



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik 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.

# KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN SURAH AL MUZAMMIL AYAT 1-4

## STUDI KOMPARATIF ANTARA TAFSIR AL-AZHAR DAN TAFSIR AL- MISBAH )

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



**Disusun Oleh:**

**YUSRIL RIZA WANSYAH**

**12030215275**

**Pembimbing I**

**Dr. H. Hidayatullah Ismail, Lc, MA**

**Pembimbing II**

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

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**1446 H/20245 M**



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.



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 P.O.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. H. Hidayatullah Ismail, Lc, MA

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SULTAN SYARIF KASIM RIAU

### NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudari/i

Yusril Riza Wansyah

Kepada Yth.

**DEKAN Fakultas Ushuluddin**

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Yusril Riza Wansyah

NIM : 12030215275

Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Judul : Konsep Kesehatan Mental Menurut Mufassirin (Kajian Qur'an Surah Al-Muzammil Ayat 1-4)

Dengan ini dapat disetujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Warohmatullah Wabarakatuh.*

Pekanbaru, 12 Desember 2024

Pembimbing I

Dr. H. Hidayatullah Ismail, Lc, MA

NIP.19791217201101006



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.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول 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

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

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SULTAN SYARIF KASIM RIAU

### NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudari/i

Yusril Riza Wansyah

Kepada Yth.

**DEKAN Fakultas Ushuluddin**

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Yusril Riza Wansyah

NIM : 12030215275

Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Judul : Konsep Kesehatan mental Menurut Mufassirin (kajian Qur'an Surah Al-Muzammil Ayat 1-4)

Dengan ini dapat disetujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Warohmatullah Wabarakatuh.*

Pekanbaru, 12 Desember 2024

Pembimbing II

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

NIP.198607182023211025



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.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول 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

### PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Konsep kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Surah Al-Muzammil Ayat 1-4 (Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Misbah)

Nama : Yusril Riza Wansyah  
NIM : 12030215275  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

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

Hari : Rabu  
Tanggal : 22 Januari 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, 30 Juni 2025



Dr. Jamaluddin, M. Ush  
NIP. 196704231993031004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua

Dr. Afrizal Nur, M.I.S  
NIP. 198001082003101001

Sekretaris

Dr. Fatma Taufik Hidayat, Lc., MA  
NIK. 130321005

### MENGETAHUI

Pengaji III

Dr. H. Nixon, Lc., M.Ag  
NIP. 196701132006041002

Pengaji IV

Syaukul Rahman, MA  
NIP. 198812202022031001



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.

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yusril Riza Wansyah  
NIM : 12030215275  
Tempat/Tgl. Lahir : Dolan Lidang 08-10-2001  
Fakultas/Pascasarjana : Ushuludain  
Prodi : Ilmu Al-Qur'an Tafsir

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*:

Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Surah Al-Muzammil  
Ayat 1-4 (Studi Komparatif antara Tafsir Al-Azhar dan  
Tafsir Al-Misbah)

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesua peraturan perundang-undangan.

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

Pekanbaru, ... juli 2025.

Yang membuat pernyataan



Yusril Riza Wansyah  
NIM: 12030215275

\*pilih salah satu sasuai jenis karya tulis



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.

## **SURAT PERNYATAAN**

### **PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Yusril Riza Wansyah  
NIM : 12030215275  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Tugas Akhir saya yang berjudul :

**Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qu'an Surah Al-Muzammil Ayat 1-4 (Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah)**

berserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat serta mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*Author*) dan Pembimbing sebagai *co Author* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada tanggal : 9 Juli 2025

Yang membuat pernyataan

92849AMX381243115  
Yusril Riza Wansyah  
12030215275



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.

## MOTTO

**"Kesuksesan adalah milik mereka yang berjuang keras.  
Mempersiapkan diri dengan sebaik mungkin, tidak takut  
gagal, berani mencoba, memiliki tekad yang kuat, semangat  
yang tinggi, berjuang pantang menyerah dan siap  
menghadapi berbagai rintangan".**



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.

**KATA PENGANTAR**

**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

*Alhamdulillahi rabbil 'alamin*, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: "**Konsep Kesehatan Mental Menurut Mufassirin ( Kajian Quran Ssurah Al-Muzammil Ayat 1-4 )**" dan untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag). Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada teladan untuk umat manusia yakni Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita bisa mendapatkan syafaatnya.

Penulis menyadari tanpa bantuan dari banyak pihak, penulis tidak akan mampu untuk menyelesaikan tulisan ini dengan baik. Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Hanya Allah SWT yang dapat membalas semua jasa dan bantuan yang telah diberikan oleh mereka. Untuk itu penulis ucapan terima kasih kepada:

1. Teristimewa untuk Ayahanda Asmar Siregar dan Saini Pasi yang telah memberikan dukungan terbaik, teladan terbaik, motivasi terbaik, perjuangan terbaik, dan doa terbaik untuk penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. begitu pula dengan Kanda Ahmad Riza Siregar S.E, Siti Fauziah Riza Siregar S.Ked dan Siti Rahma Pebrisra Siregar S.H yang selalu memberikan dukungan dan doanya. Begitupula dengan seluruh keluarga angkat yang juga memiliki andil yang besar dalam proses perkuliahan baik dari segi dukungan dan materi. Semoga Allah balas kebaikan kalian dengan kebaikan pula.
2. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. Ag beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. H. Jamaluddin, M.Us. Wakil Dekan I Dr. Rina Rehayati, M.Ag. Wakil Dekan II Dr. Afrizal Nur, MIS. dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag.



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.

4. Bapak Agus Firdaus Chandra, Lc., MA selaku Ketua Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir juga sebagai Penasihat Akademik penulis dan Bapak Afriadi Putra, S.Th.i., M.Hum., CllQA sebagai sekretaris Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir juga yang telah merekomendasikan judul skripsi ini kepada penulis.
  5. Ustadz Dr. H. Hidayatullah Ismail, Lc, MA dan Edi Hermanto, S.Th.I., M.Pd.I selaku pembimbing skripsi yang baiknya *MasyaAllah* yang telah sangat banyak memberikan bimbingannya kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas segala nasihat, motivasi, dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis.
  6. Seluruh dosen yang telah memberikan materi perkuliahan. Semoga Allah membala kebaikan yang telah dilakukan dan Allah SWT jadikan ilmu yang diajarkan sebagai amal jariyah dan ladang ilmu yang bisa dituai kemudian hari.
  7. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Natasya. Terima kasih telah menjadi support system terbaik, menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya ini baik tenaga maupun waktu kepada penulis memberi semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
  8. Seluruh teman-teman yang sama-sama duduk untuk menimba ilmu di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau terutama di Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin yang telah memberikan semangat, kritik, saran, serta doa terbaik.
- Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan skripsi ini. Karena itu, tentulah terdapat kekurangan serta kejanggalan yang memerlukan kritikan positif demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Kepada Allah SWT penulis berdoa semoga kebaikan dan kontribusi yang telah mereka berikan dinilai sebagai ibadah



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.

sehingga selalu mendapatkan rahmat dan karunia-Nya. *Aamiin ya Rabbal 'alamaiin.*

Pekanbaru, 8 Januari 2025

Penulis,

Yusril Riza Wansyah

NIM.12030215275

**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**

<b>MOTTO .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>خلاصه .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Penegasan Istilah.....	5
C. Identifikasi Masalah.....	6
D. Batasan Masalah .....	7
E. Rumusan Masalah.....	7
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
G.Sistematika Penulisan.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
A. Kerangka Teori .....	9
1. Kesehatan mental.....	9
2. Karakteristik kesehatan mental.....	13
3. Faktor -Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental.....	14
4. Ciri-Ciri gangguan mental.....	15
5. Kesehatan mental dalam perspektif psikologi islami.....	16
6. Biografi Buya Hamka.....	20
a. Biografi Buya Hamka.....	20
b. Karya-karya Buya hamka.....	22
7. M Quraish Shihab.....	23
a. Biografi M Quraish Shihab.....	23
b. Karya-Karya M Quraish shihab.....	24
B. Tinjauan Pustaka.....	25



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.

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Jenis penelitian.....	31
B. Sumber Data.....	32
C. Teknik Pengumpulan Data.....	32
D. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>34</b>
A. penafsiran Al-Azhar dan Al-Misbah dalam Qur'an surah Al-Muzammil ayat 1-4.....	34
B. persamaan dan perbedaan antara tafsir Al-Azhar dan Al-misbah mengenai konsep kesehatan mental dalam Qur'an Surah Al-Muzammil 1-4.....	45
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

**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 Transliteration*), INIS Fellow 1992.

**A. Konsonan**

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ه	Th
ب	B	هـ	Zh
ت	T	دـ	'
طـ	Ts	فـ	Gh
جـ	J	فـ	F
حـ	H	قـ	Q
خـ	Kh	كـ	K
دـ	D	دـ	L
ذـ	Dz	نـ	M
رـ	R	نـ	N
زـ	Z	وـ	W
سـ	S	هـ	H
شـ	Sy	يـ	'
ضـ	Sh	يـ	Y
ڻـ	D1		

**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 = Â misalnya قـالـ menjadi qâla

**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.

Vokal (i) panjang = Ī misalnya قبل menjadi qîla

Vokal (u) panjang = Ī misalnya دون 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 dengan suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = او misalnya قول menjadi qawlun

Diftong (ay) = ای misalnya خیر menjadi khayrun

**C. Ta' Marbûthah (٦)**

*Ta' marbûthah* ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *ta' marbûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya للمرساة الرسالۃ menjadi *al-risalah li al mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya اللہ رحمۃ فی menjadi *fi rahmatillah*.

**D. Kata Sandang dan Lafdh al-Jalalah**

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

- a. Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan....
- b. Al-Bukhâriy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan....
- c. *Masyâ Allâh kâna wa mâ 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.

