

**KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ALQURAN
(ANALISIS SURAH YUNUS AYAT 57)**



SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S.Ag) Pada Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir
Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palu*

Oleh :

Husnul Hatima A Darise

NIM: 142110016

**JURUSAN ILMU ALQURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALU**

2018

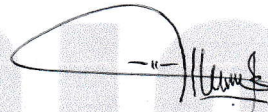
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran, penyusun yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya penyusun sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya. Maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Palu, 21 Agustus 2018 M

9 Dzulhijjah 1439 H

Penulis



Husnul Hatima A Darise

NIM: 14 2 11 0016

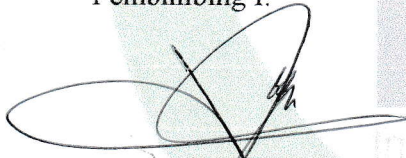
Institut Agama Islam Negeri
Palu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran Analisis Surah Yunus Ayat 57” oleh Husnul Hatima A Darise NIM: 142110016, mahasiswa Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu, setelah dengan seksama meneliti dan mengoreksi skripsi yang bersangkutan, maka masing-masing pembimbing memandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat ilmiah untuk diujikan.

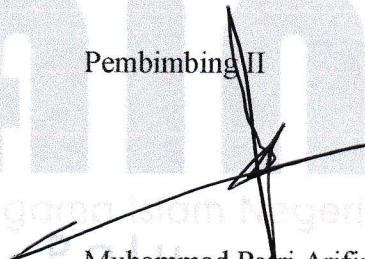
Palu, 21 - Agustus - 2018 M
9 - Dzulhijjah - 1439 H

Pembimbing I.



Dr. Tamrin M. Ag
NIP. 19720521 200710 1 004

Pembimbing II




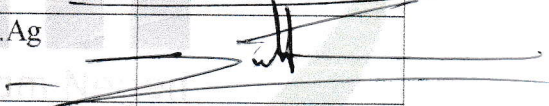

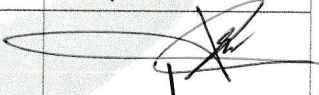

Muhammad Patri Arifin S. Th. I, M. Th. I
NIP. 19880503 201503 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Saudara (i) Husnul Hatima A. Darise NIM. 142110016 dengan judul “Kesehatan Mental dlam Perspektif Alquran Studi Tafsir Surah Yunus Ayat 57” yang telah diujikan dihadapan dewan penguji Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu Pada Tanggal 27 Agustus 2018 M yang bertepatan dengan tanggal 15 Dzulhijjah 1439 H. Dipandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi kriteria penulisan karya ilmiah dan dapat diterima sebagai persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Agama Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir dengan beberapa perbaikan.

Palu, 21 Agustus 2018 M
9 Dzulhijjah 1439 H

DEWAN PENGUJI

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Mukhsin, S.Th.I, MA. Hum	
Munaqisy I	Dr. H. Lukman S. Thahir, M.Ag	
Munaqisy II	Kamridah, S.Ag., M.Th.I	
Pembimbing I	Dr. Tamrin, M.Ag	
Pembimbing II	Muhammad Patri Arifin, S. Th. I, M. Th. I	

Mengetahui:

Dekan
Usuluddin Adab dan Dakwah



Dr. H. Lukman S. Thahir, M.Ag
Nip. 19650901 199603 1 001

Ketua
Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir



Dr. Tamrin, M.Ag
Nip. 19720521 200710 1 004

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين , و به نستعين على أمور الدنيا و الدين ,

و الصلاة و السلام على اشرف الانبياء و المرسلين , و على آله و صحبه أجمعين

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt. karena berkat rahmat dan hidayah-Nya jualah, skripsi ini dapat diselesaikan sesuai target waktu yang telah direncanakan. Salawat dan salam penulis persembahkan kepada nabi besar Muhammad saw. beserta segenap keluarga dan sahabatnya yang telah mewariskan berbagai macam hukum sebagai pedoman umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua penulis ayahanda Asri Darise dan ibunda Mu'min Simu yang telah membesarkan, mendidik dan membiyayai penulis dalam kegiatan studi dari jenjang pendidikan dasar sampai saat ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sagaf. S. Pettalongi, M.Pd selaku rektor IAIN Palu beserta segenap unsur pimpinan, yang telah mendorong dan memberi kebijakan kepada penulis dalam berbagai hal.
3. Bapak Dr. H. Lukman S. Thahir, M.Ag selaku Dekan Usuluddin Adab dan Dakwah dan Dekan I Bapak Dr. Rusdin, S.Ag, M.Fil.I, Dekan II Bapak

- mokh. Ulil Hidayat, S.Ag, M.Fil.I dan Dekan III Dr.Syamsuri, S.Ag, M.Ag yang telah banyak mengarahkan penulis dalam proses perkuliahan.
4. Bapak Dr. Tamrin, M.Ag ketua Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir dan Bapak sekretaris Jurusan Muhsin, S.Th.I, MA. Hum IAIN Palu yang telah banyak mengarahkan penulis dalam proses perkuliahan.
 5. Bapak Dr. Tamrin, M.Ag selaku pembimbing I dan Bapak Muhammad Patri Arifin, S.Th.I, M.Th.I selaku pembimbing II yang telah ikhlas telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini hingga selesai sesuai dengan harapan.
 6. Kakak kandung penulis Umu Kalsum A. Darise yang telah memberi tempat tinggal dan memberi bantuan berupa materi untuk kebutuhan perkuliahan dan sebagainya.
 7. Staf dosen kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu terkhusus untuk untuk dosen Ilmu Alquran dan Tafsir yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi ini.
 8. Staf tata usaha kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu yang telah banyak membantu dan mempermudah penulis dalam mengurus setiap keperluan sampai akhir ujian skripsi ini.
 9. Seluruh staf perpustakaan kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu terima kasih atas akses bebas ke perpustakaan dengan sumber yang amat melimpah.

10. Teman-teman baik sekelas, se fakultas maupun sekampus terima kasih atas semua kebersamaan, bantuan dan motivasi yang sangat berarti bagi pribadi penulis.

Terima kasih atas seluruh bantuan dari orang-orang terkasih yang turut berjasa dalam penyelesaian skripsi ini. Akhirnya, kepada semua pihak, penulis senantiasa mendo'akan semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang tak terhingga dari Allah swt.

Palu, 21 Agustus 2018 M
9 Dzulhijjah 1439 H

Penulis,

Husnul Hatima A. Darise
NIM: 14 2 11 0016

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada “pedoman transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambatkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	s	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	Ha	h \	Ha (dengan titik dibawa)
خ	Kha'	Kh	Kadang ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zet (dengan titik dibawa)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	s	Es (dengan titik dibawa)
ض	Dad	d	De (dengan titik dibawa)
ط	Ta'	t	Te (dengan titik dibawa)
ظ	Za'	z	Zet (dengan titik dibawa)
ع	'Ain'	Koma terbalik keatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Min	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau'	W	Wa
ه	Ha'	H	Ha
ء	hamzah'	Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

a. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vocal bahasa Indonesia terdiri dari vocal tunggal dan vocal rangkap.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
-	Fathah	A	A
-	Kasrah	I	I
-	Dhammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ي ... َ	Fathah dan ya"	Ai	A dan I
و...ِ	Kasrah	Iu	A dan U

b. Vokal Panjang (*Maddah*)

Vokal panjang atau Maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ي...َ...ا...َ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dangaris di atas
ي...ِ	Kasrah dan ya	Ī	i dangaris di atas
و...ُ	Dhammah dan wau	Ū	u dangaris di atas

Contoh: : قال qāla

قِيلَ qīla

يَقُولُ yaqūlu

c. Ta' Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

1. Ta' Marbutah hidup, transliterasinya adalah /t/ Contohnya: ضَعُورُ raḍatu
2. Ta' Marbutah mati, transliterasinya adalah /h/ Contohnya: : ضَعُورٌ
raḍah
3. Ta' marbutah yang diikuti kata sandang al Contohnya: ضَعُورُ الْاَطْفَالِ
raḍah al-aṭfāl

d. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang syamsiyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya Contohnya: : الشِّفَاءِ asy-syifā'
2. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/
Contohnya : : الْقَلَمِ al-qalamu

e. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik itu *fi'il*, *isim* maupun *huruf*, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contohnya: **و ان الله خير الرازقين** (wa innalāha lahuwa khairar-rāziqīn.)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i	
HALAMAN JUDUL	ii	
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv	
HALAMAN PENGESAHAN	v	
KATA PENGANTAR	vi	
PEDOMAN TRANSLITRASI	ix	
DAFTAR ISI	xii	
ABSTRAK	xiv	
BAB I	PENDAHULUAN	
	A. Latar Belakang	1
	B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	8
	C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	9
	D. Penegasan Istilah.....	10
	E. Tinjauan Pustaka	11
	F. Metode penelitian.....	14
	G. Garis-Garis Besar Isi	17
BAB II	GAMBARAN UMUM KESEHATAN MENTAL	
	A. Pengertian dan Fungsi mental	19
	B. Faktor Penyebab Gangguan mental	26
	C. Ciri-Ciri Gangguan Mental	33
BAB III	KESEHATAN MENTAL DALAM ALQURAN	
	A. Istilah kesehatan Mental Dalam Alquran.....	36
	B. Urgensi Kesehatan mental.....	40
BAB IV	ANALISIS PENAFSIRAN SURAH YUNUS AYAT 57 TENTANG KESEHATAN MENTAL	
	A. Penafsiran Ulama Tentang Kesehatan mental Dalam Surah Yunus Ayat 57	48
	B. Penjelasan Alquran Tentang Kesehatan Mental Dalam Surah Yunus Ayat 57	56

C. Solusi Surah Yunus Ayat 57 Dalam Memelihara kesehatan mental	59
---	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

ABSTRAK

Nama : Husnul Hatima A. Darise
Nim : 142110016
Judul Skripsi : **Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran
Analisis Surah Yunus Ayat 57**

Skripsi ini membahas mengenai 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 dari kesehatan mental ini dari sudut pandang para ahli tetapi juga penulis membahas bagaimana Alquran mengungkap tentang kesehatan mental. Untuk lebih mempersempit pembahasan ini, penulis membahas mengenai kesehatan mental analisis surah Yunus ayat 57 untuk mendapatkan bagaimana solusi Alquran dalam surah Yunus ayat 57 dalam memelihara kesehatan mental.

Penelitian yang digunakan dalam melakukan pengkajian ini adalah library research, dimana metodologi yang digunakan adalah terdiri dari beberapa tahapan yakni tahapan pengumpulan data, studi pendekatan, studi pengolahan dan analisis data, serta penulis juga menggunakan metode tahlili dan interpretatif. Adapun makna ayat 57 dalam surah Yunus ini, bahwa Allah swt. telah menurunkan Alquran kepada Nabi Muhammad saw. Untuk dijadikan sebagai rahmat dan petunjuk bagi umat Islam. Dalam ayat ini juga menjelaskan bagaimana Alquran dapat menyembuhkan penyakit yang sering melanda manusia yaitu penyakit yang ada dalam dada manusia yang dapat merusak hati dan akal manusia.

Hasil dari penelitian ini, bahwa kesehatan mental dalam perspektif Alquran analisis surah Yunus ayat 57 adalah agar manusia dapat menjadikan Alquran sebagai pedoman hidup, karena di dalam Alquran terdapat obat dari segala penyakit terutama penyakit batiniah. Dari segala manfaat yang diberikan oleh Allah swt. salah satunya dari kitab suci-Nya (Alquran) sehingga manusia lebih mudah untuk memperoleh manfaat terutama dalam memelihara kesehatan mental.

