilang dari masyarakat. Diterbitkan oleh Lentera Hati pada Juli 2024.
- 2) Kematian Adalah Nikmat: Sekelumit Pandangan Filsafat, Agama, Ilmuwan, dan Al-Qur'an (Edisi Baru) - Buku ini membahas pandangan filosofis, agama, ilmuwan, dan Al-Qur'an tentang kematian. Diterbitkan pada Juli 2024
- 3) Doa Harian Bersama M. Quraish Shihab (Edisi Baru) - Buku ini berisi doa harian yang dapat membantu pembaca dalam berinteraksi dengan Tuhan. Diterbitkan pada Juli 2024.
- 4) Haji dan Umroh Bersama M. Quraish Shihab (Edisi Baru) - Buku ini memberikan panduan tentang haji dan umroh. Diterbitkan pada Juli 2024.
- 5) Kematian Adalah Nikmat - Buku ini membahas tentang kematian dari berbagai perspektif. Diterbitkan pada 2024.
- 6) Tafsir Digital Terbaru - Buku ini menyajikan tafsir Al-Qur'an dengan bahasa yang ringan, sarat makna, dan mudah dicerna. Diterbitkan pada 2024.
- 7) Mutiara Hati - Buku ini berisi kumpulan kata-kata mutiara yang dapat memberikan inspirasi dan motivasi. Diterbitkan pada 2024.
- 8) Jawabannya Adalah Cinta - Buku ini membahas tentang cinta dan hubungan antara manusia dengan Tuhan. Diterbitkan pada 2024.
- 9) Perempuan (Edisi Baru) - Buku ini membahas tentang perempuan dan peran mereka dalam masyarakat. Diterbitkan pada 2024.
- 10) Yang Hilang dari Kita: Akhlak - Buku ini membahas tentang akhlak dan nilai-nilai yang hilang dari masyarakat. Diterbitkan pada 2024.
- 11) Jin dalam Al-Qur'an - Buku ini membahas tentang jin dalam Al-Qur'an. Diterbitkan pada 2024.
- 12) Malikat dalam Al-Qur'an - Buku ini membahas tentang malaikat dalam Al-Qur'an. Diterbitkan pada 2024.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 13) Setan dalam Al-Qur'an - Buku ini membahas tentang setan dalam Al-Qur'an. Diterbitkan pada 2024.
- 14) Bisnis Sukses Dunia Akhirat - Buku ini membahas tentang bisnis yang sukses di dunia dan akhirat. Diterbitkan pada 2024.
- 15) M Quraish Shihab Menjawab 101 Soal Perempuan yang Patut Anda Ketahui - Buku ini membahas tentang perempuan dan peran mereka dalam masyarakat. Diterbitkan pada 2024.
- 16) Doa Harian Bersama M. Quraish Shihab: Yang Bijak dan Yang Jenaka - Buku ini berisi doa harian yang dapat membantu pembaca dalam berinteraksi dengan Tuhan. Diterbitkan pada 2024.
- 17) Yasin dan Tahlil Disertai Transliterasi & Makna Tahlil - Buku ini membahas tentang Yasin dan Tahlil dengan transliterasi dan makna. Diterbitkan pada 2024.

### 3. Metode dan Corak Tafsir Al-Misbah

Metode yang digunakan oleh Quraish Shihab didalam kitab tafsirnya Al-Misbah yaitu metode tahlili. Yaitu metode yang berusaha menjelaskan kandungan ayat al-Qur'an dari berbagai segi, sesuai dengan pandangan atau kecenderungan mufassir yang dihidangkannya secara runtut sesuai dengan runtutan ayat dalam mushaf.<sup>41</sup>

Sedangkan dari segi corak, kitab tafsir Al-Misbah lebih cenderung pada corak al-adabi al-ijtima'i (sastra budaya dan sosial), yang berupaya memahami ayat-ayat Al-Qur'an dengan cara pertama dan utama menghadirkan ungkapan-ungkapan Al-Qur'an secara teliti, serta menjelaskan makna Al-Quran dengan bahasa yang indah dan menarik. Selanjutnya para ahli tafsir menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an yang mereka kaji dengan realitas dan sistem budaya yang ada.

