

KESEHATAN MENTAL

KELOMPOK 4

JURNAL AGAMA

Institut Teknologi Garut

Jl. Mayor Syamsu No. 1 Jayaraga Garut 44151 Indonesia

Zaenal Syamsyul Arief	(2206073)
Fauzan Basya'ir Ramadhan	(2206093)
Alma Choerunisa	(2206083)
Fahreza Pratama H	(2206144)

Abstrak – Kesehatan mental merupakan suatu kondisi di mana diri seseorang dapat menyesuaikan dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain serta dapat menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi pada dirinya untuk mencapai suatu kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematikayang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dinya secara positif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi kesehatan mental sebagai komponen integral dan juga bagaimana cara kita menghadapi tentang kesehatan mental Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental bagaimana kesehatan mental ini. Dengan menggunakan metodologis kualitatif dan studi pustaka(Library research dalam analis dalam sumber data daya sekunder Mengetahui bahwa kesehatan mental itu penting bagi setiap individu dan juga , Bahwasanya Seseorang dengan mental yang sehat akan berpengaruh pada kondisi fisik dan kualitas hidup. Dan Ketika seseorang sejahtera secara psikologis, sosial maupun emosional, maka bisa dikatakan bahwa individu tersebut memiliki mental yang sehat. Mental yang sehat juga merupakan cikal bakal bagi diri kita untuk terus berkembang

Kata Kunci – kesehatan mental, kebijakan kesehatan,

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*Psychose*).

Pada mulanya kesehatan mental hanya terbatas pada seseorang yang mempunyai gangguan kejiwaan dan tidak diperuntukkan bagi setiap seseorang pada umumnya. Namun, pandangan tersebut bergeser, kesehatan mental tidak terbatas pada seseorang yang memiliki gangguan kejiwaan tetapi juga diperuntukkan bagi seseorang yang mentalnya sehat yakni bagaimana seseorang tersebut mampu mengeksplor dinya sendiri kaitannya dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Psikiater Amerika yaitu Karl A. Menninger dalam bukunya yang berjudul *The Human Mind*:2005 menyatakan bahwa seseorang yang sehat mentalnya yaitu mereka yang mampu bertahan untuk menahan diri, memperlihatkan kecerdasan, berperilaku empati dan simpati terhadap orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia.

Menurut WHO (*World Health Organisation*) sehat merupakan suatu kondisi yang berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh bukan hanya terbebas dari penyakit dan keadaan lemah tertentu, melainkan dari segi perbuatan dapat menunjukkan kesehatan fisik manusia. Apabila mental dan jasmani seseorang sehat, maka tentunya akan sedikit kemungkinan terjadinya gangguan dan kekeliruan dalam melakukan aktivitasnya dan dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang dimiliki.

Menurut WHO (*World Health Organisation*) kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan individu di mana setiap individu dapat menyadari kemampuan dinya, mampu mengatasi tekanan-tekanan yang masih normal dalam kehidupan sehabinya, mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan bisa memberikan kontribusi kepada masyarakatnya.

WHO (*World Health Organisation*) juga merumuskan jiwa sehat salah satunya adalah dapat berhubungan dengan orang lain dengan cara saling tolong menolong, saling mencintai dan dicintai, hal tersebut mengartikan bahwa jiwa yang sehat dapat

menjunjung tinggi usaha, ikhtiyar, perjuangan, menumbuhkan saling kasih sayang, dan cinta mencintai. Rumusan tersebut sesuai dengan isi kandungan makna yang terdapat dalam surah al-Maidah ayat 2 yang artinya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أُمْنِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا ۖ وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا ۚ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syiar-syiar kesucian Allah, dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qala'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitulharam; mereka mencari karunia dan keridaan Tuhannya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka bolehlah kamu berburu. Jangan sampai kebencian(mu) kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya”. (QS.Al-Maidah [5]:2)

Orang yang mentalnya sehat mampu menghadapi kenyataan hidup dengan perasaan bahagia, senang, tenang, tentram dan menema apa adanya, sehingga kepribadiannya menjadi sigap dan siap berkarya bagi komunitasnya. Dalam bidang psikologi kesehatan mental saat ini menjadi suatu bidang yang paling menarik diantara bidang-bidang psikologi lainnya, baik itu di kalangan ilmuwan maupun dikalangan orang awam. karena mencapai tingkat yang selaras dengan kesehatan mental merupakan harapan setiap manusia. Semua manusia berharap jasmani dan rohani nya selalu sehat sepanjang hayatnya, walaupun hal itu tidak akan pernah terjadi, sebab setiap makhluk pasti akan mengalami gangguan kesehatan bahkan suatu saat kematian.

Tidak sedikit manusia yang mengalami gangguan mental disebabkan berbagai macam faktor, seperti beban atau tekanan hidup, tidak dapat menema kenyataan dalam hidup, serta berbagai faktor lain nya yang tidak ada hubungannya dengan fisik. Permasalahan dalam kesehatan mental telah membuka pandangan banyak orang setelah

mengetahui adanya berbagai gangguan mental diberbagai lapisan masyarakat di dunia. Hal tersebut terjadi bukan saja di negara-negara miskin dan berkembang akan tetapi berkembang juga di negara-negara maju. Data di WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2002 saja ditemukan tidak kurang dari 154 juta penduduk dunia mengalami depresi, 25 juta orang mengalami schizophrenia, 91 juta orang mengalami gangguan mental akibat alkohol, dan lainnya. Hal tersebut lebih mencengangkan lagi bahwa terdapat rata-rata 877.000 orang melakukan bunuh diri pada tiap tahunnya. Betapa pentingnya kesehatan mental sampai terciptanya kesehatan mental sedunia yang pertama kali dipengati pada 10 Oktober 1992 dan menjadi kegiatan tahunan Federasi Dunia untuk Kesehatan Mental (*World Federation Mental Health*) oleh wakil sekretaris Jenderal Chard Hunter.

Pada tanggal 10 Oktober 2020 lalu saat memperingati hari tersebut direktur Jenderal WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus mengatakan dalam sambutan bahwa hampir satu miliar orang hidup dengan gangguan mental dan satu orang meninggal setiap 40 detik karena bunuh diri.

Pada awal tahun 2020 ini dunia dikejutkan dengan wabah virus covid-19 yang menginfeksi seluruh Negara di dunia. Tak terkecuali di Indonesia, sejak bulan Maret Indonesia belum usai menghadapi wabah virus covid-19 ini. Tercatat mulai tanggal 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 orang terinfeksi virus covid-19, 8.732 orang meninggal dunia dan pasien yang telah sembuh sebanyak 83.313 orang. Kondisi tersebut jelas akan mengakibatkan tekanan dan beban psikologis dalam setiap orang dikarenakan resesi ekonomi yang ditandai dengan krisis keuangan, angka kematian yang selalu bertambah karena terinfeksi virus, bertambahnya jumlah pengangguran, serta meningkatnya jumlah kejahatan yang pada akhirnya menambah permasalahan sosial lainnya.