**ABSTRAK**

Penelitian ini membahas tentang masalah kesehatan yang berfokus pada kesehatan mental. Yang melatar belakangi dalam penulisan ini adalah untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan kesehatan mental Penulis tidak hanya membahas tentang pengertian kesehatan mental dari sudut pandang para ahli tetapi juga penulis membahas bagaimana Al-Qur'an mengungkap tentang kesehatan mental untuk lebih mempersempit pembahasan ini, penulis membahas mengenai kesehatan mental analisis surah Al-Muzammil Ayat 1-4 tentang konsep kesehatan mental dalam surah Al-Muzammil Ayat 1-4 dalam memelihara kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research*, dengan tahapan yang mencakup pengumpulan data, studi pendekatan, pengolahan dan analisis data, serta menggunakan metode tahlili dan interpretatif. Surah Al-Muzammil ini mengandung pesan bahwa Al-Qu'ran diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai rahmat dan petunjuk hidup bagi umat Islam. Ayat ini juga mengandung perintah bagi Rasulullah untuk mempersiapkan diri dalam menjalankan dakwah, salah satunya dengan mendirikan shalat malam, membaca Al-Qur'an, dan terus mengingat Allah SWT dengan sepenuh hati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an, yang dianalisis melalui surah Al-Muzammil ayat 1-4, mengajarkan agar manusia menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Al-Qur'an mengandung solusi untuk berbagai penyakit, terutama penyakit batin. Melalui kitab suci-nya, Allah SWT memberikan berbagai manfaat yang dapat membantu umat manusia, khususnya dalam memelihara kesehatan mental.

**Kata Kunci :** Kesehatan mental, Surah Al-Muzammil.



## ABSTRACT

The health issues focusing on mental health was discussed in this research. The background of this writing was to find out what is meant by mental health. The definition of mental health from the perspective of experts was not only discussed in this research, but also how Al-Qur'an reveals mental health to further narrow this discussion. The author discussed mental health analysis of Surah Al-Muzammil Verses 1-4 about the concept of mental health in Surah Al-Muzammil Verses 1-4 in maintaining mental health. Library research method was used in this research with stages—data collection, study approaches, data processing and analysis, and using *tahlili* and interpretative methods. Surah Al-Muzammil contains the message that Al-Qur'an was revealed by Allah Almighty to the Prophet Muhammad PBUH as a mercy and guidance for Muslims. This verse also contains an order for the Messenger of Allah Almighty to prepare himself in carrying out da'wah, some of which are by performing night prayers, reciting Al-Qur'an, and continuing to remember Allah Almighty with all his heart. The research findings showed that mental health from the perspective of Al-Qur'an, which is analyzed through Surah Al-Muzammil verses 1-4, teaches humans to make Al-Qur'an as a guide to life. Al-Qur'an contains solutions to various diseases, especially mental illnesses. Through His holy book, Allah Almighty provides various benefits that can help mankind, especially in maintaining mental health.

**Keywords:** Mental Health, Surah Al-Muzammil

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.

## الملخص

يناقش هذا البحث القضايا الصحية التي تركز على الصحة النفسية. خلفية البحث هي معرفة المقصود بالصحة النفسية. الباحث لا يناقش معنى الصحة النفسية من وجهة نظر الخبراء فحسب، بل يناقش أيضاً كيف يكشف القرآن عن الصحة النفسية. لتطبيق هذا النقاش بشكل أكبر، يناقش الباحث تحليل الصحة النفسية في سورة المزمل الآيات ١-٤ حول مفهوم الصحة النفسية في الحفاظ على الصحة النفسية. الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي البحث المكتبي، بمراحل تشمل جمع البيانات، ودراسة مقاربة، ومعالجة البيانات وتحليلها، وكذلك استخدام المنهج التحليلي والأساليب التفسيرية. تحتوي هذه السورة على رسالة أن القرآن أنزله الله سبحانه وتعالى إلى النبي محمد صلى الله عليه وسلم رحمة وهداية للمسلمين. كما تحتوي هذه الآية على تعليمات للنبي بالاستعداد لتنفيذ الدعوة، ومن بينها قيام الليل، وقراءة القرآن، والاستمرار في ذكر الله سبحانه وتعالى في قلبه. ونتائج البحث تشير إلى أن الصحة النفسية من منظور القرآن، والتي يتم تحليلها من خلال سورة المزمل الآيات ١-٤، تعلم البشر لكي يجعل القرآن كدليل للحياة. يحتوي القرآن على حلول لأمراض مختلفة وخاصة الأمراض الباطنية. من خلال كتابه المقدس، يوفر الله سبحانه وتعالى العديد من الفوائد التي يمكن أن تساعد البشرية، خاصة في الحفاظ على الصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، سورة المزمل.



**UIN SUSKA RIAU**



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

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Manusia mampu mengenali individualitasnya mengembangkan. Potensinya dan mencapai kesempurnaan manusia yang memungkinkannya hidup bahagia di akhirat.<sup>1</sup> Manusia mampu melakukan apa saja. Dalam hal ini jiwa (nafs) merupakan salah satu instrumen psikis yang memegang peranan sangat penting dan harus dikuatkan, jiwa yang sehat mempengaruhi pada mental yang sehat.<sup>2</sup>

Untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dalam masyarakat manusia perlu memiliki pikiran yang sehat. Manusia perlu mengetahui apa penyebab penyimpangan yang mereka alami dan menyarankan berbagai solusi untuk pengelolaan dan koreksinya. Menariknya, beberapa kelainan dan penyakit manusia bersifat fisik, dan ada pula yang bersifat psikologis. Tentu saja, ini memiliki reaksi yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa pemetaan masalah diperlukan untuk mengatasi kendala tersebut.

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang tidak hanya menjadi petunjuk dalam menjalani kehidupan, tetapi juga memiliki beberapa fungsi lainnya. Diantaranya, Al-Qur'an berfungsi sebagai pembeda antara yang haq dan yang bathil sebagai nasihat dan juga sebagai penyembuh atau obat bagi penyakit yang ada dalam dada manusia. Al-Qur'an diakui memiliki kekuatan penyembuhan yang luar biasa bahkan dalam konteks kesehatan mental. Dengan demikian, penting untuk mengeksplorasi bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an termasuk Surah Al-Muzammil dapat berperan dalam menangani masalah kesehatan mental, sebagai bagian dari upaya menyediakan solusi holistik yang mencakup aspek spiritual dalam pemulihan individu yang terkena dampak penyakit mental.

<sup>1</sup> Utsman Najati, "Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa", Bandung: Penerbit Pustaka, 1985, hal. 1.

<sup>2</sup> Zulfahmi, "(Al-Nafs Dalam Al-Qur'an (Analisis Terma al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia)" dalam Jurnal Mudarrisuna Vol. 10 No. 2 April-Juni 2020, hal. 41.

**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 pandangan agama, Islam merupakan agama yang sangat sempurna dan berbeda dengan agama yang datang sebelumnya. Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan, sehingga dalam Al-Qur'an dan hadis banyak ditemui referensi tentang kesehatan. Kesehatan merupakan salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan, baik secara fisik maupun spiritual dengan demikian penekanan Islam terhadap kesehatan mencakup aspek keseluruhan dari kehidupan manusia, termasuk kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Sebagaimana firman Allah SWT:

يٰٰيٰهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الْأَرْضِ وَهُدًىٰ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

*Artinya : Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu. Pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman. (Q.S Yunus :57)*

dan didalam Ayat lain juga dijelaskan :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِنُ الْقُلُوبُ

*Artinya: yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah lah hati menjadi tenteram. (Q.S Al Rad : 28)*

Ayat tersebut menjelaskan salah satu fungsi dari Al-Qur'an adalah sebagai obat atau penyembuh. Terkadang Al-Qur'an bisa secara langsung menjadi obat bagi suatu penyakit namun ada juga Al-Qur'an mengemukakan langkah-langkah preventif untuk mencegah timbulnya suatu penyakit atau menjelaskan pola hidup sehat agar terhindar dari suatu penyakit, dan ada juga Al-Qur'an menjelaskan cara-cara agar sembuh dari suatu penyakit.

kesehatan mental lawan kata dari mental illenes (sakit mental) namun aspek medis, logis, dan empiris yang sama masih tercakup didalamnya.<sup>3</sup> Pemahaman akan mental yang sehat tak dapat lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik, berbagai penelitian telah mengungkapkan adanya

---

<sup>3</sup> Arthur S. Reber dan Emily S. Reber. *Kamus Psikologi*, (Cet. 1, Celeban Timur UH III/548 Yogyakarta 55167: Pustaka Belajar, 2010), hal. 571.

**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.

hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu, dimana pada individu dengan keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental.

Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit baik secara fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana penyesuaian dengan lingkungan sekitar.

Gerakan Kesehatan Mental di masa lalu, mencoba memahami gangguan mental dan melakukan intervensi dalam berbagai bidang ilmu untuk mengatasinya. Seringkali tampil kurang manusiawi karena lebih mengedepankan pada aspek penyembuhan dan isolasi dari lingkungan yang dirasa lebih sehat. Saat ini telah terjadi pergeseran paradigma dalam gerakan Kesehatan Mental yang lebih mengedepankan pada aspek pencegahan gangguan mental serta bagaimana peran komunitas dalam membantu optimalisasi fungsi mental individu.<sup>4</sup>

Dalam Al-Qur'an surah Al-Muzzammil membahas tentang persiapan mental untuk mengemban tugas dakwah, yang mencakup mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui shalat malam dan membaca Al-Qur'an, serta memupuk sifat sabar dan tabah dengan mengenang perjuangan Nabi-nabi terdahulu, terutama Nabi Musa AS ketika dihadapkan pada kekejaman Fir'aun.

Tujuan utama surah ini adalah bimbingan kepada Nabi Muhammad SAW, dan juga umat Islam agar menyiapkan mental untuk melaksanakan tugas penyampaian risalah dengan segala rintangan-rintangannya sekaligus ancaman kepada para pengingkar kebenaran. Surah ini juga bertujuan mengingatkan bahwa amal-amal kebaikan menampik rasa takut dan menolak marabahaya, serta meringankan beban, khususnya bila amal kebaikan itu berupa kehadiran

---

<sup>4</sup> Kartika Sari Dewi, "buku ajar kesehatan mental", (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), hal. 9.

**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.

kepada Allah SWT. Serta konsentrasi mengabdi kepada-Nya pada kegelapan malam.<sup>5</sup>

Surah ini melengkapi beberapa petunjuk untuk Nabi Muhammad SAW yang menguatkan tubuh dan jiwanya supaya sanggup memikul beban risalah dan perintah bersabar, serta tidak memperdulikan ancaman-ancaman musyrik. Allah SWT memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk bersabar dan tidak memperdulikan ancaman ancaman musyrik. Allah SWT juga memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk bersebahyang malam selama sepertiga atau setengah atau dua pertiga malam dan membaca Al-Qur'an dengan perlahan-lahan dan sepenuh hati untuk memahami makna dan maksudnya.

