

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Al-Quran merupakan kitab suci umat Islam yang diturunkan Allah kepada rasulnya terakhir yaitu Nabi Muhammad SAW, sekaligus menjadi mukjizat yang terbesar diantara mukjizat lainnya. Turunnya Al-quran dalam kurun waktu 23 tahun, dibagi dua fase yaitu: Pertama diturunkan di Mekkah disebut Makkiyah, sedangkan yang kedua diturunkan di Madinah disebut Madaniyah. Al-Quran diturunkan sebagai kitab terakhir dimaksudkan untuk menjadi petunjuk bagi umat manusia ( huddallinnās) sampai akhir zaman. Di dalamnya terkandung nilai-nilai luhur yang mencangkup seluruh aspek kehidupan manusia dalam berhubungan dengan Tuhan maupun hubungan manusia dengan sesama manusia lainnya dan hubungan manusia dengan alam sekitarnya.<sup>1</sup>

Al-Qur'an telah menyatakan dirinya sebagai kitab petunjuk (hudan) yang dapat menuntun manusia ke jalan yang benar. Selain itu berfungsi sebagai pemberi penjelasan ( ṭibyān) terhadap segala sesuatu dan pembeda (furqān) antara kebenaran dan kebatilan. Keagungan dan keajaiban Al-Qur'an selalu muncul seiring dengan perkembangan akal manusia dari masa ke masa. Kandungannya seakan tak lekang disengat panas dan tak lapuk dimakan hujan. Karena itu, upaya menghadirkan pesan-pesan Al-Qur'an merupakan proses yang tidak pernah berakhir selama manusia hadir di muka bumi.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Muhammad Raihan Daulay, "Studi Pendekatan al-Qur'an", *Jurnal Thariqah Ilmiah*, Vol.01, No. 01 (Januari, 2004), hal. 31

<sup>2</sup>Kementerian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Aku Bisa)

Menurut M. Quraish Shihab Al-Quran secara harfiyah berarti bacaan yang sempurna. Ia merupakan suatu nama pilihan Allah yang tepat, karena tiada satupun bacaan yang dapat menandingi Al-Quran selama lima ribu tahun lalu sejak manusia mengenal baca tulis.<sup>3</sup> Dan juga Al-Qur'an mempunyai arti menumpulkan dan menghimpun huruf dan kata satu dengan yang lainnyadalam suatu ucapan yang rapih.

Kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia. semua manusia berharap sehat jasmani dan rohani sepanjang hayatnya, meskipun hal itu tidak akan pernah terjadi. Karena setiap makhluk pasti mengalami gangguan kesehatan, bahkan suatu saat kematian. Gangguan itu dapat pula berhubungan dengan kejiwaan sebagai sisi dalam manusia, dikenal dengan gangguan kesehatan mental (*mental disease* atau *mental disorder*). Adanya gangguan kesehatan, baik yang berkaitan dengan fisik maupun mental menjadi media penyadaran bahwa manusia bukanlah makhluk sempurna, dan dengan itu pula berikhtiar mencari upaya pencegahan (*preventif-promotif*), penyembuhan (*curatif*), dan rehabilitasi.<sup>4</sup>

Banyak cara yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk mencapai kondisi rileks, baik melalui kegiatan sehar-hari, latihan fisik, hubungan sosial maupun aktivitas spriritual. Aktivitas olahraga dan permainan di ruangan terbuka juga bisa menjadikan kondisi rileks, secara khusus senam dengan meregangkan otot-otot dan pengolahan pernapasan dapat membantu mencapai kondisi rileks. Latihan relaksasi otot yang dikembangkan di bidang psikologi klinis banyak diterapkan dalam praktek profesional<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup>M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan,1996), hal. 3

<sup>4</sup>Kementerian Agama RI, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Aku Bisa), hal. 287

<sup>5</sup> M.A.Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar), hal.125

Aktivitas keagamaan juga dapat menjadi sarana relaksasi. Misalnya bagi seorang muslim melaksanakan sholat yang dapat menjadikan kondisi yang tegang dalam melaksanakan pekerjaan dapat menjadikan kondisi yang tegang dalam melaksanakan pekerjaan dapat menjadi rileks. Sebelum melaksanakan sholat, umat muslim diwajibkan untuk berwudhu terlebih dahulu, dengan mengambil air wudhu dapat menghilangkan ketegangan otot wajah<sup>6</sup>.

Gerakan-gerakan sholat mempunyai aspek olahraga yang dapat meregangkan otot-otot tubuh, kemudian hubungan dengan Tuhan yang penuh kepasrahan akan menghilangkan ketegangan-ketegangan pikiran dan menimbulkan harapan-harapan baru, demikian pula dengan aktivitas do'a secara umum dan meditasi secara khusus mempunyai dampak yang sangat baik bagi relaksasi.<sup>7</sup>

Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan membina kondisi kesehatan mental.<sup>8</sup>

Masalah kejiwaan yang dihadapi seseorang sering mendapat reaksi negatif dari orang-orang yang berada di sekelilingnya. Hal ini

---

<sup>6</sup>M.A.Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, hal.126

<sup>7</sup>M.A.Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, hal.126

<sup>8</sup>Purnamansyah Ariadi, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*, Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 3, No. 2, (Maret, 2013)

disebabkan oleh keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai gangguan jiwa.<sup>9</sup> Istilah ”kesehatan mental” diambil dari konsep mental hygiene. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *pysche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan<sup>10</sup>. Sementara menurut Jalaludin dalam bukunya “Psikologi Agama” bahwa “Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)”<sup>11</sup>.

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh Stressor (Penyebab terjadinya stres), orang yang memiliki mental sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya. Noto Soedirdjo menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental adalah memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya. Sedangkan menurut Clausen Karentanan (*Susceptibility*) keberadaan seseorang terhadap stressor berbeda-beda karena faktor genetik, proses belajar dan budaya yang ada di

---

<sup>9</sup>Purnamansyah Ariadi, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*, Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol.3, No. 2, (Maret, 2013), hal. 119

<sup>10</sup>Purnamansyah Ariadi, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*, Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol.3, No. 2, (Maret, 2013), hal. 11

<sup>11</sup>Purnamansyah Ariadi, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*, Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol.3, No. 2, (Maret, 2013), hal. 119

lingkungannya, juga intensitas stressor yang diterima oleh seseorang dengan orang lain juga berbeda-beda.<sup>12</sup>

Banyak penelitian yang menemukan bahwa pola pikir negatif memiliki dampak buruk bagi psikologis manusia, pola pikir negatif dapat menimbulkan rasa tidak punya harapan hidup sehingga dapat meimbulkan bunuh diri . Berfikiran positif adalah salah satu aspek kesehatan mental yang cukup besar, orang yang sehat mental tentunya merasakan kepuasan dalam hidupnya, dan kepuasan hidup sangat diengaruhi oleh persepsi individu menilai kualitas dalam hidupnya.<sup>13</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental dalam Tafsir Kemenag dan Tafsir Munir?
2. Bagaimana persamaan dan perbedaan penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental dalam Tafsir Kemenag dan Tafsir Munir?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

1. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental dalam Tafsir Kemenag dan Tafsir Munir.
2. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental dalam Tafsir Kemenag dan Tafsir Munir.

---

<sup>12</sup>Abdul Hamid, *Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*, Jurnal Kedokteran Tadulako, Vol. 3, NO. 1, (Januari, 2017), hal. 3

<sup>13</sup>Ahmad Rusydi, *Husn Al-Zahn: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*, Vol.7, No.1 (Januari,2012), hal.2

#### D. Kajian Pustaka

Penelitian terhadap Kesehatan Mental yang ada dalam Al-Qur'an telah banyak dilakukan. Sehingga penelitian yang dilakukan oleh penulis bukanlah sesuatu yang bersifat baru, namun memiliki porsi dan fokus kajian yang berbeda dengan literatur-literatur sebelumnya. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, penulis melakukan kajian pustaka terhadap penelitian-penelitian sebelumnya, di antaranya adalah:

“Urgensi Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Perspektif Zakiah Darajat” oleh Hanik Munadifah membahas tentang keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta memiliki kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan untuk mencapai kehidupan yang bermakna bahagia dunia dan akhirat.<sup>14</sup>

“Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran al-Ghazali) Jurnal Ilmiah Pendidikan” oleh Apipudin menjelaskan tentang kesehatan menurut al-Ghazali adalah dapat merasakan kebahagiaan, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup. Peningkatan kesehatan mental menurut beliau dilakukan dengan *mujahadah*, *tazkiyah an-nafs*, dan *riyadah* dan konsepnya pun diaplikasikan dalam dunia pendidikan modern. Penerapan pemikiran al-Ghazali dalam pendidikan memperkuat keyakinan pentingnya pembinaan akhlak dalam membentuk mentalitas manusia.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup>Hanik Munadifah, Skripsi: Urgensi Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Perspektif Zakiah Darajat, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019)

<sup>15</sup>Apipudin, “Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Imam Ghazali)”, *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. Vol.10. No.2 Tahun 2016

“Konsep Kesehatan Mental dalam al-Qur’an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Misbah” Jurnal Pendidikan Agama Islam, Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Bone oleh Samain Budiharjo menjelaskan tentang konsep al-Qur’an tentang kesehatan mental adalah konsep sabar yang terkandung dalam al-Qur’an dan aspek-aspek *adversity quotient* yang meliputi: control (pengendalian diri), *origin* dan *ownership* (asal dan penguasaan diri), *reach* (jangkauan) serta *endurance* (daya tahan) yang dalam al-Qur’an juga diajarkan dengan konsep sabar yang di implementasikan dalam perilaku optimis dan bergantung kepada Allah SWT. Substansi dan implikasi konsep al-Qur’an terhadap *adversity quotient* dan mental sehat sebagaimana surah al-Baqarah: 153-155 dan surah Az-Zariyat: 56.<sup>16</sup>

“Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab” oleh Hilmi Rabi’ah Nur membahas tentang kesehatan mental mempunyai hubungan kepada Allah swt, serta upaya dalam memelihara dan memperoleh kesehatan mental. Keterikatan antara amal sholeh dengan keiman tidak hanya memberikan kehidupan yang baik di dunia tetapi juga kebahagiaan yang hakiki yaitu kebaikan akhirat. Mengutamakan kebahagiaan akhirat sebagai tujuan dan dunia sebagai sarana mencapai tujuan dalam kehidupan merupakan salah satu usaha pembinaan kesehatan mental. Al-Qur’an merupakan psikoterapi bagi penyakit jiwa dan penyakit psikosomatik.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Samain Budiharjo, “Konsep Kesehatan Mental dalam al-Qur’an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Misbah”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*.

<sup>17</sup>Hilmi Rabi’ah Nur, Skripsi: “Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir al-Misbah Karya Quraish Shihab”, (Jakarta: IIQ, 2021)

“Religius dan Kesehatan Mental Pada Remaja” oleh Kharisma Nasihatul Maghfiroh membahas dengan bertujuan untuk menambah wawasan baru bagi remaja khususnya masyarakat pada umumnya, bahwa kehidupan modern yang seringkali mengantarkan remaja pada perasaan tertekan bisa diminimalisir salah satunya dengan menjaga nilai-nilai agama pada diri yang dapat terlihat dari religiusitas yang dimiliki. Semakin tinggi religiusitas seseorang maka akan semakin rentan seseorang mengalami ketidaksehatan mental. Religiusitas yang ada pada diri seseorang turut memberi kontribusi pada kesehatan mental orang tersebut.<sup>18</sup>

Sedangkan skripsi ini akan menjelaskan tentang kesehatan mental menurut Tafsir Kemenag dan Tafsir Munir serta menganalisis perbandingan dari kedua tafsir tersebut. Persamaan dari kedua tafsir tersebut adalah segala apapun yang akan kita lakukan jangan lupa melibatkan Allah didalamnya, sedangkan perbedaan dari kedua tafsir tersebut adalah, dalam Tafsir Kemenag menjelaskan dengan secara rinci tentang kesehatan mental mulai dari cara kita menjaga keimanan kita hingga cara bersosialisasinya sedangkan dalam Tafsir Munir menjelaskan bagaimana kita menjaga hati kita supaya tetap mengingat Allah dan Rasul-Nya.

## **E. Kerangka Teori**

Kesehatan mental secara umum didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan setiap individu memahami potensi-potensinya, mampu mengatasi berbagai persoalan dalam kehidupan secara

---

<sup>18</sup>Kharisma Nasihatul Maghfiroh, Skripsi: “Religius dan Kesehatan Mental Pada Remaja” (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang: 2020)



normal.dapat berkarya secara produktif, dan mampu berbagi dengan orang lain dalam komunitasnya<sup>19</sup>. Urgensi kesehatan mental menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu, karena termasuk dalam kriteria sehat, apabila setiap individu hidup sehat maka keluarga dan masyarakat sebagai komunitas satu bangsa ikut sehat.<sup>20</sup>

Persoalan kesehatan mental telah membuka mata banyak orang setelah munculnya berbagai gangguan mental di berbagai lapisan masyarakat di dunia. Hal ini terjadi bukan saja di negara miskin dan berkembang, tetapi juga melanda negara maju. Gangguan itu mulai dari hal-hal sederhana; stress lalu depresi, disorientasi, sampai pada gangguan mental berat yang berakibatkan frustrasi hingga bunuh diri.<sup>21</sup>

Akan tetapi apabila seseorang membenarkan dan mempercayai Allah dan rasul-Nya maka hati mereka merasa tenang dan nyaman dengan mengingat janji-Nya. Merasa nyaman bersandar dan senantiasa berharap kepada-Nya. Karena hanya dengan mengingat Allah, merenungi ayat-ayat-Nya dan memahami kesempurnaan kuasa-Nya dengan sepenuh hati dan keyakinan, hati orang-orang mukmin akan merasakan ketenangan dan kenyamanan, dan kegalauan pun lenyap dari mereka, karena cahaya keimanan yang meresap kuat dalam hati. Maka Allah akan memaparkan balasan bagi orang-orang mukmin dan mengerjakan amal shaleh maka akan memperoleh kehidupan yang

---

<sup>19</sup> Kementerian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Quran*, (Jakarta: Penerbit Aku Bisa), hlm. 294

<sup>20</sup> Kementerian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Quran*, (Jakarta: Penerbit Aku Bisa), hlm. 292

<sup>21</sup> Kementerian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Quran*, (Jakarta: Penerbit Aku Bisa), hlm. 292

tenang, penuh kenikmatan, pahala yang baik dan tempat kembali yang baik.<sup>22</sup>

## **F. Metode Penelitian**

Dalam rangka menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini, penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan sumber primer yaitu Tafsir Kementerian Agama R.I dan Tafsir Al-Munir karya Wahbah Al-Zuhaili, dan menggunakan sumber sekunder nya yaitu dari berbagai macam artikel maupun jurnal, dengan menggunakan metode *library research* yaitu mencari data dari berbagai macam buku, kitab, dan lainnya untuk diklasifikasikan menurut materi yang dibahas. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah sumber data yang menyajikan tanda-tanda berupa huruf, yaitu berupa dokumen atau literatur yang berupa karya ilmiah, baik skripsi, makalah, artikel dan lain-lain.

## **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulis ini merupakan gambaran keseluruhan dari isi skripsi yang penulis bahas. Penulis menyusunnya menjadi lima bab, yaitu sebagai berikut:

Bab Pertama, pendahuluan yang meliputi Latar Belakang masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Metode Penelitian, Kerangka Pemikiran, Kajian Pustaka dan Sistematika Penulisan.

---

<sup>22</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir; Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, (Jakarta: Gema Insani Press)

Bab Kedua, mengandung objek kajian yang menggambarkan tokoh mufasir yang terpilih dan yang berkaitan dengannya dari berbagai aspek sesuai kebutuhan penulis. Dalam bab ini penulis membahas tentang tim penyusun Tafsir Kemenag, proses penyusunan Tafsir Kemenag, dan corak penafsiran Tafsir Kemenag serta menjelaskan pula biografi Wahbah al-Zuhaili, corak penafsiran dari Tafsir Munir beserta karya-karyanya.

Bab Ketiga, membahas tentang definisi kesehatan mental yang berisikan tentang pengobatan kesehatan mental, macam-macam gangguan mental, sebab-sebab gangguan mental, serta cara menjaga kesehatan mental.

Bab Keempat, mengklasifikasikan ayat-ayat tentang kesehatan mental menurut Tafsir Kemenag dan Tafsir Munir serta menganalisis perbandingan tafsir ayat-ayat kesehatan mental menurut Tafsir Kemenag dan Tafsir Munir.

Bab Kelima, merupakan bab penutup yang terdiri dari kesimpulan yang didasarkan pada keseluruhan uraian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, juga memuat saran-saran yang diperlukan.