Kabagpenum Divisi Humas Pol Kombes Pol Ahmad Ramadhan menjelaskan dalam Media Indonesia bahwa selama delapan bulan pandemi covid-19 berlangsung, angka kriminalitas di Indonesia meningkat. Data statistik kejahatan yang dicatat pol terjadi kenaikan sebesar 7,04 persen.

Semakin meluasnya wilayah yang terdampak oleh virus ini secara signifikan didalam segi-segi kehidupan masyarakat Indonesia, maka menjaga kesehatan mental tetap dalam kondisi prima adalah suatu keharusan. Mental yang sehat akan membuat kepuasan hidup yang erat kaitannya dengan kebahagiaan dimana orang yang bahagia akan memiliki sistem imun yang tinggi.

Kondisi mental sungguh sangat berpengaruh dalam hidup ini. Hanya orang yang mentalnya sehat sajalah yang mampu merasa bahagia dan mampu menghadapi permasalahan atau tantangan hidup. Apabila kesehatan mental terganggu, maka akan muncul gejala-gejala lainnya dalam aspek kehidupan, seperti aspek perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan.

Menurut Hasan Langgulung menyatakan bahwa kebahagiaan di dunia berarti selamat dan segala hal yang mengancam di kehidupan dunia. Dan apa yang dilakukannya itu akan menimbulkan perasaan takut dan cemas. Manusia seharusnya senantiasa mengingat Tuhannya agar dibekal ketenangan dalam hatinya dan dapat berperilaku sesuai ajaran agama. Sesuai dengan firman Allah dalam al-Quraan surat al-Fath/48:4 yang artinya:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدَوْا إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۖ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

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

Sebagai sumber utama ajaran Islam Al-Quran dan Sunnah memiliki cara yang unik untuk mewujudkan kesehatan mental yang dilengkapi dengan model nyata yaitu Rasulullah SAW menjadikan sebuah panduan lengkap khususnya bagi seluruh umat Islam dan umumnya bagi umat manusia secara umum. Hal ini tidak sama dengan pemikiran para psikologi lain yang lebih bersifat teotis karena tidak disertai model yang merealisasikan teo-teo tersebut. Akan tetapi karena kita sudah tidak hidup di zaman Rasulullah SAW maka sebagai umat nya perlu yang namanya tafsir al- Quran dalam memahami konsep kesehatan mental tersebut.

Kesehatan mental merupakan konsep yang ditawarkan para ilmuwan barat untuk mewujudkan kebahagiaan. Namun konsep tersebut masih dirasa kurang mampu untuk mewujudkan kebahagiaan bagi masyarakat muslim karena tidak ada nilai kandungan al-Quran yang dimasukkan dalam konsep tersebut dan cenderung beroentasi pada hal-hal yang bersifat materi. Seiring dengan ketidak sempurnaan konsep kesehatan mental yang dicetuskan oleh ilmuwan barat, tafsir al- Quran hadir menawarkan konsep kesehatan mental untuk menyempurnakan kesehatan mental manusia .

Sehingga dalam persoalan kesehatan mental tidak hanya menjadi perhatian dalam bidang psikologi saja, akan tetapi juga menjadi perhatian berbagai bidang diantaranya yaitu bidang tafsir. Didalam bidang tafsir tidak sedikit mufassir yang menafsirkan tentang kesehatan mental diantaranya *tafsir Al-Mishbah* karya M.Quraish Shihab, *tafsir Al-Azhar* Karya Buya Hamka dan *Tafsir Al- Quran* .

Namun, dari setiap tafsir pasti memiliki karaktestik tersendiri dalam penafsirannya. Seperti dalam *tafsir Al-Mishbah* pembahasan mengenai konsep kesehatan mental lebih pada kesehatan mental da segi spitual dan ayat-ayat yang digunakan hanya bertumpu pada lafadz “*Fi Qulubihim Maradh*” yaitu terdapat pada Q.S Al-Baqarah: 10, Q.S Al-Maidah: 52, Q.S Al-Anfal: 49, Q.S At-Taubah: 125, Q.S Al-Hajj: 53, Q.S An-Nuur:50, dan Q.S Al-Ahzab: 12.

Berbeda pula dengan konsep kesehatan mental yang diterangkan oleh Buya Hamka dalam *tafsir Al-Azhar*, didalam tafsir tersebut pembahasan mengenai kesehatan mental lebih pada kesehatan mental dalam keluarga dan ayat-ayat yang digunakan pun berbeda dengan ayat yang digunakan dalam *tafsir Al-Mishbah*, ayat yang digunakan Hamka dalam membahas kesehatan mental hanya terpaku pada Q.S Al-Anam: 151-153.

Sedangkan konsep kesehatan mental dalam *Tafsir Al-Quran Tematik Kesehatan* karya Kemenag pembahasannya lebih kepada kesehatan mental dalam segi sosial, ayat-ayat yang digunakan dalam tafsir ini pun berbeda dengan ayat-ayat yang terdapat dalam kitab *Tafsir Al- Mishbah* dan *Al-Azhar*, ayat yang digunakan dalam tafsir tematik kesehatan karya Kemenag diantaranya adalah Q.S At-Tin/95: 4- 6, Q.S Al-Hujurat49: 12, Q.S Al-Baqarah/2: 155-157, Q.S Al-Nisa/4:32, Q.S Al-Mudas{ir/74:6, Q.S Al-Hujurat49: 13, Q.S Fushshilat:7, Q.S Al- Baqarah/2: 286 , Q.S Al-Insan/76: 8-9

Dalam hal ini terlihat bahwa kesehatan mental dalam setiap mufassir terdapat pandangan dan tujuan yang berbeda sehingga ayat-ayat yang digunakan pun berbeda pula.