<sup>41</sup> Muhammad Sofyan, *Tafsir Wal Mufasssirin* (Medan: Perdana Publishing, 2015), hlm. 84.

## B. Penelitian Yang Relevan

Setelah penulis melakukan observasi terhadap sumber-sumber yang membahas mengenai penelitian ini, penulis tidak menemukan satupun yang secara khusus membahas tentang peran sentral dalam penanganan isu kesehatan mental. Walaupun ada karya ilmiah yang hampir mirip dengan apa yang penulis teliti, akan tetapi tetap jelas perbedaannya. Seperti karya ilmiah yang sudah diteliti oleh beberapa penulis diantaranya:

- 1) *“Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam Kontemporer Di Indonesia”* Merupakan Tesis yang ditulis oleh Ali di IAIN Pekalongan pada tahun 2020. Pada tesis ini dijelaskan bahwa inti dari penelitiannya adalah untuk meningkatkan kualitas mental manusia melalui pendidikan islam kontemporer di indonesia. Pelaksanaannya yaitu melalui amal sholeh seperti sholat, dzikir, puasa, zakat, haji, dan ruqyah. Dalam segi evaluasi perlu perlu pengenalan aspek-aspek moral.<sup>42</sup> Persamaan tesis ini dengan penelitian penulis adalah membahas tentang kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya tesis tersebut membahas relevansi kesehatan mental dalam pendidikan islam kontemporer, pada penelitian penulis membahas tentang penafsiran dan pemikiran M. Quraish shihab mengenai kesehatan mental. Sementara
- 2) *“Psikoterapi Pespektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental”* Merupakan skripsi yang ditulis oleh Muh Zulkifli di Institut PTIQ pada tahun 2022. Pada skripsi ini dijelaskan bahwa hasil penelitiannya adalah di dalam Al-Qur’an, ternyata banyak ditemukan ayat-ayat yang mengandung nilai-nilai psikoterapi, diantaranya psikoterapi sabar, salat, zikir puasa dan doa. Kelima hal tersebut bermuara pada satu titik yaitu ketenangan jiwa. Persamaan skripsi ini dengan penelitian penulis adalah seorang yang tenang jiwanya adalah mereka yang terbebas dari gangguan. Persamaan skripsi ini dengan penelitian penulis adalah membahas tentang kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya skripsi tersebut membahas tentang cara pengobatan kesehatan mental perspektif al-qur’an, pada

<sup>42</sup> Ali, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al Qur’an Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam Kontemporer Di Indonesia” (IAIN Pekalongan, 2020), hlm. Xiv.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penelitian penulis membahas tentang pemikiran M. Quraish Shihab terkait kesehatan mental dan berdasarkan kajian tafsir tematik konseptual.

- 3) *“Makna Syifa’ Dalam Al-Qur’an Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab dan Asy-Sya’rawi”* Merupakan skripsi yang ditulis oleh Sholahudin Alby, di Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an Jakarta pada tahun 2020. Pada skripsi ini di jelaskan bahwa inti dari penelitiannya adalah M. Quraish Shihab dan Asy-Sya’rawi tidak banyak bertentangan ketika menafsirkan As-syifa’ dalam Al-Qur’an. Keduanya mengutarakan bahwa kata as-syifa memiliki tiga makna, yang pertama al-syifa dimaknai sebagai sebagai sebagai penyembuh bagi hati dan badan manusia, yang kedua as-syifa dimaknai untuk badan manusia, dan yang ketiga as- syifa dimaknai bagi hati manusia saja. Quraish Shihab dan Asy-Sya’rawi mengisyaratkan bahwa ada zat lain yang dapat menyembuhkan penyakit manusia seperti madu (QS. An-Nahl, 16: 69).<sup>43</sup> Persamaan skripsi ini dengan penelitian penulis adalah membahas tentang al-qur’an sebagai syifa’. Sedangkan perbedaannya pada skripsi tersebut membahas tentang makna syifa menusut M. Quraish Shihab dan Asy-Sya’rawi, pada penelitian penulis membahas tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental, penafsiran dan pemikiran M. Quraish Shihab.
- 4) *“Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an”* Merupakan sebuah jurnal yang di tulis oleh Nurun Nufus di jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Hadis Vol. 3 No. 3 tahun 2023. Pada jurnal ini di jelaskan bahwa Kesehatan mental merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan manusia, baik dalam segi psikologi, sosial maupun dalam segi agama. Islam sebagai salah satu agama telah membicarakan kesehatan mental didalam ayat-ayat Al-Qur’an. Sebab munculnya gangguan mental tersebut bersumber dari jiwa yang gelisah, dan mempunyai keinginan yang diluar batas kemampuan.<sup>44</sup> Persamaan jurnal ini dengan dengan penelitian penulis adalah pembahasan tentang kesehatan mental dalam al-qur’an. Sedangkan