Selain itu, Allah SWT juga menyuruh Nabi Muhammad SAW untuk mengingatnya berlaku ikhlas dan bersabar, Pada akhir surah ini, Allah SWT menjelaskan bahwa Ia mengetahui tentang Nabi Muhammad SAW dan segolongan sahabat yang shalat malam dan Allah SWT telah menentukan saat-saat tertentu pada malam dan siang hari untuk shalat. Oleh karena umat tidak menjaga waktu shalat malam dengan alat-alat penentu yang ada pada mereka, Allah SWT pun membolehkan mereka shalat malam sekadar yang mudah mereka lakukan dan pada akhirnya, Allah SWT memerintahkan umat Nabi Muhammad SAW untuk mendirikan shalat lima waktu dengan khusyu' dan membaca Al-Qur'an sekadar yang mudah dibaca, menafkahkan harta di jalan Allah SWT dan selalu beristighfar (meminta ampunan).<sup>6</sup>

Dalam masyarakat ada Beberapa insiden terjadi, menunjukkan betapa risikonya ketika individu dengan gangguan kejiwaan tidak menerima penanganan yang tepat. Kasus-kasus ini dapat mengancam keselamatan diri mereka sendiri dan orang lain, seperti yang terjadi sepanjang 2023, terdapat 1.226 peristiwa bunuh diri di Indonesia, termasuk kasus siswa SD di Banyuwangi yang bunuh diri karena sering diledek sebagai anak yatim, siswa SD di Pekalongan karena HP-nya ditahan ibunya, anak SMP di Cirebon karena

---

<sup>5</sup> M. Quraish Shihab, Al-Lubab: "Makna, Tujuan, dan Pelajaran dari Surah-Surah Al-Qur'an", hal. 432.

<sup>6</sup> Teungku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, "Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur", (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), hal. 4385.

**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.

beban hidup, serta siswa SMP di Tebet, Jakarta, yang melompat dari lantai tiga sekolah, sementara di tingkat SMA, ada kasus siswa yang gantung diri setelah fotonya menyebar di media sosial dan siswa di Bandung yang meloncat dari jembatan, dari data WHO (2019) menyebutkan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga pada remaja usia 10-19 tahun, sedangkan penelitian BRIN (2023) mencatat 2.112 kasus bunuh diri sepanjang 2012-2023, dengan 46,63 persen di antaranya dilakukan oleh remaja, dan Survei I-NAMHS 2022 menunjukkan bahwa 1,4 persen remaja memiliki ide bunuh diri, 0,5 persen merencanakannya, serta 0,2 persen mencoba melakukannya.

Berangkat dari kasus ini penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi bagaimana solusi dari Al-Qur'an surah Al-Muzammil dalam mengatasi kesehatan mental di zaman sekarang ini maka dari itu penulis memberi judul penelitian ini yaitu **Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Surah Al-Muzammil Ayat 1-4 ( Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Misbah)**.

## **B. Penegasan Istilah**

Untuk memudahkan dan menghindari kesalahanpahaman dari kalangan pembaca, maka terlebih dahulu penulis mengemukakan beberapa pengertian dari istilah kata yang dianggap penting dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

### 1. Kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, "(Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat dalam Gangguan Kesehatan Mental)", Vol.2 No.2 hal. 252.



#### 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. Komparatif

Komparatif berasal dari kata “comparative” dalam bahasa Inggris yang berarti perbandingan. Secara umum, metode komparatif adalah suatu cara atau pendekatan dalam penelitian yang bertujuan untuk membandingkan dua atau lebih fenomena, objek, atau konsep guna menemukan persamaan dan perbedaannya. Dalam penelitian ilmiah, metode ini sering digunakan untuk menganalisis pola, hubungan, serta kecenderungan antara variabel yang dibandingkan.

Menurut Nazir, metode komparatif adalah metode penelitian yang berusaha menemukan persamaan dan perbedaan antara dua atau lebih kelompok atau objek berdasarkan variabel tertentu.<sup>8</sup> Sementara itu, Sugiyono menyebutkan bahwa metode ini bertujuan untuk memahami hubungan sebab-akibat dengan cara membandingkan dua kondisi yang berbeda.<sup>9</sup>

## C. Identifikasi Masalah

1. Pengaruh penyerahan diri kepada Allah SWT dalam menghadapi kesulitan terhadap kesehatan Mental menurut mufassir.
2. Pemahaman mufassir tentang kesehatan mental dalam Q.S Al-Muzammil 1-4.
3. Konsep Q.S Al-Muzammil terhadap kesehatan mental.
4. Dampak Dari Q.S Al-Muzammil terhadap kesehatan mental.
5. Q.S Al-Muzammil menjelaskan ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental.
6. Q.S Al-Muzammil mengajarkan Pengelolaan Stres dalam konteks kesehatan mental.

<sup>8</sup> Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), hal. 124.

<sup>9</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 55.



## 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. Batasan Masalah

Dalam rangka menghindari ambiguitas dan cakupan diskusi yang terlalu luas, peneliti menetapkan batasan masalah agar fokus penelitian ini lebih jelas. Pada intinya, permasalahan utama dalam penelitian ini terfokus pada Qur'an Surah Al-Muzammil ayat 1-4.

### E. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran Al-Azhar dan Al-Misbah dalam Qur'an surah Al-Muzammil ayat 1-4 ?
2. Apa persamaan dan perbedaan antara tafsir Al-Azhar dan Al-misbah mengenai konsep kesehatan mental dalam Qur'an Surah Al-Muzammil 1-4 ?

### F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Dari rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka dapat dilihat bahwa penulis akan meneliti hal ini:

1. Untuk mengetahui penafsiran Al-Azhar dan Al-Misbah dalam Qur'an Surah Al-Muzammil ayat 1-4 ?
2. Untuk mengetahui Apa persamaan dan perbedaan antara tafsir Al-Azhar dan Al-misbah mengenai konsep kesehatan mental dalam Qur'an Surah Al-Muzammil 1-4 ?

Dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis ini, tentu terdapat sejumlah manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis, antara lain:

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat menambah wawasan dan pengetahuan referensi di bidang ilmu Al-Qur'an dan Tafsir mengenai konsep kesehatan mental dalam Qur'an surah Al-Muzammil.
2. Pada aspek praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadikan kontribusi terhadap intelektual muda terutama tentang Qur'an surah Al-Muzammil dan solusinya dalam mengatasi kesehatan mental.

### G. Sistematika Penulisan

Untuk mendapat gambaran dan pemahaman yang jelas tentang penelitian ini, maka penulis menyusun sistematika penelitian sebagai berikut.

**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 I : Pendahuluan yang terdiri atas: latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian dan sistematika penulisan.
- BAB II : merupakan kerangka teori yang berisikan landasan teori yang terdapat dalam penelitian ini yang bertujuan untuk memudahkan pemahaman setiap makna pada teori yang telah disebutkan. Selainjutnya, berisi kajian kepustakaan (penelitian yang relevan) untuk melihat tinjauan yang relevan dengan topik yang penulis angkat.
- BAB III : Merupakan pendekatan penelitian yang mencakup tipe penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, dan teknik analisis data.
- BAB IV : Merupakan hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini, akan dibahas mengenai konsep kesehatan mental dalam Qur'an surah Al-Muzammil ayat 1-4 menurut mufassirin.
- BAB V : Merupakan bagian penutup yang terdiri dari 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

### LANDASAN TEORI

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Kesehatan Mental

kesehatan mental menurut *World Health Organization* atau wrno kesehatan mental dapat diartikan sebagai sebuah kondisi kesejahteraan dimana seseorang dapat dengan sadar akan kemampuannya, dapat menghadapi kondisi saat dibawah tekanan dalam hidup, dan dapat bekerja dengan produktif dapat memberikan kontribusi dalam suatu komunitas. Kesehatan mental dapat berubah-ubah seiring waktu sesuai dengan keadaan dan situasi yang dihadapi, sehingga kesehatan mental bersifat kontinum.

Kondisi kesehatan mental sendiri dibagi menjadi tiga, diantaranya: mental illness, kesehatan mental problem dan positive kesehatan mental. Mental illness merupakan kondisi dimana suatu individu memiliki gangguan, dilihat dari emosi, perilaku dan cara berpikir seseorang dalam fungsi mental artinya, penderita mental illness secara signifikan berdampak pada perilaku, berpikir dan cara berinteraksi dengan orang lain sampai pada titik dimana hal tersebut menganggu aktivitas sehari-hari. Kesehatan mental problem merupakan kondisi dimana adanya gangguan dari bagaimana cara seseorang bersikap, berpikir dan merasa. Biasanya, hal ini terjadi karena adanya tekanan dan tuntutan yang dihadapi. Berbeda dengan mental illness, kesehatan mental problem bersifat lebih umum dan biasanya hanya dialami dalam kurun waktu yang sementara (Gunatirin, 2018) Positive kesehatan mental sendiri merupakan kondisi dimana individu dapat menunjukkan tingkat kesejahteraan yang tinggi dan perasaan bahagia.

Kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu kesehatan dan mental. Kata kesehatan digunakan untuk menyatakan hal atau keadaan, kata dasar dari kesehatan adalah sehat. Sehat secara umum diartikan sebagai kondisi yang sempurna baik secara fisik, mental, maupun sosial yang tidak hanya terbatas dari terbebasnya penyakit. Adapun dalam UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992 sehat adalah kondisi fisik, mental dan sosial yang sejahtera sehingga

**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.

memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif baik itu dari segi sosial maupun ekonomi.<sup>10</sup> Sementara itu WHO (World Health Organization) mendefinisikan sehat sebagai kondisi yang lengkap dan ideal baik itu secara fisik maupun mental dan kesejahteraan sosial serta tidak adanya suatu penyakit atau cacat yang dimiliki.

Kata mental dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti yang berkaitan dengan batin dan watak manusia, bukan badan dan bukan juga tenaga. Sedangkan dalam bahasa Yunani mental diartikan sebagai kejiwaan, kata mental ini juga mempunyai persamaan makna dalam bahasa Latin yaitu *psyche* yang berarti *psikis* atau jiwa.<sup>11</sup> Selanjutnya WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai individu yang merasakan kesejahteraan (*well-being*) sehingga menyadari potensi dirinya dan dapat mengelola stress yang dialaminya, beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya.<sup>12</sup>

Sementara dalam perspektif psikologi positif, kesehatan mental didefinisikan sebagai seseorang yang mampu untuk mencintai kehidupannya, seimbang dalam melakukan segala aktivitasnya, dan berupaya untuk mencapai tingkat regulasi emosi psikologis. Sedangkan kesehatan mental didefinisikan oleh Zakiah Darajat sebagai keharmonisan hidup yang terbentuk dari fungsi-fungsi jiwa, kemampuan diri dalam menghadapi permasalahan, serta dapat merasakan kebahagiaan dalam hidup dan menyadari dalam dirinya sebuah kemampuan secara positif.<sup>13</sup>

Pengertian lainnya mengenai kesehatan mental menurut Zakiyah Daradjat sebagaimana dikutip oleh Diana Vidya Fakhriyani, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi,

<sup>10</sup> Ibid., hal.10.