Ada beberapa penelitian yang memiliki tema berdekatan mengenai Kesehatan Mental, diantaranya sebagai berikut:

Pertama, skripsi karya mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang diterbitkan pada tahun 2016, penelitian ini dilakukan oleh Wahyu Utomo yang berjudul *Fitrah Dalam Tafsir Al-Mishbah Perspektif Kesehatan Mental* penelitian ini menggunakan jenis pelitian kepustakaan

(*Library Research*) dengan sumber data primer dan sekunder, pengumpulan data menggunakan studi dokumenter dengan analisis data content analysis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali bagaimana makna *fitrah* dalam tafsir al-Mishbah ditinjau dari perspektif kesehatan mental? Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *fitrah* dalam tafsir al-Mishbah perspektif kesehatan mental berpotensi positif. Dan kecenderungan untuk beragama Islam merupakan bagian dari potensi positif yang dimiliki manusia

Dalam skripsi ini penulis menemukan beberapa perbedaan diantaranya perbedaan pada fokus kajian, penelitian ini fokus pada konsep *Fitrah* dalam perspektif kesehatan mental, sedangkan penelitian ygpenyusun lakukan fokus kajian nya pada kesehatan mental perspektif tafsir psikologi, jenis penelitian ini yaitu *Field Research* (lapangan) dan berkategori penelitian empiris sosiologis, dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan teori fenomenologi. Sedangkan penelitian yangpenyusun lakukan adalah *library Research* (Pustaka) menggunakan teori psikologi kognitif karya al-Bakhi, dengan menggunakan pendekatankualitatif

Kedua, Skripsi karya mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Darussalam yang diterbitkan pada tahun 2019, penelitian ini dilakukan oleh Ina Wati dengan judul *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Quran*. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan ayat- ayat al-Qur'an yang menggambarkan tentang kesehatan dan bagaimana kedudukan kesehatan menurut al-Quran seperti yang ditafsirkan para ulama yang dihubungkan dengan perkembangan ilmu-ilmu modern. Penelitian ini menggunakan metode yang sama seperti yang penulis lakukan yaitu metode *maudhu'i* dengan pendekatan studi kepustakaan dengan sumber data primer dan sekunder. Namun perbedaan nya yaitu penelitian ini sumber data primer menggunakan al-Quran dengan rujukan *tafsir Al-Mishbah*, *tafsir Ibnu Katsir* dan *tafsir Al-Maraghi* sedangkan penulis rujukannya fokus pada *tafsir Al-Quran Tematik LPMQ Kemenag RI*. Perbedaan lain dari penelitian ini dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis yaitu fokus kajian dari penelitian ini pada konteks kesehatan secara umum, sedangkan yang akan dilakukan oleh penulis terfokus pada konteks kesehatan mental saja

Ketiga, Disertasi karya mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang diterbitkan pada tahun 2018, yang berjudul *Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Quran (Studi Kasus Di Pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan Dan Pesantren Al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo)* penelitian ini dilakukan oleh Malikah. Penelitian ini menfokuskan pada pendidikan kesehatan mental melalui bacaan al-Quran di dua pesantren yaitu pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan dan pesantren al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo, Sedangkan focus kajian yang penulis lakukan pada konsep

kesehatan mental perspektif tafsir psikologi. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus, sedangkan dalam pengumpulan datanya, penelitian ini menggunakan metode yang bervariasi yaitu observasi, wawancara mendalam (*indepth interview*) dan analisis isi dokumen

Keempat, Skripsi karya mahasiswa IAIN Salatiga yang diterbitkan pada tahun 2017, yang berjudul *Kesehatan Mental Menurut Hasan Langgung Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam*, penelitian ini dilakukan oleh Indah Nurul Hamidah. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental menurut Hasan Langgung dan implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam. Metode yang digunakan peneliti yaitu kepustakaan (*library Research*). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati pada sumber-sumber tertentu, mencari, menelaah buku-buku, artikel atau karya Hasan Langgung lainnya dan yang berkaitan dengan skripsi ini. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa menurut Hasan Langgung kesehatan mental merupakan kondisi mental yang mengarah kepada keselamatan dan kebahagiaan yang berlaku di dunia ini, Karena kebahagiaan dunia hanyalah jalan ke arah kebahagiaan akhirat

Kelima, Tesis karya mahasiswa IAIN Salatiga yang diterbitkan pada tahun 2020, yang berjudul *Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*, penelitian ini dilakukan oleh Samain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana Konsep Kesehatan Mental dalam al-Quran. Bagaimana pandangan al-Quran mengenai Psychotherapy terhadap permasalahan kesehatan mental. Serta bagaimana implikasi konsep al- Quran tentang kesehatan mental terhadap sikap *Adversity Quotient* siswa dalam belajar perspektif *tafsir Al-Misbah*. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode Teoritik Hermeneutika teks. Hasil penelitian ini bahwa al-Quran memiliki nilai-nilai spiritual yang tinggi, mampu menyelesaikan masalah-masalah psikologis manusia

Keenam, Skripsi karya mahasiswa IAIN Raden Intan Lampung yang diterbitkan pada tahun 2017, penelitian ini dilakukan oleh Warni, dengan judul *Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al-Quran Ar-Ra"du Ayat 28 Dalam Tafsir Al-Azhar)*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pandangan Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar tentang dzikir dan kesehatan mental dalam al-Quran surat Ar-Ra'du ayat 28 dan untuk mengetahui implementasi dzikir untuk kesehatan mental dalam kehidupan modern. metode pengumpulan data nya terbagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder, data primernya bersumber dari *Tafsir Al-Azhar*, sedangkan data sekunder nya dari buku-buku penunjang, majalah, dan arsip lainnya yang berkaitan dengan tema ini. Jenis penelitian ini adalah *Library Research* (kajian kepustakaan) yang bersifat deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini yaitu

bahwa dalam menafsirkan surat Ar-Ra'du ayat 28, Buya Hamka berpandangan adanya ketersambungan yang erat antara keimanan dengan dzikir dan hubungan dzikir dengan kesehatan mental

Ketujuh, Jurnal An-Nida' karya dosen fakultas dakwah dankomunikasi UIN Suska Riau yang diterbitkan pada tahun 2015, yang berjudul *Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam*, penelitian ini dilakukan oleh Suhaimi. Pada jurnal ini dapat diambil kesimpulan bahwa modernitas telah membawa manusia pada kegersangan spiritual, dalam konsep kesehatan mental Islam, pandangan mengenai stigma gangguan jiwa tidak berbeda jauh dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Hanya saja, yang difokuskan dalam konsep kesehatan mental Islam disini adalah mengenai stigma gangguan jiwa yang timbul sebab asumsi bahwa gangguan mental disebabkan oleh pengaruh kekuatan supranatural dan hal-hal gaib

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasar pada deskripsi latar belakang diatas, nampak bahwa kajian tentang manusia senantiasa mengalami perkembangan dari masa ke masa, sehingga menghasilkan berbagai macam disiplin ilmu pengetahuan. Diantara kajian tersebut adalah mengenai kesehatan manusia yang telah menghasilkan berbagai tentang kesehatan manusia, salah satunya adalah kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan bagian dari berfungsinya jiwa yang dimiliki manusia. Dalam al-Quran ayat-ayat yang membicarakan tentang jiwa manusia pun juga beragam, tidak hanya menghidupkan fungsi jiwa namun juga kesadaran jiwa. Diantara ragam redaksi yang digunakan al-Quran, dalam menggambarkan hal-hal yang berkenaan dengan *psyche* (jiwa) manusia yaitu:

- a. Al-aql
- b. Al-qalb
- c. Al-nafs

Dari berbagai paparan yang telah dipaparkan pada latar belakang kami menemukan beberapa identifikasi masalah di antaranya:

1. Tidak sedikit orang yang sehat secara fisik namun sakit secara mental, begitu pula sebaliknya.
2. Berbagai faktor seperti tekanan hidup, beban pikiran, tidak mampu menema kenyataan menjadikan tidak sedikit orang mengalami gangguan kejiwaan

Belum tertanamnya kesadaran bahwa menjaga kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan dan akan membahayakan apabila mental terganggu/ sakit

A. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kesehatan mental dalam tafsir dan menurut al Qur'an
2. Bagaimana telah teori psikologi terhadap ayat kesehatan mental menurut beberapa tafsir.
3. Bagaimana solusi Dalam Kesehatan mental

B. Metode Penelitian

Pendekatan metodologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Arikunto (1998:193) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini menggambarkan data dengan kata atau kalimat yang dipisah menurut masing-masing kategori untuk memperoleh kesimpulan.

Dan menggunakan studi pustaka dalam analisis dalam sumber data daya sekunder

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana kesehatan mental menurut beberapa tafsir
2. Mengetahui bagaimana hubungan antara penafsiran tafsir alqur'an dengan Metodologi kualitatif dan melalui Studi Pustaka / Library Research
3. Mengetahui bahwa kesehatan mental itu penting bagi setiap individu

PEMBAHASAN

Di dalam Alquran Allah swt. telah menjelaskan obat bagi penyakit mental yang ada dalam dada manusia seperti dijelaskan dalam Q.S. Yunus [10]: 57¹ berikut ini :

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"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." QS. Yunus[10]:577

Menurut Al-Maraghi, kesehatan mental yang dimaksud dalam ayat ini adalah orang-orang yang mau menerima nasihat-nasihat yang baik. Dapat memperbaiki akhlak dan amal perbuatan dan merupakan obat dari berbagai penyakit bathiniyah, di samping merupakan petunjuk yang jelas kepada jalan yang lurus, yang dapat mengantarkan manusia kepada kebahagiaan dunia dan akhirat, juga merupakan rahmat khusus bagi orang-orang Mu'min, dari Tuhan semesta alam²

Menurut Ibnu Katsir, kesehatan mental yang dimaksud dalam ayat ini adalah orang-orang yang mengamalkan kandungan Alquran, sehingga tercegah dari perbuatan-perbuatan jahat dan sehat dari berbagai penyakit ragu-ragu dan was-was. Petunjuk kepada jalan yang lurus dan sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman³

Sedangkan menurut Sayyid Quthb kesehatan mental yang dimaksud dalam ayat ini adalah orang-orang yang menjadikan Alquran sebagai penyejuk jiwa sehingga dapat mengobati hati dari

¹ Kementrian Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahan*, (Cet. 1, Bandung: CV Mikraj Khazanah Ilmu 2010), 215

² Ahmad Musthofa Al-Maraghi, *Tafsir Al Maraghiy Juz XI*. (Mesir: Mushthafa Al-Babi Al-Hababi, 1394 H/1974 M), 234

³ Imam Abi Fida' Ismail Ibnu Katsier, *Tafsir Ibnu Katsier*, (Birut: Darul Fikr, 1401 H/1981 M), 224

Keraguan, penyelewengan dan penyelewengan dan keguncang. Agar terwujudnya kesembuhan, keyakinan, ketentraman dan keselamatan bersama iman. Ia adalah pelajaran bagi orang yang oleh iman telah diberi petunjuk ke jalan yang lapang, dan sebagai rahmat dari kesesatan dan azab⁴

Menurut Sya'rawi, kesehatan mental yang dimaksud dalam ayat ini adalah orang-orang yang tidak tamak, iri, dengki dan senantiasa mensucikan hati agar dapat menyelamatkan dalam setiap langkah kehidupan. Dalam Q.S. Yunus [10]: 57 ini dikatakan, "dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada". Allah swt. telah menurunkan syifa'/penyembuh bagi manusia dari penyakit hati. Karena setiap langkah manusia mempunyai sumber awal, yaitu hati. Sumber ini harus terlebih dahulu disembuhkan, sehingga perbuatan yang muncul dapat seiring dengan sumbernya. Suci dan menyucikan, selamat dan menyelamatkan.

Dan penyembuh-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. Kata syifa'/penyembuh berada dimuka untuk menerangkan bahwa hidayah itu sesungguhnya selalu menunjuk ke arah jalan yang lurus. Jika seseorang bertanya apa bedanya syifa' dan rahmat? Akan dijawab bahwa syifa' berarti menghilangkan apa yang membuat sakit dalam hati, sedangkan rahmat ialah pemberian hidayah yang tidak mengandung rasa sakit⁵

Menurut Muhammad Ali Ash-Shabuny, kesehatan mental yang dimaksud dalam ayat ini adalah orang-orang yang tidak menyibukan diri dengan dunia dan kesenangan yang fana. Orang yang berakal ialah yang lebih memetingkan yang kekal dari pada yang sirnah. Maka hendaklah manusia bersyukur kepada rabb-nya, karena Allah swt. telah memberikan karunia kepada manusia dengan menurunkan Alquran, yang di dalamnya terdapat petunjuk dan obat penawar dari segala penyakit, Ayat itu lebih jelas menjelaskan tentang obat yang menyembuhkan penyakit yang ada dalam dada manusia termasuk penyakit yang bersangkutan dengan kesehatan mental, yang apa bila tidak ditanggulangi akan menjadi bencana bagi manusia itu sendiri di akhirat nanti⁶

Menurut Muhammad Quraish Shihab, kesehatan mental yang dimaksud dalam ayat ini adalah orang-orang yang mampu mengfungsikan hatinya agar terhindar dari penyakit-penyakit ruhani seperti ragu-ragu, dengki dan takabur. Sehingga membawa kepada lahirnya akhlak luhur dan amal-amal kebajikan yang mengantarkan meraih syurga dan ridha Allah swt.