BAB I

PENDAHULUAN

A. *Latar Belakang*

Allah swt. menciptakan struktur manusia dalam bentuk sempurna. Struktur itu tidak secara otomatis bernilai baik ataupun buruk, sebelum manusia berusaha untuk mengaktualisasikan. Aktualisasi struktur sangat tergantung pada pilihan manusia, yang mana pilihannya itu akan dimintai pertanggung jawaban di akhirat kelak. Upaya manusia untuk memilih dan mengaktualisasikan potensi itu memiliki dinamika proses, seiring dengan variable-variable yang memengaruhi. Di antara struktur manusia yaitu jasmani dan rohani. Struktur jasmani merupakan aspek biologis dari struktur kepribadian manusia. Aspek ini tercipta bukan dipersiapkann untuk membentuk tingkah laku tersendiri, melainkan sebagai wadah atau tempat singgah struktur ruh. Kesendirian struktur jasmani tidak akan mampu membentuk suatu tingkah laku lahiriah, apalagi tingkah laku batiniah.¹

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya adalah untuk memelihara agama, jiwa, akal, harta dan keturunan.² Perkembangan ilmu kedokteran modern para psikolog dan ke agamaan mulai melihat gejala penyakit dari sudut pandang yang berbeda sedangkan pada awal abad ke 19 boleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi dan psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental

¹Husain Mazhahiri, *meruntuhkan hawa nafsu membangun rohani*, (Cet. 1; Jakarta: Lentera, 2000), 33

²Ahsin W. Alhafidz, *fikih kesehatan*, (Cet. 2; Jakarta: Amzah, 2010), 1

(*Somapsikosis*) dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (*Psikosomatik*). Diantara faktor mental yang diidentifikasi sebagai potensial dapat menimbulkan gejala tersebut adalah keyakinan agama. Hal ini antara lain disebabkan sebagian besar dokter fisik melihat bahwa penyakit mental (*mental illness*) sama sekali tidak ada hubungannya dengan penyembuhan medis serta berbagai penyembuhan penderita penyakit mental dengan menggunakan pendekatan agama.³

Mental health (kesehatan mental) lawan kata dari *mental illness* (sakit mental) namun aspek medis, logis, dan empiris yang sama masih tercakup didalamnya.⁴ Pemahaman akan mental yang sehat tak dapat lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik. Berbagai penelitian telah mengungkapkan adanya 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 penyesuaiannya 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

³Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002),139-140

⁴Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Cet. I, Celeban Timur UH III/548 Yogyakarta 55167: Pustaka Belajar, 2010), 571

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.⁵

Jasmani dikatakan sehat apabila energi yang ada mencukupi, daya tahan yang ada mencukupi, memiliki kekuatan untuk menjalankan aktivitas, dan kondisi badan terasa nyaman dan sehat. Kartini Kartono mengatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khas, antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang selalu tenang. Lebih lanjut beliau menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya terhindarnya diri dari gangguan batin saja, tetapi posisi pribadinya juga harus harmonis dan baik, selaras dengan dunia luar, selaras dengan dirinya sendiri, dan selaras dengan lingkungannya. Mental yang sehat terletak pada posisi pribadi dan luar dirinya. Jadi orang yang sehat mentalnya, dapat melakukan adaptasi (menyesuaikan diri) dengan lingkungannya, dengan mudah dapat menempatkan diri pada perubahan sosial, selalu aktif berpartisipasi, dan dapat merasakan kepuasan atas terpenuhi kebutuhannya.⁶

Pada umumnya setiap orang senantiasa memiliki mental yang sehat, namun karena suatu sebab ada sebagian orang yang memiliki mental tidak sehat. Orang yang tidak sehat mentalnya memiliki tekanan-tekanan batin. Dengan

⁵Kartika Sari Dewi, *buku ajar kesehatan mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), 9

⁶Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Cet. I, Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), 9

suasana batin seperti itu, kepribadian seseorang menjadi kacau dan mengganggu ketenangannya. Gejala inilah yang menjadi pusat pengganggu ketenangan hidup. Ketenangan hidup dapat tercapai bila seseorang dapat memecahkan keruwetan jiwa pada dirinya yang menimbulkan kesulitan hidup. Hal ini dapat dilakukan bila ia berusaha untuk membersihkan jiwa agar tidak terganggu ketenangannya dan tidak terjadi konflik-konflik maupun rasa takut. Mencari ketenangan hidup di kota besar yang terdapat banyak maalah-masalah sosial sulit untuk didapatkan. Dengan demikian pesatnya arus urbanisasi, industrialisasi dan teknologi menyebabkan banyak problem yang kompleks serta banyaknya masalah sosial yang menjadi penyebab utama berbagai penyakit mental. Muncul tingkah laku yang tidak wajar (kriminal), spekulasi, manipulasi, dan tindakan gelap. Hal ini menimbulkan ketakutan dan ketenangan batin. Orang yang mentalnya kacau tidak dapat memperoleh ketenangan hidup. Jiwa mereka sering terganggu sehingga menimbulkan stress dan konflik batin. Hal ini menyebabkan timbulnya emosi negatif sehingga ia tidak mampu mencapai kedewasaan psikis, mudah putus asa dan bahkan ingin bunuh diri.⁷

Setiap orang ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup, namun tidak semua orang mampu mencapai keinginan tersebut karena adanya rintangan yang membuat seseorang mengalami kegelisahan, kecemasan, dan ketidakpuasan. Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak sepenuhnya bergantung pada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya, tetapi lebih

⁷Ibid, 17

bergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut. Kita tidak boleh mengabaikan pengaruh faktor-faktor luar itu, karena memang ada pengaruhnya. Misalnya, dalam menghadapi pemerosotan ekonomi, seseorang menjadi bingung, gelisah, dan sedih, bukan karena kemerosotan keadaan ekonominya itu secara langsung, tetapi ketidak mampuannya menghadapi faktor tersebut dengan wajar, serta tidak dapat memikirkan apa yang dilakukannya untuk menghadapi perubahan yang drastis dan mendadak itu. Akibatnya ia di hinggapi oleh rasa gelisa yang sangat, yang menyebabkan keabnormalan tindakan dan sikap dalam hidupnya. Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan dan kemampuannya untuk menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang mempunyai kegairahan untuk hidup, atau tidak memilikinya sama sekali.⁸

Orang sehat mentalnya tidak akan cepat berputus asa, bersikap pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan hidup. Dengan tenang dan wajar. Ia menerima kegagalan sebagai suatu pelajaran yang akan membawa kesuksesan. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, ia dapat menganalisis, mencari sebab-sebab atau menemukan faktor-faktor yang menyebabkannya. Dengan demikian akan dapat dijadikan pelajaran dalam usaha yang akan datang, yaitu menghindari semua hal-hal yang membawa kegagalan pada waktu lalu. Untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya, tidaklah mudah, karena tidak dapat diukur, diperiksa atau dilihat dengan alat-alat seperti

⁸Ibid, 18

halnya dalam kesehatan badan. Biasanya yang dijadikan bahan penyelidikan untuk mengecek kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku atau perasaan karena seseorang yang terganggu kesehatan mentalnya akan mengalami kegoncangan emosi, kelainan tingkah laku atau tindakannya.⁹

Terdapat dalam Q.S.Yunus, surah ini sebagian besar tergolong Makiyyah yang turun sebelum Nabi Muhammad saw. hijrah ke Madinah terletak dalam surah ke sepuluh, terdiri dari 109 ayat dan juz ke sebelas. Penamaan surah Yunus tersebut dengan nama Yunus itu hanya simbol saja bukan berarti dalam surah tersebut seutuhnya menjelaskan dan menerangkan kisah kenabian Yunus As. Kata Yunus dalam surah tersebut hanya terdapat dalam ayat ke-98, namun ayat tersebut merupakan bagian terpenting sehingga pantas dijadikan sebuah nama sebagai simbol. Adapun kisah terpanjang yang tertera dalam surah tersebut adalah kisah Nabi Musa As dengan Bani Israil yang merupakan kaumnya yang kafir.

Tidak hanya sebatas itu, di dalam surah Yunus terdapat ayat yang membahas tentang As-syifah (obat/penyembuh) mengapa, karena didalam surah ini terdapat ayat yang membahas mengenai penyakit yang mungkin saja ada di dalam diri manusia yaitu dalam ayat ke-57 membahas mengenai *penyembuh bagi penyakit mental yang di dalam ayat ini dijelaskan penyakit yang ada dalam dada.*

Untuk menjaga tubuh dan mental agar selalu sehat maka di dalam Alquran dijelaskan agar selalu berada di jalan yang benar dan menjadikan Alquran sebagai pedoman hidup. Seperti dijelaskan dalam firman Allah swt. sebagai berikut:

⁹Ibid, 19

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahnya :

Wahai manusia, sungguh telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu dan suatu obat bagi apa yang ada dalam dada, dan petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Q.S. Yunus [10]: 57¹⁰

Ayat inilah yang akan dikaji dan menjadi pokok pembahasan. Dalam hal ini penulis memahami ayat ini adalah ayat yang membahas mengenai kesehatan mental. Dari penyebab, sampai penyembuh bagi penyakit yang berada dalam dada termasuk penyakit yang berhubungan dengan mental.

Begitu pentingnya Alquran dalam kehidupan manusia sehingga di dalamnya terdapat banyak manfaat dan hikmah yang dapat kita peroleh karena Alquran adalah sebuah kitab suci dan petunjuk yang diturunkan Allah swt. kepada Nabi Muhammad saw. bagi seluruh manusia. Ia membersihkan diri manusia dengan berbagai praktek ibadah dan menunjukkan kepadanya dimana letak kebaikan dalam kehidupan pribadi dan kemasyarakatannya. Alquran juga menunjukkan kepada manusia jalan terbaik guna merealisasikan dirinya, mengembangkan kepribadiannya dan mengantarkannya pada jenjang-jenjang kesempurnaan insani agar dengan demikian ia bisa merealisasikan kebahagiaan bagi dirinya, baik di dunia maupun di akhirat.¹¹ Guna Alquran dalam membentuk suatu kesehatan mental pada suatu individu ialah menjaga hati dan fikiran agar dapat merasakan suasana batin yang aman, tenang dan sejahtera. Seperti dikatakan dalam Alquran berikut ini :

¹⁰Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, (Cet. I, Bandung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2010), 215

¹¹M. 'Utsman Najati, *Alquran dan Ilmu Jiwa*, (Cet. I, Bandung: Pustaka, 1985), 1

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahannya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingat, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.” Q.S. Al-Ra’d [13]: 28¹²

Berbagai usaha untuk mencapai kebahagiaan, keamanan, ketenteraman batin dan kesehatan mental, pada hakikatnya bertujuan untuk mencari ketenangan hidup. Sehubungan dengan hal itu, banyak bermunculan bimbingan dan penyuluhan, psikiater, konsultan jiwa, dan sebagainya yang mencoba memberikan jawaban terhadap problem jiwa yang tidak sehat.¹³ Begitu pentingnya Alquran dalam kehidupan manusia karena Alquran dapat mendekatkan diri kepada Allah swt. sehingga masalah-masalah yang dihadapi yang dapat menyebabkan terganggunya mental dapat diatasi dengan dengan cara perbanyak membaca Alquran agar selalu dekat dengan Allah swt.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah tefokus pada satu hal pokok yaitu :

- a) Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental ?
- b) Bagaimana Alquran mengungkap tentang kesehatan mental ?
- c) Bagaimana solusi Alquran dalam surah Yunus ayat 57 dalam memelihara kesehatan mental ?

¹²Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 252

¹³Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, 33

2. Batasan Masalah

Dengan rumusan masalah yang ada, maka kiranya perlu ada batasan masalah, sehingga tidak ada penyimpangan atau sesuai dengan keinginan penulisan skripsi ini. Maka penulis akan membatasi pembahasan skripsi ini, pada Q.S. Yunus [10]: 57 mengenai gambaran kesehatan mental.

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Dalam penyusunan suatu karya ilmiah tentunya menentukan tujuan dan kegunaan yang memberikan manfaat dalam penyusunan skripsi ini, antara lain :

1) Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dari skripsi ini adalah :

- a. Penulis ingin mengonsep kesehatan mental yang sebenarnya agar dapat dipahami secara benar.
- b. Penulis ingin mengembangkan wacana keislaman yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam Alquran kajian tafsir Q.S.Yunus [10]: 57
- c. Penulis ingin menjelaskan manfaat Alquran dalam menangani masalah-masalah mengenai kesehatan mental terutama dalam Q.S.Yunus [10]: 57 agar dapat dipahami secara baik dan benar.