<sup>11</sup> Masganti, "Psikologi Agama", Medan: Perdana Publishing, 2011. hal. 155.

<sup>12</sup> Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami", dalam Journal Of Islamic And Law Studies, Vol. 3. No. 1, Juni 2019, hal. 94.

<sup>13</sup> Syamsu Yusuf, " Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama ", hal. 26.

**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.

serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang terhindar dari gejala-gelaja gangguan jiwa (neurose) dan gejala penyakit jiwa (psychose).<sup>14</sup>

Selain itu, Musthafa Fahmi mendefinisikan kesehatan mental dengan dua pengertian. Yaitu yang pertama, bahwa kesehatan mental adalah seorang yang terhindar dari segala macam bentuk penyakit maupun gangguan kesehatan kejiwaan, dan pengertian kedua kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan setiap individu dalam beradaptasi baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sosialnya.<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian diatas mengenai definisi kesehatan mental dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah seseorang yang tidak hanya terbebas dari gangguan dan penyakit mental melainkan juga mereka yang mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi suatu tekanan yang ada dalam hidupnya sehingga tekanan tersebut berubah menjadi normal, mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat bekerja secara produktif, bermanfaat serta dapat memberikan pengaruh baik bagi orang-orang yang ada disekitarnya. Semua itu dilakukan dengan pikiran yang tenang dan terbuka sehingga dapat mengendalikan suatu tekanan atau masalah dengan baik.

Istilah kesehatan mental mempunyai perbedaan dengan istilah kesehatan jiwa. Seperti yang disampaikan oleh seorang psikolog klinis Rumah Sakit Mitra Keluarga Waru Surabaya yang bernama Naftalia Kusumawardhani dalam wawancaranya yang tertulis di paltfrom merdeka.com dengan judul *Ketahui Perbedaan Istilah antara Kesehatan Jiwa dan Kesehatan Mental*. Dalam hal ini, Ia menyampaikan bahwa kesehatan jiwa berbeda dengan kesehatan mental. Kedua istilah ini kerap kali dipakai secara bersamaan meskipun ada spesifikasi pengertian. Naftalia juga menuturkan bahwa tidak menjadi masalah jika di lapangan menyamakan kesehatan mental dengan kesehatan jiwa asalkan mengetahui prinsip dari

<sup>14</sup> Diana Vidya Fakhriyani, "Kesehatan Mental", hlm. 10.

<sup>15</sup> Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam", dalam Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, 2019, hal. 71.

**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.

keduanya. Dilihat dari definisi keduanya kesehatan mental mempunyai definisi yang lebih subjektif daripada kesehatan jiwa. Mengenai kemampuan seseorang untuk menjaga ketenangan batinnya.

Naftalia mendefinisikan kesehatan jiwa sesuai dengan Undang-Undang nomor 18 tahun 2014, yang berbunyi bahwa kesehatan jiwa merupakan keadaan individu yang dapat berkembang baik secara fisik, mental, spiritual dan sosial yang menjadikan individu tersebut dapat menyadari kemampuan yang dimilikinya, dapat mengatasi segala tekanan dalam hidupnya, dapat bekerja secara produktif, dan mampu untuk memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya. Menurutnya kesehatan jiwa juga harus memenuhi empat dimensi untuk di kategorikan sebagai jiwa yang sehat di antaranya yaitu fisik, mental, spiritual dan sosial.

Sedangkan kesehatan mental diartikan sebagai keadaan seseorang yang merasakan ketenangan dalam batinnya, tenram dan nyaman yang kemudian menjadikannya menikmati kehidupan dan menghargai orang yang ada di sekitarnya, serta dapat menggunakan kemampuan yang ada dalam dirinya semaksimal mungkin untuk menghadapi segala macam tantangan kehidupan. Naftalia juga menyampaikan bahwa seseorang yang mempunyai mental sehat bukanlah orang yang dalam hidupnya tidak ada masalah, tetapi orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu menghadapi masalah dengan pikiran yang tenang, nyaman, dan tenram sehingga dapat mengatasi suatu tekanan atau masalah dengan baik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi batin yang merasa aman, tenram dan tenang sedangkan kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi segala masalah dengan keadaan tenang nyaman dan tenram sehingga dapat mengatasi suatu tekanan atau masalah dengan baik.

## **2. Karakteristik Kesehatan Mental**

**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.

Adapun karakteristik kesehatan mental atau mental yang sehat adalah sebagai berikut:<sup>16</sup>

1. Terhindar dari gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose)
 

Terdapat dua kondisi kejiwaan yang terganggu. Pertama, gangguan jiwa (neurose). Seseorang yang mengalami gangguan jiwa ini memiliki kepribadian tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam kenyataan umumnya serta masih mengetahui dan merasakan kesukarannya. Kedua, penyakit jiwa (psikose). Seseorang yang mengalami penyakit jiwa memiliki kepribadian sangat terganggu, tidak ada integritas, hidup jauh dari kenyataan dan tidak lagi mampu mengetahui atau merasakan kesukarannya.
2. Mampu melakukan penyesuaian diri Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah individu yang mampu memperoleh/memenuhi kebutuhan (need satisfaction), mengatasi stres, konflik, frustasi, dan masalah dengan cara yang wajar dan sesuai dengan norma agama.
3. Mampu memanfaatkan potensi yang ada di dalam dirinya secara maksimal
 

Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang mampu memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif.
4. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain Seseorang yang mempunyai mental yang sehat akan merespon dengan positif setiap situasi dalam memenuhi kebutuhannya dan memberikan dampak positif bagi dirinya dan orang lain sehingga tercapainya kebahagiaan bersama.

Adapun karakteristik mental yang sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) adalah sebagai berikut:

1. Mampu belajar sesuatu dari pengalaman.
2. Mampu beradaptasi.
3. Lebih sering memberi daripada menerima.

---

<sup>16</sup> Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi Dengan Islam, Menuju Psikologi Islami, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hal. 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.

4. Lebih cenderung membantu dari pada dibantu.
5. Memiliki rasa kasih sayang.
6. Memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya.
7. Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman.
8. Selalu berpikir positif (positive thinking)<sup>17</sup>

Banyak yang mengasumsikan bahwa perbedaan-perbedaan dalam seseorang identik dengan gangguan kesehatan mental. Namun, ketika disadari bahwa perbedaan-perbedaan tersebut hanyalah menandakan ketidakbiasaan, maka terlihat perbedaan antara individu yang biasa dan individu yang memiliki kesehatan mental yang baik.

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

Kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia. Semua manusia berharap sehat jasmani dan rohani sepanjang hayatnya, meskipun hal itu tidak akan terjadi. Karena setiap makhluk pasti mengalami gangguan kesehatan bahkan suatu saat akan dijemput dengan kematian.<sup>18</sup> Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terdapat keseimbangan yang dinamis dan saling mempengaruhi. Terdapat empat faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, sebagai berikut:<sup>19</sup>

#### a. Faktor Biologis

Faktor biologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah sistem endokrin, genetik, otak, sensori, dan juga faktor ibu selama kehamilan yang mana dapat menyebabkan gangguan jiwa karena setiap individu memiliki struktur anatomi dan reseptör dalam menerima rangsangan yang berbeda.

#### b. Faktor Psikologis

<sup>17</sup> Ibid., hal. 14.

<sup>18</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, "Pengantar Psikologi Umum", (Cet. I, Jakarta: Rajawali pers, 2014), hal 241.

<sup>19</sup> Moeljono Notosoedirdjo, 2014, "Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan", Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, hal 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.

Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental diantaranya adalah pengalaman awal, proses pembelajaran, kebutuhan dan kondisi psikologis lainnya. Terdapat sejumlah gangguan mental yang dikaitkan dengan faktor psikologis ini seperti gangguan kecemasan yaitu kekhawatiran pada sesuatu yang tidak jelas dan merasa terancam, gangguan afeksi dan gangguan prilaku lainnya. Kondisi psikologis yang kurang baik akan berdampak buruk bagi kesehatan mental, dan sebaliknya kondisi psikologis yang baik akan memperkuat kesehatan mental.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan dan manusia merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Sehingga lingkungan dapat mempengaruhi prilaku dan kesehatan mental manusia.

d. Faktor Sosial dan Budaya

Aspek sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental manusia yaitu staratifikasi sosial, interaksi sosial, sistem dalam keluarga dan perubahan perubahan sosial. Sedangkan dalam hal budaya adanya kebudayaan baru atau kebudayaan yang berbeda dari yang dimiliki (*Culture Shock*).

#### **4. Ciri-Ciri Gangguan Mental**

Tanda-tanda kekacauan mental antara lain perasaan cemas, ketakutan, apatis, cemburu. Iri hati, dengki emosi yang meluap-luap, ketenangan batin yang kronis, dan lain-lain. Kekacauan mental merupakan bentuk gangguan pada struktur kepribadian seseorang.<sup>20</sup>

Adapun ciri-ciri dari gangguan mental biasanya ditandai oleh gejala-gejala sebagai berikut :

1. Adanya konflik batin. Perasaan-perasaan yang antagonis/bertentangan, hilangnya harga diri, merasa tidak aman karena diburu ketakutan, merasa tenggelam dalam dunia apatis, serta kepribadian terpecah.

---

<sup>20</sup> Abdul 'Aziz El-Quussy, "Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental", (Cet. I; Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hal. 43.

**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. Ada disorientasi sosial dan terputusnya komunikasi sosial. Timbul khayalan-khayalan dan adanya khayalan tentang kemewahan yang menakutkan, yang menimbulkan adanya sifat curiga, agresif dan suka menyerang ataupun membunuh orang lain. Adakalanya penderita menjadi hiperaktif hingga mengganggu orang-orang disekitarnya, bervariasi dari membisu, setengah sadar, membisu tanpa pengindraan. Karena rasa panic yang hebat penderita berusaha melakukan destruksi diri ( bunuh diri dan berusaha membunuh orang lain).
3. Ada gangguan emosi yang serius. Efeknya tidak tepat, yaitu selalu bereaksi secara berlebihan atau kurang bereaksi terhadap diri sendiri atau orang lain. Lalu si penderita berusaha melarikan diri dalam dunia fantasi, dalam dunia sosial yang imaginer. Dalam dunia fantasi dia merasa aman dan mampu menghindari orang lain dan mampu menghukum orang lain sebagai penjahat-penjahat. Dengan begitu, realitas sosial itu baginya menjadi kalut dan kacau.<sup>21</sup>

kematian.<sup>22</sup> Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terdapat keseimbangan yang dinamis dan saling mempengaruhi. Terdapat empat faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, sebagai berikut:<sup>23</sup>

## **5. Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islami**

Penggunaan kata "Islami" sebagai atribut pada "psikologi" dalam judul sub-bab ini mungkin memberikan kesan bahwa Psikologi Islami (*Islamic Psychology*) hanya relevan bagi umat Islam. Sebutan yang lebih netral dan inklusif untuk menggambarkan konsep serupa mungkin adalah "Psikologi Religio Sufistik" (*religio sufistico psychology*), jika istilah ini dapat diterima.