Dalam Q.S. Yunus [10]: 57 ini menjelaskan tentang, wahai seluruh manusia, di mana dan kapanpun sepanjang masa, sadarilah bahwa sesungguhnya telah datang kepada kamu semua pengajaran yang sangat agung dan bermanfaat dari Tuhan pemelihara dan pembimbing kamu yaitu Alquran Alkrim dan obat yang sangat ampuh bagi apa, yakni penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam dada, yakni hati manusia dan petunjuk yang sangat jelas menuju kebenaran dan kebajikan serta rahmat yang amat besar lagi melimpah bagi orang-orang mukmin. Ayat ini menegaskan bahwa Alquran adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutan kata dada yang diartikan dengan hati, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabur dan sebagainya. Memang, oleh Alquran hati ditunjukkan sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, bekehendak dan menolak, bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.

Sementara ulama memahami bahwa ayat-ayat Alquran juga dapat menyembuhkan penyakit-penyakit jasmani. Mereka merujuk kepada sekian riwayat yang diperselisihkan nilai dan maknanya, antara lain yang diriwayatkan oleh Ibn Mardawaih melalui sahabat Nabi saw. Ibn Mas'ud ra. Yang memberitakan bahwa ada seorang yang datang kepada Nabi saw. Kemudian bersabda, "hendaklah

⁴ Sayyid Quthb, Fizhilalil Qur'an, (Bairut: Darusy-Syuruq, 1412 H/1992 M), 138

⁵ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, Tafsir Sya'rawi, (Kairo: Akhbar al-Yaum), 293-294

⁶ Ibid, 363

engkau membaca Alquran.” Makna serupa dikemukakan oleh al-Baihaqi melalui Wa“ilah Ibn al-Asqa”⁷

Tanpa mengurangi penghormatan terhadap Alquran dan hadits-hadits Nabi saw. Agaknya riwayat ini, bila benar adanya, maka yang dimaksud bukanlah penyakit jasmani, tetapi penyakit ruhani yang diakibatkan oleh jiwa. Ia adalah psikosomatik. Memang tidak jarang seseorang merasa sesak nafas atau dada bagaikan tertekan karena adanya ketidakseimbangan ruhani.

Sufi besar, al-Hasan al-Bashri, sebagai mana dikutip oleh Muhammad sayyid Thanthawi, dan berdasar riwayat Abu asy-Syaikh berkata: “Allah swt. menjadikan Alquran obat terhadap penyakit-penyakit hati, dan tidak menjadikannya obat untuk penyakit jasmani.”

Rahmat adalah kepedihan di dalam hati karena melihat ketidak berdayaan pihak lain sehingga mendorong yang pedih hatinya itu untuk membantu menghilangkan atau mengurangi ketidakberdayaan tersebut. Ini adalah rahmat manusia/makhluk. Rahmat Allah swt. dipahami dalam arti bantuan-Nya sehingga ketidak berdayaan itu tertanggulangi.

Bahkan, seperti tulis Thabathab“i, rahmat- Nya adalah limpahan karunia yang tidak dapat terhingga. Rahmat Allah swt. yang dilimpahkan-Nya kepada orang-orang mukmin adalah kebahagiaan hidup dalam berbagai aspeknya, seperti pengetahuan kebutuhan yang benar, akhlak yang luhur, amal-amal kebajikan, kehidupan berkualitas di dunia dan di akhirat, termasuk perolehan surga dan ridha-Nya. Kerena itu, jika Alquran disifati sebagai rahmat untuk orang-orang mukmin, maka maknanya adalah limpahan karunia kebajikan an kebenaran yang disediakan Allah SWT bagi mereka yang menghayati dan mengamalkan nilai-nilai yang diamanatkan Alquran.

Ayat ini membatasi rahmat Alquran untuk orang-orang mukmin karena merekalah yang paling berhak menerimanya sekaligus paling banyak memperolehnya. Tapi ini bukan berarti selain mereka tidak memperoleh, walau secercah, dari rahmat akibat kehadiran Alquran. Perolehan yang sekadar beriman tanpa kemantapan, jelas lebih sedikit dari perolehan orang mukmin, dan perolehan orang kafir atas kehadirannya lebih sedikit lagi dibanding orang-orang yang sekadar beriman⁸

Ayat diatas menegaskan adanya empat fungsi Alquran: pengajaran, obat, petunjuk serta rahmat.

Thahir Ibn „Asyur mengemukakan bahwa ayat ini memberi perumpamaan tentang mental manusia dalam kaitannya dengan kehadiran Alquran. Ulama itu memberi ilustrasi lebih kurang sebagai berikut. Seseorang yang sakit adalah yang tidak stabil kondisinya, timpang keadaannya lagi lemah tubuhnya. Ia menanti kedatangan dokter yang dapat memberinya obat guna kesembuhannya. Sang dokter tentu saja perlumemberi peringatan kepada pasien ini menyangkut sebab-sebab penyakitnya dan dampak-dampak kelanjutan penyakit itu, lalu memberinya obat guna kesembuhannya, kemudian memberinya petunjuk dan saran tentang cara hidup sehat agar kesehatannya dapat terpelihara sehingga penyakit yang dideritanya tidak kambuh lagi. Nah, jika yang bersangkutan memenuhi tuntunan sang dokter, niscaya ia akan sehat, sejahtera dan hidup bahagia serta terhindar dari segala penyakit. Dan itulah rahmat yang sungguh besar.

Kalau kita menerapkan secara berurutan keempat fungsi Alquran yang disebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa pengajaran Alquran pertama kali menyentuh hati yang masih diselubungi oleh kabut keraguan dan kelengahan serta aneka sifat kekurangan. Dengan sentuhan pengajaran itu, keraguan berangsur sirnah dan berubah menjadi keimanan, kelengahan beralih sedikit demi sedikit menjadi waspadaan. Demikian dari saat ke saat, sehingga ayat-ayat Alquran menjadi obat bagi aneka penyakit-

⁷ Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan keserasian Alquran, (Cet. I; Jakarta: Lentera Hati, 2002), 102

⁸ Ibid, 103

penyakit ruhani, dari sini, jiwa seseorang akan menjadi lebih siap meningkat dan meraih petunjuk tentang pengetahuan yang benar dan makrifat tentang tuhan. Ini membawa kepada lahirnya akhlak luhur, amal-amal kebajikan yang mengantarkan seseorang meraih kedekatan kepada Allah swt. dan ini, pada gilirannya nanti, mengundang aneka rahmat yang puncaknya adalah surga dan ridha Allah swt⁹

Pada ayat ini, Allah swt. berseru kepada sekalian manusia bahwa kepada mereka telah didatangkan Alquran melalui rasul-Nya. Di dalamnya terkandung pedoman-pedoman hidup yang sangat berguna bagi kehidupan mereka. Dalam ayat ini disebutkan pedoman-pedoman hidup itu, sebagai jawaban atas keingkaran mereka terhadap ayat-ayat Allah swt. dan ancaman-ancaman-Nya. Ayat ini menyimpulkan fungsi Alquran Alkarim dalam memperbaiki mental manusia di antaranya:

1. Pelajaran dari Allah swt. kepada seluruh manusia agar mereka mencintai yang hak dan benar, serta menjauhi perbuatan yang batil dan jahat, pelajaran ini harus betul-betul dapat terwujud dalam perbuatan mereka.
2. Penyembuh bagi penyakit yang bersarang di dada manusia, seperti penyakit syirik, kufur, dan munafik, termasuk pula semua penyakit mental yang mengganggu ketentraman mental manusia. Seperti putus harapan, lemah pendirian, memperturutkan hawa nafsu, menyembunyikan rasa hasad dan dengki terhadap manusia, perasaan takut dan pengecut, mencintai kebatilan dan kejahatan, serta membenci kebenaran dan keadilan.
3. Petunjukkejalanyanglurusyangmenyelamatkanmanusiadarikeyakinan yang sesat dengan jalan membimbing akal dan perasaannya agar berkeyakinan yang benar dengan memperhatikan bukti-bukti kebenaran Allah swt. Serta membimbing mereka agar giat beramal, dengan jalan mengutamakan kemaslahatan yang akan mereka dapati dari amal yang ikhlas serta menjalankan aturan hukum yang berlaku, mana perbuatan yang boleh dilakukan dan mana perbuatan yang harus dihindarkan.
4. Karunia Allah swt. yang diberikan kepada orang-orang mukmin, yang dapat mereka petik dari petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Alquran. Orang-orang mukmin yang meyakini dan melaksanakan petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Alquran akan merasakan buahnya. Mereka akan hidup tolong-menolong, sayang menyayangi, bekerja sama dengan menegakkan keadilan, menumpas kejahatan dan kekejaman, serta saling bantu membantu untuk memperoleh kesejahteraan¹⁰

Penyakit-penyakit mentalpun beraneka ragam dan bertingkat-tingkat. Sikap angkuh, benci, dendam, fanatisme, dan kikir. Yang antara lain disebabkan karena bentuk berlebihan dari seseorang.sedangkan rasa takut, cemas, pesimisme, rendah diri dan lain-lain adalah karena kekurangannya. Sehingga penyakit yang ada dalam dada manusia seperti yang telah dijelaskan di atas harus dibersihkan untuk mendapatkan kebahagiaan, ketenangan batin dan yang terpenting untuk mendapatkan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat kelak. Yang akan memperoleh keberuntungan di hati kemudian adalah mereka yang terbebas dari penyakit-penyakit tersebut, seperti bunyi firman Allah swt. dalam Q.S.Asy-Syu'ara [26]: 88-89 berikut ini :

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ

"(yaitu) pada hari (ketika) harta dan anak-anak tidak berguna,"
QS. Asy-Syu'ara'[26]:88

⁹ Ibid, 104

¹⁰ 10Departemen Agama RI, Alquran dan Tafsirnya, (Jakarta, Penerbit Lentera Abadi, 2010 jilid. IV), 330-331

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

"kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih,"

QS. Asy-Syu'ara'[26]:89

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan pembahasan ini ialah sebagai berikut:

1. kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menerima realitas hidup kemudian muncul perasaan positif dalam bentuk perasaan bahagia dan ridha. Sehingga manusia haruslah menghindari perasaan- perasaan frustrasi, konflik batin dan kecemasan. Agar manusia terhindar dari gangguan gangguan mental.

2 Istilah mental dalam Alquran yaitu fikiran, akal, hati dan ingatan, Sedangkan istilah kesehatan mental dikonotasikan dengan berbagai bentuk kata seperti al-Fine (kemenangan), al-Sa'adah (kebahagiaan), Maluma innah (ketenangan), al-Sakinah (nyaman dan tentram) dan al- Falah (keberuntungan).

3. Dalam surah Yunus ayat 57 ini, menjelaskan bahwa Allah mengingatkan di dalam ayat ini nikmat hidayah dan iman dengan diturunkannya Alquran, lebih besar daripada nikmat seluruh harta, karena dunia akan simah sedangkan akhirat tetap kekal. Allah telah memberikan karunia kepada manusia dengan menurunkan Alquran, yang di dalamnya terdapat petunjuk dan obat penawar dari segala penyakit. Ayat itu lebih jelas menjelaskan tentang obat yang menyembuhkan penyakit yang ada dalam doa manusia termasuk penyakit yang bersangkutan dengan kesehatan mental, yang apa manusia dengan menurunkan Alquran, yang di dalamnya terdapat petunjuk 79 dari 83 dan obat penawar dari segala penyakit. Ayat itu lebih jelas menjelaskan tentang obat yang menyembuhkan penyakit yang ada dalam dada manusia termasuk penyakit yang bersangkutan dengan kesehatan mental, yang apa bila tidak ditanggualangs akan menjadi bencana bagi manusia itu sendiri di Akhirat nanti. Dalam kehidupan manusia menjaga kesehatan sangatlah penting terutama pada kesehatan mental manusia, sehingga di dalam Alquran yang menjadi ajaran pertama dan utama umat islam ini hanya membahas mengenai penyakit-penyakit yang berhubungan dengan mental manusia, seperti dalam surah Yunus ayat 57. Dalam ayat ini solusi dalam memelihara kesehatan mental manusia adalah agar manusia menjadikan Alquran sebagai petunjuk hidup, sebab Alquran adalah obat penawar dari segala macam penyakit terutama penyakit mental (batiniah)

Solusi

Dengan memberikan beberapa Pengobatan yang dapat diberikan Untuk pencegahan dalam Kesehatan Mental ialah sebagai berikut

- Psikoterapi. Psikoterapi merupakan terapi bicara yang memberikan media yang aman untuk pengidap dalam mengungkapkan perasaan dan meminta saran. Psikiater akan memberikan bantuan dengan membimbing pengidap dalam mengontrol perasaan. Psikoterapi beserta perawatan dengan

menggunakan obat-obatan merupakan cara yang paling efektif untuk mengobati penyakit mental. Beberapa contoh psikoterapi, antara lain *cognitive behavioral therapy*, *exposure therapy*, *dialectical behavior therapy*, dan sebagainya.

- Obat-obatan. Pemberian obat-obatan untuk mengobati penyakit mental umumnya bertujuan untuk mengubah senyawa kimia otak di otak. Obat-obatan tersebut berupa golongan *selective serotonin reuptake inhibitor* (SSRI), *serotonin-norepinephrine reuptake inhibitor* (SNRIs), dan antidepresan trisiklik. Obat-obatan ini umumnya dikombinasikan dengan psikoterapi untuk hasil pengobatan yang lebih efektif.