2) Kegunaan Penelitian

- a. Dengan dilaksanakannya penelitian kajian pustaka ini, maka mahasiswa sebagai peneliti mampu mendalami tentang kecerdasan spiritual yang mengandung mutiara hikmah pada Q.S.Yunus [10]: 57.

- b. Kegunaan ilmiah adalah untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam memahami konsep kesehatan mental dalam Alquran menurut kajian tafsir Q.S.Yunus [10]: 57 sehingga dapat memahami bagaimana konsep yang akan membawa kemaslahatan bersama untuk kehidupan di dunia dan di akhirat.
- c. Kegunaan praktis, agar penulis dan pembaca dapat mendayagunakan kesehatan mental dalam Alquran kajian tafsir Q.S.Yunus [10]: 57, sehingga dengan demikian kita sampai pada muatan-muatan yang dikaji oleh tafsir Q.S.Yunus [10]: 57 tersebut, yang dengan sendirinya dapat pula peneliti dan pembaca merasakan pengaruhnya yang dapat menumbuhkan perkembangan masyarakat dimasa yang akan datang antara lain memberikan gambaran kepada manusia agar dapat memelihara kesehatan mentalnya dengan baik dan menjadikan insan kamil atau manusia yang sempurna dihadapan Allah swt.

D. Penegasan Istilah

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

1. Sehat

Sehat secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah.¹⁴

¹⁴Kartika Sari Dewi, *buku ajar kesehatan mental*, 10

2. Kesehatan

UU Kesehatan No. 23/ 1992 menyatakan bahwa kesehatan adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis.¹⁵

Menurut WHO (*World Health Organization*) kesehatan adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, ruhani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit. Majelis Ulama Indonesia (MUI), dalam musyawarah Nasional tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan jasmaniah, ruhaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai ketahanan jasmani karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunannya), dan memelihara serta mengembangkannya.¹⁶

3. Mental

Apabila ditinjau dari etimologi, kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* artinya ruh, sukma, jiwa, atau nyawa.¹⁷

4. Obat/penyembuh (الشفاء)

Kata *As-syifa'* (الشفاء) adalah nama lain dari Alquran yang artinya obat/penyembuh. Karena di dalam Alquran dijelaskan bahwa Allah swt. yang menyembuhkan segala penyakit.¹⁸

5. Dada (الصدر)

Penyebutan kata dada (الصدر) diartikan dengan hati. Di dalam ilmu kedokteran hati merupakan organ terbesar pada tubuh, penyumbang sekitar 2

¹⁵Ibid, 11

¹⁶Ahsin W. Alhafidz, *fikih kesehatan*, 4

¹⁷Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, 5

¹⁸Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajagrafindo persada, 2006), 132

persen dari berat tubuh total atau sekitar 1,5 kg pada rata-rata manusia dewasa. Menurut Imam al-Ghazali definisi hati memiliki dua pengertian yakni fisik dan spiritual. Secara fisisk hati merupakan daging yakni organ tubuh manusia yang terletak di dada sebelah kiri. Sedangkan hati secara spiritual yakni sesuatu yang halus, *rabbaniyah* (ketuhanan) dan *ruhaniyah* (kerohanian).¹⁹

E. Tinjauan Pustaka

Wacana studi kesehatan mental, telah banyak diperbincangkan baik yang berskala internasional, regional, dan nasional. Untuk mengetahui apakah penelitian ini sudah pernah diteliti oleh penulis lain sebelumnya atautkah perdana bagi penulis, dan upaya untuk mengetahui tingkat kesesuaian sejumlah referensi yang dijadikan dasar pembahasan teoritis, maka penulis perlu mengemukakan tinjauan pustaka.

Kegiatan studi kepustakaan (*library research*) pada judul skripsi ini, sebelumnya sudah pernah diteliti oleh penulis lain dalam topik dan kajian yang sama, salah satunya adalah skripsi yang berjudul “konsep kesehatan jiwa dalam Alquran (studi kajian tafsir tematik)”, oleh mahzar, yang secara garis besar membahas jiwa ataupun mental. Yang menjadikan perbedaan dalam skripsi ini adalah penulis lebih menguraikan dari kajian studi tafsir Q.S.Yunus [10]: 57.

Para psikologi, filosof yunani dan muslim mencoba menjelaskan kesehatan mental, dimulai dari pengertian, pembagian kesehatan mental, termasuk tafsiran-tafsiran dari penafsir Alquran mengenai kesehatan mental dalam Q.S.Yunus [10]: 57. Mencermati sebuah kajian sebagaimana tertera di dalam

¹⁹<https://www.researchgate.net>publication>relasi-akal-dan-hati-menurut-alGhazali>
diakses pada tanggal 9 mei 2018, 15:15:37

rumusan masalah, maka sejumlah buku yang dijadikan referensi pembahasan skripsi ini adalah sebagai berikut :

Yusak Burhanuddin, Kesehatan Mental, Pada buku ini ada beberapa sub bab yang dibahas mengenai mental yaitu : pengertian kesehatan mental, kesehatan mental dan ketenangan hidup, penyesuaian diri dan kesehatan mental, problem kebutuhan anak dalam pertumbuhannya, masalah kenakalan anak, peranan pendidikan agama terhadap kesehatan mental.

Jalaluddin, Psikologi Agama memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi. Buku ini menjelaskan tentang psikologi-psikologi dari berbagai disiplin ilmu, perkembangan psikologi, psikologi kesehatan serta psikologi mental manusia.

Hasan Langgulung, Teori-Teori Kesehatan Mental. Buku ini terdiri dari dua bagian, bagian *pertama* menjelaskan tentang pendekatan tradisional dalam kesehatan mental. Bagian *kedua*, menjelaskan tentang pendekatan baru dalam kesehatan mental. Pada bagian terakhir buku ini menjelaskan tentang *psikologi islam dan kesehatan mental*. Uraianannya terfokus pada penyakit-penyakit jiwa dan cara penyembuhannya menurut islam.

Ahsin W. Alhafidz, fikih kesehatan. Didalam buku ini ada beberapa sub bab yang membahas mengenai kesehatan mental secara global.

Kartika Sari Dewi. buku ajar kesehatan mental. Buku ini membahas mengenai persoalan-persoalan penyakit mental dan bagaimana penyakit mental itu sampai terbentuk dalam diri manusia serta cara pencegahannya.

Dari tinjauan pustaka diatas dapat disimpulkan bahwa karya-karya diatas telah menyodorkan ide tentang psikologi islami dengan prespektif dari sisi

pandang tertentu. Akan tetapi pembahasan mengenai kesehatan mental dalam analisis studi tafsir Q.S.Yunus [10]: 57 ini, yaitu sebuah solusi qurani untuk memahami dan menjaga akan pentingnya kesehatan mental yang sedang dikaji oleh penulis, maka penulis merasa perlu untuk menulas lebih lanjut.

Yang membedakan karya ilmiah ini dengan karya ilmiah yang lain adalah dari sisi penelitiannya. Karya ilmiah lain membahas mengenai kesehatan mental lebih kepada pendekatan ilmu psikologi. Sedangkan karya ilmiah ini lebih mendalami penelitian tentang “kesehatan mental dalam perspektif Alquran”. Sehingga didalam karya ilmiah ini lebih banyak membahas mengenai kesehatan mental dalam Alquran dan dalam ajaran agama Islam.

F. Metode Penelitian

Dalam penyelesaian skripsi ini digunakan beberapa metode yang dianggap sesuai dengan pembahasan yang diangkat agar mendapatkan sasaran dan tujuan yang diinginkan. Metode ini dimaksudkan agar dalam pelaksanaan penelitian data-data yang diperoleh relevan dengan permasalahan yang akan dikaji. Metode-metode yang digunakan adalah sebagai berikut :

1) Metode Pendekatan

Untuk memperoleh pembahasan yang akurat, identik dengan judul yang dikehendaki, maka dalam penyusunan skripsi ini diperlukan metode yaitu *interpretasi detailed (Al-Manhaj tahlili)* terhadap ayat Alquran. Dalam metode pendekatan, penulis mengambil kajian studi tafsir pada satu ayat yaitu terdapat dalam Q.S.Yunus [10]: 57.

2) Tehnik Pengumpulan Data

Dalam tahap pengumpulan data, penulis menggunakan prosedur *liberary research*, dimana penulis mengumpulkan data dengan menelaah dan mengumpulkan sejumlah tafsir, kitab klasik maupun teori dan konsep dari buku-buku yang ada hubungannya dengan topik kajian melalui teknik sebagai berikut :

- a. Kutipan langsung, yaitu penulis mengambil beberapa pemikiran dan pendapat para tokoh tanpa melakukan perubahan sedikitpun.
- b. Kutipan tak langsung, yaitu penulis mengambil beberapa kesimpulan dari pemikiran beberapa tokoh tanpa mengikuti teks aslinya, namun penulis tetap mengikuti ide dan makna yang terkandung dalam perumusan teks tersebut.
- c. Ikhtisar, yaitu penulis membuat suatu ringkasan atau rangkuman dari beberapa buku majalah yang ada kaitannya dengan pembahasan penulis dan yang sesuai dengan sumber pustaka.

Adapun instrumen *liberary research*, adalah perpustakaan IAIN Palu, perpustakaan daerah sulteng (sulawesi tengah), dan literature pribadi yang memang penulis telah persiapkan sehubungan dengan penyusunan skripsi ini.

3) Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Setelah sejumlah data berhasil dikumpulkan, maka langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis kembali melalui metode-metode sebagai berikut :

- a. Metode Pengolahan Data

Sejalan dengan pembahasan skripsi ini, yang sesuai dengan data-data yang ada sehingga penulis dengan ini menggunakan metode kualitatif, dimana penulis

mengolah data dalam bentuk non statistic, seperti halnya mengomentari data, menjabarkan, menjelaskan dan menyimpulkan terhadap konsep atau teori tertentu secara akurat.

b. Teknik analisis data

Analisis data adalah kegiatan mengatur, mengurutkan, mengolompokan, memberi tanda atau kode, dan mengkategorikan data sehingga dapat ditemukan dan dirumuskan hipotesis kerja berdasarkan hal tersebut. Analisis data berguna untuk mereduksi kumpulan data menjadi perwujudan yang dapat dipahami melalui pendeskripsian secara logis dan sistematis sehingga fokus studi dapat ditelaah, diuji, dijawab secara cermat dan teliti.

Data yang terkumpul dalam penelitian ini dianalisis dengan metode deskriptif analitik, yaitu menggambarkan bagaimana pendapat para mufassir, para sufi, para intelektual dan cendikiawan muslim, yang berkaitan dengan kesehatan mental secara sistematis, sehubungan dengan pendapat para ahli yang relevan juga digunakan. Tahap berikutnya adalah interpretasi, yaitu memahami nilai-nilai yang terkandung dalam Q.S.Yunus [10]: 57 untuk memperoleh makna kesehatan mental.

Dalam penelitian ini digunakan cara berfikir deduktif, guna mencari jawaban atas permasalahan yang telah dirumuskan. Maka hal ini penulis menggunakan metode:

a) Metode Tahlili

Yang dimaksud dengan metode tahlili adalah metode analisis yakni metode yang menafsirkan ayat-ayat alquran dengan memaparkan segala aspek

yang terkandung didalam ayat-ayat yang ditafsirkan itu serta menerangkan makna-makna yang tercakup didalamnya.²⁰

b) Metode Interpretatif

Metode ini berperan untuk mencari makna, dibalik yang tersurat, selain itu juga mencari makna yang tersirat serta mengaitkan dengan hal-hal yang terkait yang bersifat logis, teoritis, dan trasendental. Metode digunakan dalam rangka mencari kandungan Q.S.Yunus [10]: 57 tentang kesehatan mental.

G. Garis-Garis Besar Isi

Skripsi ini terdiri dari lima bab dan setiap bab terdapat beberapa sub bab. Untuk mempermudah memahami laporan penelitian ini maka peneliti menyusun sistematika laporan penelitian sebagai berikut :

Pada **Bab Pertama**, adalah merupakan bab pendahuluan yang akan menyajikan gambaran umum yang akan mendukung pembahasan skripsi ini selanjutnya. Hal-hal yang dimaksud antara lain adalah: latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penegasan istilah, tinjauan pustaka, metode penelitian, garis-garis besar isi.

Pada **Bab Kedua** penulis membahas mengenai gambaran umum kesehatan mental yang meliputi: pengertian dan fungsi dari kesehatan mental, fungsi kesehatan mental untuk kehidupan manusia, ciri-ciri gangguan mental dan faktor-faktor gangguan mental.

²⁰Nasruddin Baidan, *metodologi penafsiran alquran* (Cet. IV, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 153

Selanjutnya pada **Bab Ketiga** adalah gambaran kesehatan mental dalam alquran, yang meliputi: istilah kesehatan mental dalam Alquran dan urgensi kesehatan mental.

Pada **Bab Keempat** adalah bab dimana akan dibahas mengenai inti dari judul skripsi ini mengenai kesehatan mental yang berfokus pada analisis Q.S.Yunus [10]: 57, yang meliputi beberapa sub bab diantaranya: penafsiran ulama tentang kesehatan mental dalam Q.S.Yunus [10]: 57, penjelasan Alquran tentang kesehatan mental dalam Q.S.Yunus [10]: 57 dan solusi Q.S.Yunus [10]: 57 dalam memelihara kesehatan mental.

Sedangkan pada **Bab kelima** merupakan bab penutup, berupa tuntunan dan jawaban permasalahan yang diajukan untuk dikemukakan dalam bentuk kesimpulan dan saran-saran. yang merupakan bab yang menyimpulkan serta menjawab semua permasalahan yang terdapat dalam skripsi ini.

BAB II

GAMBARAN UMUM KESEHATAN MENTAL

A. *Pengertian dan Fungsi Kesehatan Mental*

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa, yang tumbuh dan berkembang pada akhir abad ke-19.¹ Ditinjau dari etimologi kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh dan semangat. Kesehatan mental merupakan ahli bahasa dari mental *Hygiene* atau mental *Health* berasal dari kata *Hygiene* dan mental. Secara etimologi *Hygiene* dari kata *Hygea* yaitu nama dewi kesehatan Yunani kuno yang mempunyai tugas mengurus masalah kesehatan manusia di dunia.

Kesehatan mental (mental *Hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram. Permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiater, biologi, sosiologi dan agama.²

pengertian dan definisi tentang kesehatan mental yang diberikan oleh para ahli sesuai dengan pandangan dan bidangnya masing-masing. dibawah ini akan bicarakan pengertian yang dapat kita manfaatkan dalam memahami diri kita sendiri, orang-orang yang berhubungan dengan kita, serta kehidupan pada

¹Hamdani dan Afifuddin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), 237

²Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2015), 156

umumnya. Dengan demikian dapat dicapai kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup. Baik bagi pribadi maupun bagi masyarakat pada umumnya.

Menurut Imam Al-Ghazali, pemahaman tentang kesehatan mental menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya terbatas konsepnya pada gangguan dan penyakit kejiwaan serta perawatan dan pengobatannya, tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya.³

pengertian kesehatan mental secara sederhana perlu diketahui oleh setiap orang yang bergerak dibidang pendidikan, dakwah, hukum dan sebagainya. Kesehatan mental adalah ilmu alat yang membantu setiap orang untuk memperkuat dirinya dalam menghadapi berbagai masalah. Sehingga mampu mempertahankan kejernihan berfikir sehat, sebab gangguan emosional yang diakibatkan oleh berbagai faktor dan masalah dapat diatasinya⁴

1. kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa.
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimasa ia hidup.
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi. Bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada

³Yahya Jaya, *Kesehatan Mental*, (Padang: Angkasa Raya, 2002), 84

⁴Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, [t.d.], 31-32

kebahagiaan diri dan orang lain, Serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁵

Abdul Khaliq berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kondisi logis mental yang bersifat relatif, yang tersusun dari perasaan-perasaan yang diinginkannya (bahagia, ridha, tenang dan aman) dan sikap menerima realitas hidup (yang disertai dengan kecenderungan aktif, energig dan bugar). Dalam kondisi seperti ini, tingginya tingkat presentasi adaptasi psikologi dan sosial dapat terealisasi dengan munculnya kecenderungan interaksi sosial yang baik.

Al-Habith, ketika mendefinisikan kesehatan mental, mengungkapkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi adaptasi yang sinergis antara tiga mental yang bervariasi dengan kemampuan menghadapi krisis mental yang sering mendera manusia. Kemudian muncul perasaan positif dalam bentuk perasaan bahagia dan ridha.⁶

Secara ringkas aliran psikoanalisa mendefinisikan kesehatan mental sebagai kekuatan ego (ego strength) dari tarikan dua kutub yang berlawanan, yaitu id yang primitif dan superego yang terlalu idealistik. Sejauh manan si aku (ego) dapat mempertahankan kekuannya menghadapi dua kekuatan itu, itulah kesehatan mental menurut psikoanalisa.

⁵*Idem, Kesehatan Mental*, (Cet. 18; Jakarta: Haji Masagung, 1994), 10-11

⁶Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*, (Ed. I, Cet. I; Jakarta: Rajawali Pers, 2014),

Sedangkan menurut *behaviorisma* kesehatan mental berarti kemampuan menyesuaikan diri dengan tuntunan-tuntunan lingkungan termasuk manusia dan masyarakat. Jadi yang ditekankan disini adalah keluwesan seseorang menghadapi tantangan-tantangan yang selalu berubah dari masa ke masa. Itulah kesehatan mental menurut mereka.

Selanjutnya aliran kemanusiaan mendefinisikan kesehatan mental sebagai kebiasaan mewujudkan potensi sebesar mungkin. Sebab manusia asal mulanya adalah baik, jadi kesehatan mental adalah pada kesanggupannya mewujudkan potensi-potensinya itu, dimana kebebasan merupakan intinya.

Menurut Abd. Gaffar, adalah kelanjutan dari aliran kemanusiaan dalam psikologi dengan memperhatikan kebudayaan islam telah mendefinisikan bahwa kesehatan mental adalah perwujudan kemauan wujud ini. Dia berpendapat bahwa segala tingkah laku manusia ini didorong oleh suatu kebutuhan asas yang diberinya nama kemauan wujud. Kalau kemauan wujud ini tidak dilaksanakan disitulah timbulnya penyakit.

Menurut Kartini Kartono di dalam bukunya Kesehatan Mental Dalam Islam adalah masalah yang bertujuan untuk mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental.⁷

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa atau penyakit jiwa agar terwujudnya

⁷Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental* (Cet. I; Jakarta: Pustaka Al Husna, 1986), 291

sikap yang saling berinteraksi dengan diri sendiri maupun lingkungannya agar tercipta hidup yang bermakna bahagia di dunia dan di akhirat.⁸

Pada umumnya pengertian orang pada kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit. Seperti ada yang membatasi pengertian kesehatan mental itu pada absennya seseorang dari gangguan penyakit dan penyakit jiwa. Dengan pengertian ini kesehatan mental itu hanya diperuntukan bagi setiap orang pada umumnya. Disamping itu ada pula yang membatasi pengertian kesehatan mental itu pada cinta dan kerja. walaupun kata cinta dan kerja ditafsirkan macam-macam maksudnya sesuai dengan ilmu kesehatan mental.⁹ Psikologi memandang kesehatan mental sebagai suatu bidang empirik. Selain memiliki fungsi praktis, ia juga memiliki fungsi teoretis.¹⁰

Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental telah diungkap Schneiders sejak tahun 1964, yang mencakup 11 prinsip yang didasari atas sifat manusia, yaitu:

1. Kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
2. Dalam memelihara kesehatan mental, tidak terlepas dari sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelek, religius, emosional dan sosial.
3. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meliputi: pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.

⁸Ibid, 158

⁹http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf di akses pada tanggal 16 Juli 2018, 12:25:42

¹⁰Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), 55

4. Memperluas pengetahuan diri merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental.
5. Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, meliputi: penerimaan dan usaha yang realistis terhadap status dan harga diri.
6. Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental.
7. Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terusmenerus dalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati.
8. Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental terkait dengan penanaman kebiasaan baik.
9. Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian.
10. Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas, dan perilaku.
11. Kesehatan mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, kegagalan, serta ketegangan yang timbul.¹¹

Fungsi-fungsi mental seperti pikiran, perasaan, sukup jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain. Sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan bati (konflik). Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas itu dapat dicapai

¹¹Kartika Sari Dewi, *buku ajar Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), 14-15

antara lain dengan keyakinan akan ajaran agama, keteguhan dalam mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral dan sebagainya.¹²

Fungsi teoretis psikologi kesehatan mental merupakan fungsi normatifnya. Artinya, teori psikologi kesehatan mental berusaha mendeskripsikan dan menjelaskan pola-pola umum kepribadian seseorang, agar dapat dijadikan sebagai norma dalam menggambarkan, menentukan, mengkategorikan tipe atau sifat-sifat khas individu dan menilai baik buruknya.¹³

Fungsi psikologi islam (termasuk psikologi kesehatan mental dalam islam), yaitu :

1. Fungsi pemahaman (*understanding*); memahami kepribadian apa adanya dan bagaimana seharusnya, memberikan penjelasan yang benar, masuk akal dan ilmiah qurani mengenai tingkah laku manusia.
2. Fungsi pengendalian (*control*); memberi arah yang efektif dan efisien untuk berbagai tingkah laku manusia, serta memanfaatkan temuan-temuan ilmiah qurani secara benar untuk meningkatkan kesejahteraan hidup manusia.
3. Fungsi peramalan (*prediction*); memberi gambaran mengenai kondisi tingkah laku manusia di masa mendatang (termasuk kehidupan setelah mati dan di akhirat kelak) serta memperkirakan hal-hal yang akan terjadi pada periode waktu tertentu.
4. Fungsi pengembangan (*development*); memperluas dan mendalami ruang lingkup psikologi kesehatan mental dalam islam, menyusun teori-teori

¹²Ibid, 16

¹³Ibid, 17

baru, menyempurnakan metodologi dan menciptakan berbagai teknik dan pendekatan psikologi.

5. Fungsi pendidikan (*education*); meningkatkan kualitas perilaku manusia, menunjukkan tingkah laku yang benar dan baik dan memberi arahan bagaimana mengubah tingkah laku yang salah menjadi benar, sehingga membentuk kepribadian yang sempurna (*kamil*).

B. Faktor penyebab Gangguan 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.¹⁴

Gangguan mental adalah kelainan kepribadian yang ditandai oleh gangguan emosional yang mengubah individu normal menjadi tidak mampu mengatur dirinya untuk menyesuaikan diri dalam masyarakat. Dua istilah dapat identifikasikan dengan psychoses ini adalah *insanity* dan *dementia*. *Insanity* adalah istilah resmi yang menunjukkan bahwa individu itu juga kacau dan gila akibat dari tindakannya. Pada saat lain istilah *dementia* digunakan untuk kebanyakan kelainan mental, tetapi secara umum kini diinterpretasikan sebagai sinonim dengan kekacauan mental (*mental disorder*) yang menyolok. Kebanyakan semua penyakit jiwa ini disertai *dementia* itu.¹⁵ Gangguan mental terbagi dalam beberapa bagian antara lain:

¹⁴Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Cet. I, Jakarta: Rajawali pers, 2014), 241

¹⁵James D. Page, *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Deviant*, (New Delhi, Tata Mc. Graw-Hill, 1978), 209

1. *Psikoneorosa*

Bagi penderita gangguan mental *Psikoneorosa*, masih menghayati realitas, masih hidup dalam alam sadar pada umumnya. Ia masih mengetahui dan merasakan kesukaran-kesukaran. Sebenarnya ia dapat/kurang dapat mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungannya serta belum kuat atau tidak kuat kata hatinya. Itulah sebabnya ia mencari jalan keluar untuk melarikan diri dari kekecewaan atau penderitaan. Penyebab dari gangguan mental ini antara lain:

- 1) Menderita, tak mampu beradaptasi dengan lingkungan
- 2) Tingkahnya agak aneh
- 3) Tidak memerlukan rumah sakit
- 4) Faktor psikologi (stress, depresi, frustasi dan konflik)
- 5) Kurang kemauan
- 6) Lemahnya pertahanan diri
- 7) Tekanan sosial dan tekanan kebudayaan¹⁶

2. *Psychosis*

Psychosis tidak dapat menghayati realitas, partisipasi sosial tidak ada, kontak dengan lingkungan/sosial sangat terganggu. *Psychosis* dapat digolongkan menjadi dua yaitu *organic psychosis* atau psikosis organis dan *functional psychosis* atau psikosis fungsional.¹⁷

organic psychosis atau psikosis organis, disebabkan oleh faktor fisik, faktor dari luar misalnya keracunan alkohol. Penderita mengalami gerakan

¹⁶Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 73

¹⁷Ibid, 82

gemetar pada otot-otot khususnya pada wajah, lidah, jari-jari, atropi pada sel-sel otak, hati dan lain-lain.

functional psychosis atau psikosis fungsional, disorder mental secara fungsional sehingga terjadi perpecahan pribadi. Penderitaan yang tak maampu mengadakan hubungan sosial, bahkan sering terputus dengan realitas hidup. Penyebab penyakit ini adalah konstitusi jasmani yang diwariskan, gangguan mental yang berlarut-larut dan mekanisme pertahanan diri yang tidak wajar, sejak masa kanak-kanak mengalami konflik-konflik pribadi yang mendalam hingga kurang adanya integrasi kepribadian.¹⁸

Salah satu sebab utama yang memicu kondisi mental yang buruk adalah perasaan kecewa dan putus asa karena iri hati dan cemburu. Alquran mengajarkan supaya tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. Alquran menyatakan :¹⁹

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ

Terjemahannya:

*Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain.*²⁰

Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tentram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau mentalnya. Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan tersebut dapat berupa

¹⁸Ibid, 84

¹⁹Abdullah Ali, *Alquran Bicara Tentang Jiwa diterjemahkan dari Qurani Concepts of Human Psyche*, (Cet. 1; Bandung: Penerbit Arasy, 2003), 74

²⁰Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, (Cet. I, Bandung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2010),

kebutuhan jasmani dan berupa kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri ini akan mengembalikan kekondisi semula, sehingga proses kehidupan berjalan lancar seperti apa adanya.

Tetapi, dalam kehidupan sehari-hari tak jarang dijumpai bahwa seseorang tak mampu menahan keinginan bagi terpenuhinya kebutuhan dirinya. Dalam kondisi seperti itu akan terjadi pertentangan (konflik) dalam batin. Pertentangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani, yang dalam kesehatan mental disebut kekusutan rohani. Kekusutan rohani seperti ini disebut kekusutan fungsional.

Bentuk kekusutan fungsional ini bertingkat, yaitu *psychopat*, *psychoneurose* dan *psikotis*. *Psychoneurose* ditandai bahwa seorang tidak mengikuti tuntunan-tuntunan masyarakat.²¹ Gangguan-gangguan mental itu hampir-hampir tidak pernah disebabkan oleh satu sebab saja, akan tetapi disebabkan oleh *satu kompleks faktor penyebab*. Yaitu oleh :

- a) Faktor organis atau somatis, misalnya terdapat kerusakan pada otak dan proses *dementia*
- b) Faktor-faktor psikis dan struktur kepribadiannya, misalnya reaksi *neorotis* dan reaksi *psikotis* pribadi yang terbelah, pribadi *psikotis* dan lain-lain. Kecemasan, kesedihan, kesakitan hati, depresi dan rendah diri bisa

²¹Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*, (Cet. 18; Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 152

menyebabkan orang sakit secara psikis mengakibatkan ketidakseimbangan mental dan desintegrasi kepribadiannya.

- c) Faktor-faktor lingkungan atau sosial, faktor-faktor milieu, pergaulan masyarakat luas. Usaha pembangunan, modernisasi arus urbanisasi, mekanisasi dan industrialisasi menyebabkan masyarakat modern menjadi sangat kompleks. Sehingga usaha penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan sosial yang serba cepat dan arus modernisasi menjadi sangat sulit. Maka banyak orang yang mengalami ketakutan, kecemasan, kebingungan, frustrasi, konflik batin dan konflik terbuka dengan orang lain, serta menderita macam-macam gangguan mental.²²

Membicarakan gangguan dan penyakit jiwa atau mental baiknya diketahui lebih dahulu, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dan cara-cara menyesuaikan diri yang dilakukan secara tidak sadar.

- a) *Frustrasi* (tekanan perasaan)

Frustrasi ialah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.

Orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda buat sementara pemuasan kebutuhannya itu atau ia dapat menerima *frustrasi* buat sementara, sambil menunggu adanya kesempatan yang memungkinkannya mencapai keinginannya. Tetapi jika orang tidak mampu menghadapi rasa *frustrasi* itu dengan cara yang wajar, maka ia akan berusaha mengatasinya dengan cara-cara lainnya,

²²Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Ed. II, Cet. VIII, Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 8-9

tanpa mengindahkan orang dan keadaan sekitarnya atau ia berusaha mencari kepuasan dalam khayalan dan apabila rasa tertekan itu sangat berat sehingga tidak bisa diatasinya, maka mungkin akan mengakibatkan gangguan atau penyakit jiwa pada orang tersebut.²³

b) *Konflik* (pertentang batin)

Konflik jiwa atau pertentang batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama. *Konflik* itu dapat dibagi kepada beberapa macam, yaitu:

- 1) pertentangan antara dua hal yang diinginkan, yaitu adanya dua hal yang sama-sama diinginkan tapi tidak mungkin diambil keduanya.
- 2) Pertentangan antara dua hal, yang pertama diinginkan sedangkan yang kedua tidak diinginkan. Konflik ini terjadi apabila terdapat dua macam keinginan yang bertentangan satu sama lain atau antara dua hal yang saling menghalangi antara satu dengan yang lainnya.²⁴
- 3) Pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan, yaitu orang yang menghadapi situasi yang menimbulkan dua hal yang sama-sama tidak disenangi.

c) Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin.

²³Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Cet. 18; Jakarta: Haji Masagung, 1994), 24-25

²⁴Ibid., 26

Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa dan ada bermacam-macam pula.

- 1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. cemas ini lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran. Misalnya, ketika ingin menyebrang jalan terlihat mobil berlari kencang seakan-akan hendak menabraknya. Atau seorang mahasiswa yang sepanjang tahun bermain-main saja merasa cemas apabila ujian datang.
- 2) Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sederhana ialah cemas yang umum, dimana orang merasa cemas (takut) yang kurang jelas, tidak tertentu dan tidak ada hubungannya dengan apapun, serta takut itu mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Ada pula cemas dalam bentuk takut akan benda-benda atau hal-hal tertentu. Misalnya, takut melihat darah, serangga binatang-binatang kecil, tempat yang tinggi atau tempat-tempat yang ramai.
- 3) Rasa cemas karena merasa berdosa atau bersalah. Karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum. Gejala-gejala cemas ada

yang bersifat fisik ada pula yang bersifat mental. Gejala fisik yaitu, ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung lebih cepat, keringat yang berlebih, tidur yang tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala terasa pusing nafas sesak dan sebagainya. Gejala mental yaitu, sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya, tidak bisa memusatkan perhatian tidak berdaya, hilang kepercayaan pada diri, merasa tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.²⁵

C. Ciri-ciri Gangguan Mental

Banyak orang menyangka bahwa kelainan-kelainan pada seseorang adalah sama dengan gangguan kesehatan mental. Akan tetapi, jika diketahui bahwa kelainan-kelainan itu artinya keluar dari pada yang biasa, maka akan ada perbedaan antara orang biasa dan orang yang sehat mentalnya.²⁶

Gangguan mental dimaknakan sebagai tidak adanya atau kekurangannya dalam hal kesehatan mental. Dari pengertian ini, orang yang menunjukkan kurang dalam hal kesehatan mentalnya, maka dimasukkan sebagai orang yang mengalami gangguan mental. Pengertian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Kaplan dan Sadock, 1994) yang mengatakan gangguan mental itu penyimpangan dari keadaan ideal dari suatu kesehatan mental merupakan indikasi adanya gangguan mental.²⁷

Gangguan mental dapat didefinisikan sebagai gangguan dan kekacauan fungsi mental atau kesehatan mental yang disebabkan mekanisme adaptasi dari

²⁵Ibid., 27-28

²⁶Abdul 'Aziz El-Quussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Cet. I; Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 41

²⁷Ibid, 42

fungsi-fungsi kejiwaan/mental tidak dapat bereaksi terhadap rangsangan-rangsangan dari luar dan ketenangan-ketenangan sehingga menimbulkan gangguan fungsi dalam satu bagian atau sistem kejiwaan/mental. Gangguan mental itu merupakan totalitas kesatuan dari ekspresi proses kejiwaan/mental yang patologis terhadap stimuli sosial, yang dikombinasikan dengan faktor-faktor kausatif sekunder lainnya.

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.²⁸

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.
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 panik

²⁸Ibid, 43

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 sipenderita berusaha melarikan diri dalam dunia fantasi, dalam dunia sosial yang imajiner. 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.²⁹

Menurut Zakiah Daradjat, ciri-ciri orang yang tidak memiliki kesehatan mental dikelompokkan dalam enam kategori yaitu:

1. Tidak memiliki sikap batin yang positif terhadap dirinya sendiri.
2. Tidak aktualisasi diri.
3. Tidak mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
4. Tidak mampu berotonom dengan diri sendiri (mandiri).
5. Tidak memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
6. Tidak mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.³⁰

²⁹Ibid, 44-45

³⁰Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, 56

BAB III

KESEHATAN MENTAL DALAM ALQURAN

A. *Istilah Kesehatan mental Dalam Alquran*

Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram.¹

Ajaran Alquran secara menyeluruh yang mencakup akidah, syariat dan akhlak (hakikat, tasawuf). Dampaknya, psikologi manusia secara metodologis membantu manusia untuk mendekati diri kepada tuhan. Dengan demikian, jiwa dan mental manusia menjadi sehat.²

Istilah mental dalam Alquran yaitu Fikiran, akal, hati, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan fikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara halal dan haram, yang bermanfaat dan yang bermudharat serta antara yang hak dan yang batil. Seperti dalam Alquran terdapat kata akal dalam Q.S.Al-Baqarah [2]: 10 berikut ini:³

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

¹Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), 143

²Muhammad Alfian, *Psikologi Tasawuf*, (Cet. I; Bandung: Pustaka Setia, 2011), 61

³<http://laboratoriumstudiAlquran.blogspot.com/2013/09/kesehatan-mental-persepektif-al-quran.html> di akses pada tanggal 119 Agustus 2018, 13:16:16

Terjemahnya:

*Dalam hati mereka ada penyakit lalu Allah menambah penyakitnya itu dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta.*⁴

Kata *fiqulubihim maradh*. Kata *qalb* atau *qulub* dipahami dalam dua makna, yaitu akal dan hati. Sedang kata *maradh* biasa diartikan sebagai penyakit. Secara rinci pakar bahasa Ibnu Faris mendefinisikan kata tersebut sebagai “segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan/ kewajaran dan mengantar kepada terganggunya fisik, mental, bahkan pada tidak sempurnanya amal seseorang.

Dari sini dapat dikatakan bahwa Alquran memperkenalkan adanya penyakit-penyakit yang menimpa hati dan yang menimpa akal. Penyakit-penyakit akal yang disebabkan bentuk berlebihan adalah semacam *kelicikan*, sedangkan yang bentuknya karena kekurangan adalah ketidaktahuan akibat kurangnya pendidikan. Ketidaktahuan ini dapat bersifat tunggal maupun ganda. Seseorang yang tidak tahu serta tidak menyadari ketidaktahuannya pada hakikatnya menderita penyakit akal berganda. Penyakit akal berupa ketidaktahuan mengantarkan penderitanya pada keraguan dan kebimbangan.

Menurut Al-Ghazali seperti dikutip dari tulisan Abdul Mudjib, berpendapat bahwa akal memiliki makna yang banyak. Diantaranya adalah :

- 1) Sebutan yang membedakan antara manusia dan hewan.
- 2) Ilmu yang lahir disaat anak mencapai usia *'aqilbaligh* sehingga mampu membedakan perbuatan yang baik dan yang buruk.
- 3) Ilmu yang didapat dari pengalaman sehingga dapat dikatakan siapa yang banyak pengalaman maka dialah orang yang berakal.

⁴Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 3

- 4) Kekuatan yang dapat menghentikan naluriiah untuk menerawang untuk jauh keangkasa, mengekang dan menundukan *syahwat* yang selalu menginginkan kenikmatan. Sebagaimana firman Allah swt. dalam Q.S.al-Baqarah [2]: 44⁵

﴿ أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾

Terjemahnya:

*Mengapa kamu menyuruh orang lain (mengerjakan) kebajikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu membaca kitab (Taurat)? Tidakkah kamu berfikir.*⁶

Istilah kesehatan mental dalam Islam dikonotasikan dengan berbagai bentuk kata, seperti:

- 1) *al-Fauz* (kemenangan), seperti dalam Q.S.Al-Ahzab [33]: 71

﴿ يُصَلِّحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴾

Terjemahnya:

*Niscaya Allah akan memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Dan barang siapa menaati Allah dan Rasul-Nya, maka sungguh, dia menang dengan kemenangan yang agung.*⁷

- 2) *al-Sa'adah* (kebahagiaan), seperti dalam Q.S.Hud [11]: 105-106

﴿ يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ ﴾ ﴿ ١٠٥ ﴾ فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فَوَفَى النَّارِ هُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيْقٌ ﴿ ١٠٦ ﴾

Terjemahnya:

*Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang sengsara dan ada yang bahagia. Maka adapun orang-orang yang sengsara, maka (tempatny) di dalam neraka, disana mereka mengeluarkan dan menarik nafas dengan merintih.*⁸

⁵https://www.lyceum.id/amp/akal_dalam_nash_Alquran di akses pada tanggal 08 Agustus 2018, 13:17:58

⁶Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 7

⁷Ibid, 427

⁸Ibid, 233

3) *Muthma'innah* (ketenangan), seperti dalam Q.S.al-Fajr [89]: 27-30

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخِلِي فِي عِبْدِي ﴿٢٩﴾
وَأَدْخِلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Terjemahnya:

Wahai jiwa yang tenang! kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang ridha' dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku. Dan masuklah ke dalam surga-Ku.⁹

4) *al-Sakinah* (nyaman dan tentram), seperti dalam Q.S.al-Baqarah [2]: 248

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّكُم إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴿٢٤٨﴾



Terjemahnya:

Dan Nabi mereka berkata kepada mereka, “sesungguhnya tanda kerajaannya ialah datangnya Tabut kepadamu yang di dalamnya terdapat ketenangan dari Tuhanmu dan sisa peninggalan keluarga Musa dan keluarga Harun yang di bawa oleh Malaikat.” Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda (kebesaran Allah) bagimu jika kamu orang beriman.¹⁰

5) *al-Falah* (keberuntungan), seperti dalam Q.S.Ali Imran [3]: 104

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْعُرْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۚ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Terjemahnya:

Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeruh kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.¹¹

Pada prinsipnya manusia dalam mencapai kemenangan, kebahagiaan, ketenangan, kenyamanan, ketentraman, keberuntungan, dan kesuksesan, perlu ada

⁹Ibid, 594

¹⁰Ibid, 40

¹¹Ibid, 63

penghindaran dari perbuatan dosa dan maksiat, yaitu dengan menjaga hati tetap dalam *salam* dan bersih.

Manusia yang disifati dengan sifat halus (*lathifah Rabbaniyyah Ruhaniyyah*) mempunyai aspek-aspek dalam dirinya, seperti hati, roh, nafsu, dan akal yang menggerakkan setiap langkah manusia ke arah kebajikan ataupun keburukan.

B. Urgensi Kesehatan Mental

telah menjadi kesepakatan dunia bahwa yang disebut sehat adalah sehat fisik, mental dan sosial. Mengenali orang yang secara fisik dan sosial lebih mudah, ketimbang mengenalinya sehat secara mental. Demikian pula lebih mudah mendeagnosis orang-orang yang sakit secara fisik maupun sosial daripada sakit secara mental, Namun yang pasti, antara ketiga aspek tersebut saling berkaitan. Apabila salah satunya mengalami gangguan, maka yang lain pun ikut terganggu, meskipun gradasinya bisa berbeda-beda pada tiap kasus dan pada tiap orang. Berikut ini dikemukakan beberapa orang yang memiliki kesehatan mental dan tidak memiliki kesehatan mental.¹²

1) Orang-orang yang memiliki kesehatan mental

- a) Memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿١﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٣﴾

¹²Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, (Cet. I; Jakarta: Kamil Pustaka, 2014), 362

Terjemahnya:

Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putus-putusnya. Q.S.At.Tin [95]: 4-6.¹³

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa hanya orang-orang yang memelihara imannya dan melazimkan beramal shaleh yang terbebas dari penurunan martabat kemanusiaan. Penurunan ketinggian martabat paling rendah oleh sebagian ahli tafsir dimaknai masuk neraka, seperti pendapat Ibnu Katsir dan lainnya.

Iman yang terpatrit di dalam qalbu manusia harus menjadi landasan utama semua sikap dan tingkah laku sehari-hari. Sebab, hanya mereka yang memfungsikan imannya sebagai kendali kehidupan yang tetap memiliki martabat sebagai manusia mulia. Tanpa landasan iman martabatnya meluncur ke strata paling rendah di bawah strata hewan.¹⁴

b) Mampu membebaskan dirinya dari penyakit-penyakit hati.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ؕ أَنُحِبُّ أَحَدَكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ؕ وَاتَّقُوا اللَّهَ ؕ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿٤٩﴾

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian dari prasangka itu dosa. dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada diantara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. Q.S.Al-Hujurat [49]: 12.¹⁵

¹³Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 597

¹⁴Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, 363-364

¹⁵Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 517

Penyakit-penyakit hati yang sering menghinggapi manusia merupakan sumber gangguan mental. Terdapat banyak penyakit hati dalam literatur islam, antara lain dengki (*al-hasad*), dendam (*al-hiqd*), buruk sangka (*su'uz-zann*), pamer (*riya'*), sombong (*takabbur*), tamak dan lain-lain. Di dalam Al-Quran terdapat banyak ayat yang menghimbau manusia agar terbebas dari berbagai penyakit hati.¹⁶

c) Mampu beradaptasi terhadap kenyataan (kesuksesan dan kegagalan)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ
 الصَّابِرِينَ ۗ ۞ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۞ ۞ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ
 صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۞

Terjemahnya:

Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “innalillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. Q.S.Al-Baqarah [2]: 155-157.¹⁷

Orang yang sehat mentalnya selalu melihat suatu nilai positif di balik kemalangan yang menimpanya. Karena, semua yang terjadi pada manusia dimaknai sebagai cobaan dari Allah swt. bagi orang yang sehat mental, tegar dalam menghadapi kenyataan, apakah yang membahagiakan atau menyedihkan dengan sikap wajar (tidak berlebih-lebihan) sebagai suatu variasi dan dinamika kehidupan.¹⁸

¹⁶Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, 364-365

¹⁷Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 24

¹⁸Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, 365-366

d) Mampu memperoleh kepuasan dari upaya perjuangan hidupnya.

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٦١﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ﴿٦٢﴾ ثُمَّ تُجْزَاهُ الْجِزَاءَ الْأَوْفَى ﴿٦٣﴾

Terjemahnya :

Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna. Q.S.An-Najm [53]: 39-41.¹⁹

Hidup adalah perjuangan (*al-hayat jihad*). Jargon ini memotifasi manusia untuk terus berupaya dalam kehidupan. Semetara dampak atau akibat dari usaha itu pada saatnya akan diperlihatkan oleh Allah SWT. Artinya, tidak ada suatu usaha yang sia-sia karena Allah SWT akan memberi balasan sesuai dengan hasil usaha itu. Jika belum diperoleh di dunia, pasti di akhirat kelak akan diberikan.²⁰

e) Lebih senang memberi daripada menerima.

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالْإِيمَانِ ﴿١﴾ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾ وَلَا يُخْضِ عَلَى طَعَامِ الْمَسْكِينِ ﴿٣﴾

Terjemahnya :

Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? maka itulah orang yang menghardik anak yatim dan tidak mendorong memberi makan orang miskin. Q.S.Al-Ma'un [107]: 1-3.²¹

Alquran mendorong manusia untuk selalu memberi (berbagi) kepada orang lain yang membutuhkan, dan tidak dijumpai satu ayat pun yang memerintahkan manusia untuk menerima apalagi meminta-minta. Alquran menganggap orang-orang yang tidak mau peduli dan berbagi kepada fakir miskin serta anak yatim sebagai pendusta agama. Memberi bantuan kepada anak yatim, fakir miskin, dan orang-orang yang lemah lainnya. Termasuk perbuatan yang

¹⁹Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 527

²⁰Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, 367-368

²¹Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 602

memiliki nilai pahala yang besar di akhirat. Mengapa besar, karena sudah pasti pelakunya tidak mengharapkan balasan dari orang-orang lemah yang dibantunya. Berbeda jika yang diberi itu orang berada, boleh jadi di hati kecilnya terbeti suatu harapan balasan.²²

- f) Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan saling menguntungkan.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَنُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Terjemahnya :

Wahai manusia! Sungguh, kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah maha mengetahui, maha teliti. Q.S.Al-Hujurat [49]: 13.²³

Hikmah keberadaan manusia berbangsa-bangsa dan bersuku-suku adalah agar mereka saling mengenal tentang asal usulnya, lalu tidak bernasab kecuali kepada ayahnya, tapi tidak pula berbangsa-bangsa tentang keturunannya, karena sudah jelas perbedaan antara mereka yang dianggap oleh Allah swt. sebagai ukuran kemuliaan adalah unsur takwa yang ada di dalam sanubari masing-masing, dan ternyata bukanlah faktor keturunan.²⁴

- g) Bebas dari kecemasan atau ketegangan.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٢٠﴾

²²Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, 368-369

²³Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 517

²⁴Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, 369-370

Terjemahnya :

Sesungguhnya orang-orang berkata, “tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu” Q.S.Fussilat [41]: 30.²⁵

Alquran selalu menggandengkan kata cemas/khawatir (*al-khauf*) dengan sedih (*al-huzh*) dan mengulanginya hingga tiga belas kali. Dalam psikologi, kedua kata ini dimaknai hampir sama kecuali *time Case*-nya berbeda. Kecemasan terjadi menjelang suatu peristiwa yang tak diinginkan dan diasumsikan bakal terjadi, dan kesedihan menyusul sesudah peristiwa itu berlangsung.²⁶

h) Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian konstruktif.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا
لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكٰفِرِيْنَ ﴿٢٨٦﴾

Terjemahan:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (meraka berdo'a), “ya tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” Q.S.Al-Baqarah [2]: 286.²⁷

²⁵Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 480

²⁶Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, 370-371

²⁷Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 49

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu menemui berbagai masalah, mulai dari yang ringan sampai pada yang berat. Beratnya masalah, bukan karena beratnya masalah itu yang tidak mampu dipikul, tetapi manusia sendiri seringkali tidak mau mencurahkan segenap usahanya secara optimal untuk mengatasi masalah. Karena, Allah swt. tidak akan membebani manusia sesuatu yang tak mampu ia pikul. Perhatikan firman Allah swt.²⁸

i) Memiliki rasa setia kawan terhadap sesama.

وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴿٩﴾

Terjemahnya:

*Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan (sambil berkata) “sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharapkan keridaan Allah, kami tidak mengharap balasan dan terima kasih dari kamu. Q.S.Al-Insan [76]: 8-9.*²⁹

Salah satu faktor pembeda manusia dengan hewan adalah kepekaan dan kesetiakawanan sosial. Kesetiakawanan melahirkan perhatian dan empati kepada sesama tanpa pamrih.³⁰

2) Orang-orang yang tidak memiliki kesehatan mental

a) mudah berputus asa

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَىٰ الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ ۗ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا ﴿١٧﴾

Terjemahnya:

*Dan apabila kami berikan kesenangan kepada manusia, niscaya dia berpaling dan menjauhkan diri dengan sombong, dan apabila dia ditimpa kesusahan, niscaya dia berputus asa. Q.S. al-Isra' [17]: 83.*³¹

²⁸Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, 371-372

²⁹Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 579

³⁰Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, *Tafsir Alquran Tematik*, 372-373

³¹Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 437

b) Sifat berkeluh-kesah

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴾ ﴿ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴾

Terjemahnya:

Sesungguhnya, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah. Q.S. al-Ma'arij [70]: 19-20.³²

c) Sifat tegesah-gesah

﴿ وَيَدْعُ الْإِنْسَانَ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ ﴾ ﴿ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا ﴾

Terjemahnya:

Dan manusia (seringkali) berdoa untuk kejahatan sebagaimana (biasanya) dia berdoa untuk kebaikan. Dan memang manusia bersifat tergesa-gesa. Q.S. al-Isra [17]: 11.³³

d) Melampaui batas

﴿ كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِيَطْغَى ﴾

Terjemahnya:

Sekali-kali tidak! Sungguh, manusia itu benar-benar melampaui batas. Q.S. al-Alaq [96]: 6.³⁴

e) Ingkar tak mau bersyukur

﴿ يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنْكِرُونَهَا وَأَكْثَرُهُمُ الْكَافِرُونَ ﴾

Terjemahnya:

Mereka mengetahui nikmat Allah, kemudian mereka mengingkarinya dan kebanyakan mereka adalah orang yang ingkar kepada Allah. Q.S. an-Nahl [16]: 83.³⁵

Yang semuanya ini dapat menjadi sumber kegelisahan atau kecemasan.

Juga disebut dalam Alquran berbagai akhlak manusia yang tercela atau berbagai akhlak yang tidak sehat.³⁶

³²Ibid, 1497

³³Ibid, 426

³⁴Ibid, 1632

³⁵Ibid, 414

³⁶Stuart, G.W and Sundeen, S.J..Buku Saku Keperawatan Jiwa, (Edisi Indonesia; Jakarta: EGC, 1995), 170

BAB IV

ANALISIS PENAFSIRAN SURAH YUNUS AYAT 57 TENTANG KESEHATAN MENTAL

A. Penafsiran Ulama Tentang Kesehatan Mental Dalam Surah Yunus Ayat 57

Di dalam Alquran Allah swt. telah menjelaskan obat bagi penyakit mental yang ada dalam dada manusia seperti dijelaskan dalam Q.S.Yunus [10]: 57, berikut ini :

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahnya :

Wahai manusia, sungguh telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu dan suatu obat bagi apa yang ada dalam dada, dan petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Q.S.Yunus [10]: 57¹

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 alam.²

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

¹Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, (Cet. I, Bandung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2010), 215

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

was-was. Petunjuk kepada jalan yang lurus dan sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman.³

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 Keraguan, 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 azab.⁴

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 dikatakankan, "*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

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

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

dijawab bahwa *syifa'* berarti menghilangkan apa yang membuat sakit dalam hati, sedangkan rahmat ialah pemberian hidayah yang tidak mengandung rasa sakit.⁵

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 nanti.⁶

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 mengantar 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

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

⁶Ibid, 363

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 an semacamnya. 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 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

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

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 beriman.⁸

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

⁸Ibid, 103

menjadi waspada. Demikian dari saat ke saat, sehingga ayat-ayat Alquran menjadi *obat* bagi aneka penyakit-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 mengantar seseorang meraih kedekatan kepada Allah swt. dan ini, pada gilirannya nanti, mengundang aneka *rahmat* yang puncaknya adalah surga dan ridha Allah swt.⁹

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,

⁹Ibid, 104

mencintai kebatilan dan kejahatan, serta membenci kebenaran dan keadilan.

- 3) Petunjuk ke jalan yang lurus yang menyelamatkan manusia dari keyakinan 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 dihindari.
- 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 kesejahteraan.¹⁰

Penyakit-penyakit mentalpun beraneka ragam dan bertingkat-tingkat. Sikap angkuh, benci, dendam, fanatisme, loba dan kikir. Yang antara lain disebabkan karena bentuk keberlebihan 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

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

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 :¹¹

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

Terjemahnya:

(yaitu) pada hari (ketika) harta dan anak-anak tidak berguna (88) kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih (89). Q.S.Asy-Syu'ara [26]: 88-89¹²

Islam mendorong manusia agar memiliki *qalbu* yang sehat dari segala macam penyakit dengan jalan bertobat dan mendekatkan diri kepada tuhan, karena dengan mengingat Allah swt. jiwa akan memperoleh ketenangan.

B. Penjelasan Alqur'an Tentang Kesehatan Mental Dalam Surah Yunus Ayat 57

Mereka yang melakukan kezaliman didalam hatinya ada penyakit, yang akan membawa akibat kematian rohani. Karena rahmat-Nya, Allah swt. memperlihatkan petunjuk-Nya kepada mereka, dan ini akan membimbing hidup serta menyembuhkan rohani mereka dari penyakit. Jika mereka beriman, itulah obatnya mereka akan berada dalam bimbingan yang benar dan menerima ampunan serta rahmat Allah swt. Sungguh itu pemberian yang jauh lebih baik daripada keuntungan dunia, benda, kekayaan dan harta.¹³

¹¹Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Alquran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: penerbit Mizan, 2001), 188

¹²Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 371

¹³Abdullah Yusuf Ali, *Quran Terjemahan dan Tafsirnya; Juz I s/d XV*, (Cet. I; Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993), 499

Nabi saw. juga mengisyaratkan bahwa ada keluhan fisik yang terjadi karena gangguan mental. Seseorang datang mengeluh penyakit perut yang diderita saudaranya setelah diberi obat berkali-kali, tetapi tidak kunjung sembuh dinyatakan oleh Nabi saw. Bahwa, “*perut saudaramu berbohong*” (HR. Bukhari).

Allah swt. mengingatkan hamba-hamba-Nya tentang Alquran yang diturunkan-Nya, yang menghimpun segala hukum, yang menyembuhkan apa yang ada di dalam dada, yang memberi petunjuk ke jalan keselamatan dan kebahagiaan. Karena itu manusia harus berpegang teguh kepada petunjuk dan pengarahannya, hendaklah merasa gembira karena nikmat diturunkannya Alquran kepada manusia, karena Alquran jelas baik dari seisi dunia dengan segala kenikmatan kesenangan.¹⁴

Alquran karim memang banyak berbicara tentang penyakit mental, seperti Q.S. Yunus [10]: 57, berbicara tentang obat bagi penyakit yang ada dalam dada manusia. Inti dari penyakit-penyakit yang ada di dalam dada ada dua yaitu:

- 1) *Shubhat*, yaitu penyakit hati yang merusak keilmuan seseorang sehingga perkara kebenaran menjadi samar baginya dan tercampur dengan kebatilan.
- 2) *Syahwat*, yaitu penyakit hati yang merusak keinginan seseorang, sehingga kebenaran yang sudah dia ketahui ingin dia tinggalkan.

Mereka yang lemah iman dinilai oleh Alquran sebagai orang yang memiliki penyakit di dalam dadanya. Dari hadits-hadits Nabi saw. diperoleh petunjuk, bahwa sebagian kompleks kejiwaan tercipta pada saat janin masih

¹⁴Muhammad Ali Ash-Shabuny, *Cahaya Alquran: Tafsir Tematik Surah Al-A'raf – Yunus*, (Cet. I; Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2000), 362

berada di perut ibu atau bahkan pada saat hubungan (pertemuan sperma dan ovum), demikian juga ketika bayi masih dalam buaian. Karena itu, Islam memerintahkan kepada para ibu dan bapak agar menciptakan suasana tenang dan mengamalkan ajaran agama pada saat bayi berada dalam kandungan, sebagaimana memerintahkan kepada para orang tua untuk memperlakukan anak-anak mereka secara wajar.

Memang menghukum anak diperbolehkan, malah seorang ayah atau ibu boleh memukulnya di kondisi tertentu. Namun para orang tua sebaiknya tidak melakukan untuk memberi kasih sayang padanya. Hadits mendidik anak dengan kasih sayang seperti yang di riwayatkan oleh sahabat Nabi saw. Abu Harairah r.a, beliau berkata :

قَبَّلَ النَّبِيُّ صَمَ الْحَسَنَ بْنَ عَلِيٍّ ، وَ عِنْدَهُ الْأَقْرَعُ بْنُ حَابِسٍ التَّمِيمِيُّ جَالِسًا ، فَقَالَ الْأَقْرَعُ : إِنَّ لِي عَشْرَةَ مِنْ الْوَالِدِ مَا قَبَّلْتُ مِنْهُمْ أَحَدًا ، فَنَظَرَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، ثُمَّ قَالَ : مَنْ لَا يَرْحَمُ لَا يُرْحَمُ

“Nabi saw. mencium Al-Hasan bin Ali dan di sisi Nabi ada Al-Aqro’ bin Haabis At-Tamimiy yang sedang duduk. Maka Al-Aqro’ berkata, aku memiliki 10 orang anak, tidak seorangpun dari mereka yang pernah kucium. Maka Rasulullah saw. melihat kepada Al-Aqro’ lalu nabi berkata, barang siapa yang tidak merahmati atau menyayangi maka ia tidak akan dirahmati.” (HR. Al-Bukhari no 5998 dan Muslim no 2315)

Peletakan dasar untuk perkembangan mental anak sangat ditentukan oleh proses pembelajaran yang diberikan oleh orang tua sejak anak-anak masih berusia 0 hingga 6 tahun. Sehingga dalam fase ini orang tua lah yang berperan penting dalam tumbuh kembang anak agar memiliki kesehatan mental yang baik.

Seperti diungkapkan oleh beberapa pakar ilmu jiwa/mental, sebagian kompleks kejiwaan yang diderita orang dewasa, dapat diketahui penyebab

utamanya pada perlakuan yang diterimanya sebelum dewasa. Dapat disimpulkan bahwa pandangan islam tentang penyakit-penyakit mental mencakup banyak hal, yang boleh jadi tidak dijangkau oleh pandangan ilmu kesehatan modern.¹⁵

Kesehatan jasmani dan rohani dapat diusahakan dengan tidak makan dan tidak minum yang berlebih-lebihan. Selain penyakit jasmani, ada juga penyakit yang menimpa kebanyakan manusia, yang berhubungan dengan kesehatan mental seseorang yaitu penyakit hati seperti kemunafikan, kekafiran, dan kefasikan.¹⁶

Jadi, Q.S.Yunus [10]: 57, sangat berhubungan dengan pembahasan ini mengenai kesehatan mental, karena untuk dapat memiliki kesehatan rohani haruslah manusia lebih mendekatkan diri kepada Allah swt. salah satu cara dengan banyak memperbanyak membaca dan mengamalkan Alquran. Karena, di dalam Alquran terdapat banyak obat dari segala penyakit batin yang diderita manusia, seperti dijelaskan di dalam Q.S.Yunus [10]: 57 ini.

C. Solusi Surah Yunus Ayat 57 Dalam Memelihara Kesehatan Mental

Di antara tujuan di turunkannya Alquran adalah membersihkan penyakit-penyakit yang ada dalam dada manusia. Hati mempunyai fitrah untuk menjadi kotor apabila manusia melakukan kejahatan. Namun, hati juga siap membawa manusianya untuk bertaqwa dengan cara ia senantiasa di bersihkan dan di sucikan. Manusia dengan akal dan kemauannya harus memilih jalan bagi hatinya ke jalan yang bersih atau ke jalan yang kotor.

¹⁵Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Alquran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, 189

¹⁶Choiruddin Hadhiri S.P, *Klasifikasi Kandungan Al-Qur'an*, (Cet. I; Jakarta: Gema Insani Press, 1993), 224

Maka dari itulah Allah swt. menurunkan Alquran sebagai mukjizat bagi umat Islam. Salah satu mukjizat Alquran adalah *Asy-Syifa'* atau sebagai pengobat dari berbagai penyakit yang ada dalam dada manusia.

Kata *Syifa'* dari penilaian yang bermakna dua sisi. *Pertama*, Alquran menunjukkan makna *Syifa'* sebagai petunjuk kepada makna umum. Dan yang *kedua*, sebagai petunjuk kepada makna khusus. Makna pertama memberi gambaran tentang seluruh isi Alquran secara maknawi, surah-surah, ayat-ayat maupun huruf-hurufnya memiliki potensi penyembuh atau obat,¹⁷ dan sesuai dengan pembahasan ini tentang kesehatan mental dalam Q.S.Yunus [10]: 57. Sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ



Terjemahnya:

*Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Alquran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*¹⁸

Penyebutan kata *as-sudur* dalam ayat di atas diartikan dengan dada/hati, dan hal itu menunjukkan bahwa wahyu-wahyu *ilahi* itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani ataupun mental, seperti ragu-ragu, dengki maupun takabur. Didalam Alquran, hati ditunjukkan sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan mental.

¹⁷ <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/Syifa> – Pusat Jurnal UIN Ar-Raniry, di akses pada tanggal 25 Juli 2018 pukul 20:13:12

¹⁸ Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 215

Q.S.Yunus [10]: 57 ini adalah surah yang dapat diambil banyak hikmah. Karena, ayat ini menjelaskan tentang banyak hal yang begitu penting untuk bisa diamalkan oleh manusia agar mendapatkan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat nanti, diantaranya:

- 1) Nasihat yang baik, dengan cara memberi pengembiraan. Yakni, dengan menyebutkan kata-kata yang dapat melunakan hati. Sehingga, dapat membangkitkan untuk melakukan atau meninggalkan suatu perkara.
- 2) Obat bagi segala penyakit hati, seperti syirik, nifak dan semua penyakit mental lain, yang siapapun menyukainya. Maka akan terasa olehnya dada yang sesak, seperti keraguan untuk beriman, kedurhakaan, permusuhan dan menyukai kezhaliman, serta membenci kebenaran dan kebaikan.
- 3) Petunjuk kepada jalan kebenaran dan keyakinan serta terhindar dari kesesatan dalam kepercayaan dan amal.
- 4) Rahmat bagi orang-orang yang beriman. Rahmat inilah buah yang diperoleh oleh kaum Mu'min dari petunjuk Alquran, yang memenuhi hati manusia.¹⁹

Di dalam Q.S.Yunus [10]: 57 terdapat hujjah dan bukti pasti yang menjelaskan kebenaran dari kebathilan, sehingga hilanglah penyakit *syubhat* dan penyakit *syahwat* yang merusak gambaran kebenaran. (dengan hilangnya penyakit *syubhat* dan *syahwat*) maka seseorang bisa melihat segala sesuatu sesuai dengan hakikatnya.

¹⁹Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghiy Juz XI*, 235

Dengan kandungan Q.S. Yunus [10]: 57 berupa hikmah, nasihat yang baik, motivasi, ajakan, janji, serta dorongan untuk (cinta) akhirat untuk bisa memberikan berbagai pelajaran dan membuka mata hati sehingga bisa membuat mental terasa aman, tenang dan bahagia.

Ayat yang terdapat dalam Alqur'an ini akan menghilangkan berbagai penyakit yang akan mengarahkan kepada keinginan-keinginan yang rusak, sehingga akan memperbaiki hati dan memperbaiki keinginannya, maka mental pun akan kembali kepada fitrah asalnya. Dengan itu amalan-amalannya akan menjadi baik dan menjadi sehat mental serta sehat jasmani. Layaknya kembalinya badan yang terasa sehat dan normal kepada kondisi semula. Sehingga hati ini tidak akan menerima kecuali kebenaran, layaknya bayi tidak akan menerima kecuali air susu.²⁰

Oleh karena itu, tugas Nabi saw. Ada dua. *Pertama*, membersihkan akal mereka dari kemusyrikan dan kebatilan, membersihkan hati mereka dari kekerasan jahiliah, membersihkan keinginan mereka dari syahwat binatang, dan membersihkan mereka dari perbuatan-perbuatan kotor. *Kedua*, mengembangkan akal mereka dengan ilmu pengetahuan dan hati mereka dengan keimanan sehingga kehendak hati mereka mengarah pada amal sholeh, kebaikan, dan akhlak mulia. Inilah yang dilakukan oleh Nabi saw. Beliau mengajarkan manusia Alquran dan hikmah, membersihkan hati sehingga mereka dapat menghancurkan dari dalam diri mereka pemikiran-pemikiran *paganisme* dan penyelewengan

²⁰<https://www.dakwahpost.com/2017/01/Alquran-obat-penyembuh-berbagai-penyakit-hati.html?m=1> di akses pada tanggal 08 Agustus 2018

jahiliah, dan membangun keutamaan keimanan, sehingga mereka benar-benar menjadi umat yang terbaik. Sebagaimana yang terdapat dalam Alquran:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ
 وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

Terjemahnya:

*Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik Q.S.Ali Imran [3]: 110.*²¹

Hal yang tidak dapat diragukan adalah bahwa kebaikan umat dan bangsanya ditentukan oleh kebaikan individu-individunya dan kebaikan individu-individu itu ditentukan dari kesehatan mentalnya. Dengan kata lain, untuk mendapatkan kesehatan mental maka hati manusia haruslah bersih dari penyakit-penyakit yang ada dalam dada.

Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati, sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman/assurance, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah karenanya individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman, merasa senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan hari esok, mentalnya senantiasa merasa tidak siap untuk menghadapi kehidupan-kehidupan yang akan nantinya ia hadapi.²²

²¹Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 106

²²Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Cet. VIII; Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 29-30

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 banyak membahas mengenai penyakit-penyakit yang berhubungan dengan mental manusia, seperti dalam Q.S.Yunus [10]: 57. Dalam ayat ini solusi alam memelihara kesehatan mental manusia adalah agar manusiamenjadikan Alquran sebagai petunjuk hidup sebab Alqur'an adalah obat penawar dari segala macam penyakit terutama penyakit mental (batiniah).

BAB V

PENUTUP

A. *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-Fauz* (kemenangan), *al-Sa'adah* (kebahagiaan), *Muthma'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 sirnah 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 dada manusia termasuk penyakit yang bersangkutan dengan kesehatan mental, yang apa

bila tidak ditanggulangi 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 banyak 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).

B. *Saran*

Merealisasikan kosep murni Qurani dalam kajian studi tafsir surah Yunus ayat 57 tentang kesehatan mental yang berimplikasi pada segenap emanasi perilaku manusia tidaklah sama dengan menulis satu karya tulis atau pun buku. Dibutuhkan kontribusi yang cukup luas untuk bisa merealisasikan kajian dalam skripsi 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 an saran penulis, teori dalam kajian ini dapat berkembang, mulai ari tataran teoritis menuju praktis, sehingga setiap orang mampu memahami kesehatan mental dalam dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfan, Muhammad. *Psikologi Tasawuf*. Cet. 1. Bandung: Pustaka Setia, 2011.
- Alhafidz, Ahsin W. *fikih kesehatan*. Cet. 2. Jakarta : Amzah, 2010.
- Ali, Abdullah. *Alquran Bicara Tentang Jiwa diterjemahkan dari Qurani Concepts of Human Psyche*. Cet. 1. Bandung: Penerbit Arasy, 2003.
- Ali, Abdullah Yusuf. *Qur'an Terjemahan dan Tafsirnya; Juz I s/d XV*. Cet. 1. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993.
- Ash-Shabuny, Muhammad Ali. *Cahaya Alquran: Tafsir Tematik Surah Al-A'raf-Yunus*. Cet. 1. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2000.
- Baidan, Nasruddin. *Metodologi Penafsiran Alquran* Cet. IV, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012
- Burhanuddin, Yusak. *Kesehatan Mental*. Cet. 1, Bandung: CV Pustaka Setia, 1999.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Cet. 18. Jakarta: Haji Masagung, 1994.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, [t.d.]
- Daradjat, Zakiah. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Cet. 13. Jakarta: Haji Masagung, 1994.
- Dewi, Kartika Sari. *buku ajar kesehatan mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012.
- Hadhiri, Choiruddin Hadhiri. *Klasifikasi Kandungan Al-Qur'an*. Cet. 1. Jakarta: Gema Insani Press, 1993.
- Hamdani dan Afifuddin, *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia, 2012.
- Hawi, Akmal. *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*. Cet. 1. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo, 2015.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*. Cet. 18. Jakarta: Rajawali Pers, 2016.
- Jaya, Yahya. *Kesehatan Mental*. Padang: Angkasa Raya, 2002.

- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Cet. 8. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Katsier, Imam Abi Fida' Ismail Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsier*. Birut: Darul Fikr. 1401 H/1981 M.
- Kementerian Agama RI. *Alquran dan Terjemahan*. Bandung : CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2010.
- Langgulung, Hasan. *Teori-teori Kesehatan Mental*. Cet. 1. Jakarta: Pustaka Al Husna, 1986.
- Al-Maraghi, Ahmad Mushthafa. *Tafsir Al-Maraghiy Juz XI*. Mesir: Mushthafa Al-Babi Al-Halabi, 1394 H/1974 M.
- Mujib, Abdul. *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers, 2017.
- Mazhahiri, Husain. *meruntuhkan hawa nafsu membangun rohani*. Cet. 1, Jakarta : Lentera, 2000.
- Najati M. 'Utsman, *Alquran dan Ilmu Jiwa*, Cet. I, Bandung: Pustaka, 1985.
- Page, James D. *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Deviant*. New Delhi, Tata Mc. Graw-Hill, 1978.
- Alquran, Lajnah Pentashihan Mushaf. *Tafsir Alquran Tematik*.Cet. 1. Jakarta: Kamil Pustaka, 2014
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi zhilalil Quran di bawah naungan Alquran Jilid 6*. Cet. 1. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- El-Quussy, Abdul 'Aziz. *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*. Cet. I, Jakarta: Bulan Bintang, 1974.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Cet. 1. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2003.
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jalarta: Kalam Mulia, 2002.
- Reber, S. Arthur dan Reber, S. Emily. *Kamus Psikologi* Cet. I, Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2010.
- Saifudin, Muhammad. *Syaamil Alquran Miracle The Reference*. Bandung: Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT), 2011.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Pengantar Psikologi Umum*. Cet. 1. Jakarta: Rajawali pers, 2014.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran*. Cet. I. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Shihab, Muhammad Quraish. *Wawasan Alquran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: penerbit Mizan, 2001.

Sundari, Siti. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005.

S.P, Choiruddin Hadhiri, *Klasifikasi Kandungan Alquran*. Cet. I. Jakarta: Gema Insani Press, 1993.

Sya'rawi, Syekh Muhammad Mutawalli. *Tafsir Sya'rawi; Renungan Seputar Kitab Suci Al-Qur'an*. Cet. 1. Medan: Penerbit Duta Azhar, 2007.

W, Stuard, G. and Sundeen. *S.J. Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi Indonesia. Jakarta: EGC, 1995.

http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf diakses pada tanggal 16 Juli 2018, pukul 12:25:42.

<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/Syifa> – Pusat Jurnal UIN Ar-Raniry, diakses pada tanggal 25 Juli 2018 pukul 20:13:12.

<http://www.lyceum.id/amp/akal> dalam nash al-quran diakses pada tanggal 8 Agustus 2018, 13:16:16.

<http://www.dakwahpost.com/2017/01/al-quran-obat-penyembuh-berbagai-penyakit-hati.html?m=1> diakses pada tanggal 8 Agustus 2018.

<http://www.researchgate.net/publication/relasi-akal-dan-hati-menurut-alGhazali> diakses pada tanggal 9 Mei 2018, 15:15:37.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama : Husnul Hatima A. Darise
Tempat/tgl. Lahir : Tiwa'a, 17 Juli 1995
NIM : 14.2.11.0016
Alamat Rumah : Jln.Anoa 1
No Hp : 08124477216
Email : husnulhatima145@gmail.com
Nama Ayah : Asri Darise
Nama Ibu : Mukmin Simu

B. Riwayat Pendidikan

- a. SD/MI, tahun lulus : SD Negeri 8 Ampana, 2007
- b. SMP/M.TS., tahun lulus : SMP Alkhairaat Ampana Kota., 2010
- c. SMA/MA, tahun lulus : Madrasah Aliyah Negeri Ampana Kota, 2013
- d. S1, tahun lulus : IAIN Palu, 2018