<sup>21</sup> Ibid., hal. 44-45.

<sup>22</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, "Pengantar Psikologi Umum", (Cet. I, Jakarta: Rajawali pers, 2014), hal 241.

<sup>23</sup> Moeljono Notosoedirdjo, 2014, "Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan", Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, hal 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.

Dalam pembahasannya tentang Islam sebagai ilmu, Kuntowijoyo menggunakan istilah "ilmu integralistik" untuk merujuk pada ilmu yang berlandaskan paradigma Islam. Ia menjelaskan bahwa ilmu integralistik adalah ilmu yang mengintegrasikan (bukan sekadar menggabungkan) wahyu Tuhan dengan hasil pemikiran manusia, sehingga tidak akan memenggirkan manusia (*other worldly asceticism*).<sup>24</sup> Ilmu integralistik ini, sebagaimana diterapkan oleh Kuntowijoyo dalam bidang psikologi integralistik, secara esensial mengacu pada psikologi yang memadukan wahyu Tuhan dengan hasil pemikiran manusia.

Makna psikologi Islami yang dimaksud dalam sub-bab ini merujuk pada konsep ilmu integralistik yang dijelaskan oleh Kuntowijoyo, yaitu sebagai psikologi yang mengintegrasikan wahyu Tuhan dengan hasil pemikiran manusia. Dalam konteks ini, istilah psikologi Islami sebenarnya tidak perlu dipandang sebagai sesuatu yang eksklusif, karena memang tidak memiliki kecenderungan tersebut. Dalam kajian ini, istilah psikologi Islami dipilih dibandingkan dengan istilah psikologi religio-sufistik atau psikologi integralistik. Pemilihan ini bukan karena dianggap lebih tepat, melainkan semata-mata didasarkan pada alasan praktis, yakni untuk menjaga konsistensi dalam pembahasan mengenai konsep dzikir dan kaitannya dengan kesehatan mental.

Pandangan psikologi Islami mengenai karakteristik kesehatan mental (serta ketidaksehatannya) berkaitan dengan perspektif Islam tentang peran manusia sebagai hamba Allah dan komponen pembentuk manusia. Pendekatan ini selaras dengan paradigma Islami yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu tidak memisahkan Tuhan dari manusia maupun sebaliknya. Dalam psikologi Islami, prinsip ini diwujudkan secara konkretnya melalui pengabdian kepada Allah. Hal ini ditegaskan dalam firman-Nya:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَنَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ

---

<sup>24</sup> Kuntowijoyo, “Islam Sebagai Ilmu Epistemologi. Metodologi”, dan Etika, Jakarta Teraju, 2004), hal 57.

**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.

*Artinya : "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku."(QS. Adz-Dzariyat [51]: 56)*

Dalam konsep Islam, pengabdian manusia kepada Tuhan justru mengajarkan kebebasan, bukan pengekangan. Oleh karena itu, dalam pandangan psikologi Islami, aktualisasi diri manusia hanya dapat tercapai secara sempurna melalui pengabdian kepada Sang Pencipta. Inilah bentuk kebebasan yang autentik dan sejati. Sebagai makhluk, manusia hanya diperbolehkan memiliki hubungan pengabdian kepada Tuhan, Sang Khalik.<sup>25</sup> Secara praktis, inilah inti dari transendenzi dalam psikologi Islami, yang dalam logoterapi (terapi makna) oleh Victor E. Frankl setara dengan konsep "*the will to meaning*".<sup>26</sup>

Menurut Roger Garaudy, transendenzi memiliki tiga elemen utama. Pertama, pengakuan atas ketergantungan manusia kepada Tuhan. Kedua, adanya perbedaan mutlak antara Tuhan dan manusia. Ketiga, penerimaan terhadap norma-norma mutlak dari Tuhan yang tidak berasal dari manusia.<sup>27</sup> Dalam konteks transendenzi ini, M.'Ustman Najati menyebutkan bahwa dalam Al-Qur'an terdapat tiga jenis kepribadian: kepribadian yang beriman, kepribadian yang munafik, dan kepribadian yang kafir. Dari ketiga jenis kepribadian tersebut, hanya kepribadian yang beriman yang dianggap memiliki kesehatan mental menurut perspektif psikologi Islami, sedangkan dua jenis lainnya termasuk kepribadian dengan kondisi mental yang tidak sehat.

Dalam pandangan psikologi Islami, penting untuk ditegaskan bahwa terbentuknya kepribadian dengan mental yang sehat bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja, melainkan harus dicapai melalui usaha dan perjuangan yang sadar. Hal ini berkaitan erat dengan pandangan Islam mengenai unsur konstitutif manusia, yang juga menjadi dasar dalam teori psikologi Islami.

<sup>25</sup> Ibid., hal. 125.

<sup>26</sup> Hanna Djumhana, “*Integrasi Psikologi dengan Islam*”, Menuju Psikologi Islam, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hal 193-194.

<sup>27</sup> Roger Garaudy, “*Mencari Agama pada Ahad XX Wasiat Filsafat Roger Garaudy*”, ten M. Rasjidi. Jakarta Bulan Bintang, 1986). Hal 256-257

**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 Al-Qur'an disebutkan bahwa unsur konstitutif manusia terdiri dari tanah dan ruh ciptaan Tuhan. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat As-Sajadah [32]: 7-9:

لَذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَا خَلْقَ الْإِنْسَانَ مِنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلَ تَسْلَةً مِنْ سَلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مُهِينٍ ثُمَّ (سَوَّنَهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ، وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئَدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ

*Artinya ; Yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah (7) Kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina (8) Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur (9) QS. As-Sajadah [32]:7-9*

Secara simbolis kedua unsur kostitutif manusia itu melambangkan kutub-kutub yang berlawanan dalam kedirian manusia. Tanah adalah unsur yang bersifat fisik, statis, mati dan cenderung kepada kerendahan. Sedangkan ruh Ilahi bersifat metafisik, dinamis, menghidupkan, dan cenderung kepada keluhuran. Itu berarti dalam diri manusia terdapat dua kekuatan tarik-menarik yang saling bertolak belakang, yaitu kekuatan yang menarik kepada kerendahan dan kehinaan dan kekuatan yang menarik kepada keluhuran dan kesucian.<sup>28</sup>

Dengan demikian, tingkat kesehatan atau ketidaksehatan mental seseorang dalam pandangan psikologi Islami sangat bergantung pada sejauh mana individu tersebut mampu mengaktualisasikan potensi-potensi ilahiyyah yang ada dalam dirinya. Semakin maksimal aktualisasi potensi-potensi ilahiyyah tersebut, semakin optimal pula kondisi kesehatan mentalnya, dan sebaliknya. Mengutip ungkapan Buya Hamka, kesehatan dan ketidaksehatan mental seseorang sangat ditentukan oleh kemampuannya untuk mengintegrasikan akal lahir dan akal batin dalam mengendalikan berbagai dorongan dalam dirinya secara tepat, sehat, dan

---

<sup>28</sup> Ibid., hal. 64-65

**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.

bertanggung jawab. Hal ini sekaligus menguatkan pernyataan sebelumnya bahwa kesehatan mental adalah kondisi yang memerlukan usaha dan perjuangan untuk mewujudkannya.

Sebagai penegasan, perlu disampaikan kembali bahwa teori kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islami diterapkan secara bersamaan dalam kajian ini. Keduanya diperlakukan sebagai dua konsep yang saling melengkapi. Hal yang sama juga berlaku dalam analisis mengenai pengaruh perilaku berdzikir terhadap kesehatan mental, di mana kedua konsep tersebut digunakan secara bersamaan.

## **6. Buya Hamka**

### **a. Biografi Buya Hamka**

Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah) lahir pada tanggal 16 Februari 1908 M bertepatan dengan tanggal 13 Muharram 1326 H. Di sebuah desa yang bernama tanah Sirah, dalam Negeri Sungai Batang terletak di tepi sungai meninjau Namun Iya lebih dikenal dengan Hamka yang merupakan akronim namanya sendiri. Sebutan buya di depan namanya tak lain merupakan panggilan untuk orang Minangkabau yang disadur dari bahasa Arab, Abi atau Abuya, yang berarti Ayah kami atau seseorang yang sangat dihormati.<sup>29</sup>

Ayahnya bernama Abdul Karim Amrullah, yang terkenal dengan sebutan Haji Rasul adalah seorang tokoh ulama yang cukup terkemuka dan pembaharu di Minangkabau.<sup>30</sup>

Ibu Hamka bernama Shafiyah binti Haji Zakaria, adik kandung istri pertama ayah Hamka yang bernama Raihanah yang meninggal di Mekah sehari setelah melahirkan. Hamka memiliki tiga orang saudara kandung yang bernama Abdul Kudus asma dan Abdul Mu'thi. Hamka juga memiliki

<sup>29</sup> Oktari Yulinda, *istidraj Menurut Hamka Dalam Tafsir Al Azhar* (Skripsi IAIN Bengkulu Tahun 2021). hal 33

<sup>30</sup> Malkan, *Tafsir Al Azhar Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis* (Jurnal Hunafa, Vol. 6 No. 3, Desember 2009). hal 361

**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.

saudara-saudara dari ibu-ibunya yang lain, sebab selain kawin dengan ibunya, ayah Hamka juga mengawini beberapa wanita lain.<sup>31</sup>

Hamka menikah ketika berusia masih muda, yakni 22 tahun dengan seorang perempuan yang juga jauh lebih muda darinya bernama Siti Raham binti Endah Sutan yang berusia 15 tahun Perkawinan tersebut berlangsung pada 29 April 1929.