- Rawat inap. Rawat inap diperlukan jika pengidap membutuhkan pemantauan ketat terhadap gejala-gejala penyakit yang dialaminya atau terdapat kegawatdaruratan di bidang psikiatri, misalnya percobaan bunuh diri.
- *Support group*. *Support group* umumnya beranggotakan pengidap penyakit mental yang sejenis atau yang sudah dapat mengendalikan emosinya dengan baik. Mereka berkumpul untuk berbagi pengalaman dan membimbing satu sama lain menuju pemulihan.
- Stimulasi otak. Stimulasi otak berupa terapi elektrokonvulsif, stimulasi magnetik transkranial, pengobatan eksperimental yang disebut stimulasi otak dalam, dan stimulasi saraf vagus.
- Pengobatan terhadap penyalahgunaan zat. Pengobatan ini dilakukan pada pengidap penyakit mental yang disebabkan oleh ketergantungan akibat penyalahgunaan zat terlarang.
- Membuat rencana bagi diri sendiri, misalnya mengatur gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari, untuk melawan penyakit mental. Rencana ini bertujuan untuk memantau kesehatan, membantu proses pemulihan, dan mengenali pemicu atau tanda-tanda peringatan penyakit.

Saran

Merealisasikan konsep murni Qurani dalam kajian studi tafsir surah Yunus ayat 57 tentang kesehatan mental yang berimplikasi pada segenap perilaku manusia tidaklah sama dengan menulis satu karya tulis atau pun buku. Dibutuhkan kontribusi yang cukup luas untuk bisa merealisasikan kajian dalam Jurnal ini, dimana setiap individu yang berpartisipasi mampu memahami dan menggali kajian kesehatan mental beserta substansinya, lengkap dengan semua metodologi untuk bisa beradaptasi dengan kehidupan yang dijalaninya. Maka, sebagai harapan saran penulis, teori dalam kajian ini dapat berkembang, mulai dari tataran teoritis menuju praktis, sehingga setiap orang mampu memahami kesehatan mental dalam dirinya.

Daftar Pustaka

- Al-Ahmad, Abdul Aziz Abdullah. 2005. *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern*. Jakarta: Pustaka Azzam
- Al-Balkhi, Abu Zayd Ahmad ibn Sahl. 2013. *Masa>lih al-Abda> wa al-Anfus* terj. Malik Badri. London: London Office
- Al-Farmawi, Abdul Hayy. 1994. *Metode Tafsir Maudhu'i* terj. Suryan A Jamrah. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Alfiani, Dwi Anita. 2011. *Keberagamaan Dalam Kesehatan Mental Sebagai Psikoterapi (Studi Analisis Pemikiran Prof. Dr. Hj. Zakiyah Daradjat)*. Cirebon: IAIN Syekh Nurjati
- Al-Ghazali, Imam. 2019. *Membangkitkan Energi Qolbu*. Surabaya: CV Pustaka Media
- Al-Ghazali, Imam. 2017. *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin* Terj. DarulHaramain. Yogyakarta: Mutiara Media
- Al-Jauziah, Ibnu Qayyim. 2004. *Rahasia Hati: Penyakit Hati dan Obatnya*. Jakarta: Cendekia Centra Muslim
- Anwar, Endang Saeful. 2010. *Telaah terhadap Al-Qura>n dan Tafsirnya (Edisi yang disempurnakan)*. ad-Dzikra, Jurnal Komunikasi dan penyiaran Islam (2010)
- As-Suyuthi, Imam. 2015. *Asbabun Nuzul Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al- Qura>n* Terj. Andi M. Syahril Dan Yasir Maqashid. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- As-Suyuti Jalaluddin dan Jalaluddin al-Mahalli. 2012. *Tafsir al-Jalalain*, Tej. Syaikh Shafyur Rahma al-Mubarak. Surabaya: Pustaka elba
- Aziz, Jamil Abdul. *Potensi Manusia Perspektif Al-Qura>n Dan Psikologi Behaviorisme Dan Humanisme Serta Implikasinya Dalam Pendidikan*. Jurnal Qiro'ah Vol. 10 No.1 (2020)
- Azizah, Nelly. *Kajian Buruk Sangka Dan Ghibah Bagi Kesehatan Tubuh Manusia*. Jurnal Prosding Vol.1 No.1, (2018)
- Az-Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir Al-Muni>n*. Jakarta: Gema Insani, 2013 Baharuddin. 2011. *Aktualisasi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baktiar. 1993. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Gaya Baru
- Buana, Dana Riksa. *Analisis Prilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Covid-19 dan Kiat menjaga Kesehatan Jiwa*. Jurnal Sosial dan Budaya (2020)

- Burhanuddin. 1998. *Yusak Kesehatan Mental* .Bandung:Pustaka Setia Daradjat,
- Zakiah. 1993. *Ilmu Jiwa Agama*. jakarta: Bulan Bintang
- Darajat, Zakiah. 1984. *Kesehatan Mental Dan Peranannya Dalam Pendidikan Dan Pengajarannya*. Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah
- Darajat, Zakiah. 1998. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* . Jakarta:CvHaji MS Agung
- Departemen Agama RI. 2010. *Al-Qura'n dan Tafsirnya*. Jakarta: Lentera Abadi
- Departemen Agama RI. 2011. *Al-Qura'n dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*. Jakarta: Widya Cahaya
- Dewi, Kartika Sari. 2012 *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang, CV. Lestari Mediakreatif
- Diponegoro, Ahmad Muhammad.2014. *Psikologi Dan Konseling Qura'ni*. Yogyakarta: Multi Presindo
- El-Qussiy Abdul Aziz.1986. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental, Terjemah. Zakiah Drajat*. Jakarta: bulan Bintang Fahmi, Musthofa. 1997. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2017. *Kesehatan Mental* . Pamekasan: Duta MediaFarid, Ahmad. 2016. *Manajemen Qalbu Ulama Salaf* . Surabaya: Pustaka elBA
- Fuad, Ikhwan. *Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qura'n dan Hadits*. Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi (2014)
- Hafizallah, Yandi. *Psikologi Islam (sejarah, tokoh dan masa depan)* Jurnal Psikologi Vol.1 No.1 (2019)
- Hamidah, Indah Nurul. 2017. *Kesehatan Mental Menurut Hasan Langgulung Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam*. Salatiga: IAIN Salatiga
- Hamka.2015. *Tafsir Al-Azhar* . Gema Insani Press
- Hawari, Dadang. 1996. *Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta:Dana Bhakti Prima Yasa
- HT, Hidayat. *Kesehatan Mental Dan Terapi Islam*. Jurnal Intizar IAINRaden Fatah, Vol.9 No. I (2002)
- Inah, Ety Nur. *Peranan Komunikasi dalam Pendidikan*. Jurnal Al-Ta'dib Vol.6 No.1

Januari-Juni (2013)

Izzan, Ahmad.t.t. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Bandung:Tafakur

Jaelani. 2001. *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah Jalaluddin. 2004.