<sup>43</sup> Sholahuddin Alby, “Makna Syifa’ Dalam Al-Qur’an Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab Dan Asy-Sya’rawi” (Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2020), hlm. xvii.

<sup>44</sup> Muh Zulkifli, “Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental” (Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2022), hlm. x.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perbedaannya adalah jurnal tersebut hanya membahas konsep kesehatan mental menurut al-quran, sedangkan pada penelitian penulis membahas tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental serta di tentukan tema-tema nya , dan pemikiran mufassir yaitu M.Quraish Shihab.

- 5) *“Legitimasi Al-Qur'an tentang Konsep Kesehatan Mental”* Merupakan sebuah jurnal yang di tulis oleh Fathur Riyadi Aرسال dan Lina Marlina pada jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Vol. 8 No. 2 tahun 2023. Pada Jurnal ini de jelaskan bahwa Peran Islam dalam kesehatan mental sangatlah penting untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan seperti kegelisahan, kecemasan, dan bahkan tekanan mental.<sup>45</sup> Pada kenyataannya, setiap manusia mendambakan kehidupan yang tenang, damai, menyenangkan, dan bermanfaat bagi orang lain. Persamaan jurnal ini dengan penelitian penulis adalah membahas tentang kesehatan mental. Perbedaannya pada jurnal tersebut membahas gagasan al-qur'an tentang menjaga dan mencegah masalah kesehatan mental dalam islam, sedangkan pada penelitian penulis membahas tentang pemikiran M.Quraish Shihab tentang kesehatan mental.
- 6) *“Terapi Kesehatan Mental Melalui Ayat-Ayat Suci Al-Qur'an Studi Kasus KH.Imam Di Dusun Blajud”* Merupakan sebuah jurnal yang ditulis oleh Sucianiti pada jurnal Refletika Vol. 14 No. 1 tahun 2021. Pada jurnal ini di jelaskan bahwa inti dari pada penelitiannya ialah KH. Imam membuktikan bahwa ayat al-qur'an bisa sebagai obat bagi kesehatan mental, beliau menggunakan metode terapi shalat, metode terapi dzikir, dan metode terapi ruqyah. Ayat-ayat ruqyah yang Kiyai Imam gunakan dalam melakukan terapi pada pasien ada 24 surah,tetapi yang sering diterapkan oleh beliau untuk menterapi pasiennya adalah surah Al-Fatihah, An-Nas,Al-Falaq, An-Nahl:68-69, Yunus :57, Al-Baqarah :255-257, Asy-Syu'ara':80 dan Al-Isra':82. Persamaan jurnal ini dengan penelitian penulis adalah pembahasan mengenai kesehatan mental. Perbedaannya pada jurnal tersebut membahas tentang ayat-ayat alqur'an sebagai terapi

<sup>45</sup> Fathur Riyadi Aرسال, “Legitimasi Al-Qur'an Tentang Konsep Kesehatan Mental”...hlm.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesehatan mental studi kasus KH. Imam di Dusun Blajud, sedangkan pada penelitian penulis membahas penafsiran dan pemikiran M.Quraish Shihab tentang kesehatan mental dalam al-qur'an.

- 7) *"Mental Health Perspective of Religious Psychology"* Merupakan sebuah jurnal yang ditulis oleh Multi Sari Dewi dan Irma Riyani di jurnal Gunung Djati Conference Series Vol. 4 pada tahun 2021. Pada jurnal ini dijelaskan bahwa inti dari penelitiannya adalah meliputi definisi kesehatan mental, standar kesehatan mental, psikologi agama, dan perspektif psikologi agama.<sup>46</sup> Analisis ini menunjukkan bahwa tren yang berhubungan dengan kesehatan mental dalam psikologi agama pada mulanya berasal dari zaman dahulu kala. Agama dapat memberikandampak yang signifikan terhadap kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Orang yang sehat selalu akan merasa aman dan bahagia dalam semua situasi dan keadaan, maka orang yang sehat akan selalu mawas diri terhadap semua keadaan dan situasi yang melibatkannya, menjaga dirinya tetap terkendali dan Anda akan melihat bahwa Anda dapat mengatasinya. Persamaan jurnal ini dengan penelitian penulis membahas mengenai kesehatan mental. Perbedaannya pada jurnal tersebut membahas kesehatan mental perspektif psikologi agama, sedangkan pada penelitian penulis membahas tentang pemikiran mufasir M. Quraish shihab tentang kesehatan mental.
- 8) *"Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan"* Merupakan sebuah jurnal yang ditulis oleh Mas'udi di jurnal Konseling Religi Vol. 8 No. 1 pada tahun 2017. Pada Jurnal ini di jelaskan bahwa hasil penelitiannya adalah ayat-ayat dalam al-Qur'an menjadi penerapis guna mengubah pemikiran, kepribadian pasien dengan metode afektif, yaitu metode motivasi ,pengulangan, perhatian, pembagian belajar, dan perubahan secara bertahap. Di samping itu secara kontekstual al-Qur'an mampu menerapi jiwa manusia dengan mengamalkan ajaran Islam yang dimuat oleh al-

<sup>46</sup> Multi Sari Dewi and Irma Riyani, "Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama," *Gunung Djati Conference Series* 4 (2021). hlm. 140.



Qur'an melalui takwa, ibadah, sabar, zikir, dan taubat. Sedangkan implikasi terapi qur'ani menurut Muhammad Utsman Najati adalah pembentukan mental positif manusia, seperti penyabar, penyayang sesama, rendah hati, dan percaya diri.<sup>47</sup> Persamaan jurnal ini dengan penelitian penulis adalah pembahasan mengenai gangguan jiwa. Perbedaannya pada jurnal tersebut membahas tentang terapi qur'ani untuk gangguan jiwa menurut pemikiran utsman najati, sedangkan pada penelitian penulis membahas tentang pemikiran M.Quraish Shiohab terkait kesehatan mental.

Selain penelitian-penelitian yang telah dipaparkan di atas, masih terdapat beberapa penelitian sejenis berbentuk skripsi dan artikel-artikel jurnal lainnya. Dari beberapa karya-karya ilmiah terdahulu yang telah dijelaskan di atas, belum ditemukan karya yang mengkaji secara pemikiran M.Quraish Shihab tentang kesehatan mental dalam al-qur'an kajian tafsir tematik konseptual. Maka, dari sini dapat dilihat perbedaan dan keunikan dari penelitian ini dan karya-karya ilmiah terdahulu.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>47</sup> Mas'udi Mas'udi and Istiqomah Istiqomah, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spiritualitas Al-Qur'an Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8 (2017). hlm. 133.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### BAB III METODE PENELITIAN

Metode Penelitian adalah suatu tata cara yang sistematis, yang digunakan dalam sebuah pengkajian, pengetahuan, dan penyelidikan pada data-data tertentu untuk mengumpulkan informasi sehingga permasalahan yang ada pada data tersebut bias dapat diselesaikan kemudian diperoleh informasi baru dari data tersebut. Selain itu metode penelitian juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan maksud tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>48</sup> Metode penulisan skripsi ini mengacu kepada buku pedoman penulisan skripsi (Edisi Revisi) Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

#### A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian kepustakaan (Library Research), yang bersifat kualitatif yaitu, karena untuk menemukan maksud dari pembahasan yang diinginkan penulis mengolah data yang ada (buku-buku) untuk selanjutnya diinterpretasikan ke dalam konsep yang bisa mendukung sasaran dan objek pembahasan. data dan teknik analisis data.

#### B. Sumber Penelitian

Sumber data yang digunakan dalam penelitian dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu :

##### 1. Data Primer

Data primer yang disajikan yakni segala yang berkaitan langsung dengan pokok kajian penulis. Dalam hal ini, data primer yang akan menjadi sumber rujukan utama adalah Al-Qur'an dan kitab Tafsir. Adapun kitab tafsir yang akan digunakan dalam menafsirkan ayat-ayat di atas adalah Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab.

##### 2. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang dapat mendukung data primer, data sekunder yang akan penulis sajikan dalam bentuk literatur

<sup>48</sup> Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir* (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), hlm. 2.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

yang secara tidak langsung berkaitan dengan pokok pembahasan penulis seperti kitab-kitab hadis, buku-buku, artikel, majalah, dan lain-lain.

### C Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses sistematis untuk mengumpulkan, mencatat, dan menyajikan data untuk tujuan tertentu. pengumpulan data dengan menggunakan sumber literatur yang relevan, seperti arsip, buku teori, pendapat, dalil, dan lain sebagainya.<sup>49</sup> Semua informasi dikumpulkan melalui penelitian dan pemeriksaan kitab tafsir Al-Misbah dan sumber lain, dan kemudian disusun secara sistematis dan diskriptif. Oleh karena itu, menjadi satu kesatuan yang utuh, dibahas secara menyeluruh tentang topik kajian ini, dan disertai dengan keterangan-keterangan yang dikutip dari buku-buku yang relevan.<sup>50</sup> Adapun proses pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih atau menetapkan masalah Al-Qur'an yang akan dikaji secara mawdu'î (tematik).
2. Melacak dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan, ayat Makiyyah dan Madaniyah.
3. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunnya, disertai pengetahuan mengenai latar belakang turunnya ayat atau asbab al-nuzul

### D Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan, lalu analisis dilakukan untuk menjelaskan pokok-pokok masalah secara menyeluruh dan jelas. Setelah itu, dibuat kesimpulan, sehingga hasil penelitian dapat dipahami dengan mudah dan jelas. Metode tafsir maudhu'î atau tematik digunakan untuk menganalisis data penelitian ini. Tematik konseptual adalah istilah yang lebih tepat untuk digunakan dalam penelitian ini. Tafsir konseptual, atau metodologi penelitian, mencakup ide-ide tertentu yang secara eksplisit tidak ditemukan dalam al-Qur'an, tetapi secara substansial konsep tersebut ada di sana.

<sup>49</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Alfabet, 2005), hlm. 308.

<sup>50</sup> Nuzul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial Dan Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm.191.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V PENUTUP

### A Kesimpulan

Mengenai uraian-uraian yang telah penulis paparkan berkaitan dengan pemikiran M. Quraish Shihab tentang kesehatan mental salam Al-Qur'an (kajian tafsir tematik konseptual) maka dapat penulis ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat tentang kesehatan mental menunjukkan betapa pentingnya nilai-nilai spiritual dalam mendukung kesehatan mental. Keyakinan kepada Allah, sikap sabar, tawakal, dan ketakwaan adalah aspek-aspek yang dapat memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan membantu seseorang menghadapi cobaan hidup dengan lebih baik. Dengan menerapkan ajaran-ajaran ini, individu dapat mencapai kesejahteraan emosional dan mental yang lebih baik.
2. Pemikiran M. Quraish Shihab terhadap ayat –ayat tentang kesehatan mental adalah Kesadaran bahwa Allah tidak akan memberikan beban yang melampaui kemampuan kita memberikan rasa tenang dan mengurangi kecemasan. Ini membantu individu merasa lebih kuat dan didukung dalam menghadapi cobaan hidup, yang penting untuk kesejahteraan mental. Mengatasi gangguan mental seperti was-was atau kecemasan bisa dilakukan dengan mengingat Allah. Ketakwaan dan hubungan yang kuat dengan Allah memberikan ketenangan batin dan membantu mengatasi gangguan emosional. Zikir dan mengingat Allah secara konsisten membantu mengurangi stres dan kecemasan, memberikan rasa tenang dan damai. Praktik spiritual ini sangat bermanfaat dalam mengelola kesehatan mental dan mencapai ketenangan batin. Menghadapi tekanan dan ancaman bisa menyebabkan stres dan kecemasan. Ayat ini mengajarkan pentingnya ketahanan dan keyakinan bahwa Allah selalu memiliki rencana yang lebih baik. Keyakinan ini membantu seseorang mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik dan tidak mudah putus asa. Memahami sifat dasar manusia ini membantu seseorang mengelola ekspektasi dan mengurangi stres serta kecemasan. Sikap sabar dan tawakal sangat penting untuk menjaga

kesejahteraan mental, terutama dalam menghadapi kesulitan hidup. Ini membantu seseorang mengembangkan ketahanan mental dan mengurangi risiko depresi

## B. Saran

Semoga penelitian ini dapat memberikan wawasan keilmuan kepada penulis dan masyarakat umum. Penelitian yang dilakukan oleh penulis merupakan awal dari pendekatan pendidikan ilmiah yang mengacu pada studi tafsir. Oleh karena itu, semoga penelitian ini dapat menginspirasi teman-teman, terutama mereka yang di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), untuk mempelajari lebih lanjut tentang pemikiran M. Quraish Shihab tentang kesehatan mental. Penulis berharap penelitian lanjutan akan mempelajari lebih lanjut tentang topik ini, terutama dengan menggunakan berbagai istilah, karena dalam Al-Qur'an ada banyak topik yang berkaitan dengan psikologi dan kesehatan mental. Penulis menyadari bahwa ada kekurangan dan kelemahan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran dari orang-orang yang membacanya untuk membantu menyempurnakannya di kemudian hari.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Saifuddin Syarif Kasim Riau
- Arifah, Nur. “Term Rahmat Dalam Al- Qur’an (Suatu Kajian Dengan Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu).” Institut Agama Islam Negeri Syekjh Nurjati Cirebon, 2021.
- Al-Qur’an, Lajnah Pentashihan Mushaf. *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Sains*. Jakarta Timur: Anggota IKAPI, 2016.
- Al-“Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al Qur’an Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam Kontemporer Di Indonesia.” IAIN Pekalongan, 2020.
- Aman, Masrul. “Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur’an.” *Al-I’jaz* Vol. 4, no. 2 (2022).
- Amin Syukur. *Zikir Menyembuhkan Kankerku*. Jakarta: Mizan, 2002.
- Anwar, Ilham Choirul. “Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023.” *Tirto.Id*. Last modified 2023. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT#:~:text=Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023,-Data tingkat depresi&text=Ada pun Indonesia ditemukan 9.162,menyentuh total 278.16.661 jiwa>.
- Ariadi, Purmansyah. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam.” *Syifa’ MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Vol. 3, no. No. 2 (2013).
- Arifin, Muhammad Patri. “Makna Syifa’ Dalam Alquran Dan Relevansinya Dengan Sains Modern.” *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat* 16, no. 2 (2020).
- Arni, Jani. *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Daulat Riau, 2013.
- Azahrawani. “Lafaz Huda Dalam Al- Qur’an.” Univesrsitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda ACEH, 2020.
- Dede Rahmat Hidayat, Herdi. *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental Di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdkarya, 2013.
- Dewi, Kartika Sari. *Kesehatan Mental*. Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012.
- Dewi, Multi Sari, and Irma Riyani. “Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama.” *Gunung Djati Conference Series* 4 (2021).
- Dkk, Sandy Ardiansyah. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Padang Sumatra Barat:

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- PT. Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- Emawati, Siti. "Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental." IAIN Walisongo Semarang, 2009.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: CV.Duta Media, 2019.
- Fathur Riyadi Arsal, Lina Marlina. "Legitimasi Al-Qur'an Tentang Konsep Kesehatan Mental." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Vol. 8, no. NO. 2 (2023).
- Hamid, Abdul. "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 3, no. No. 1 (2017).
- Handini, Agust. "Perilaku Munafik Indikator Gangguan Jiwa." *IAIN PONTIANAK* 8 (2014).
- Harward M.Federspiel. *Kajian Al-Qur'an Di Indonesia Dari Mahmud Yunus Hingga Quraish Shihab, Cet.I*. Bandung: Mizan, 1996.
- Hayati, Anisa Maya Umri. "Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)." *Jurnal Spiritualita* Vol.3 No.1 (2019).
- Hilmy Rabi'ah Nur, Iffaty Zamimah. "Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab." *Hikmah: Journal of Islamic Studies* 17, no. 2 (2022).
- Husain Mazhairi. *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*. Jakarta: Lentera, 2000.
- Iqbal, Muhammad. "Metode Penafsiran Al-Qur'an M. Quraish Shihab." *Jurnal Tsaqafah* Vol. 6, no. 2 (2010).
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Kemenkes. "Definisi Gangguan Jiwa Dan Jenis-Jenisnya." *Kemkes.Go.Id*. Last modified 2023. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya).
- M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 12*. Jakarta 2017: Lentera Hati, 2017.
- . *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 5*. Tangerang: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 6*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Mishbah Volume 1. Lentera Hati*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- M. Syafi'. *Memaknai Jihad Antara Sayyid Qutbh Dan Quraish Shihab*. Sleman: Penerbit Deepublish, 2015.
- Mas'udi, Mas'udi, and Istiqomah Istiqomah. "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spiritualitas Al-Qur'an Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8 (2017).
- Moeljono Notosoedirdjo, Latipun. *Kesehatan Mental, Konsep Dan Penerapan*. Malang: UMM Press, 2014.
- Muhammad Sholeh. *Terapi Shalat Tahajjud Penyembuhan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Mizan Publika, 2007.
- Musthofa. "Motivasi Zikir." *Jurnal Al-Tahrir* Vo. 13 No. (2013).
- Najih, Syihabuddin. "Mau'Idzah Hasanah Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam." *Ilmu Dakwah* Vol. 36, no. No.1 (2016).
- Nufus, Nurun. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an." *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 3 (2023).
- Nur Padilah, Mardian Idris Harahap, Trinisna Wati Utami. "Makna Syifa' Dalam Perspektif AL-Qur'an Surah Yunus 57." *Al-Qalam* Vol. 18 (2024).
- Nurbakhsy, Javad. *Psikologi Sufi*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1977.
- Pendidikan, Departemen. *Kamus Besar Indonesia Cet 10*. Jakarta: Balai Pustaka, 1999.
- Pengembangan, Bagian. "Gejala Dan Penyebab Gangguan Mental." *RSUD Nunukan*. Last modified 2023. <https://rsud.nunukankab.go.id/detailpost/gejala-dan-penyebab-gangguan-mental>.
- Puspita Vanilla, Agung Cahyo, Alex Connery Lubis. "Korelasi Antara Dzikir Dan Ketenangan Hati Tinjauan I'jazul Ilmi Pada QS.Ar-Ra'd Ayat 28." *Jurnal tsaqofah* Vol.4 No. (2024).
- Rahayu, Mila. "Pemikiran Hamka Tentang Ayat-Ayat Tawadhu' Dalam Tafsir Al-Azhar (Kajian Tafsir Tematik Konseptual)." UIN Suska Riau, 2022.



- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2011.
- Ririn Setiawati. “Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali.” UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Rodiyah, Aisyatul. “Zikir Sebagai Sarana Self-Healing Studi Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah.” UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.
- Sania Mashabi, Icha Rastika. “Quraish Shihab Dirawat Di Rumah Sakit, Najwa Mohon Doa Untuk Kesembuhan.” *Kompas.Com*. Last modified 2021. <https://nasional.kompas.com/read/2021/06/26/21113981/quraish-shihab-dirawat-di-rumah-sakit-najwa-mohon-doa-untuk-kesembuhan>.
- Santika, Asyifa Qurotul Ain. “Kontribusi Sikap Sabar Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017.” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* Vol. 2 No. (2022).
- Septia, Nor Izzati, Nihayatul Kamal, Politeknik Kesehatan Banjarmasin, and Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. “Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa.” *Jurnal Islamic Studies* Vol.1 No.2 (2023).
- Shabrina, Dinda. “Prevalensi Gangguan Mental Di Indonesia Meningkatkan Pascapemilu 2024.” *Media Indonesia.Com*. Last modified 2024. <https://mediaindonesia.com/humaniora/655081/prevalensi-gangguan-mental-di-indonesia-meningkat-pascapemilu-2024>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah Volume 7*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Solahuddin Alby. “Makna Syifa’ Dalam Al-Qur’an Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab Dan Asy-Sya’rawi.” Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2020.
- Smansa, Swara. “Kesehatan Mental.” *SMA NEGERI 1 SLEMAN*. Last modified 2021. [https://sman1sleman.sch.id/kesehatan-mental/#:~:text=Istilah kesehatan mental diambil dari,yang sehat atau kesehatan mental](https://sman1sleman.sch.id/kesehatan-mental/#:~:text=Istilah%20kesehatan%20mental%20diambil%20dari,yang%20sehat%20atau%20kesehatan%20mental).
- Sofyan, Muhammad. *Tafsir Wal Mufasssirun*. Medan: Perdana Publishing, 2015.
- Sciniati. “Terapi Kesehatan Mental Melalui Ayat-Ayat Suci Al-Qur’an Studi Kasus KH. Imam Di Dusun Blajud.” *Jurnal Reflektika* 14, no. 1 (2021).
- Sejiono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabet, 2005.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Team, Siloam Hospitals Medical. “Apa Itu Psikopat? Kenali Definisi, Penyebab, Dan Gejalanya.” *Silohamhospital*. Last modified 2023. <https://www.siloamhospitals.com/en/informasi-siloam/artikel/apa-itu-psikopat>.
- Wartini, Atik. “Tafsir Feminis M.Quraish Shihab: Telaah Ayat-Ayat Gender Dalam Tafsir Al-Misbah.” *Palastren* 6, no. No 2 (2013).
- Yeli, Salmainsi. “Delinquensi Pada Remaja Dan Penanggulangannya.” *Al-Fikra : Jurnal Ilmiah Keislaman* 7, no. 1 (2008).
- Yunika Aprilia, Afrizal Nur, Usman, Nixon Husin, Negeri Sultan, Syarif Kasim, Universitas Islam, Negeri Sultan, Syarif Kasim, Universitas Islam, Negeri Sultan, and Syarif Kasim. “Conduct Disorder Perspektif Al- Qur ’ an Dan Psikologi ( Kajian Integrasi ).” *Jurnal An-Nida’* 44, no. 2 (2020).
- Zulkifli, Muh. “Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental.” Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2022.
- Zuriah, Nuzul. *Metode Penelitian Sosial Dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**BIODATA PENULIS**



Nama : Rini Maryati  
 Tempat/Tgl. Lahir : Kayu Ara, 23 Februari 2002  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Alamat Rumah : Jl. Kayu Ara RT 005 RW 002, Desa Kayu Ara, Kec. Rangsang Pesisir, Kab. Kepulauan Meranti, Riau.  
 No. Telp/HP : 082282694581  
 Nama Orang Tua :  
 Ayah : Syamsuddin  
 Ibu : Pauziah

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

SD : Sekolah Negeri Dasar 08 Kayu Ara, Lulus Tahun 2011  
 SLTP : MTs Raudhatut Thalibin Kedabu Rapat, Lulus Tahun 2016  
 SLTA : MAS Raudlatut Thalibin Kedabu Rapat , Lulus Tahun 2019  
 PBT-1 Tahun : Widya Informatika Selatpanjang, Lulus Tahun 2020  
 : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Sekarang

**PENGALAMAN ORGANISASI**

1. Anggota Rohis Al-Fata Al-Muntazar UIN Suska Riau
2. Anggota Kesenian dan Kebudayaan Formadiksi UIN Suska Riau 2022
3. Ketua Mudabbirah Di Asrama Putri Uin Suska Riau

**KARYA ILMIAH**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.