Hamka merupakan tokoh yang aktif di bidang media massa dia pernah menjadi wartawan di beberapa media seperti pelita Andalas, Seruan Islam, Bintang Islam dan Seruan Muhammadiyah. Pada tahun 1928 Hamka pernah menjadi editor majalah kemajuan masyarakat. Dan pada tahun 1932 dia menjadi editor dan menerbitkan majalah Al-Mahdi di Makassar. Selain itu dia juga menjadi editor majalah seperti Pedoman Masyarakat, Panji Masyarakat dan Gema Islam.<sup>32</sup>

Hamka pun pernah menjadi pejabat tinggi dan penasihat Departemen Agama tahun 1952, Pemerintah Amerika Serikat mengundangnya untuk menetap selama 4 bulan di Amerika. Sejak kunjungan tersebut, Hamka memiliki pandangan yang lebih inklusif terhadap negara-negara non Muslim. Sepulangnya dari Amerika ia menerbitkan buku berjudul *Empat Bulan di Amerika* sebanyak 2 jilid. Setelah itu, secam berturut-turut ia menjadi anggota kebudayaan di Munngthai mewakili. Departemen Agama menghadiri meninggalnya Budha ke 2500 di Burma Konferensi Islam di Labore Pakistandam undangan Universitas Al-Azhar di Kairo memberikan ceramah mengenai pengaruh Muhammad Abduh di Indonesia ceramah itu membuat Hamka memperoleh gelar Doktor Honorius Causa, disamping itu ia pernah mengikuti konferensi Negara-negara Islam di Rabat tahun 1968, Muktamar Masjid di Mekah pada tahun 1976, Seminar

<sup>31</sup> Jamil, *Hamka dan Tafsir Al-Azhar*, Jurnal Hukum Islam ISHTISHLAHAH, Vol. XII No.2,(Medan: 2016). hal 122

<sup>32</sup> Aviv Aalaviyah, *Metode Penafsiras Buya Homka Dalam Tafsir Al-Azhar*, Ilmu Ushuluddin Vol. 15 No. 1 (Januari: 2016). hal 27

**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.

mengenai Isa dan peradaban di Kuala Lumpur, peringatan 100 tahun Muhammad Iqbal di Labored an konferensi Ulama di Kairo.<sup>33</sup>

Akhirnya 2 bulan sebelum wafat ia mengundurkan diri dari jabatan ketua umum MUI karena masalah perayaan natal bersama antara umat Kristen dan penganut agama Islam MUI yang diketahui diketuaunya itu mengeluarkan fatwa bahwa seorang muslim yang mengikuti perayaan natal hukumnya haram kemudian 2 bulan sudah pengunduran dirinya ia masuk rumah sakit karena serangan jantung yang cukup berat selama kurang lebih satu minggu ia terbaru di rumah sakit Pertamina Jakarta yang ditangani oleh para dokter ahli tanggal 24 Juli 1981 ia berpulang ke Rahmatullah Dalam usia 73 tahun dengan didampingi olehistrinya Khadijah dan putranya Afif Amrullah serta berapa teman dekatnya.<sup>34</sup>

### **b. Karya-Karya Buya Hamka**

Diantara karya-karya Hamka adalah sebagai berikut :

#### 1. Di bawah lingkungan Ka'bah (1936)

Sebuah novel yang menceritakan kesetiaan dan pengorbanan cinta seorang pemuda yang lahir dari keluarga tidak mampu dan hanya dibesarkan oleh seorang ibu.

#### 2. Tenggelamnya kapal Van der Wijck (1938)

Sebuah novel yang menceritakan pandangan dan kritik Hamka terhadap adat Minangkabau dan penjajahan dituangkan dalam romanini melalui pengungkapan perasaan Zainuddin dan pembicaraan Ninik mamak hayati

#### 3. Falsafah Hidup (1994)

Buya Hamka memulai buku ini dengan memaparkan hidup dan makna kehidupan. Kemudian pada bab berikutnya dijelaskan pula tentang ilmu dan akal dalam berbagai aspek dan dimensinya.

#### 4. Tasawuf Perkembangan dan Pemurnian Sejarah Uma Islam (1993)

---

<sup>33</sup> Malkan, *Tafsir Al-Azhar: Suatu tinjauan Bioografis dan Metodologis*, Jurnal Hunafa, Vol.6 No.3 (Desember:2009). hal 365

<sup>34</sup> Ibid., hal. 366.

**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.

Perkembangan dan Pertumbuhan tasawuf Islam banyak diwarnai, bahkan hingga. Misalnya ada yang menyebutkan pertumbuhan tasawuf Islam terpengaruh oleh ajarn Kristen hingga. Dalam buku Buya Hamka dengan kelasan dan pemhamannya yang memberi cara pandang untuk melihat tasawuf Islam seperti apa adanya.

#### 5. Revolusi Ideologi dan Keadilan Sosial (1984)

Buya Hamka menjelaskan bagaimana kekuatan agama dan keyakinan kepada Allah subhanahu wata'ala menjadi pendorong bagi manusia mendapatkan kemerdekaan jiwa sejati serta menjelaskan bagaimana Islam menjadi wayoflife manusia dalam menjalani kehidupannya.

#### 6. Merantau ke Deli (1939)

Menurut Buya Hamka, diantara buku-buku roman yang beliau, merantau ke deli inilah yang paling memuaskan hati. Sebab bahannya semata-mata didapatkan dalam masyarakatnya sendiri yang. Dia menyaksikan sendiri dan pergauli kehidupan pedagang kecil dan ia saksikan kehidupan yang diikat oleh "*Poenale Sanctie*" yang terkenal dahulu itu, maka daripada kehidupan yang demikianlah ia mendapat pokok bahan dari cerita "merantau ke Deli"

#### 7. Hak-hak azazi manusia dipandang Dari Segi Islam

#### 8. Kenangan-Kenangan Hidup (1950)

#### 9. Tafsir Al Azhar 71<sup>35</sup>

### 7. Biografi Prof. Quraish Shihab

#### a. Biografi Quraish Shihab

Muhammad Quraish Shihab dilahirkan pada 16 Februari, di Kabupaten Dendeng Tampang, Sulawesi Selatan, yang berjarak kurang lebih 190 km dari kota Ujung Padang. Nama Shihab Merupakan nama yang digunakan dalam keluarga besarnya, sebagaimana digunakan dalam Wilayah Timur. Muhammad Quraish Shihab berasal dari keturunan Arab

---

<sup>35</sup> Ibid., hal. 127.

**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.

yang terpelajar, ayahnya bernama Abdurrahman Shihab lahir pada tahun 1905 dan wafat pada tahun 1986. Abdurrahman adalah guru besar dibidang tafsir. Abdurrahman Shihab aktif mengajar di Universitas Muslim Indonesia (UMI) sebuah perguruan tinggi swasta terbesar bagian timur dan IAIN Alauddin Ujung Pandang. Abdurrahman Shihab juga menjabat sebagai rektor di Universitas Muslim Indonesia sejak 1959-1965 dan di IAIN Alauddin sejak 1972-1977.<sup>36</sup>

M Quraish Shihab dibesarkan di dalam lingkungan keluarga muslim yang taat, pada usia 9 tahun, ia sudah terbiasa mengikuti ayahnya merupakan sosok yang banyak membentuk keperibadian bahkan keilmuannya kelak. M Quraish Shihab sejak usia 6-7 tahun ia sudah diharuskan untuk mendengar ayahnya mengajar Al-Qur'an. Dalam kondisi seperti itu, kecintaan seorang ayah terhadap ilmu yang merupakan sumber motivasi bagi dirinya terhadap studi Al-Qur'an. Disamping ayahnya, peran seorang ibu juga tidak keislaman.<sup>37</sup>

M Quraish Shihab merupakan salah satu cendikiawan pemikir muslim kontemporer Indonesia. Ia merupakan salah satu dari beberapa pemikir dan penulis Indonesia yang prolifik. Hal ini tidak dapat dipungkiri oleh siapapun dikarenakan kontribusinya yang besar dalam berbagai disiplin ilmu, baik dibidang syariah, pendidikan Islam maupun bidang tafsir Al-Qur'an. Kontribusi tersebut tidak hanya sebatas karya-karyanya dalam kajian-kajian keislaman tersebut, tetapi juga dalam karier dan berbagai aktifitas keilmuan dan keintelektuannya, baik di dunia akademik maupun sosial masyarakat yang lebih luas.

### **b. karya-Karya M Quraish Shihab**

Hasil tulisan yang telah dicapai oleh Quraish Shihab pada masa karir kepengarangannya, telah banyak mengeluarkan buku-buku yang cukup mewarnai wacana pembaharuan Islam di Indonesia. Karangan-

<sup>36</sup> Yuhuswita, *Akal dan Wahyu Dalam Pemikiran M Quraish Shihab* (Sya'arVo. 17 No. 1 Februari 2017). hal 95

<sup>37</sup> Atik Wartini *Corak Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah* (Hanufa: Jurnal Studia Islamika Vol. 11 No. 1, Juni 2014). hal 112

**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 karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
  - 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.

karangan tersebut berupa keagamaan. Adapun beberapa karya-karya Quraish Shihab yang dapat penulis sebutkan sebagai berikut:

1. Tafsir Al-Manar, keistimewahan dan kelemahan (ujung Pandang, IAIN Alauddin, 1984)
2. Menyingkap Tabir Ilahi: asma Al-Husna persepektif Al Qur'an.
3. Untaian permata buat anakku, 1998
4. Filsafat hukum Islam
5. Kedudukan wanita dalam Islam.
6. Membumikan Al-Qur'an: fungsi dan kedudukan wahyu dalam kehidupan masyarakat.
7. Lentera hati, kisah dan hikmah kehidupan
8. Studi kritis tafsir Al-Manar
9. Wawasan Al-Qur'an tafsir maudhu'i atas berbagai persoalan umat
10. Jilbab pakaian wanita muslimah, dalam pandangan ulama dan cendikiawan kontemporer
11. Dia dimana-mana, tangan tuhan dibalik setiap fenomena.
12. Rasionalitas Al Qur'an: studi kritis atas tafsir Al-Manar
13. Logika Agama: kedudukan wahyu dan batas-batas akal dalam Islam.
14. Tafsir Al Lubab; makna, tujuan, dan pelajaran dari surah-surah Al-Qur'an.
15. Tafsir Al Misbah

**Tinjauan Kepustakaan**

Tinjauan pustaka diperlukan untuk membuktikan keaslian dari sebuah tulisan dan sebagai bukti bahwa tulisan tersebut bukanlah hasil dari plagiasi. Uraian di bawah ini penulis akan menyajikan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan kesehatan mental.

1. Skripsi dari Nasichatul Munawaroh, Mahasiswa universitas Negeri Salatiga tahun 2022 yang berjudul “ Konsep Mental Health dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) 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.

Tafsir al-Mishbah” Skripsi ini membahas tentang karakteristik tafsir LPMQ dalam menafsirkan mental health yaitu mengungkapkan bagaimana seharusnya manusia menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari dengan diri sendiri dan sosial kemasyarakatan agar tercapai ketenangan. Adapun karakteristik tafsir al- Mishbah dalam menafsirkan mental health yaitu manusia hendaknya memiliki hati yang sehat dari segala penyakit dengan mendekatkan diri kepada Allah agar memperoleh ketenangan. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai kesehatan mental, adapun perbedaannya penelitian ini membahas bagaimana karakteristik tafsir LPMQ dan Al-Mishbah dalam menafsirkan mental *health*, Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis membahas tentang bagaimana Solusi dari Qur'an Surah Al-Muzammil dapat mengatasi kesehatan mental menurut mufasiirin.

2. Skripsi dari Husnul Hatima A Darise, Mahasiswa institut agama Islam negeri palu tahun 2108 yang berjudul, " Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)". Skripsi ini menganalisis aspek kesehatan mental yang terdapat dalam Q.S. Yunus ayat 57 dan mengungkap solusi yang terdapat didalamnya sebagai usaha memelihara kesehatan mental. Adapun hasil dari penelitian adalah Q.S. Yunus ayat 57 memberitahukan kepada manusia agar menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup, sebab didalam Al-Qur'an terdapat obat yang mampu untuk menyembuhkan segala penyakit terutama penyakit yang berkaitan dengan batiniyah. Dengan ini manusia akan lebih mudah memperoleh manfaat terutama dalam upaya memelihara kesehatan mental. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai kesehatan mental, adapun perbedaannya penelitian ini berfokus pada Surah Yunus ayat 57. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis berfokus kepada Surah Al-Muzammil ayat 1-4.
3. Skripsi dari Hilmy Rabi'ah Nur, mahasiswa dari institut ilmu Al Qur'an (IIPQ) Jakarta tahun 2021 yang berjudul, "Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al- Misbah Karya M. Quraish Shihab". Ada dua

**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.

kesimpulan dalam penelitian ini yaitu bahwa Pertama, kesehatan mental dan keimanan mempunyai ikatan yang sangat erat, indikator kesehatan mental adalah adanya rasa tenram dan tenang serta kehidupan yang bahagia baik di dunia maupun akhirat yang diperoleh dengan keimanan, sikap ridha, sabar, taqwa dan mengoptimalkan kemampuan diri melalui zikir dan beramal sholeh. Kedua, ada beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai upaya menjaga kesehatan mental di era modern, yaitu dengan zikir sebagai terapi pada gangguan kesehatan mental, menguatkan akidah dan spiritualitas, kontinue dalam beribadah, menanamkan sikap sabar dan ridha pada segala kondisi, dan seimbang dalam memenuhi kebutuhan material dengan spiritual. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai kesehatan mental, adapun perbedaannya dalam penelitian ini lebih fokus kepada aspek kesehatan mental dalam perspektif Quraish Shihab. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis lebih fokus kepada kajian ayat ayat Al-Qur'an.

4. Skripsi dari Malikah, mahasiswa universitas Islam negeri sunan Ampel Surabaya tahun 2018 yang berjudul “ Pendidikan Kesehatan Mental melalui bacaan Alquran (Studi kasus di Pesantren Darullughah Wadda wa Raci Bangil Pasuruan dan Pesantren Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo).” Penelitian ini membahas tentang bagaimana bacaan Alquran dapat mempengaruhi batin atau kejiwaan seseorang menjadi lebih tenang dan menjadi lebih baik dan mengakibatkan mental menjadi sehat, penelitian ini diteliti secara langsung. Melalui bacaan Alquran yang telah dipraktikkan menghasilkan perubahan yang positif yaitu menjadi giat dalam beraktivitas, berinteraksi di lingkungan dengan wajah ceria yang sebelumnya hal itu belum pernah terjadi. Dikarenakan bacaan Alquran membuat mereka tersentuh dan mendatangkan kelembutan hati sehingga termotivasi untuk berperilaku dengan akhlak yang baik. Persamaan penelitian ini yaitu sama sama membahas tentang kesehatan mental, adapun perbedaannya penelitian ini membahas tentang Pendidikan Kesehatan Mental melalui bacaan Al-



**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.

Qur'an dari para santri. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis yaitu membahas tentang kajian ayat ayat Al-Qur'an.

5. Skripsi dari Elly Yeni Astuty, mahasiswa universitas Islam negeri sunan Kalijaga tahun 2016 yang berjudul " Konsep Hamka tentang Kehatan Mental dalam Pendidikan Islam " Hasil dari penelitian ini mengungkapkan kehatan mental menurut Hamka adalah kesehatan jiwa dan kesehatan badan. Jiwa adalah harta yang tiada ternilai mahalnya. Kesucian jiwa menyebabkan kejernihan diri, lahir dan batin dan Pendidikan Islam dan kesehatan mental merupakan dua hal yang saling terkait dan berhubungan satu sama lainnya. Apabila seseorang itu tidak sehat mentalnya, maka potensi-potensi yang ada dalam dirinya tidak bisa berkembang dengan maksimal, sebab pendidikan adalah pengembangan potensi-potensi manusia sebanyak mungkin. Sedang pendidikan Islam menurut pandangan Islam berarti pengembangan secara maksimal potensi potensi yang diberikan Tuhan kepada manusia. Persamaan penelitian ini Yaitu sama sama membahas tentang kesehatan mental, adapun perbedaannya dalam penelitian ini lebih fokus kepada aspek kesehatan mental dalam perspektif Hamka sedangkan penelitian yang dilakukan penulis lebih fokus kepada kajian ayat ayat Al-Qur'an.
6. Artikel yang ditulis dalam bentuk jurnal dari Ratnawati, Institut agama Islam negeri ( IAIN ) Curup tahun 2020 yang berjudul, "Metode Perawatan Kesehatan Mental". Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa agama dapat menjadi terapi untuk menggapai kesehatan mental dengan sikap penghambaan diri kepada Allah SWT secara utuh, maka akan melahirkan ketenangan jiwa, sehingga manusia mampu untuk menyeimbangkan hidup antara di dunia dan akhirat. Tolak ukur manusia dapat dikatakan bahwa ia sehat mentalnya antaranya lain percaya atas kemampuan yang dimiliki, aktualisasi diri, intergrasi dengan fungsi fungsi psikis yang ada, mandiri, realistik, mampu beradaptasi, iman, Islam dan ihsan merupakan metode dari perawatan kesehatan mental dalam Islam. Persamaan antara jurnal ini dengan penelitian yang akan penulis bahas ada pada tema yaitu mengenai kesehatan mental. Sedangkan perbedaanya dalam jurnal ini meneliti

**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.

mengenai hubungan Islam dengan kesehatan mental, metode perawatan mental, dan model dalam perawatan kesehatan mental dalam Islam. Sedangkan penulis akan membahas tentang konsep kesehatan mental dalam Qur'an Surah Al-Muzammil ayat 1-4 dan solusinya menurut mufassirin.

7. Artikel yang ditulis dalam bentuk jurnal dari Dhur Anni, Muhammad Yuchbibun, Universitas Islam negeri sunan Ampel Surabaya tahun 2023 yang berjudul Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental *health* dalam Al-Qur'an). penelitian ini mengkaji ayat-ayat tentang ketenangan hati dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran karya Sayyid Quthub dan seberapa besar pengaruh agama pada kesehatan mental. Menurut Sayyid Quthb, ketenangan hati dapat diperoleh dengan cara bersikap sabar dan melaksanakan shalat, yang salah satunya adalah qiyamul lail, bersabar tidak hanya saat sedang menghadapi kesulitan, tetapi bersabar juga dilakukan saat sedang mendapatkan kebahagiaan. Karena sejatinya seorang mukmin mengetahui bahwa tempatnya kembali adalah akhirat dan kebahagiaan yang dicari berorientasi pada kebahagiaan di dunia dan diakhirat. Dari penafsiran Sayyid Quthb terkait ayat-ayat ketenangan hati dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang memiliki kesehatan mental dapat dilihat dari kereligousan beragama. Persamaan antara jurnal ini dengan penelitian yang akan penulis bahas ada pada tema yaitu mengenai kesehatan mental. Sedangkan perbedaanya dalam jurnal ini meneliti tentang mengkaji ayat-ayat tentang ketenangan hati dalam Alquran perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran karya Sayyid Quthub. Sedangkan penulis akan membahas tentang konsep kesehatan mental dalam Qur'an Surah Al-Muzammil ayat 1-4 dan solusinya menurut mufassirin.
8. Artikel yang ditulis dalam bentuk jurnal dari Yudha Hafidh Pratama, Universitas Lambung Mangkurat tahun 2023 yang berjudul Kesehatan Mental dalam Islam. Penelitian ini mengkaji tentang bagaimana kesehatan mental dalam pandangan islam, dalam penelitian ini telah dijelaskan bahwa kesehatan mental memainkan peran penting dalam pandangan Islam, yang memberikan pedoman komprehensif untuk menjaga kesehatan mental.

**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 pandangan Islam, beberapa aspek penting termasuk tawakkal (penyerahan diri kepada Allah), berdzikir dan berdoa untuk meredakan stres dan kecemasan, menjaga keseimbangan dalam kehidupan, mendukung hubungan sosial yang sehat, memberikan dukungan sosial, memaafkan, bersabar, dan ketika diperlukan, mencari bantuan profesional seperti psikoterapi atau konseling. Pandangan Islam tentang kesehatan mental melibatkan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial, dan dengan menggabungkan ajaran agama dengan perawatan medis dan dukungan sosial yang sesuai, individu dapat mencapai kesehatan mental yang optimal sesuai dengan prinsip-prinsip agamanya. Persamaan antara jurnal ini dengan penelitian yang akan penulis bahas ada pada tema yaitu mengenai kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya dalam jurnal ini meneliti tentang memahami hubungan antara kesehatan mental dan perspektif agama terhadap kualitas hidup individu. Sedangkan penulis akan membahas tentang konsep kesehatan mental dalam Qur'an Surah Al-Muzammil ayat 1-4 dan solusinya menurut mufassirin.