Psikologi Agama. Jakarta:Raja Grafindo Persada Jumarodin dan Sulistyowati,

Endang. 2008. *Pelatihan Metode Pengobatan*

Islam. Jogjakarta: Diva Press

Junaedi, Didi. *Mengenal Lebih Dekat Metode Tafsir Maudhu'i*. Diya al-Afkar Vol.4 No.1

Juni (2016)

Kastubi. 2020. *Analisis Makna Salam Dalam Perspektif Tafsir Kemenag*.

Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah

Katsiri, Ibnu.2004. *Tafsir Ibnu Katsiri*, terj. M. Abdul Ghoffar,dkk. Bogor: Pustaka Imam

Syafii

Khoirudin, M.Arif. *Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam*. Journal An-nafs Vol.1 No.1

Juni (2017)

Labib dan Al-Aziz, Moh .2000. *Tashawwuf Dan Jalan Para Wali*. Surabaya:Bintang

Usaha Jaya

Langgung, Hasan.1980. *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam*.

Bandung, PT.Al-Ma'arif

LPMQ Kemenag RI. 2009. *Kesehatan dalam Perspektif Al-Quran (Tafsir Al-*

Quran Tematik) . Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Quran

M.Sja'roni. *Studi Tafsir Tematik*. Jurnal Study Islam Panca Wahana I Edisi 12. (2014)

Malikah. 2018. *Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Quran (Studi Kasus*

Di Pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan Dan Pesantren Al-

Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo). Ampel: UIN Sunan Ampel Surabaya

Menninger, Karl A. 2005. *The Human Mind* . Kesinger Pub Co

Moeljono, Notosoedirjo. 2000. *Kesehatan Mental*. Malang: Universitas Muhammadiyah

Malang

Mubarok, Achmad.2000. *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa Dalam Al-*

Quran Jakarta: Paramadina,

Mulyadi. 2017. *Islam Dan Kesehatan Mental*. Jakarta:Kalam Mulia Mulyono,

- Baharuddin.2008. *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*.
 Malang : UIN Malang Press Musaddad, Endad.2011. *Studi Tafsir di Indonesia*. Serang:
 IAIN Banten Nashori, Fuad. 2008. *Psikologi Sosial Islami*. Bandung: PT Refika
 Aditama Nazmudin,Acep. Fakta Baru, Ibu Bunuh Anak Karena Susah Belajar
 Online”
- Qura’ni Kemenag, “*Al-Qura’ni dan Tafsirnya*”, (Qura’ni versi digital, 2002). Rakhmat,
 Jalaluddin. 2010. *Tafsir Kebahagiaan*. Jakarta: PT.Serambi Ilmu
 Semesta
- Ramayulis. 2002. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia
- Rohimin. *Tafsir Aliran Ideologis Di Indoneisa: Studi Pendahuluan Tafsir Aliran Sunni
 Dalam Tafsir Kementrian Agama*. Madania Vol.20No.2 Desember (2016)
- Salim, Abdul Muin Mardan, Achmad Abu Bakar, 2011. *Metodologi Penelitian Tafsir*.
 Pustaka Al-Zikra: Yogyakarta
- Sama’in. 2020. *Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’ān Dan Implikasinya Terhadap
 Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al- Misbah* . Salatiga: IAIN Salatiga
- Setiadi, Gunawan.2016. *Transformasi Jiwa Mengubah Jiwa Rapuh Menjadi Sehat dan
 Tahan Banting Melalui Penerapan Psikologi Positif*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset
- Setiawati, Ririn. 2020. *Kesehatan Mental Prspektif M.Bahri Ghazali*.
 Lampung: IAIN Raden Intan Lampung
- Shihab, M.Quraish.2001. *Tafsir Al-Mishbah: Kesan Pesan dan KeserasiamAl-Qura’ni*.
 Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Quraish. 2002. *Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qura’ni*. Jakarta:Lentera Hati,
 Shihab, M.Quraish.1994. *Kisah dan Hikmah Kehidupan Lentera Hati*
 (Bandung: Mizan,1994)
- Shihab, M.Quraish.1996. *Wawasan Al-Qura’ni Tafsir Maudhui Atas Pelbagai Persoalan
 Umat*. Bandung: Mizan
- Shihab,M.Quraish.2013. *Kaidah Tafsir*. Tangerang, Lentera Hati Sobur,
 Alex.2003. *Psikologi Umum* Bandung: Pustaka setia
- Solahudin, M. *Pendekatan Tekstual Dan Kontekstual Dalam Penafsiran Al- Qura’ni*, Al-
 Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qura’ni Dan Tafsir Vol.1 No.2 (2016)

- Suhaimi. *Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam* . Jurnal An-Nida: Jurnal Pemikiran Islam, Vol.40, no 1, (2015)
- Sundari, Siti.2005. *Kesehatan Mental*. Jakarta:PT Rineka Cipta
- Syakir, Syaikh Ahmad. 2010. *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir* Jilid 1. Jakarta:Dar as-Sunnah Press
- Utomo, Wahyu. 2016. *Fitrah Dalam Tafsir Al-Mishbah Perspektif Kesehatan Mental*. Kalijaga: UIN Sunan Kalijaga
- W. Matlin, Margaret.t.t. *Kognitif* terj. Nilawati Tadjuddin Syabri. Lampung,Harakindo
- Warni. 2017. *Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qura>n Ar-Ra'du Ayat28 Dalam Tafsir Al-Azhar)*. Lampung: IAIN Raden Intan Lampung
- Wartini, Atik. *Tafsir Tematik Kemenag (Studi Al-Qura>n Dan PendidikanAnak Usia Dini)*, Jurnal Thufula Vol. 5 No. 1 Januari-Juni (2017)
- Wati, Ina. 2019. *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qura>n*. Aceh Darussalam:UIN Ar-Raniry Banda Aceh Darussalam
- Wiyono, M. *Tanggung Jawab Sosial Dalam Al-Qura>n (Analisis Kritis Tafsir Tematik Kemenag RI)*. Diya Al-Afkar Vol.4 No. 2, Desember (2016) World Health Organization, 2003. *Kesehatan Mental Dalam Kedaruratan* (Department Of Mental Health And Substance Dependence World Health Organization
- Yulianti ,Henri. 2019. *Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental*.Lampung: UIN Raden Intan Lampung
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene Pengemabangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy