



AL-ISTI'ADZAH DALAM AL-QURAN DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag), pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.



Oleh :

ARFAN
NIM : 11830214577

Pembimbing I
H. Fikri Mahmud, Lc., M.A

Pembimbing II
Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., M.A

FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1446 H./ 2025 M.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: **"Isti'adzah dalam al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental"**.

Nama : Arfan
NIM : 11830214577
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

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

Hari : Jumat
Tanggal : 16 Mei 2025

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, 19 Juni 2025

Dekan,



Dr. Jamaluddin, M. Ush
NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

H. Abd. Ghafur, M.Ag
NIP. 19700613 1999703 1 002

Sekretaris/Penguji II

H. Usman, M.Ag.
NIP. 19700126 199603 1 002

MENGETAHUI

Penguji III

H. Saifur Razaq, M.Ag
NIP. 19700503 1999703 1 002

Penguji IV

Prof. Dr. Afrizal M, M.A
NIP. 19591015 198903 1 001

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية اصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

H. Fikri Mahmud, Lc., M.A

Dosen Pembimbing Skripsi

An. Arfan

Not : Dinas

Lamp : 5 (lima) eksemplar

Hal : Pengajuan Skripsi

An. Arfan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN SUSKA RIAU

di-

Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi atas nama Sdr. Arfan. (Nim: 11830214577) yang berjudul: **Istiadzah dalam Al-Quran dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental** telah dapat diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dari Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin.

Harapan kami dalam waktu dekat, mahasiswa yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji secara resmi dalam sidang munaqasyah yang telah ditetapkan.

Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 17 April 2025

Pembimbing I,

UIN SUSKA RIAU

H. Fikri Mahmud, Lc., M.A.

NIP. 196801012023211010

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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. ILR. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., M.A

Dosen Pembimbing Skripsi

An. Arfan

Nota : Dinas

Lamp : 5 (lima) eksemplar

Hal : Pengajuan Skripsi

An. Arfan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN SUSKA RIAU

di-

Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi atas nama Sdr. Arfan. (Nim: 11830214577) yang berjudul: **Istiadzah dalam Al-Quran dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental** telah dapat diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dari Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin.

Harapan kami dalam waktu dekat, mahasiswa yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji secara resmi dalam sidang munaqasyah yang telah ditetapkan.

Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 17 April 2025

Pembimbing II,

Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., M.A.

NIP. 19850829 201503 1 002

© 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.



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Arfan, 2025

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arfan
Tempat/tgl lahir : Dumai, 08 Maret 2000
No. KTP : 11830214577
Pendidikan : Ushuluddin/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : Istiadzah dalam Al-Quran dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental

Saya dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan.
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Mulai dari sekarang dan seterusnya Hak Cipta atas karya tulis ini adalah milik fakultas Ushuluddin, dan Publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas Ushuluddin.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pekanbaru, 18 April 2025

Tanda Tangan dan Stempel



© Hak cipta dan hak 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.



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.

MOTTO

اِقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ۝١

“Telah hampir kepada manusia (masa) hari perhitungannya, sedang mereka dalam kelalaian lagi berpaling darinya ” (Qs. Al-Anbiya: 1)

اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رٰجِعُونَ ۝١٥٦

“Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan Sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan Kembali ” (Qs. Al-Baqarah : 156)

—“ Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin “—

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.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbi 'alamîn, segala puji bagi Allah ﷻ yang telah limpahkan rahmat dan karunia-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Agama dalam ilmu Ushuluddin (S.Ag). Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada teladan umat manusia yaitu Rasulullah ﷺ yang kasih sayangnya pada umat tak pernah padam, bahkan hingga akhir hayat beliau.

Pembahasan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui tentang Isti'adzah dalam al-Quran dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Tulisan ini dimasukkan untuk dijadikan sebagai tambahan informasi dalam kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sekaligus juga memenuhi syarat penyelesaian studi di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari skripsi ini pada akhirnya dapat diselesaikan dengan bantuan banyak pihak, dorongan, dukungan, dan doa tiada berhenti sehingga telah sampai pada ujung dari perkuliahan ini. Tiada kata yang dapat diberikan melainkan hanya terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang membantu sampai akhirnya rampunglah tulisan ini, hanya Allah yang dapat membalas semua jasa dan bantuannya. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepada ayahanda yang tersayang dan tercinta. Papa Fauzan yang telah merawat, menyanyangi, mendoakan dan terus memberikan dukungan yang tiada henti sampai skripsi ini selesai.
2. Kepada cinta pertama penulis mama yang tersayang dan tercinta, Mama Neny (Rahimahallah), seorang ibu yang berjasa besar dalam hidupnya anaknya, walau tak ada kesempatan untuk melihat penulis menyelesaikan skripsi, tapi kehadirannya dulu di dunia ini menjadi kenangan yang akan selalu terpatrit dan cinta dalam hati anaknya, tiada harapan dan doa kepada Allah melainkan



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

- semoga mama ditempatkan Allah di surganya dan menjadi bagian orang-orang yang shalih dan shalihah
3. Kepada Rektor UIN Suska Riau, Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag. Beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas ini.
 4. Ayahanda Dekan Dr. H. Jamaluddin, M.Us., Wakil Dekan I Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan II Dr. Afrizal Nur, S.Th.I., MIS., dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag.
 5. Ayahanda Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA., selaku ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir beserta jajarannya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengan studi penulis.
 6. Ayahanda Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA., Selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberi arahan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
 7. Ayahanda Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA dan ayahanda H. Fikri Mahmud, Lc., M.A selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak berperan untuk membantu dan mengarahkan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas pertolongan, nasehat, motivasi, dan bimbingannya selama ini yang telah diberikan kepada penulis.
 8. Kepada ibu/bapak dosen yang telah memberikan materi-materi perkuliahannya. Semoga ilmu yang bapak dan ibu berikan menjadi berkah dan bermanfaat bagi penulis di dunia dan akhirat.
 9. Bapak kepala perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta para karyawan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk meminjam buku-buku yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
 10. Kepada 2 Saudara tersayang Salman dan Raihan yang telah menemani dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
 11. Kepada Ibu Andriza dan Tante Dr. Fitrini, S.P.,M.Ec yang selalu memberikan perhatian dan dukungan yang sangat berarti bagi penulis. Kasih sayang dan



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.

cinta yang tiada henti, terima kasih teruntuk ibu dan tante, semoga Allah balas kebbaikannya di dunia dan akhirat.

1 Teman-teman seperjuangan di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2018 kelas C, yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah banyak membantu selama perkuliahan.

1 Kepada semua rekan-rekan yang sama duduk menimba ilmu pengetahuan dikampus Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Khususnya rekan-rekan di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan semangat, masukan, kritik, dan saran dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah memudahkan urusan semua orang yang telah membantu memudahkan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini dan diberikan Allah sebaik-baiknya ganjaran.

Pekanbaru, 22 April 2025

Penulis

Arfan

11830214577

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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 naskah ini didasarkan 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 Tranliterationstion*), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	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	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	'
ص	Sh	ي	Y
ض	Dl		

B. Vokal, Panjang, dan Diftong

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

Vokal (a) panjang = \hat{A} misalnya قال menjadi qâla



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Di larang 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.

Vokal (i) panjang = \hat{i} misalnya قِيلَ menjadi qîla
 Vokal (u) panjang = \hat{U} misalnya دُونِ menjadi dûna

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) = وُ misalnya قَوْلِ menjadi qawlun
 Diftong (ay) = يَ misalnya خَيْرِ menjadi khayru

Ta' Marbûthah (ة)

Ta' marbuthah ditransliterasikan dengan "t" jika berada ditengah kalimat, tetapi apabila *Ta' marbuthah* tersebut berada diakhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada ditengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

Kata Sandang dan Lafadh al-Jalâlah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis huruf kecil, kecuali terletak diawal kalimat, sedangkan "al" dalam lafadh *jalâlah* yang berada ditengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al- imam al-Bukhariy mengatakan.....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan.....
3. Masya' Allah kana wa ma lam yasya' lam yakun.

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 ISI

KATA PENGANTAR.....	i
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	iv
DAFTAR ISI	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
المختص	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	5
C. Identifikasi Masalah.....	5
D. Batasan Masalah.....	6
E. Rumusan Masalah.....	6
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
G. Sistematika Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Pengertian Isti'adzah.....	8
2. Rukun-Rukun Isti'adzah.....	9
3. Kesehatan Mental.....	13
B. Literature Review.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Metode Penelitian.....	28
B. Pendekatan Penelitian.....	28
C. Sumber Data.....	28
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS.....	31
A. Penafsiran Isti'adzah dalam surah al-Falaq dan an-Nas.....	31
1. Ayat berlindung dari kejahatan semua makhluk QS. Al-Falaq: 1-5.....	31
2. Ayat berlindung berbagai kejahatan setan QS. An-Nas: 1-6.....	42
B. Pengaruh Isti'adzah dalam surah al-Falaq dan An-Nas terhadap Kesehatan Mental.....	54



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 KESIMPULAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61





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.

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Istiadzah dalam al-Qur’an dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental ” Isti’adzah merupakan doa yang sangat dianjurkan di dalam Islam karena setiap hamba perlu meminta pertolongan dan perlindungan kepada Allah sehingga adanya harapan yang kuat untuk melindungi diri kepada Allah dari segala bentuk bahaya dan ancaman yang akan menimpa pada manusia. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami penafsiran ayat-ayat isti’adzah yang terdapat pada surah al-Falaq 1-5 dan an-Nas 1-6 dan menjelaskan relevansi serta manfaat spiritualnya terhadap kondisi jiwa. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research) dan dalam menyusun skripsi ini menggunakan metode tematik (*maudhu’i*) dengan pendekatan analisis tafsir, khususnya melalui Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Azhar, dan tafsir Ibnul Qayyim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga tafsir tersebut menekankan pentingnya permohonan perlindungan kepada Allah ﷻ dari segala bentuk mara bahaya, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, termasuk bisikan kejahatan dari setan, baik dari kalangan jin maupun manusia. Isti’adzah dipahami sebagai bentuk ketergantungan total seorang hamba kepada Tuhannya, yang menjadi perisai spiritual dari gangguan eksternal dan internal. Dalam konteks kesehatan mental, praktik isti’adzah memberikan ketenangan, mengurangi rasa khawatir, dan memperkuat harapan kepada Allah. Dengan demikian, isti’adzah memiliki fungsi terapeutik yang signifikan dalam menjaga kestabilan jiwa dan mental seseorang. Penelitian ini menegaskan bahwa nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur’an tidak hanya berdampak pada dimensi ibadah semata, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis umat manusia secara holistik.

Kata Kunci: Isti'adzah, Al-Qur'an, surah al-Falaq, surah an-Nas, kesehatan mental.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

ABSTRACT

This undergraduate thesis was entitled "*Istiadzah in Al-Qur'an and Its Influence on Mental Health*". *Isti 'adzah* is a prayer highly recommended in Islam because every servant needs to ask for help and protection from Allah Almighty so that there was a strong hope to protect themselves from Allah Almighty from all forms of danger and threats that will befall humans. The main objectives of this research were to understand the interpretation of *isti'adzah* verses contained in Surah Al-Falaq 1-5 and Surah An-Nas 1-6 and to explain their relevance and spiritual benefits to the condition of the soul. Library research method was used in this research. Compiling this undergraduate thesis was done by using thematic (maudhu'i) method and interpretation analysis approach, especially through Al-Munir Interpretation, Al-Azhar Interpretation, and Ibnul Qayyim interpretation. The research findings showed that the three interpretations emphasize the importance of asking for protection from Allah Almighty from all forms of danger, both visible and hidden, including the whispers of evil from Satan, both from among the jinn and humans. *Isti 'adzah* is understood as a form of total dependence of a servant on his Lord, which becomes a spiritual shield from external and internal disturbances. In the context of mental health, the practice of *isti 'adzah* provides peace, reduces anxiety, and strengthens hope in Allah Almighty. Thus, *isti 'adzah* has a significant therapeutic function in maintaining the stability of a person's soul and mind. This research confirmed that spiritual values in Al-Qur'an not only have an impact on the dimension of worship, but also on the psychological well-being of humanity holistically.

Keywords: *Isti'adzah*, Al-Qur'an, surah al-Falaq, surah an-Nas, Mental health.



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.

المخلص

هذا البحث بعنوان "الاستعاذة في القرآن وأثره على الصحة النفسية. الاستعاذة هي دعاء مأثور بها بشدة في الإسلام ، لأن كل عبد يحتاج إلى عون الله وحمايته حتى يكون هناك رغبة شديدة في حماية نفسه من اللهمن جميع أشكال الأخطار والتهديدات التي ستصيب البشر. الغرض الرئيسي من هذا البحث هو فهم تفسير الآيات المتعلقة بالاستعاذة الواردة في سورة الفلق ٥١ والناس ١-٦ وشرح ملاءمتها وفوائدها الروحية لحالة النفس. الطريقة المستخدمة هي البحث المكتبي وفي تأليف هذا البحث يستخدم منهج موضوعي مع منهج تحليلي للتفسير، خاصة من خلال تفسير المنير وتفسير الأزهر وتفسير ابن القيم وأما نتائج البحث فتشير إلى أن التفاسير الثلاثة تؤكد على أهمية الاستعاذة من الله جل جلاله للحماية من جميع أشكال الخطر سواء المرئي أو المخفي، بما في ذلك شر وسوس الشيطان من الجن والناس على حد سواء. وتفهم الاستعاذة على أنها شكل من أشكال الاعتماد الكلي للعبد على ربه، والذي يصبح درعا روحيا من الاضطرابات الخارجية والداخلية في سياق الصحة العقلية، توفر ممارسة الاستعاذة الهدوء وتقلل من القلق وتؤيد الأمل في الله. وبالتالي، فإن الاستعاذة لها وظيفة علاجية مهمة في الحفاظ على الاستقرار العقلي والنفسي للفرد. يؤكد هذا البحث أن القيم الروحية في القرآن ليس لها تأثير على بعد العبادة وحدها فحسب، بل أيضا على الرفاهية النفسية للبشرية بشكل كلي

الكلمات المفتاحية: الاستعاذة، القرآن الكريم، سورة الفلق، سورة الناس، الصحة النفسية.



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gangguan kesehatan mental kerap kali terjadi pada manusia dari waktu ke waktu, ada banyak faktor yang dapat memicu sehingga mulainya terjadinya gangguan mental, mulai dari sampai menderita penyakit tertentu, mengalami stress akibat peristiwa traumatis, seperti ditinggal mati orang yang disayang, kehilangan pekerjaan, atau terisolasi dalam waktu yang lama.¹ Hal ini dapat menyebabkan manusia dalam keadaan cemas yang jika dalam keadaan abnormal akan memiliki dampak yang buruk pada fisik atau jiwa manusia.

Gangguan kecemasan ini merupakan gejala yang normal dan umum terjadi pada manusia, keadaan emosi yang tidak nyaman pada diri seseorang. Yang keadaan ini ditandai dengan munculnya rasa khawatir, prihatin, dan takut pada tingkatan yang berbeda-beda.² Gangguan kecemasan ini juga menjadi sinyal yang menyadarkan dan memperingatkan manusia adanya bahaya yang mengancam dan mengharuskan seseorang mengambil tindakan yang mengatasi ancaman tersebut.³

Selanjutnya, tak jarang juga manusia saat dalam keadaan cemas juga tergelam dalam keadaan yang overthinking secara abnormalitas yaitu dalam keadaan sesuatu yang dipikirkan tersebut sebenarnya tidak diperlukan sehingga dapat menyebabkan kecemasan yang berkepanjangan.⁴ Keadaan tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara makna dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Di tingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri.⁵

¹Pittara, *Gangguan Mental*, <https://www.alodokter.com/kesehatan-mental>, accessed 5 Jan 2025. Pukul 09:51

²Jehan Sekarkinasih, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Keuangan pada Remaja Kota Surabaya", *Jurnal Ilmu Manajemen*, vol. 9, no. 2 (2021), hlm. 511.

³Harlina and Aiyub, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis", *JIM FKep*, vol. 3, no. 3 (2018), hlm. 185.

⁴Anonim, *Anxiety dan Overthinking: Bagaimana Islam memandang hal ini?*, <https://fpsi.uinjkt.ac.id/id/anxiety-dan-overthinking-bagaimana-islam-memandang-hal-ini/>, accessed 05 Jan 2025. Pukul 11:26

⁵Kevin Vitoasmara, *Gangguan Mental (Mental Disorders)*, vol. 2 No. 3 (2024).hlm. 50

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.

Didalam Al-Quran dan Al-Hadits, orang yang beriman kepada Allah SWT sangat ditekankan untuk menjaga kesehatan jiwa, karena memiliki hubungan yang erat dalam menjalani ibadah kepada Allah SWT dan menjalani kehidupan, Al-Quran memberitahukan istilah jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*), sementara Al-Hadits menyebut kata *al-Fitrah*.⁶ Dari kedua istilah tersebut menjadi nilai yang totalitas dalam diri seorang manusia yang mencapai dalam keadaan ketenangan yang sempurna, dengan dilandasi keimanan dan ibadah yang dilakukan semata-mata hanya untuk mencari ridha Allah SWT.⁷

Sebagai orang-orang yang beriman kepada Allah SWT, diperintahkan untuk selalu senantiasa meminta pertolongan dan perlindungan kepada Allah SWT, dalam hal ini permintaan perlindungan diistilahkan oleh mayoritas ulama sebagai *Isti'adzah*.⁸ *Isti'adzah* ini bertujuan untuk meminta perlindungan dari godaan setan yang dapat memberikan rasa was-was, sebagaimana firman Allah SWT:

فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ٩٨ □

“Apabila engkau hendak membaca Al-Qur'an, mohonlah pelindungan kepada Allah dari setan yang terkutuk.”⁹

Isti'adzah juga diperintahkan untuk dibaca dalam berbagai kondisi dan keadaan, salah satunya dalam keadaan marah. Sebagaimana hadits yang diriwayatkan dari Sulaiman bin Shurad Radiyallahu anhu:

كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ □، وَرَجُلَانِ يَسْتَبَانِ فَأَحَدُهُمَا احْمَرَّتْ وَجْهُهُ وَانْتَفَخَتْ أَوْدَاجُهُ. فَقَالَ النَّبِيُّ □

: إِيَّيَّيْ لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ دَهَبَ عَنْهُ مَا

يَجِدُ فَقَالُوا لَهُ: إِنَّ النَّبِيَّ □ قَالَ: تَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ

⁶ Ikhwani Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran dan Hadits”, *No.1*, vol. 1 (2016), hlm. 33

⁷ Nur Kholik Afandi, “Nafs Muthmainnah sebagai Dasar dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual”, *el-Buhuth: Borneo Journal of Islamic Studies*, vol. 3, no. 2 (2021), hlm. 170.

⁸ Yuzaidi Yuzaidi and Winda Sari, “Nilai-Nilai Optimisme Dalam Isti'adzah Dan Basmalah (Studi Tafsir Ar-Razi)”, *Jurnal Ushuluddin*, vol. 18, no. 1 (2019), hlm.2

⁹ *Alquran dan Terjemahannya* (Departemen Agama Republik Indonesia, 2002). hlm. 278

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Di larang 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. Di larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya : “ Aku pernah duduk bersama Nabi SAW sementara dua laki-laki saling mencaci maki. Salah seorang diantara kedua wajahnya menjadi merah padam dan urat lehernya menegang. Nabi SAW bersabda, “*Sesungguhnya aku mengetahui satu kalimat yang kalau dia mengucapkannya niscaya akan hilang darinya apa yang dialaminya. Sekiranya ia mengucapkan A’udzu billahi minasyaithaan (aku berlindung kepada Allah dari [godaan] syetan) niscaya akan hilang darinya apa yang dia dapatkan.*” Mereka bertanya kepadanya, “Sesungguhnya Nabi SAW bersabda “Berlindunglah Kepada Allah dari Syetan” (HR. Bukhari No 3282)¹⁰.

Dari dalil tersebut merupakan cara untuk membentengi dari beragam bentuk emosional yang tidak seimbang (*Al-waswasu*), Al-Waswas secara bahasa berarti bisikan-bisikan suara halus yang merasuk dalam sanubari. Dengan bahasa sederhana, dapat dipahami sebagai rangkaian situasi emosional yang tidak seimbang kerap menyesakkan dada.¹¹ Dengan ber-*Isti’adzah*, meminta perlindungan kepada Allah SWT, seseorang dapat menempatkan ‘Aql, qalb, dan nafs terlindungi dari pengaruh perkataan setan yang dilemparkan kepada diri manusia, setan akan membisikan sesuatu yang akan menyebabkan manusia akan menjadi ragu, , hal tersebut bertujuan untuk menyesatkan manusia, mengganggu dan mempengaruhi untuk melakukan keburukan.¹²

Di dalam surah An-Nas, terkandung doa untuk berlindung kepada Allah SWT, dari kejahatan berupa bisikan (kejahatan) setan yang bersembunyi dalam diri manusia yang ditimbulkan oleh jin atau manusia. Melalui penghayatan terhadap surah ini disertai dzikir yang teratur pada pagi dan petang sebagaimana yang dianjurkan Rasulullah SAW, berharap kemuculan gangguan mental bisa berkurang.

¹⁰ Ibnu Hajar, *Fath al-Bari bi Syarh Al-Bukhari, Bab Ba’dil Khalqi* (Mesir: Mustafa al-Babi Al-Halabi wa Auladuh).XVII : 156

¹¹ Rossi Delta Fitrianah, “Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental Manusia dalam Perspektif Psikologi Agama”, *No. 1*, vol. 18 (2018). hlm. 95

¹² Ziadatulilmi Zainuddin Putri et al., “Was Was dalam Shalat Perspektif Psikologi”, *Gelung Djati Conference Series*, vol. 29 (2023).hlm 46.

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.

Dalam kajian ini, penulis akan menjelajahi pandangan dari setiap kalangan para mufassirin atau ahli tafsir yang populer, yaitu, Buya Hamka, Wahbah Zuhaili, dan Ibnu Qayyim, berkenaan dengan pembahasan Isti'adzah, ketiga mufassir ini memiliki peran sangat penting dalam keilmuan Islam, khususnya di Indonesia, adapun kitab-kitab tafsir dari ketiga mufassir ini seperti, Wahbah Zuhaili dengan Tafsirnya yang berjudul "Tafsir Al-Munir" merupakan kitab tafsir kontemporer yang memiliki berbagai keilmuan didalamnya sehingga terasa demikian luas wawasan pengarangnya, tak hanya membahas sisi akidah dan syariah namun juga melakukan pendekatan sisi lainnya.¹³ Buya Hamka dengan karya yang berjudul "Tafsir Al-Azhar" ulama yang terkenal dengan keahliannya dalam menafsirkan alquran serta mengangkat problem masyarakat¹⁴, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dengan tafsirnya yang berjudul "Tafsir Ibnul Qayyim" ulama yang sangat luas akan keilmuannya dan juga merupakan ulama ahli tasawuf yang sangat kental membahas mengenai jiwa¹⁵.

Fokus penelitian ini bertuju pada dua surah Al-Quran yang secara jelas membahas tentang perintah untuk meminta perlindungan kepada Allah dari godaan setan, yaitu surah Al-Falaq 1-5 dan Surah An-Nas 1-6. Dua surah ini menyinggung tentang pentingnya untuk selalu meminta dan perlindungan kepada Allah SWT dari godaan setan yang membuat manusia terjebak di dalam emosional yang tidak stabil.

Penelitian ini juga menjadi penting mengingat pada kehidupan masyarakat tidak akan luput dari potensi bahaya dan ancaman yang membuat manusia akan mengalami gangguan kesehatan mental, kecemasan merupakan gejala yang umum terjadi pada manusia dan akan mengalami abnormal jika kecemasan tersebut pada tingkatan yang terlalu ekstream, oleh karena itu, dengan memahami pandangan para mufassir, diharapkan dapat memberikan penyadaran dan semangat bagi umat

¹³ Islamiyah, "Metode dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir", *Al-Thiqah : Jurnal Ilmu Keislaman*, vol. 5, no. 2 (2022), hlm 26.

¹⁴ Malkan, "Tafsir Al-Azhar: Suatu Tinjauan Biografis Dan Metodologis", *Hunafa: Jurnal Studia Islamika*, vol. 6, no. 3 (2009), hlm. 360.

¹⁵ Zaglul Fitrian Jalal, "Metode Penafsiran Ibn Qayyim dalam Tafsir al-Qur'ân al-Hakîm", *Mawawatir*, vol. 2, no. 1 (2015), hlm.83 .

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.

Islam untuk bersikap optimis dengan selalu ber-*Isti'adzah* dan menyakini dengan seyakinnnya Allah yang dapat melindungi kejahatan setan baik dari kalangan manusia maupun dari kalangan jin.

B. Penegasan Istilah

Untuk lebih memahami istilah-istilah yang menjadi pusat perhatian penelitian ini, terlebih dahulu penulis akan mengemukakan penegasan beberapa istilah yang perlu didefinisikan yaitu:

1. Al-Qur'an

Secara etimologis berasal dari kata *qara'a* (قرأ) menurut para ahli bahasa dapat diartikan : “*Mengumpulkan, menghimpun, dan dapat juga diartikan dengan membaca.*”. secara terminologis, Alquran adalah kalam yang menjadi mukjizat nabi dengan lafadz dan maknanya melalui perantaraan Malaikat Jibril AS yang diriwayatkan secara mutawatir mulai dengan QS. Al-Fatihah (1) diakhiri dengan QS. An-nas (114).¹⁶

2. Istia'dzah

Berasal dari lafadz عَاذَ /*aadza* dari berbagai bentuk kata yang berarti menunjukkan kewaspadaan, perlindungan dan keselamatan. Hakikat maknanya ialah lari dari orang yang ditakuti kepada orang lain yang dapat melindungi dari orang tersebut¹⁷

3. Kesehatan Mental

Kesehatan Mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.

C. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut maka dapat diambil menjadi beberapa permasalahan yaitu:

1. Ayat-ayat yang membahas Isti'adzah

¹⁶ Anhar Ansory, *Pengantar Ulumul Quran*, (Yogyakarta: Lembaga Pengembangan Studi Islam Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2012). hlm. 11

¹⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *At-Tafsiru Al-Qayyimu* (Jakarta Timur: Darul Falah, 2000).

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. Penafsiran Ayat-ayat tentang isti'adzah dalam al-Quran.
3. Pengaruh Isti'adzah dengan kesehatan mental.

D. Batasan Masalah

Pada penelitian ini, tentu akan ada pembahasan yang perlu dibatasi. Ayat-ayat yang berkenaan dengan Istia'dzah di dalam Al-Quran terdapat ada 17 ayat, salah satunya terdapat pada QS Al-Falaq: 1-5 dan QS An-Nas: 1-6, dan penulis akan membahas dari 2 surah tersebut dikarenakan secara tekstual menjelaskan mengenai Istia'dzah. Adapun penafsiran yang akan digunakan adalah *Kitab Tafsir Al-Azhar, Tafsir Ibnul Qayyim, dan Tafsir Al-Munir*.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Penafsiran Isti'adzah dalam Surah Al-Falaq dan An-Nas?
2. Apa Pengaruh Isti'adzah dalam surah Al-Falaq dan An-Nas terhadap kesehatan mental?

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Bertolak dari rumusan diatas, maka tujuan diadakannya penelitian ini meliputi 2 aspek yaitu:

- a. Untuk mengetahui bagaimana Penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *Isti'adzah* di dalam surah al-Falaq dan an-Nas.
- b. Untuk mengetahui apa pengaruh *Isti'adzah* dalam surah al-Falaq dan An-nas terhadap kesehatan mental.

2. Manfaat Penelitian

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai langkah pengembangan kajian terhadap nilai-nilai Al-Quran. Sebagai Pegetahuan terhadap nilai-nilai Keislaman dan Kemasyarakatan untuk menambah wawasan mengenai

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 dan mengetahui bagaimana Al-Quran menjadikan solusi untuk kesehatan tersebut

- b. Disamping itu kegunaan penelitian ini adalah agar memenuhi persyaratan akademis untuk menempatkan gelar S1 dalam bidang 7 Ilmu Ushuluddin pada jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- c. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi pada kajian keislaman terutama di bidang tafsir dan berguna untuk menambah kahazanah keilmuan dalam bidang pemikiran Islam dan tafsir Al-Qur'an.
- d. Penelitian ini dapat menambah wawasan dalam keilmuan terkhusus Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

G. Sistematika Penelitian

Secara keseluruhan, penulisan hasil penelitian ini akan dibagi menjadi lima bab. Di dalam setiap bab terdapat sub-sub yang akan merincikan dari pembahasan bab tersebut. Dengan demikian, gambaran awal dari sistematika penelitian ini dapat dirincikan sebagai berikut:

BAB I memuat tentang pendahuluan yang berisi tentang latar belakang, identifikasi masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II memuat tentang tinjauan pustaka (kerangka teori), yang terdiri dari landasan teoritis dan tinjauan kepustakaan. Diantara landasan teori yang digunakan ialah mengenai, Pengertian Isti'adzah, Rukun Isti'adzah, Ayat-ayat yang berkenaan dengan Isti'adzah, serta pengertian dari kesehatan mental..

BAB III memuat tentang penafsiran menurut para mufassir .

BAB IV memuat tentang penyajian dan Analisis Data, yang terdiri dari pembahasan dan hasil penelitian. Bagian ini merupakan inti dari penelitian, yaitu Isti'adzah menurut mufassir serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

BAB V memuat tentang penutup yang berisikan kesimpulan dan saran-saran.



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. Pengertian Isti'adzah

- a. Pengertian Isti'adzah menurut bahasa

Isti'adzah secara bahasa berasal dari suku kata *adza* (عَاذَ) – *ya'udzu* (يَعُوْذُ)

– *audzan* (عَوِذًا) – *'iyadzan* (عِيَاذًا) dan *ma'adzan* (مَعَاذًا) yang berarti berlindung atau mencari perlindungan¹⁸, dalam bentuk kata kerja *fiil Mudhari* menjadi kata kata *أَعُوْذُ* . kata *أَعُوْذُ* dan kata yang seasal dengan kata itu terdapat 17¹⁹ kali disebutkan di dalam Al-Quran, dengan kata *'udztu* (عُوْذْتُ) dua kali, *a'udzu* (أَعُوْذُ) tujuh kali, *yau'dzuna* (يَعُوْذُنَ) dan *u'idzu* (أُعِيْذُ) masing-masing 1 kali, *ista'idz* (اسْتَعِيْذُ) empat kali, dan kata *ma'adz* (مَعَاذُ) dua kali²⁰.

Isti'adzah (استعاذة) dapat juga diartikan *al-ittija' ila as-syai' (إِلْتِجَاءٌ إِلَى الشَّيْءِ)* “Berlindung pada sesuatu” dan ada sebagian yang mengartikan kata *Isti'adzah* (استعاذة) sebagai *Istidfa' al adna bi al-a'la ala wajh al-khudhu' wa at-tadzallul (اسْتِدْفَاعُ الْأَدْنَى بِالْأَعْلَى عَلَى وَجْهِ الْخُضُوعِ وَالتَّذَلُّلِ)* “Permohonan dari pihak yang lebih rendah kepada pihak yang lebih tinggi dengan penuh ketundukan hati

¹⁸ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997). hlm. 984

¹⁹ Muhammad Fuad 'Abd Al-Baqi, *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-fazh Al-Quran Al-Karim* (Kairo: Dar Al-Kutub Al-Mishriyyah, 1945). hlm. 494

²⁰ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007). hlm. 45

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.

dan kerendahan hati (agar diselamatkan dari segala kejahatan yang dapat merusak jasmani dan kejiwaan²¹.

b. Pengertian Isti'adzah secara terminologi

Isti'adzah secara terminologi adalah orang yang berlindung kepada Allah dan bergantung di sisi-Nya dari segala bentuk kejahatan. *Isti'adzah* adalah memohon perlindungan kepada Allah dari perkara *al-Waswas*, yang merupakan bagian dari pangkal kekufuran, kefasikan, kemaksiatan dan seluruh kejahatan. Ketika manusia mampu menahan diri dari kejahatannya, niscaya ia akan terjaga dari berbagai ujian dan fitnah, karena hal itu semua bersumber dari pintu *al-Waswas*.²²

2. Rukun-Rukun Isti'adzah

Isti'adzah di bagi menjadi lima rukun yaitu (*Musta'adzan bihi, Musta'dzan minhu, Lafazh, Al-Mustaiz* dan *Al-Mathalib allati min ajilihal Isti'adzah*)²³, namun ada beberapa pendapat rukun Isti'adzah hanya terbatas terbagi menjadi tiga.

a. Musta'adzah bihi

Dapat disebut dengan Al-Ma'adzu dan al-Musta'adzu. Rukun ini merupakan rukun yang paling penting dalam *Isti'adzah*. Karena sebagai seorang muslim dilarang untuk ber*Isti'adzah* selain kepada Allah, dengan sifat yang Asma' al-Husna, sifatnya yang agung, dan dengan kalimat-kalimatnya-Nya yang sempurna tidak dapat melewati baik orang yang baik ataupun orang yang buruk, bahkan hal mustahil untuk dilanggar bagi penghalang ataupun rintangan. Hal ini disebabkan ber*Isti'adzah* kepada selain Allah adalah perbuatan syirik.²⁴

²¹ Ibid.

²² Irami Fajriani, "Konsep Isti'adzah pada tafsir Al-falaq dan An-nas karya Ibn Qayyim Al-Jawziyyah" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2006). hlm. 24

²³ A. Khairi, "Isti'adzah Dari Godaan Syaithan (Menurut Imam Ibnu Katsir, W. 770) (Analisis Ayat-Ayat Isti'adzah Dalam Kitab Tafsir Al-Quran Al-'Azhim) Tesis, Pekanbaru, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (2021). hlm. 43

²⁴ Ibid.

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.

b. Al-Musta'adzan minhu

Al-Musta'adzan Minhu adalah seluruh yang dapat melanda manusia untuk menjerumuskan ke mara bahaya, yang dimaksudkan dengan Al-Musta'adzan Minhu adalah Syaithan, dari berbagai bangsa, baik dari bangsa manusia ataupun dari bangsa jin.

c. Shigah/Lafal Isti'adzah

Para ulama berpendapat bahwasanya pelafalan Isti'adzah bukan dari pelafalan Al-Quran dan tidak pula bagian dari ayat-ayat Alquran, terdapat beberapa lafalan dikalangan para ulama, yaitu²⁵:

1) Lafal Pertama

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Pelafalan ini merupakan pendapat *jumhur Ulama*. Pelafalan ini diisyaratkan didalam alquran. Pada surah al-Nahl ayat 98:

فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Artinya “Apabila kamu membaca Al-Quran hendaklah kamu meminta perlindungan kepada Allah dari Syaithan yang terkutuk”

2) Lafal Kedua

اعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم

Pelafalan ini terdapat pada sabda nabi alaihi salam, dari Abu Said Al-Khudri:

عن أبي سعيد الخدري، قال: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا قام من الليل

كبر، ثم يقول: "سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، تَبَارَكَ اسْمُكَ، وَتَعَالَى جَدُّكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ" ثم

²⁵ Ibid. hlm. 45

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.

يقول: "لا إله إلا الله" ثلاثاً، ثم يقول: "الله أكبر كبيراً- ثلاثاً- أعوذ بالله السميع العليم

من الشيطان الرجيم

Artinya : “Dari Abi Said Al-Khudri ia berkata bahwasanya Rasulullah ‘alaihi salam apabila ia mendirikan shalat malam ia mengucapkan (*Subhanaka Allahumma wabihamdika watabaraka ismuka wata’ala jadduka wala ilaha ghairuka*) kemudian mengucapkan (*Lailahailallah*) sebanyak tiga kali, kemudian mengucapkan (*Allahuakbar kabira*) sebanyak tiga kali lalu mengucapkan (*Au’dzu billahi al-sami’ al-alimin al-syaitha al-rajim*)²⁶

3) Lafal yang Ketiga

أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم من همزه ونفخه ونفثه

Lafal ini juga berdasarkan hadits yang sama dengan hadits yang diriwayatkan oleh imam abu daud dalam sunannya, dari Abu Said Al-Khudri, pelafalan ini sebagian ulama mengkhususkan lafal ini untuk dipakai ketika shalat malam/tahajud.

عن أبي سعيد الخدري، قال: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا قام من الليل كبر، ثم يقول: "سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، تَبَارَكَ اسْمُكَ، وَتَعَالَى جَدُّكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ" ثم يقول: "لا إله إلا الله" ثلاثاً، ثم يقول: "الله أكبر كبيراً- ثلاثاً- أعوذ بالله السميع العليم

من الشيطان الرجيم

Artinya : “Dari Abi Said Al-Khudri ia berkata bahwasanya Rasulullah ‘alaihi salam apabila ia mendirikan shalat malam ia mengucapkan (*Subhanaka Allahumma wabihamdika watabaraka ismuka wata’ala jadduka wala ilaha ghairuka*) kemudian mengucapkan (*Lailahailallah*)

²⁶Abu Daud Sulaiman bin Al-’Asya’ats, *Sunan Abu Daud* (Riyadh: Maktabah al Ma’arif li al-Asyri wal al-Tauzi’, 2007). No 775, hlm. 82

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.

sebanyak tiga kali, kemudian mengucapkan (*Allahuakbar kabira*) sebanyak tiga kali lalu mengucapkan (*Au'dzu billahi al-sami' al-alim min al-syaitha al-rajim*)²⁷

4) Lafal yang keempat

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، وَهَمَزِهِ وَنَفَخِهِ وَنَفَثِهِ

Pelafalan ini terdapat pada hadits yang diriwayatkan oleh imam Ibnu Majah dari hadits Ibnu Mas'ud,

عن ابنِ مَسْعُودٍ، عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، وَهَمَزِهِ وَنَفَخِهِ وَنَفَثِهِ"

Artinya: "Dari Ibnu Mas'ud dari Nabi Shalallahu 'alaihi wa salam ia bersabda : "*Allahumma Inni a'udzubika min Syaithani al rajimi wa hamzihi wa nafkhihi wanaftsihi*"(HR. Ibnu Majah No. 808).²⁸

Dari pelafalan diatas, dapat disimpulkan, bahwa penyebutan Is'tiadzah memiliki beberapa lafal yang telah disepakati oleh para ulama. Akan tetapi. Jumhur ulama memilih lafal yang pertama, yang berbunyi:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Hal ini dikarenakan pelafalan ini langsung dari perintah Allah di dalam Alquran²⁹. Namun para must'aidz boleh menggunakan pelafalan dari pelafalan diatas, dan seluruhnya dapat digunakan, selama pelafalan tersebut berasal dari hadits nabi yang shahih.

d. Al-Musta'idz

Al-Musta'idz adalah seseorang yang sadar bahwa ia adalah seorang hamba yang lemah dan harus lari meminta pertolongan dan perlindungan kepada Allah SWT sang maha pencipta dan maha

²⁷ Ibid.

²⁸ Abu 'Abdillah Muhammad bin Yazid bin Maja Al-Qazwini, *Sunan Ibnu Majah* (Damaskus: Muassasah al-Risalah al-Nasyirun, 2009). hlm 9

²⁹ Khairi, "Isti'adzah Dari Godaan Syaithan (Menurut Imam Ibnu Katsir, W. 774) Analisis Ayat-Ayat Isti'adzah Dalam Kitab Tafsir Al-Quran Al-'Azhim, hlm. 52

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.

berkuasa atas semua makhluk, meyakini hanya Allah yang dapat memberi pertolongan dan melindungi dari segala hal yang berada diluar kemampuan manusia, dan tidak dapat menyelesaikan kecuali dengan perlindungan Allah.

e. Al-Mathalib Allati min Ajliha yasta'idz

Yaitu tujuan seorang hamba beristi'adzah, memohon agar dijauhkan dari berbagai keburukan, kejahatan, dan fitnah, baik yang dapat merusak jiwa ataupun yang dapat merusak jasmani, meminta keselamatan dari segala hal yang dapat menjerumuskan kepada fitnah syubhat dan syahwat, dan lain sebagainya.

3. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Penyebutan “Kesehatan mental” merupakan kata dari konsep *Mental Hygiene*. Kata *Mental* diambil dari bahasa Yunani yang berarti jiwa atau kejiwaan³⁰. Sedangkan *Hygiene* berasal dari kata “Hygea” yang berarti menunjukkan suatu kegiatan dengan bertujuan menjaga kesehatan³¹.

Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat, mendefenisikan kesehatan mental menjadi beberapa definisi:

1. Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala gejala penyakit jiwa (psychose).
2. Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
- 3, Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

³⁰Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022). hlm. 15

³¹Yusuf Syamsu, *Kesehatan mental perspektif psikologis dan agama*, 2nd edition (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018).hlm. 9

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.

4. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara fungsi fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.³²

Defenisi diatas menjelaskan bahwa kondisi mental yang sakit di suatu masyarakat dapat disembuhkan apabila dapat diketahui terlebih dahulu hal-hal yang mempengaruhi kesehatan mental dengan melalui pendekatan mental hygiene.

Kesehatan Mental sangat berperan penting dalam diri setiap Individu. Dalam ilmu kedokteran, hal ini juga disebut dengan *psikosomatik* (kejiwabadian) yang dapat diartikan bahwa kesehatan jiwa sangat berpengaruh kepada badan, jika jiwa dalam kondisi yang kurang normal seperti, susah, cemas, gelisah, dan sebagainya, maka badan akan turut menderita.³³

b. Karakteristik Kesehatan Mental yang sehat

Berdasarkan dari pengertian kesehatan mental yang telah diuraikan diatas, juga menunjukkan bahwa kesehatan memiliki karakteristik sebagaimana yang akan dipaparkan dibawah ini.

Menurut Syamsu Yusuf, menjelaskan karakteristik mental yang sehat menjadi beberapa karakteristik:

- a) Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*Neurose*) dan penyakit jiwa (*Psikose*)

Terdapat beberapa perbedaan antara orang yang memiliki gejala gangguan jiwa dan yang mengalami penyakit jiwa, yakni

- (1) Orang yang mengalami *neurose* masih mengetahui dan merasakan kesulitannya, sebaliknya yang kena *psikose* tidak.
- (2) Orang yang mengalami *neurose*, kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya, sedangkan yang kena *psikose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-

³² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982). hlm. 10

³³ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009). hlm. 160

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.

dorongannya) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan

b) Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh/memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mampu mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu.

Orang yang dapat dikatakan mampu menyesuaikan diri secara normal manakala orang tersebut dapat memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

c) Mengembangkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi peningkatan kualitas dirinya.

d) Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya dapat menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam rangka memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan orang lain. Individu tersebut mempunyai prinsip bahwa tidak lah baik mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri, atau mencari keuntungan diri sendiri di atas kerugian orang lain. Dengan demikian, orang yang sehat mentalnya akan selalu mengorientasikan segala aktivitasnya untuk mencapai kebahagiaan atau kesejahteraan bersama.³⁴

Selanjutnya, menurut Sikun Pribadi mengemukakan bahwa ciri atau manifestasi jiwa yang sehat dapat dirasakan dari individu memiliki kesehatan mental yang baik sebagaimana ciri-ciri berikut³⁵.

³⁴ Syamsu, *Kesehatan mental perspektif psikologis dan agama*.hlm. 29

³⁵ *Ibid*.hlm. 30

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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.

- a) Perasaan aman, bebas dari rasa cemas.
- b) Rasa harga diri yang mantap.
- c) Spontanitas dan kehidupan emosi yang hangat dan terbuka.
- d) Mempunyai keinginan-keinginan yang sifatnya duniawi, jasmani yang wajar, dan mampu memuaskannya.
- e) Tahu diri, artinya mampu menilai kekuatan dan kelemahan dirinya (baik fisik maupun psikis) secara tepat dan objektif.
- f) Mampu melihat realitas sebagai realitas dan memperlakukannya sebagai realitas (tidak mengkhayal).
- g) Toleransi terhadap ketegangan atau stres, artinya tidak panik pada saat menghadapi maslaah (fisik, psikisis, dan sosial).
- h) Integrasi dan kemantapan dalam kepribadian.
- i) Mempunyai tujuan hidup yang positif dan konstruktif
- j) Kemampuan belajar dari pengalaman.

Kriteria sehat mental juga telah dikemukakan dalam agama sebagai

berikut³⁶.

- a) Bertanggung jawab : berani menghadapi segala hal yang dilakukannya.
- b) Dewasa : memiliki sikap dan perilaku yang tidak kekanak-kanakan.
- c) Menghormati dan menghargai orang lain : berperilaku sopan santun sesuai aturan, nilai, norma dan adat istiadat yang ada disuatu tempat.
- d) Optimis : berfikir positif dalam menghadapi kehidupan.
- e) Beriman dan bertakwa: Percaya kepada tuhan yang maha Esa dan melaksanakan perintah-Nya dan meniggalkan larangan-Nya
- f) Disiplin : taat dan patuh terhadap aturan yang ada serta menghargai waktu yang ada. Kriteria tersebut menyempurnakan konsep-konsep sebelumnya dengan menambahkan satu elemen

³⁶ Handayani, *Kesehatan Mental*. hlm. 50

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.

spritual agama. Sehingga kesehatan mental itu bukan hanya sehat dari segi fisik, psikologik, dan sosial saja, melainkan juga sehat dalam spritual.

c. Macam-macam gangguan kesehatan mental

Gangguan mental adalah suatu kondisi kesehatan yang mempengaruhi dari pikiran, perasaan, perilaku, dan interaksi sosial seseorang. Gangguan ini memiliki variasi dalam jenis dan berdasarkan dengan tingkat keparahannya. Salah satu tanda gangguan mental emosional adalah dengan menurunnya fungsi individu di bidang keluarga, pekerjaan, atau pendidikan, serta pribadi atau kelompok yang disebabkan oleh konflik bawah sadar yang menyebabkan kekhawatiran.³⁷

Gangguan jiwa atau mental illness adalah keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan mengenai persepsinya tentang kehidupan, hubungan dengan orang lain, dan sikapnya terhadap dirinya sendiri. Gangguan mental sama hal dengan gangguan pada jasmani lainnya, tetapi gangguan jiwa lebih bersifat kompleks, mulai dari yang ringan seperti rasa cemas, takut hingga berat berupa sakit jiwa.³⁸

Gangguan kesehatan jiwa terbagi beberapa bagian, ada gangguan yang dibagi berdasarkan dari keilmuan psikologi konetemporer dan juga gangguan jiwa berdasarkan dari keilmuan Islam, adapun macam-macam gangguan jiwa sebagai berikut :

a) Depresi

Depresi adalah suatu kondisi emosional manusia yang ditandai dengan rasa sedih yang amat dalam, perasaan tidak berarti, dan bersalah (menarik diri, tidak dapat tidur, kehilangan selera, minat dalam aktivitas sehari-hari).³⁹ Depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh dari proses mental (berfikir, berperasaan, dan berperilaku) seseorang

³⁷Vitoasmara, *Gangguan Mental (Mental Disorders)*.hlm. 4

³⁸Handayani, *Kesehatan Mental*.hlm. 134

³⁹Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanggannya", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol. 1, no. 1 (2016), hlm. 4.

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.

pada umumnya mood yang berpengaruh adalah perasaan yang tidak berdaya dan hilangnya harapan.⁴⁰

b) Gangguan kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan pengalaman dari perasaan yang tidak menyenangkan dan menyakitkan, perasaan ini muncul akibat adanya reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau intern dari tubuh, ketegangan ini ada karena suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom.⁴¹ Penyebab utama kecemasan dapat dibagi menjadi dua hal yaitu internal dan eksternal. Penyebab internal dapat disebabkan karena bawaan dari kepribadian, keinginan dan keyakinan irasioan individu. Sedangkan faktor eksternal individu adalah lingkungan sekitar subjek.⁴²

c) Skizofrenia

Skizofrenia adalah salah satu penyakit jiwa yang banyak terjadi dibandingkan dengan penyakit lainnya. Penyakit ini menyebabkan terjadinya kemunduran kepribadian pada umumnya.⁴³ Skizofrenia berasal dari bahasa Yunani *Schistos* yang diartikan terpecah dan *Phren* yang berarti otak. Skizofrenia dapat juga diartikan sebagai otak yang terbelah. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Bleuler bahwa Skizofrenia, yaitu terpecahnya antara kognisi, afkesi, dan tingkah laku sehingga mempengaruhinya kekurangan kesesuaian antara pemikiran dan emosi atau antara persepsi dengan realitas.⁴⁴

⁴⁰*Ibid.*

⁴¹Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, vol. 12, no. 1 (2017), hlm. 53.

⁴²N. Oktapiani and A.P. Pranata, "Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi", *Fokus*, vol. 1, no. 6 (2018), hlm. 228.

⁴³ Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental* (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016).hlm. 88

⁴⁴Rilla Sovitriana, *Dinamika Psikologis Kasus Penderita Skizofrenia*, (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019), 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.

d) Gangguan Bipolar

Gangguan bipolar adalah salah satu gangguan dalam kejiwaan yang berpengaruh kepada suasana perasaan/*mood*.⁴⁵ Gangguan bipolar adalah gangguan psikologis yang sangat serius. Bukan hanya masalah di dalam masalah kejiwaan, tapi juga akan berpengaruh dengan ketidakseimbangan *neurotransmitter* di otak. Seseorang yang menderita penyakit ekstrem ini akan mengalami suasana hati yang ekstrem. Jika spektrum meningkat maka akan menjadi manic (sangat senang dan bersemangat), jika spektrumnya menurun maka penderita akan mengalami depresi.⁴⁶

e) Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD) adalah gangguan yang terjadi pada penderita dengan ditandainya adanya pikiran yang mengganggu, yang dikenal dengan obsesi, dan tindakan berulang, atau kompulsi. Gejala-gejala ini tidak hanya mempengaruhi penderita untuk menghabiskan waktu sebagian besar mereka, tetapi juga dapat menyebabkan tekanan yang nyata dan gangguan fungsional.⁴⁷

Kedua, gangguan mental yang berdasarkan akibat dari faktor-faktor spritual dalam Islam meliputi perilaku-perilaku yang tercela dan sifat buruk manusia (*Al-akhlaq Al-mazmumah*) manusia, diantaranya:

a) Pamer (riya')

Penyakit ini merupakan sebuah tipuan, sebab menyatakan sesuatu dengan tidak sebenarnya, orang yang berbuat riya' mengatakan atau melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan

⁴⁵ Margarita M. Maramis, *Gangguan Bipolar dan Psikoedukasi* (Surabaya: Airlangga University Press, 2022).hlm. 19

⁴⁶ Indah Rizki Ramadani et al., "Gangguan Bipolar pada Remaja: Studi Literatur", *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 1 (2024), hlm. 1220.

⁴⁷ Khafifah Ali dan Malawati, "Obsessive Compulsive Disorder (OCD)", *Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, vol. 3 No. 3 (2024).hlm. 132

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.

hakikat yang sebenarnya.⁴⁸ Penyakit riya' merasuk dalam jiwa seseorang dengan halus, sehingga hampir tidak terasa dan selamat dari serangan penyakit ini.

Dalam riya' ada unsur kepura-puraan, munafik, penipuan, seluruh perilakunya cenderung mengharapkan pujian orang lain, senang akan kebesaran dan kekuasaan. *Over acting*, dengan menutupi kejelakannya dan seterusnya. Sebagaimana sifat ini telah digambarkan dalam al-Qur'an surat an-Nisa: 142 dan at-Taubah: 67.⁴⁹

b) Marah (Ghadhab)

Marah secara umum diartikan sebagai gejolak yang terjadi dalam diri manusia karena adanya keinginan yang kuat untuk melakukan kekerasan, seperti penyiksaan dan balas dendam.⁵⁰

Marah adalah sesuatu yang sangat normal karena dapat terjadi pada setiap diri manusia dan merupakan perasaan yang sehat, namun penting untuk dapat membedakan antara marah, agresi dan kekerasan yang kerap kali disamakan. Marah merupakan potensi perilaku, yaitu emosi yang dapat dirasakan dalam diri seseorang, sedangkan agresi atau kekerasan yang timbul akibat marah yang tidak mampu dikelola dengan baik, maka akan berdampak pada munculnya perilaku agresi atau kekerasan yang tidak diterima norma sosial.⁵¹

c) Rakus (Tama')

Rakus adalah penyakit jiwa yang selalu kurang dan tidak puas terhadap apa yang dimiliki meskipun apa yang dimiliki oleh

⁴⁸Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran dan Hadits". *Op. Cit.* hlm. 39

⁴⁹Zainuddin, *Islam dan Masalah kesehatan jiwa* (2020), <https://uin-malang.ac.id/r/200501/islam-dan-masalah-kesehatan-jiwa.html>, accessed 22 Jan 2025.

⁵⁰Zakiatul Ulah, "Cara Mengendalikan Marah Menurut Al-Qur'an (Analisis Ayat-Ayat Tentang Ghadab dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)", Tesis Magister, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019, hlm. 29.

⁵¹Safiruddin Al Baqi, "Ekspresi Emosi Marah", *Buletin Psikologi*, vol. 23, no.1 (2015), hlm. 23.

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.

orang tersebut lebih dari cukup. Orang rakus dapat dikatakan berpenyakit dikarenakan tidak dapat menguasai diri, bahkan kebebasannya diatur atau dikendalikan oleh hawa nafsunya.⁵²

d) Waswas (Mengikuti bisikan setan)

Waswas adalah bisikan halus dari setan yang mengajak seseorang untuk berbuat keburukan dan kemaksiatan yang dapat merusak citra diri dan harga dirinya. Mengikuti waswas sama dengan melanggar dan melewati batas dari fitrah asli manusia yang baik dan suci, sebab waswas terbut berorientasi pada fitrah asal setan yang sesat. Oleh karena itu bisikan setan sangat mempengaruhi dari kondisi kejiwaan seseorang.⁵³

e) Putus Asa

Putus asa atau putus harapan dapat diartikan dengan orang yang mengalami kehilangan gairah, semangat, sinergi dan motivasi hidup setelah seseorang tidak berhasil dalam mencapai sesuatu, putus asa dapat disamakan dengan orang yang mengalami psikopatologi karena ia menafikan potensi hakiki manusiawi, tidak percaya dengan takdir Allah dan putus asa terhadap rahmatnya.⁵⁴

f) Iri hati dan dengki

Termasuk penyakit mental yang berat sebab pelakunya selalu senantiasa mengalami beban psikologis yang kompleks seperti kebencian, amarah, buruk sangka, pelit, dan menghinakan orang lain serta sempit dalam berfikir dan bertindak sehingga sulit untuk memberikan potensi positifnya dan akan terisolasi dari lingkungannya.⁵⁵

g) Membanggakan diri (Ujub)

⁵² Ahmad Zain Sarnoto, "Psikopatologi dalam Perspektif Islam dan Implikasinya pada Pendidikan", *Profesi*, vol. 2, no. 3 (2013), hlm. 39.

⁵³ *Ibid.* hlm. 38

⁵⁴ *Ibid.* hlm. 39

⁵⁵ *Ibid.*

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.

Ujub dan sombong (Takabbur) dianggap penyakit sebab pelakunya tidak sadar akan kekurangannya dan memaksa harga diri yang tinggi. Hidupnya selalu senantiasa tidak tenang karena orang tersebut tak akan rela orang lain memiliki kelebihan, sedang ia sendiri tak berusaha meningkatkan kualitas dirinya.⁵⁶

h) Picik dan penakut (Al-Jubn)

Penakut adalah sikap atau perilaku yang tidak berani dalam menghadapi kenyataan yang sebenarnya. Ciri-ciri penderitanya ialah, apabila ia dihadapkan suatu masalah, maka ia berfikir dampak negatifnya terlebih dahulu, tanpa sedikitpun mempertimbangkan tingkat kemaslahatannya. Karena ia tidak berani untuk bertindak yang seharusnya ia lakukan. Penakut seseorang biasanya disebabkan oleh keimanan yang lemah.⁵⁷

d. Penyebab Gangguan Kesehatan Mental

Beberapa menjadi penyebab dan faktor yang mempengaruhi dari gangguan kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Faktor Genetik, anggota keluarga yang memiliki riwayat dari gangguan mental akan dapat mewarisi kepada keturunannya.
2. Faktor keluarga, seorang anak yang memiliki interaksi yang abnormal dengan kedua orang tuanya, akan terntan mengalami dari gangguan mental.
3. Traumatis, peristiwa ini dapat membuat orang menjadi depresi dan menjadi penyebab gangguan mental
4. Perkerjaan dan ekonomi, perkerjaan dengan tekanan yang tinggi dapat menimbulkan masalah dari kesehatan mental. begitu juga dengan kondisi perekonomian yang rendah juga menjadi pemicu tinggi dalam mengalami stress dan mempengaruhi dari kesehatan mental seseorang.

⁵⁶Ibid.

⁵⁷Ibid. hlm. 40

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Di larang 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. Kehilangan, seseorang yang sedang kehilangan akan mengalami rasa bersalah, kecemasan, stress dan depresi
6. Jenis kelamin, wanita akan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, bahkan setelah melahirkan.⁵⁸

e. Penanganan gangguan kesehatan mental dalam Islam

Di dalam berkehidupan manusia, tidak akan pernah luput dari gejala gangguan jiwa yang akan selalu mempengaruhi dari pola hidup manusia itu sendiri, oleh karena itu perlu penanganan dan pengobatan yang dilakukan untuk mencegah timbulnya penyakit jiwa tersebut, dalam hal ini pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan melakukan pendekatan terhadap agama. Peranan agama, sangat penting untuk di terapkan dalam menyikapi permasalahan terhadap kesehatan mental di masyarakat. Mental yang tidak di iringi oleh agama akan menghasilkan dampak yang kurang baik. Adapun keterkaitan antara agama dan kesehatan mental adalah dengan kuatnya iman seseorang yang dapat dilihat dari seberapa dekat manusia dengan Allah SWT dan tanpa agama, kehidupannya tidak akan berjalan dengan baik dan lancar.⁵⁹

Sebagai fitrahnya manusia, adalah makhluk yang beragama (*homo religius*) dengan mengamalkan ajaran agama, berarti manusia telah mewujudkan jati dirinya, identitas dirinya (*self-identity*) yang hakiki, yaitu sebagai *Abdullah* (Hamba Allah) dan *khalifatullah* (Khalifah Allah) di muka bumi.⁶⁰

Dengan arahan dan bimbingan dari Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW dapat menjadikan sebagai bentuk upaya dalam mengatasi beberapa masalah kejiwaan. dengan menyakini keimanan dan kedekatan terhadap Allah akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan problem kejiwaan seseorang. Mencegah berbagai masalah kejiwaan dan menyempurnakan kualitas jiwa manusia.⁶¹

⁵⁸“Fasilitas kesehatan mental pasca pandemi di congkareng”, *Jurnal Stupa*, vols. 3, No. 1 (2021).hlm. 603-604

⁵⁹Widiya A. Radiani, “Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam”, *Journal of Islamic and Law Studies*, vol. 3, no. 1 (2019), hlm. 104.

⁶⁰Syamsu, *Kesehatan mental perspektif psikologis dan agama*.hlm. 159

⁶¹Amiruddin MS, *Psikoterapi dalam perspektif islam* (2011), hlm. 61.

Hak Cipta Ditanggung Undang-Undang

1. Diarar 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.

Pentingnya terapi bagi manusia disebabkan karena kebanyakan manusia yang sudah banyak tingkah lakunya menyimpang dari ketentuan agama, seperti pengagungan terhadap prinsip kelezatan dunia dari kepentingan persiapan untuk akhirat yang ditinggalkan begitu saja. dan yang paling utama telah lalainya manusia pada Allah, pada puncaknya mengeluh terhadap apa yan diperolehnya sehingga mengalami penurunan dalam kesehatan mentalnya.

Ramayulis menjelaskan bahwa suatu ketika disaat manusia dalam keadaan tanpa daya, manusia akan kehilangan pegangan dan bersikap pasrah. Dalam kondisi yang serupa ini, ajaran agama akan membantu manusia untuk bagkit dari keterpurukannya dan memberikan makna dalam hidupnya. Terdapat kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya, yaitu:

1. Kegiatan berkarya, berkerja dan menciptakan serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing.
2. Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (Kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan dan lainnya)
3. Sikap tepat yang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang menghadapi tidak teralakkan lagi.⁶²

Al-Kindi juga mengemukakan bahwa gangguan jiwa ini dapat dicegah sebagaimana mencegah gangguan fisik. Perbaikan dan penyembuhan jiwa dapat dilakukan dengan cara:

1. Sabar dalam memperbaiki diri melebihi kesabaran dalam menyembuhkan gangguan fisik.
2. Membiasakan diri melaksanakan kebiasaan terpuji pada hal-hal yang sepele.
3. Mendisiplinkan kebiasaan terpuji tadi pada hal-hal yang sulit, selanjutnya meningkatkan pembiasaan yang lebih besar lagi daripada itu.

⁶²Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam", hlm. 106.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- 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. Jika hal itu menjadi kebiasaan, meningkatkan ketahap yang lebih tinggi, sehingga bisa membiasakan hal-hal yang lebih besar sebagaimana kebiasaan pada hal-hal yang lebih kecil.⁶³

Ayat-ayat dalam al-Qur'an menjadi penerapis guna untuk mengubah pemikiran, kepribadian individu dengan metode efektif, yaitu motivasi, pengulangan, perhatian, pembagian belajar, dan perubahan bertahap yang signifikan. Di samping itu secara kontekstual al-Qur'an dapat mampu menerapi jiwa manusia dengan amalan-amalan yang telah ada dalam ajaran islam, yang diuat al-Quran melalui takwa, ibadah, sabar, zikir, dan taubat. Oleh karena itu, dianjurkan jika mengalami gangguan kesehatan mental dapat membaca atau di bacakan al-Qur'an.

B. Literature Review

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam pokok permasalahan dalam penelitian ini, berkaitan *Isti'adzah* dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental, penulis telah melakukan observasi terhadap sumber-sumber yang membahas judul tersebut, sejauh ini penulis tidak menemukan satupun secara khusus membahas *Isti'adzah* ditinjau dari perspektif dari kesehatan mental. sedangkan kajian tentang *Isti'adzah* dan beberapa penelitian yang berkenaan dengan tulisan ini telah dilakukan oleh beberapa penulis, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. *Isti'adzah dari godaan syaithan menurut Imam Ibnu Katsir (Analisis Ayat-ayat isti'adzah dalam kitab tafsir al-Quran al-'Azhim)* tesis ini ditulis oleh Akmal Khairi, Jurusan Hukum Keluarga, UIN Suska Riau, Tahun 2021. Penelitian ini penulis membahas tentang *Isti'adzah* secara umum dengan melakukan analisa terhadap kitab Ibnu Katsir dan membahas penafsiran Ibnu Katsir tersebut. Dalam penelitian ini penulis menjelaskan pentingnya *Isti'adzah* kepada Allah agar terhindar dari godaan setan yang dapat menyesatkan dan mendatangkan keburukan kepada manusia, berdasarkan dengan ayat-ayat yang memiliki lafadz *Isti'adzah* di setiap ayat-ayat tersebut, lalu

⁶³ Ibid.

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.

menafsirkan dari kitab tafsir Ibnu Katsir lalu mentelaah hasil dari penelitian tersebut.⁶⁴ Adapun tujuan dalam menulis skripsi ini adalah untuk lebih mendalami pemahaman tentang *Isti'adzah* dan melihat pengaruhnya terhadap Psikologi manusia lebih khusus kepada kesehatan mental.

2. *Konsep Isti'adzah pada tafsir Al-Falaq dan An-Nas karya Ibn Qayyim Al-Jauziyyah* Skripsi ini ditulis oleh Irami Fajriani dari UIN Syarif Hidayatullah pada tahun 2006, pada penelitian ini, ada terdapat kesamaan dalam penelitian yaitu dengan menggunakan tafsir Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan dua surah yang sama yaitu surah al-Falaq dan An-Nas, namun yang jadi perbedaan dari kedua penelitian adalah Irami Fajriani melakukan penelitian dengan menulis tentang bagaimana konsep *Isti'adzah* yang ditafsirkan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan gambaran secara umum tentang *Isti'adzah* sedangkan penulis meneliti dalam tiga tafsir salah satunya adalah tafsir Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, menafsirkan surah al-Falaq dan an-Nas lalu menganalisa dari tafsir tersebut lalu melakukan hubungan terhadap pengaruh kesehatan mental dan penerapannya dalam kehidupan manusia.⁶⁵
3. *Nilai-Nilai Optimisme dalam Isti'adzah dan basmalah (Studi Tafsir Ar-Razi)*. Jurnal ini ditulis oleh Yuzaidi dan Winda Sari dari Universitas Sumatera Utara, pada penelitian ini ada kesamaan dalam kedua penelitian tersebut, yaitu tentang adanya pengaruh kesehatan mental dalam pengamalan *Isti'adzah*, namun yang jadi perbedaan dari kedua penelitian ini adalah pada pembahasannya, Jurnal Yuzaidi dan Winda Sari lebih berfokus kepada nilai-nilai optimisme yang didapat dari penghayatan dan pendalaman pada *Isti'adzah* dan *basmalah* dalam penfasiran Ar-Razi, sedangkan penelitian ini fokus

⁶⁴Khairi, "Isti'adzah Dari Godaan Syaithan (Menurut Imam Ibnu Katsir, W. 774)(Analisis Ayat-Ayat Isti'adzah Dalam Kitab Tafsir Al-Quran Al-'Azhim) 2021.

⁶⁵Irami Fajriani, *Konsep Isti' Adzah Pada Tafsiral-Falaq Dan an-Nas Karya Ibn Qayyim Al-Jawziyyah* (2006).

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.

secara khusus kepada pembahasan *Isti'adzah* dan bagaimanapengaruhnya terhadap kesehatan mental.⁶⁶

4. *Isti'adzah dalam Al-Qur'an*, skripsi ini ditulis oleh M. Faslul Indrawan dari UIN Sunan Kalijaga tahun 2016, ada kesamaan dalam penelitian ini yaitu pembahasan tentang *Isti'adzah*, namun yang perbedaan dari kedua penelitian ini adalah, M.Faslul meneliti tentang *Isti'adzah* secara khusus dan mendalam, menganalisa penafsiran *Isti'adzah* didalam Al-Quran dan bagaimana penerapan *Isti'adzah* serta waktu-waktu yang dianjurkan untuk ber-*Isti'adzah*, penelitian secara khusus membahas tentang *Isti'adzah*, sedangkan penulis lebih mencari bagaimana pengaruh *Isti'adzah* terhadap kehidupan manusia dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental.⁶⁷
5. *Makna Isti'adzah dalam Al-Quran surah Al-Mu'awwidzatain menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah*, Skripsi ini ditulis oleh Moh. Iqwan Hidayat dari UIN Walisongo Semarang tahun 2020, ada kesamaan dalam pembahasan skripsi ini yaitu bersamaan dengan *Isti'adzah*, hanya saja yang membedakan dalam penelitian ini Moh. Iqwan Hidayat menulis tentang bentuk-bentuk kejahatan yang terjadi berdasarkan dalam surah al-Falaq dan an-Nas pada zaman sekarang lalu ditafsirkan dan diimplementasikan Tafsir Surat al-Falaq dan An-Nas tersebut dengan menggunakan tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab, sedangkan penulis lebih kepada pengaruh terhadap *Isti'adzah* didalam surat al-Falaq dan an-Nas terhadap kesehatan mental.

UIN SUSKA RIAU

⁶⁶Yuzaiddi and Sari, "Nilai-Nilai Optimisme Dalam Isti'adzah Dan Basmalah (Studi Tafsir Al-Razi)".

⁶⁷M. Faslul Indrawan, "Is'tiadzah dalam Al-Qur'an" (UIN Sunan Kalijaga, 2016).



BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research) yaitu penelitian yang menitik beratkan pada literatur dengan cara menganalisis matan isi-isi dari literatur yang terkait dengan penelitian baik dari sumber data primer maupun sekunder.⁶⁸ Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu dengan menggunakan data kualitatif (data yang berbentuk data, kalimat, skema, dan gambar).⁶⁹ Dalam hal ini peneliti merujuk kepada data kepustakaan, dengan menelaah kitab-kitab tafsir, buku-buku, atau jurnal yang berkaitan pembahasan dalam penelitian ini.

Adapun metode penafsiran yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Maudhu'i* (tematik). Metode ini adalah suatu usaha yang digunakan oleh para mufassir untuk menafsirkan dan menghimpun ayat-ayat alquran berdasarkan tema atau topik yang telah ditetapkan. Seluruh ayat yang telah dikumpulkan, akan dianalisa dan dibahas secara mendalam apa yang terdapat pada kandungan ayat lalu disatukan ke dalam kesatuan yang sama.⁷⁰

B. Pendekatan Penelitian

Dari penelitian ini, dalam segi pendekatannya menggunakan dengan cara deskriptif atau pendekatan yang digunakan dengan tujuan untuk menggambarkan atau deskripsikan tentang ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan *Is'tiadzah* dalam kitab Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Munir dan dalam kitab Tafsir Ibnu Qayyim, menjelaskan pembahasan luas tentang pengertian dan wawasan berekenaan dengan penafsiran tentang ayat-ayat isti'adzah dalam tiga kitab tafsir tersebut.

C. Sumber Data

⁶⁸ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Andi Offset, 1994). hlm 3.

⁶⁹ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir* (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013).hlm. 11

⁷⁰ *Ibid.* hlm. 80

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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.

Pada penelitian ini, penulis membedakan sumber data menjadi dua, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber data primer

Sumber data utama yang menjadi rujukan dari penelitian, data yang diperoleh langsung dari sumber Al-Quran dengan diikuti penafsiran dalam kitab Al-Azhar, Kitab Al-Munir dan Tafsir Ibnu Qayyim

b. Sumber data Sekunder

Sumber data yang berfungsi sebagai pendukung atau yang menguatkan dari sumber data primer, sumber data ini dapat diperoleh dari buku-buku, jurnal atau artikel yang berkaitan dengan pembahasan berkaitan dengan isti'adzah dan kesehatan mental.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun langkah-langkah dari pengumpulan data ini menggunakan dengan cara teknik dokumentasi atau teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dan meneliti sumber tertulis yang memuat data atau informasi yang diperlukan untuk penelitian⁷¹. Dengan teknik ini penulis melakukan pengumpulan data dari primer dan data dari sekunder lalu penulis menelaah dan membaca secara cermat dan teliti berkenaan dengan sumber-sumber yang membahas tentang Isti'adzah dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan serangkaian kegiatan dalam penelitian dengan mengumpulkan data oleh peneliti lalu diolah dengan sedemikian rupa sampai pada kesimpulan⁷². Pada penelitian ini, penulis menggunakan dengan teknik deskriptif analisis yang berarti melakukan analisa data dengan menyajikan data sebagaimana adanya lalu di analisis secara mendalam.

Adapun langkah-langkah yang akan peneliti lakukan dalam pembahasan meliputi berikut ini:

⁷¹ Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Suka-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021).hlm. 114

⁷² *Ibid.* hlm. 121

- a. Mengidentifikasi penafsiran Isti'adzah dalam tafsir Al-Azhar, Tafsir Ibnu Qayyim dan Tafsir Al-Munir
- b. Menganalisa data lalu dikaitkan dengan Isti'adzah dengan pengaruhnya terhadap kesehatan mental
- c. membaca secara cermat dan teliti terhadap sumber data primer dan sekunder
- d. mengambil kesimpulan dari hasil penelitian

© 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.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

A Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian penulis dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Ibnul Qayyim menekankan pentingnya untuk selalu meminta perlindungan kepada Allah SWT, berdasarkan yang terdapat pada surah An-Falaq: 1-5 dan An-Nas: 1-6. Dalam menafsirkan kedua surah tersebut sebagai perintah untuk meminta perlindungan kepada Allah dari segala bentuk mara bahaya dan ancaman yang akan datang, juga perlindungan diri dari berntuk rasa was-was yang disebarkan oleh setan, dari kalangan jin dan manusia.
2. Isti'adzah didalam surah al-Falaq dan an-Nas mengajarkan untuk selalu meminta perlindungan karena Manusia tidak dapat mengetahui ancaman yang akan menyimpannya sehingga akan ada rasa khawatir dan cemas, jika tidak di kontrol akan mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebih, maka di dalam Al-Quran diperintahkan untuk berdoa meminta perlindungan kepada Allah SWT, dengan berdoa *Isti'adzah* tersebut dapat memberikan harapan dan keterikatan kepada Allah sehingga seorang hamba dalam keadaan kesehatan jiwa terjaga dan baik.

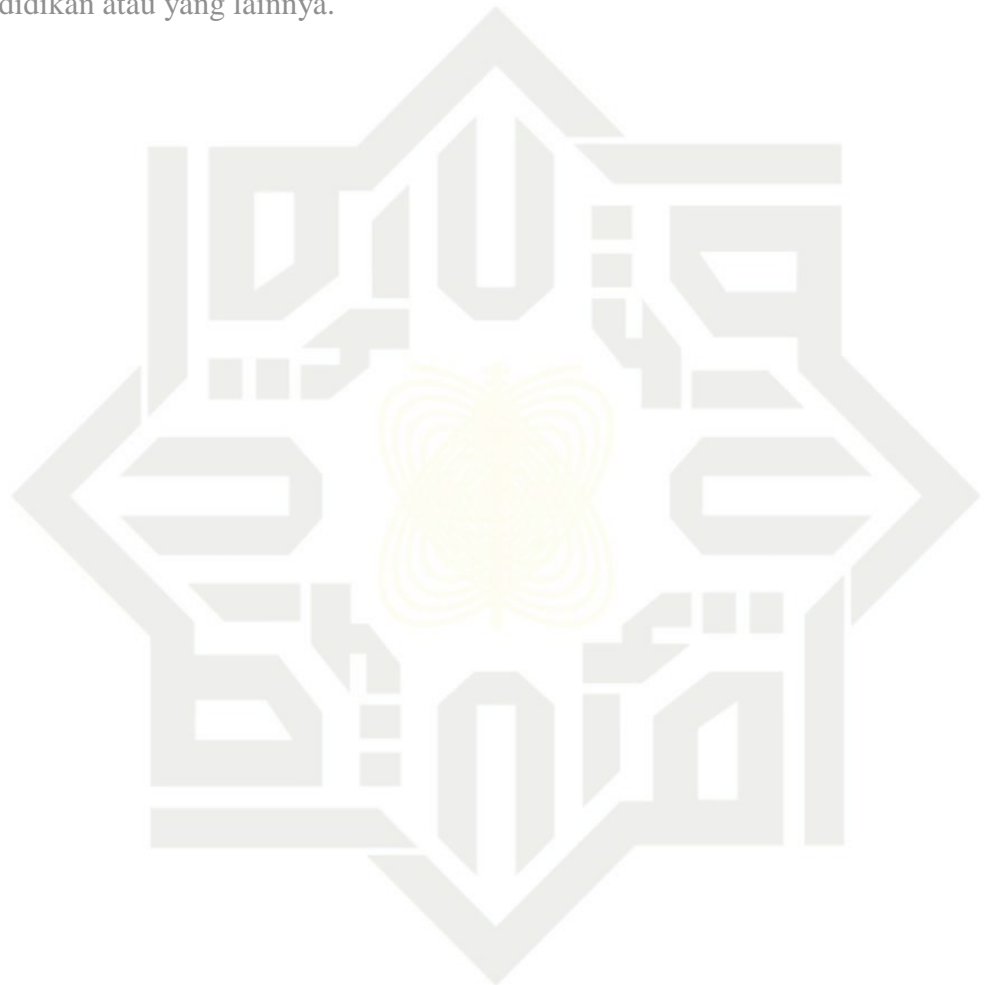
B Saran

Berdasarkan hasil dari temuan dan pembahasan dalam skripsi ini mengenai *Isti'adzah* dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental, berikut beberapa saran untuk penelitian selanjutnya yang dapat memberikan kontribusi yang luas dalam studi ini:

1. Selain dari tafsir Al-Munir, Al-Azhar, dan Ibnul Qayyim, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian dengan membahas tafsir-tafsir lain untuk memperkaya perspektif dan memberikan

gambaran yang jauh dan menyeluruh tentang pandangan Islam mengenai kesehatan mental.

2. Mengintegrasikan studi tafsir al-Quran dengan disiplin ilmu yang lain, seperti psikologi, pendidikan sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih komprehensif, seperti mengaitkan *Isti'adzah* dalam aspek pendidikan atau yang lainnya.



UIN SUSKA RIAU

© 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Suka-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Amadi, Nur Kholik, "Nafs Mutmainah sebagai Dasar dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual", *el-Buhuth: Borneo Journal of Islamic Studies*, vol. 3, no. 2, 2021, pp. 169–81 [<https://doi.org/10.21093/el-buhuth.v3i2.3523>].
- Asya'ats, Abu Daud Sulaiman bin, *Sunan Abu Daud*, Riyadh: Maktabah al Ma'arif linnasyri wal al-Tauzi', 2007.
- Baqi, Muhammad Fuad 'Abd, *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-fazh Al-Quran Al-Karim*, Kairo: Dar Al-Kutub Al-Mishriyyah, 1945.
- Jauziyyah, Ibnu Qayyim, *At-Tafsiru Al-Qayyimu*, Jakarta Timur: Darul Falah, 2000.
- Al-Qazwini, Abu 'Abdillah Muhammad bin Yazid bin Maja, *Sunan Ibnu Majah*, Damaskus: Muassasah al-Risalah al-Nasyirun, 2009.
- Alquran dan Terjemahannya*, Departemen Agama Republik Indonesia, 2002.
- Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim, *Tafsir Al-Azhar*, Singapore: Kerjaya Printing Industries, 2003.
- Anonim, *Anxiety dan Overthinking: Bagaimana Islam memandang hal ini?*, <https://fpsi.uinjkt.ac.id/id/anxiety-dan-overthinking-bagaimana-islam-memandang-hal-ini>, accessed 11 Jan 2025.
- Isyory, Anhar, *Pengantar Ulumul Quran*, 1st edition, Yogyakarta: Lembaga Pengembangan Studi Islam Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2012.
- Jani, Jani, *Metode Penelitian Tafsir*, Pekanbaru: Daulat Riau, 2013.
- Zuhaili, Wahbah, *At-Tafsirul Muniir, Fil Aqidah Wasy-Syarri'ah wal Manhaj*, Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Baqi, Safiruddin, "Ekspresi Emosi Marah", *Buletin Psikologi*, vol. 23, no. 1, 2015, p. 22 [<https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>].
- Hadajat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982.
- Gayunita, Aries, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol. 1, no. 1, 2016, pp. 1–14 [<https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>].

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sunan Syarif Kasim Riau

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

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Diarar 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. Diarar mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Farriani, Irami, "Konsep Isti'adzah pada tafsir Al-falaq dan An-nas karya Ibn Qayyim Al-Jawziyyah", UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2006.
- FARRIANI, IRAMI, *Konsep Isti ' Adzah Pada Tafsiral-Falaq Dan an-Nas Karya Ibn Qayyim Al-Jawziyyah*, 2006.
- "Fasilitas kesehatan mental pasca pandemi di congkareng", *Jurnal Stupa*, vols. 3, No. 1, 2021.
- Furhan Jalal, Zaglul, "Metode Penafsiran Ibn Qayyim dalam Tafsîr al-Qur'ân al-Hakîm", *Mutawatir*, vol. 2, no. 1, 2015, p. 82
[https://doi.org/10.15642/mutawatir.2012.2.1.82-93].
- Furhanah, Rossi Delta, "Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental Manusia dalam Perspektif Psikologi Agama", *No. 1*, vol. 18, 2018.
- Fuad, Ikhwan, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran dan Hadits", *No.1*, vol. 1, 2016.
- Ghazali, Bahri, *Kesehatan Mental*, Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016.
- Hajar, Ibnu, *Fath al-Bari bi Syarh Al-Bukhari, Bab Ba'dil Khalqi*, Mesir: Mustafa al-Babi Al-Halabi wa Auladuh.
- Handayani, Eka Sri, *Kesehatan Mental*, Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammadiyah Arsyad Al-Banjari, 2022.
- Harlina and Aiyub, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis", *JIM FKep*, vol. 3, no. 3, 2018, pp. 192–200.
- Hayat, Abdul, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, vol. 12, no. 1, 2017, pp. 52–63
[https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301].
- Indrawan, M. Faslul, "Is'tiadzah dalam Al-Qur'an", UIN Sunan Kalijaga, 2016.
- Islamiyah, Islamiyah, "Metode dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir", *Al-Thiqah : Jurnal Ilmu Keislaman*, vol. 5, no. 2, 2022, p. 25
[https://doi.org/10.56594/althiqah.v5i2.77].
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009.
- Khairi, A., "Isti'adzah Dari Godaan Syaithan (Menurut Imam Ibnu Katsir, W.

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.

774)(Analisis Ayat-Ayat Isti'adzah Dalam Kitab Tafsir Al-Quran Al-
'Azhim) (Doctoral Dissertation", *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif
Kasim Riau*, 2021.

Malawati, Khafifah Ali dan, "Obsessive Compulsive Disorder (OCD)",
Kedokteran dan kesehatan Mahasiswa Malikussaleh, vol. 3 No. 3, 2024.

Malkan, Malkan, "Tafsir Al-Azhar: Suatu Tinjauan Biografis Dan Metodologis",
Hunafa: Jurnal Studia Islamika, vol. 6, no. 3, 2009, pp. 359–76.

Maramis, Margarita M., *Gangguan Bipolar dan Psikoedukasi*, Surabaya:
Airlangga University Press, 2022.

MS, Amiruddin, *Psikoterapi dalam perspektif islam*, 2011, pp. 60–7.

Munawwir, Ahmad Warson, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya:
Pustaka Progresif, 1997.

Oktapiani, N. and A.P. Pranata, "Gangguan Kecemasan Sosial dengan
Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi", *Fokus*, vol. 1, no. 6,
2018, pp. 227–32.

Pittara, *Gangguan Mental*, <https://www.alodokter.com/kesehatan-mental>,
accessed 5 Jan 2025.

Radiani, Widiya A., "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan
Ganguannya Secara Islam", *Journal of Islamic and Law Studies*, vol. 3, no.
1, 2019, pp. 1–27, [http://jurnal.uin-
antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659](http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659).

Ramadani, Indah Rizki et al., "Gangguan Bipolar pada Remaja: Studi Literatur",
*Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada
Masyarakat*, vol. 4, no. 1, 2024, pp. 1219–27,
<https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.431>.

Sarnoto, Ahmad Zain, "Psikopatologi dalam Perspektif Islam dan Implikasinya
pada Pendidikan", *Profesi*, vol. 2, no. 3, 2013, pp. 28–42,
<http://www.psychologymania.com/2011/09/sejarah-psikopatologi->

Sekarkinasih, Jehan, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Keuangan
pada Remaja Kota Surabaya", *Jurnal Ilmu Manajemen*, vol. 9, no. 2, 2021, p.
511 [<https://doi.org/10.26740/jim.v9n2.p511-521>].



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.

Shihab, M. Quraish., *Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007.

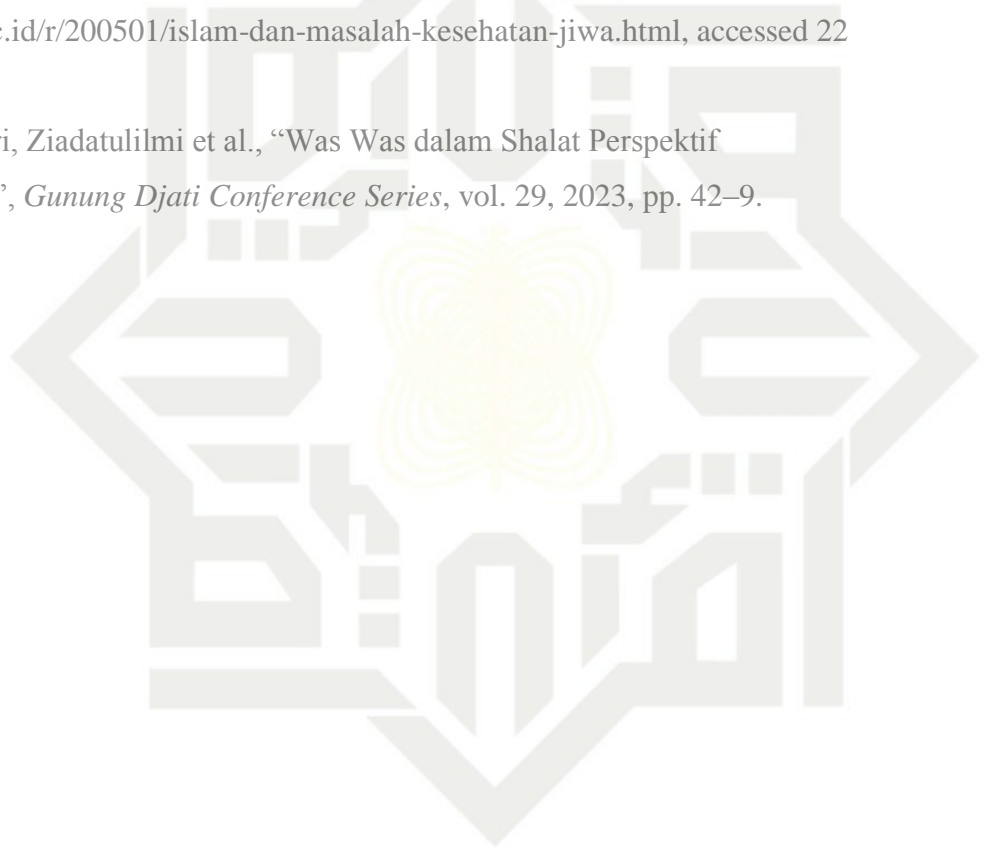
Syamsu, Yusuf, *Kesehatan mental perspektif psikologis dan agama*, 2nd edition, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018.

Vitoasmara, Kevin, *Gangguan Mental (Mental Disorders)*, vol. 2 No. 3, 2024.

Yuzaidi, Yuzaidi and Winda Sari, "Nilai-Nilai Optimisme Dalam Isti'adzah Dan Basmalah (Studi Tafsir Ar-Razi)", *Jurnal Ushuluddin*, vol. 18, no. 1, 2019.

Zainuddin, *Islam dan Masalah kesehatan jiwa*, 2020, <https://uin-malang.ac.id/r/200501/islam-dan-masalah-kesehatan-jiwa.html>, accessed 22 Jan 2025.

Zainuddin Putri, Ziadatulilmi et al., "Was Was dalam Shalat Perspektif Psikologi", *Gunung Djati Conference Series*, vol. 29, 2023, pp. 42–9.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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.

BIODATA PENULIS



: Arfan
: Dumai, 08 Maret 2000
: 11830214577
: Laki-Laki
: Islam
: Ushuluddin / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
: Jl. Garuda Sakti Km. 10 Kab. Kampar
: 0852-6379-7410
: Fauzan
: Neny

RIWAYAT PENDIDIKAN:

1. SDIT Darel Hikmah (Tahun 2006-2012)
2. SMPIT Al-Izhar (Tahun 2012-2015)
3. SMKIT Al-Izhar (Tahun 2015-2018)
4. Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau (Tahun 2018-Sekarang)

PENGALAMAN ORGANISASI

1. Staf Divisi Kominfo Dema Ushuluddin
2. Kepala Divisi Kominfo HMPS IAT
3. Kepala Divisi Kepanduan Rohis Al-Fata
4. Staf Divisi Kominfo HMPS IAT

UIN SUSKA RIAU