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

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Dalam melakukan penelitian perlu adanya metode penelitian. Metodologi Penelitian adalah cara mencari kebenaran dan asas-asas gejala alam, masyarakat, atau kemanusiaan berdasarkan disiplin ilmu yang bersangkutan.<sup>38</sup> Metodologi penelitian juga bermakna suatu cara atau langkah yang digunakan untuk mencari dan menemukan data yang diperoleh dalam penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penelitian (*research*) merupakan usaha memahami fakta (*fact*) secara rasional empiris yang ditempuh melalui prosedur kegiatan tertentu sesuai dengan cara yang ditentukan peneliti.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang hanya berfokus pada bahan-bahan kepustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan. Dalam hal ini penelitian hanya difokuskan pada penelusuran literature-litaratur yang terkait dengan tema yang diteliti. Dengan Cara mencari dan meneliti penafsiran surah yang dimaksud, kemudian mengelolanya dengan keilmuan tafsir.<sup>39</sup>

#### B. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi dua kategori, yakni data primer dan data sekunder.

##### 1. Data Primer

Dalam penelitian ini sumber data primer merujuk kepada Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir yang bercorak Al-adabi wal ijtima'i yakni : kitab tafsir Al-Azhar, kitab tafsir Al-Munir dan kitab tafsir Al-Misbah.

<sup>38</sup> Tim Penyusun Pedoman Penulisan Skripsi (Edisi Revisi) Fakultas Ushuluddin UIN SUSKA Riau, "(*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Makalah, Proposal, Sinopsis, Skripsi*)", Pekanbaru: CV. ASA RIAU,2015) hal, 45.

<sup>39</sup> Nur Vicka. "Khasiat Tin Dan Zaitun Dalam Pengobatan (Studi Komparatif antara Penafsiran Ahmad Musthafa Al-Maraghi dengan Wahbah Az-Zuhaili)", Skripsi Strata 1, Pekanbaru: UIN Sultan Sjarif Kasim Riau, 2020, hal. 22.



#### 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. Data Sekunder

Sementara data sekunder merujuk pada buku-buku, jurnal-jurnal, artikel-artikel, dan tulisan-tulisan terdahulu yang ada kaitannya dengan Penelitian ini.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu cara atau metode pengumpulan data yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian secara sistematik. Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan adalah teknik dokumentasi, yakni data-data yang sudah ada sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang sedang penulis teliti, yaitu data yang berbentuk tulisan. Langkah paling strategis dalam penelitian ini adalah teknik pengumpulan data, karena mendapatkan sebuah data adalah tujuan utama dalam penelitian ini. Data yang dikumpulkan harus relevan dan sinkron dengan pokok persoalan penelitian. Maka untuk mendapatkan data yang relevan dibutuhkan metode yang efisien. Berikut beberapa langkah yang harus dilakukan dalam pengumpulan data penelitian ini:

#### 1. Identifikasi Masalah

Langkah yang pertama untuk mendapatkan data dalam penelitian ini yaitu dengan mengidentifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental.

#### 2. Mengumpulkan Bahan

Langkah berikutnya adalah mengumpulkan buku-buku yang berkaitan dengan tema penelitian ini, baik buku primer maupun buku sekunder serta tulisan-tulisan penelitian terdahulu (skripsi dan jurnal) yang berkaitan dengan penelitian ini. Teknik dokumentasi inilah yang penulis lakukan dalam teknik pengumpulan data, yaitu berupa catatan peristiwa yang telah berlalu dalam bentuk tulisan.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

#### D. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti setelah data terkumpul, diolah sedemikian rupa sampai pada kesimpulan. Atau bisa, diartikan juga, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari riset kepustakaan dan bahan-bahan lainnya, sehingga dapat dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.<sup>40</sup>

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari buku-buku, jurnal-jurnal, dan bahan bacaan kepustakaan lainnya, setelah itu penulis menjelaskan secara rinci dan sistematis dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami sehingga dapat tergambar secara utuh dan dapat dipahami secara rinci dan jelas.

<sup>40</sup> Rifat Abu Bakar, “*Pengantar Metodologi Penelitian*” (Yogyakarta: SUKA-Press, 2021), cet. Pertama, hal. 121.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

**BAB V**  
**PENUTUP****A. Kesimpulan**

Sebagaimana dari pemaparan diatas telah disajikan hasil dan pembahasan mengenai Konsep Kesehatan Mental Menurut mufassirin dalam Qur'an Surah Al-Muzammil ayat 1-4 dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut:

1. Panggilan untuk Kesiapan Mental: Para mufassirin seperti Buya Hamka, Wahbah Az-Zuhaili dan Quraish Shihab menafsirkan Surah Al-Muzammil Ayat 1-4 sebagai panggilan yang lembut namun tegas bagi Nabi Muhammad Saw untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan dakwah. Panggilan "Al Muzammil" menggambarkan kebutuhan Nabi akan ketenangan dan kekuatan batin.
2. Shalat malam (Qiyamul lail) dan membaca Al-Qur'an dengan tartil (perlahan dan jelas) keduanya berperan sebagai instrumen spiritual yang penting dalam menjaga kesehatan mental. Shalat malam memberikan kekuatan mental, ketenangan jiwa, serta membentuk karakter yang sabar dan tawakal, memungkinkan seseorang memperoleh kedamaian batin yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan hidup. Sementara itu, membaca Al-Qur'an dengan tartil membantu membangun kedekatan dengan Allah, memungkinkan seorang mukmin untuk merenungi makna ayat dengan tenang, serta memberikan ketenangan dan mengurangi tekanan mental. Dengan demikian, Surah Al-Muzzammil tidak hanya mengandung perintah ibadah, tetapi juga menyediakan solusi spiritual yang bermanfaat untuk kesejahteraan psikologis.

**B. Saran**

1. Bagi Lembaga Pendidikan dan Pelayanan Kesehatan Mental: Disarankan untuk mengembangkan program kesehatan mental yang memadukan pendekatan spiritual dari Qur'an Surah Al-Muzammil, seperti qiyamul lail dan tartil dalam membaca Al-Qur'an, guna memberikan ketenangan batin

**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.

dan meningkatkan ketahanan jiwa bagi individu yang menghadapi tekanan mental.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya: Diharapkan penelitian mendatang dapat memperluas kajian terkait solusi kesehatan mental dalam Al-Qur'an, dengan menggunakan perspektif multidisiplin, misalnya pendekatan psikologi dan sufistik, untuk menghasilkan pemahaman yang lebih holistik dan aplikasi yang bermanfaat bagi masyarakat luas.

**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**

- Alaviyah, Aviv. *Metode Penafsiras Buya Homka Dalam Tafsir Al-Azhar*, Ilmu Ushuluddin Vol. 15 No. 1, Januari: 2016.
- Abu Bakar, Rifat. "Pengantar Metodologi Penelitian". Yogyakarta: SUKA-Press, 2021.
- Al-Jauzi, Ibnu Qayyim al-Jauzi. "Madarij As-Salikin", Juz II, Dar-Hadis, Kairo, 2003.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa. "Tafsir al-Maraghi", Jilid 29. Beirut: Dar al-Fikr, 1993.
- An-Nawawi. "At-Tibyan fi Adab Hamalat al-Qur'an". Beirut: Dar al-Kutub alIlmiyyah, 1996.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. "Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur". Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Az-Zuhaili, Wahbah. "Tafsir Al-Munir", Jilid 29. Damascus: Dar al-Fikr, 1997.
- Baumeister, Roy F. "Self-Regulation," dalam *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*", diedit oleh Roy F. Baumeister dan Kathleen D. Vohs. New York: Guilford Press, 2003.
- Daud, Abu. "Sunan Abi Daud", ter. Ust. Bey Arifin, dkk., jilid II, Semarang: CV, As-Syifa', 1992.
- Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012.
- Djumhana Bastaman, Hanna. "Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami". Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- El-Quussy, Abdul „Aziz. "Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental". Jakarta: Bulan Bintang, 1974.
- Fakhriyani, Diana Vidya. "Kesehatan Mental". Pamekasan : Duta Media Publishing, 2019.
- Garaudy, Roger. "Mencari Agama pada Ahad XX Wasiat Filsafat Roger Garaudy", ten M. Rasjidi. Jakarta Bulan Bintang, 1986.
- Isa, Syaikh Abdul Qadir. "Hakekat Tasawuf ", Jakarta: Qisthi Press, 2005.

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

- Jamil, *Hamka dan Tafsir Al-Azhar*, Jurnal Hukum Islam ISHTISHLAHAAH, Vol. XII No.2, Medan: 2016.
- Kuntowijoyo. "Islam Sebagai Ilmu Epistemologi. Metodologi", dan Etika, Jakarta Teraju, 2004.
- Malkan, *Tafsir Al Azhar Suatu Tinjauan Biografiz dan Metodologis*, Jurnal Hunafa, Vol. 6 No. 3, Desember 2009.
- Masganti. "Psikologi Agama". Medan: Perdana Publishing, 2011.
- Najati, Utsman. "Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa". Bandung: Pustaka, 1985.
- Notosoedirdjo, Moeljono. "Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan". Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2014.
- Putri, Adisty Wismani, dan Budhi Wibhawa."Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia: Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat dalam Gangguan Kesehatan Mental",Jurnal Mudarrisuna, Vol. 10 No. 2 (2020).
- Qutb, Sayyid. "Fi Zilal al-Qur'an", Jilid 6. Cairo: Dar al-Shuruq, 1979.
- Ratnawati. "Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam", Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, 2019.
- Reber, Arthur S., dan Emily S. Reber. "Kamus Psikologi". Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010.
- Royatin, Anis. "Pengaruh Sholat Fardlu Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTs Serpong", Skripsi, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007.
- Safrilisyah. "Psikologi Ibadah dalam Islam", Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2013.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. "Pengantar Psikologi Umum". Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Shihab, Quraish. "Tafsir Al-Mishbah", Jilid 14. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Syamsu Yusuf LN, "Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama", cet.2, juni 2019.
- Vicka, Nur. "Khasiat Tin dan Zaitun dalam Pengobatan (Studi Komparatif antara Penafsiran Ahmad Musthafa Al-Maraghi dengan Wahbah Az-Zuhaili)". Skripsi Strata 1, Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2020.
- Wartini, Atik. Corak Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, Hanufa: Jurnal Studia Islamika Vol. 11 No. 1, Juni 2014.

**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.

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

Yazfinedi. "Konsep Permasalahan dan Solusi Penyandang Disabilitas Mental di Indonesia," Quantum, Vol. XIV, 2018.

Yuhuswita, Akal dan Wahyu Dalam Pemikiran M Quraish Shihab, Sya'arVo. 17 No. 1 Februari 2017.

Yulinda, Oktari. *istidraj Menurut Hamka Dalam Tafsir Al Azhar*, Skripsi IAIN Bengkulu Tahun 2021.