

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia, kesehatan merupakan hal yang sangat penting, karena menjadi salah satu penentu dan pendukung bagi manusia dalam melakukan segala kegiatan. Bahkan ada pernyataan yang sering kali dikatakan bahwa hidup ini yang penting sehat, ketika sehat maka kamu akan bisa melakukan segala hal, tapi jika kamu sakit maka semua akan terbengkalai, ini menggambarkan betapa pentingnya kesehatan. Seseorang dikatakan sehat ketika tidak ada gangguan yang ia rasakan pada dirinya, ketika gangguan itu dirasa ada maka bisa dikatakan ia tengah sakit.

Terkait penyakit, pada mulanya manusia hanya menemukan penyakit yang berkaitan dengan fisik saja karena memang mudah dikenali, misalnya luka, cacar, batuk, demam, dan sebagainya. Namun, sejalan dengan perkembangan hidup manusia, telah ditemukan pula penyakit-penyakit yang berkaitan atau disebabkan oleh aspek kejiwaan yang akrab disebut dengan kesehatan mental mulai dari gangguan ringan sampai yang berat seperti depresi bahkan hilang ingatan yang akan membahayakan diri sendiri dan orang lain hingga dapat berujung pada tindak pidana, kekerasan, bahkan bunuh diri.¹

Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang

¹ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qurān, 2009) cet. 1 h,336

terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*Psychose*).²

Pada mulanya kesehatan mental hanya terbatas pada seseorang yang mempunyai gangguan kejiwaan dan tidak diperuntukkan bagi setiap seseorang pada umumnya. Namun, pandangan tersebut bergeser, kesehatan mental tidak terbatas pada seseorang yang memiliki gangguan kejiwaan tetapi juga diperuntukkan bagi seseorang yang mentalnya sehat yakni bagaimana seseorang tersebut mampu mengeksplor dirinya sendiri kaitannya dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.³

Psikiater Amerika yaitu Karl A. Menninger dalam bukunya yang berjudul *The Human Mind*:2005 menyatakan bahwa seseorang yang sehat mentalnya yaitu mereka yang mampu bertahan untuk menahan diri, memeperlihatkan kecerdasan, berperilaku empati dan simpati terhadap orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia.⁴

Menurut WHO (*Wold Health Organisation*) sehat merupakan suatu kondisi yang berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh bukan hanya terbebas dari penyakit dan keadaan lemah tertentu,⁵ melainkan dari segi perbuatan dapat menunjukkan kesehatan fisik manusia. Apabila mental dan jasmani seseorang sehat, maka tentunya akan sedikit kemungkinan terjadinya gangguan dan kekeliruan dalam melakukan aktivitasnya dan dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang dimiliki.

² Zakiah Darajat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta:Cv Haji Msagung, 1998)

³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media, 2017) h,8

⁴ Karl A. Menninger, *The Human Mind* (Kesinger Pub Co, 2005)

⁵ Notosocdirjo Moeljono, *Kesehatan Mental*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2000)

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

WHO (*World Health Organisation*) juga merumuskan jiwa sehat salah satunya adalah dapat berhubungan dengan orang lain dengan cara saling tolong menolong, saling mencintai dan dicintai, hal tersebut mengartikan bahwa jiwa yang sehat dapat menjunjung tinggi usaha, ikhtiyar, perjuangan, menumbuhkan saling kasih sayang, dan cinta mencintai.⁶ Rumusan tersebut sesuai dengan isi kandungan makna yang terdapat dalam surah al-Maidah ayat 2 yang artinya:

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya”. (QS.Al-Maidah [5]:2)⁷

Orang yang mentalnya sehat mampu menghadapi kenyataan hidup dengan perasaan bahagia, senang, tenang, tentram dan menerima apa adanya, sehingga kepribadiannya menjadi sigap dan siap berkarya bagi komunitasnya. Dalam bidang psikologi kesehatan mental saat ini menjadi suatu bidang yang paling menarik diantara bidang-bidang psikologi lainnya, baik itu di kalangan ilmuwan maupun dikalangan orang awam. karena mencapai tingkat yang selaras dengan kesehatan mental merupakan

⁶ World Health Organization, Kesehatan Mental Dalam Kedaruratan (Department Of Mental Health And Substance Dependence World Health Organization: 2003)

⁷ Qurān Kemenag, *Al-Qurān dan terjemahannya*, (Qurān versi digital, 2002)

harapan setiap manusia.⁸ Semua manusia berharap jasmani dan rohani nya selalu sehat sepanjang hayatnya, walaupun hal itu tidak akan pernah terjadi, sebab setiap makhluk pasti akan mengalami gangguan kesehatan bahkan suatu saat kematian.⁹

Tidak sedikit manusia yang mengalami gangguan mental disebabkan berbagai macam faktor, seperti beban atau tekanan hidup, tidak dapat menerima kenyataan dalam hidup, serta berbagai faktor lain nya yang tidak ada hubungannya dengan fisik. Permasalahan dalam kesehatan mental telah membuka pandangan banyak orang setelah mengetahui adanya berbagai gangguan mental diberbagai lapisan masyarakat di dunia. Hal tersebut terjadi bukan saja di negara-negara miskin dan berkembang akan tetapi berkembang juga di negara-negara maju. Data dari WHO menunjukan bahwa pada tahun 2002 saja ditemukan tidak kurang dari 154 juta penduduk dunia mengalami depresi, 25 juta orang mengalami schizophrenia, 91 juta orang mengalami gangguan mental akibat alkohol, dan lainnya. Hal tersebut lebih mencengangkan lagi bahwa terdapat rata-rata 877.000 orang melakukan bunuh diri pada tiap tahunnya.¹⁰

Betapa pentingnya kesehatan mental sampai tercipta hari kesehatan mental sedunia yang pertama kali diperingati pada 10 Oktober 1992 dan menjadi kegiatan tahunan Federasi Dunia untuk Kesehatan Mental (*World Federation Mental Health*) oleh wakil sekertaris Jendral Richard Hunter. Pada tanggal 10 Oktober 2020 lalu saat memperingati hari tersebut direktur Jendral WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus mengatakan dalam

⁸ Ikhwān Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qurān dan Hadits". *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* (2014) h, 40

⁹ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Kesan Pesan dan Keceriasan Al-Qurān* (Jakarta: Lentera Hati, 2001) cet. Ke 1, h. 33

¹⁰ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qurān, 2009) cet. 1 h,340

sambutan bahwa hampir satu miliar orang hidup dengan gangguan mental dan satu orang meninggal setiap 40 detik karena bunuh diri.¹¹

Pada awal tahun 2020 ini dunia dikejutkan dengan wabah virus covid-19 yang menginfeksi seluruh Negara di dunia. Tak terkecuali di Indonesia, sejak bulan Maret hingga saat ini Indonesia belum usai menghadapi wabah virus covid-19 ini. Tercatat mulai tanggal 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 orang terinfeksi virus covid-19, 8.732 orang meninggal dunia dan pasien yang telah sembuh sebanyak 83.313 orang. Kondisi tersebut jelas akan mengakibatkan tekanan dan beban psikologis dalam setiap orang dikarenakan resesi ekonomi yang ditandai dengan krisis keuangan, angka kematian yang selalu bertambah karena terinfeksi virus, bertambahnya jumlah pengangguran, serta meningkatnya jumlah kejahatan yang pada akhirnya menambah permasalahan sosial lainnya.¹² Kabagpenum Divisi Humas Polri Kombes Pol Ahmad Ramadhan menjelaskan dalam Media Indonesia bahwa selama delapan bulan pandemi covid-19 berlangsung, angka kriminalitas di Indonesia meningkat. Data statistik kejahatan yang dicatat polri terjadi kenaikan sebesar 7,04 persen.¹³

Semakin meluasnya wilayah yang terdampak oleh virus ini secara signifikan didalam segi-segi kehidupan masyarakat Indonesia, maka menjaga kesehatan mental tetap dalam kondisi prima adalah suatu keharusan. Mental yang sehat akan membuat kepuasan hidup yang erat

¹¹ Dipna Videlia, "Hari Kesehatan Mental Sedunia 2020". <https://tirto.id/q/corona-brwL/> 2020 (diakses 15 Oktober, 2020)

¹² Hidayat HT, Kesehatan Mental Dan Terapi Islam. *Jurnal Intizar IAIN Raden Fatah*, Vol.9 No. I (2002)h, 69

¹³ Yakub Priyatama, "Kriminalitas Naik Pada Pandemic Covid 19"Media Indonesia <https://m.mediaindonesia.com/tag/detail/virus-korona/> 2020 (diakses pada 16 Oktober,2020)

kaitannya dengan kebahagiaan dimana orang yang bahagia akan memiliki sistem imun yang tinggi.¹⁴

Kondisi mental sungguh sangat berpengaruh dalam hidup ini. Hanya orang yang mentalnya sehat sajalah yang mampu merasa bahagia dan mampu menghadapi permasalahan atau rintangan hidup. Apabila kesehatan mental terganggu, maka akan muncul gejala-gejala lainnya dalam aspek kehidupan, seperti aspek perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan.¹⁵

Seperti pada peristiwa kriminalitas yang terjadi di kecamatan Larangan, Kota Tangerang tepatnya pada tanggal 26 Agustus 2020 lalu tentang seorang ibu yang tega membunuh anak kandungnya sendiri yang masih duduk dibangku kelas satu SD lantaran kesal anaknya susah diajarkan saat belajar online, kemudian menguburnya dalam keadaan masih berpakaian lengkap di kecamatan Cijaku Kabupaten Lebak, Banten.¹⁶

Dari contoh peristiwa diatas merupakan salah satu bentuk dari gejala mental yang tidak sehat. Sebab tindakan yang dilakukan tersebut sangatlah membahayakan dan mengancam dirinya sendiri dan juga orang lain. Ha tersebut tentu akan mengakibatkan ketidakselamatan dan ketidakbahagiaan di dunia dan di akhirat. Menurut Hasan Langgungul menyatakan bahwa kebahagiaan di dunia berarti selamat dari segala hal yang mengancam di kehidupan dunia. Dan apa yang dilakukannya itu akan menimbulkan

¹⁴ Dana Riksa Buana, “Analisis Prilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Covid-19 dan Kiat menjaga Kesehatan Jiwa”. *Jurnal Sosial dan Budaya* (2020) h,10

¹⁵ Indah Nurul Hamidah, *Kesihatan Mental Mncurut Hasan Galunggung dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam* (Salatiga: Skripsi IAIN Salatiga,2017) h, 3-4

¹⁶ Acep Nazmudin, Fakta Baru, Ibu Bunuh Anak Karena Susah Belajar Online” <https://www.kompas.com/> (diakses pada 17 Oktober, 2020)

perasaan takut dan cemas. Manusia seharusnya senantiasa mengingat Tuhannya agar diberikan ketenangan dalam hatinya dan dapat berperilaku sesuai ajaran agama.¹⁷ Sesuai dengan firman Allah dalam al-Qurān surat al-Fath/48:4 yang artinya:

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana” (QS.Al-Fath/48:4)¹⁸

Kesehatan mental berawal dari kepribadian kepribadian Rasulullah SAW. Beliau merupakan sosok yang mampu menyeimbangkan dimensi-dimensi kehidupan yang ada, sehingga Allah memujinya sebagai pribadi yang agung akhlaknya. Rasulullah merupakan contoh paling ideal untuk *muthmainnah* yang memiliki indikator kesehatan mental level tinggi. Allah berfirman dalam al-Qurān surat al-Qalam/68: 4 yang artinya:

“Dan sesungguhnya engkau benar-benar berbudi pekerti yang luhur” (QS.Al-Qalam /68:4)¹⁹

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

¹⁷ Hasan Langgulung, *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam* (Bandung, PT.Al-Ma'arif, 1980)

¹⁸ Qurān Kemenag, *Al-Qurān dan terjemahannya*, (Qurān versi digital, 2002)

¹⁹ Qurān Kemenag, *Al-Qurān dan terjemahannya*, (Qurān versi digital, 2002)

namanya tafsir al- Qurān dalam memahami konsep kesehatan mental tersebut.²⁰

Kesehatan mental merupakan konsep yang ditawarkan para ilmuwan barat untuk mewujudkan kebahagiaan. Namun konsep tersebut masih dirasa kurang mampu untuk mewujudkan kebahagiaan bagi masyarakat muslim karena tidak ada nilai kandungan al-Qurān yang dimasukkan dalam konsep tersebut dan cenderung berorientasi pada hal-hal yang bersifat materi. Seiring dengan ketidaksempurnaan konsep kesehatan mental yang dicetuskan oleh ilmuwan barat, tafsir al- Qurān hadir menawarkan konsep kesehatan mental untuk menyempurnakan kesehatan mental manusia.²¹

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

Namun, dari setiap tafsir pasti memiliki karakteristik tersendiri dalam penafsirannya. Seperti dalam *tafsir Al-Mishbah* pembahasan mengenai konsep kesehatan mental lebih pada kesehatan mental dari segi spiritual dan ayat-ayat yang digunakan hanya bertumpu pada lafadz “*Fī Qulūbihim Maradh*” yaitu terdapat pada Q.S Al-Baqarah: 10, Q.S Al-Maidah: 52,

²⁰ Ikhwan Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qurān dan Hadits”. *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* h, 40

²¹ Wahyu Utomo, Fithrah dalam tafsir al-Mishbah Perspektif Kesehatan Mental, (Skripsi: UIN Sunan Kalijaga, 2016) h, 6

Q.S Al-Anfal: 49, Q.S At-Taubah: 125, Q.S Al-Hajj: 53, Q.S An-Nuur: 50, dan Q.S Al-Ahzab: 12.²²

Berbeda pula dengan konsep kesehatan mental yang diterangkan oleh Buya Hamka dalam *tafsir Al-Azhar*, didalam tafsir tersebut pembahasan mengenai kesehatan mental lebih pada kesehatan mental dalam keluarga dan ayat-ayat yang digunakan pun berbeda dengan ayat yang digunakan dalam *tafsir Al-Mishbah*, ayat yang digunakan Hamka dalam membahas kesehatan mental hanya terpaku pada Q.S Al-Anām: 151-153.²³

Sedangkan konsep kesehatan mental dalam *Tafsir Al-Qurān Tematik Kesehatan* karya LPMQ Kemenag RI pembahasannya lebih kepada kesehatan mental dalam segi sosial, ayat-ayat yang digunakan dalam tafsir ini pun berbeda dengan ayat-ayat yang terdapat dalam kitab *Tafsir Al-Mishbah* dan *Al-Azhar*, ayat yang digunakan dalam tafsir tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI diantaranya adalah Q.S At-Tīn/95: 4-6, Q.S Al-Hujurāt/49: 12, Q.S Al-Baqarah/2: 155-157, Q.S Al-Nisa/4:32, Q.S Al-Mudaṣṣir/74:6, Q.S Al-Hujurāt/49: 13, Q.S Fushshilāt:7, Q.S Al-Baqarah/2: 286 , Q.S Al-Insān/76: 8-9.²⁴

Dalam hal ini terlihat bahwa kesehatan mental dalam setiap mufassir terdapat pandangan dan tujuan yang berbeda sehingga ayat-ayat yang digunakan pun berbeda pula. Hal tersebut didasari karena latar belakang keilmuan para mufassir yang berbeda- beda, sehingga hal tersebut menjadikan ciri khas dan keunikan tersendiri dalam setiap pembahasan tafsirannya tersebut.

²² M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qurān Tafsir Maudhu'ī Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan 1996) Cet.1 h, 241

²³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Gema Insani Press,2015) jld, 3 h, 2248

²⁴ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qurān, 2009) cet. 1 h,343

Untuk itu penulis tertarik untuk membahas mengenai kesehatan mental pada sudut pandang tafsir psikologi dalam Tafsir Al-Qurān Tematik Kesehatan karya LPMQ Kemenag RI, karena menurut penulis tafsir al-Qurān tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI ini selaras dengan pemaparan latar belakang yang dipaparkan dimana pembahasannya mengenai gangguan mental yang diakibatkan oleh tekanan dan beban hidup, demikian sudut pandang penafsiran LPMQ Kemenag RI mengenai kesehatan mental lebih pada sudut pandang sosial, hal ini menjadi relevan dengan pembahasan tema ini. Sehingga judul *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Psikologi (Studi Atas Tafsir Al-Qurān Tematik Karya LPMQ Kemenag RI)* layak untuk dikaji sebagai acuan kita dalam menjaga dan memahami ayat kesehatan mental.

B. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

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

Kesehatan mental merupakan bagian dari berfungsinya jiwa yang dimiliki manusia. Dalam al-Qurān ayat-ayat yang membicarakan tentang jiwa manusia pun juga beragam, tidak hanya menghidupkan fungsi jiwa namun juga kesadaran jiwa. Diantara ragam redaksi yang digunakana al-Qurān, dalam

menggambarkan hal-hal yang berkenaan dengan *psyche* (jiwa) manusia yaitu:

- a. *al-Aql*
- b. *al- Qalb*
- c. *al- Nafs*²⁵

dari berbagai pemaparan yang telah di paparkan pada latar belakang penulis menemukan beberapa identifikasi masalah diantaranya:

1. Tidak sedikit orang yang sehat secara fisik namun sakit secara mental, begitu pula sebaliknya.
2. Berbagai faktor seperti tekanan hidup, beban fikiran, tidak mampu menerima kenyataan menjadikan tidak sedikit orang mengalami gangguan kejiwaan.
3. Belum tertanamnya kesadaran bahwa menjaga kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan dan akan membahayakan apabila mental terganggu/ sakit.
4. Ciri-ciri kesehatan mental yang ditawarkan ilmuwan barat dirasa kurang sempurna bagi masyarakat muslim karena tidak diselipi nilai-nilai kandungan al-Qurān.

²⁵ Jamil Abdul Aziz , Potensi Manusia Perspektif Al-Qurān Dan Psikologi Behaviorisme Dan Humanisme Serta Implikasinya Dalam Pendidikan *Jurnal Qiro'ah* Vol. 10 No.1, 2020

5. Pemahaman masyarakat yang tidak semua mengerti bahasa arab sehingga tidak mudah untuk memahami nilai kandungan ayat al-Qurān.

2. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini penulis fokuskan pada penafsiran ayat-ayat al-Qurān tentang kesehatan mental dalam sudut pandang psikologi dengan menggunakan metode tafsir tematik konseptual. Ayat-ayat yang diteliti adalah khusus ayat-ayat yang diterangkan dalam tafsir al-Qurān tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas penulis merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kesehatan mental dalam tafsir al-Qurān tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI?
2. Bagaimana telaah teori psikologi terhadap ayat kesehatan mental dalam tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui bagaimana kesehatan mental dalam tafsir al-Qurān tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI.
2. Mnegetahui bagaimana hubungan antara penafsiran tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI dengan teori psikologi.

D. Signifikansi Penelitian

Ada dua signifikansi yang dapat diambil dari penelitian ini, yakni manfaat teoritis dan praktis.

Secara teoritis penelitian ini berguna *pertama*, untuk menambah khazanah pengetahuan terutama dalam bidang tafsir dan menjadi referensi tentang bagaimana kesehatan mental dalam tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI. *Kedua*, untuk menjadi salah satu acuan umumnya bagi seluruh masyarakat dan khususnya bagi masyarakat Indonesia tentang bagaimana kesehatan mental yang harus selalu kita jaga dalam menjalani kehidupan.

E. Kajian Terdahulu

Kajian yang memuat tentang Kesehatan Mental baik dalam bentuk artikel, maupun karya ilmiah dapat dikatakan banyak. Kajian pustaka dibutuhkan untuk memperjelas, mempertegas serta membandingkan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan tema, hal ini agar mencegah adanya plagiasi dalam penelitian yang dilakukan selanjutnya. Dan dalam penelitian ini penyusun ingin menyampaikan fokus kajian tentang “Kesehatan Mental pada Perspektif Tafsir Psikologi dalam Tafsir Al-Qurān Tematik karya LPMQ Kemenag RI

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

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

kepastakaan (*Library Research*) dengan sumber data primer dan sekunder, pengumpulan data menggunakan studi dokumenter dengan analisis data content analysis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali bagaimana makna *fitrah* dalam tafsir al-Mishbah ditinjau dari perspektif kesehatan mental? Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *fitrah* dalam tafsir al-Mishbah perspektif kesehatan mental berpotensi positif. Dan kecenderungan untuk beragama Islam merupakan bagian dari potensi positif yang dimiliki manusia.²⁶

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

Kedua, Skripsi karya mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Darussalam yang diterbitkan pada tahun 2019, penelitian ini dilakukan oleh Ina Wati dengan judul *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qurān*. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan ayat- ayat al-Qur'an yang menggambarkan tentang kesehatan dan bagaimana kedudukan kesehatan menurut al-Qurān seperti yang ditafsirkan para ulama yang dihubungkan dengan perkembangan ilmu-ilmu modern. Penelitian ini menggunakan

²⁶ Wahyu Utomo, "Fitrah Dalam Tafsir Al-Mishbah Perspektif Kesehatan Mental" (Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2016)

metode yang sama seperti yang penulis lakukan yaitu metode *maudhu'i* dengan pendekatan studi kepustakaan dengan sumber data primer dan sekunder. Namun perbedaan nya yaitu penelitian ini sumber data primer menggunakan al-Qurān dengan rujukan *tafsir Al-Mishbah*, *tafsir Ibnu Katsir* dan *tafsir Al-Maraghi* sedangkan penulis rujukannya fokus pada *tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI*. Perbedaan lain dari penelitian ini dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis yaitu fokus kajian dari penelitian ini pada konteks kesehatan secara umum, sedangkan yang akan dilakukan oleh penulis terfokus pada konteks kesehatan mental saja.²⁷

Ketiga, Disertasi karya mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang diterbitkan pada tahun 2018, yang berjudul *Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Qurān (Studi Kasus Di Pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan Dan Pesantren Al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo)* penelitian ini dilakukan oleh Malikah. Penelitian ini menfokuskan pada pendidikan kesehatan mental melalui bacaan al-Qurān di dua pesantren yaitu pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan dan pesantren al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo, Sedangkan focus kajian yang penulis lakukan pada konsep kesehatan mental perspektif tafsir psikologi. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus, sedangkan dalam pengumpulan datanya, penelitian ini menggunakan metode yang bervariasi

²⁷ Ina Wati, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qurān* (Skripsi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Darussalam, 2019)

yaitu observasi, wawancara mendalam (*indepth interview*) dan analisis isi dokumen.²⁸

Keempat, Skripsi karya mahasiswa IAIN Salatiga yang diterbitkan pada tahun 2017, yang berjudul *Kesehatan Mental Menurut Hasan Langgulung Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam*, penelitian ini dilakukan oleh Indah Nurul Hamidah. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental menurut Hasan Langgulung dan implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam. Metode yang digunakan peneliti yaitu kepustakaan (*library Research*). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati pada sumber-sumber tertentu, mencari, menelaah buku-buku, artikel atau karya Hasan Langgulung lainnya dan yang berkaitan dengan skripsi ini. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa menurut Hasan Langgulung kesehatan mental merupakan kondisi mental yang mengarah kepada keselamatan dan kebahagiaan yang berlaku di dunia ini, Karena kebahagiaan dunia hanyalah jalan ke arah kebahagiaan akhirat.²⁹

Kelima, Tesis karya mahasiswa IAIN Salatiga yang diterbitkan pada tahun 2020, yang berjudul *Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qurān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*, penelitian ini dilakukan oleh Samain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana Konsep Kesehatan Mental dalam al-Qurān. Bagaimana pandangan al-Qurān mengenai Psychotherapy terhadap permasalahan kesehatan mental. Serta bagaimana implikasi konsep al-Qurān tentang kesehatan mental terhadap sikap *Adversity Quotient* siswa

²⁸ Malikhah, *Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Qurān (Studi Kasus Di Pesantren Darullughah Wadda'wah Raci Bangil Pasuruan Dan Pesantren Al-Amanah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo)*, (Disertasi UIN Sunan Ampel Surabaya;2018)

²⁹ Indah Nurul Hamidah, *Kesehatan Mental Menurut Hasan Langgulung Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam*, (Skripsi IAIN Salatiga; 2017)

dalam belajar perspektif *tafsir Al-Misbah*. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode Teoritik Hermeneutika teks. Hasil penelitian ini bahwa al-Qurān memiliki nilai-nilai spiritual yang tinggi, mampu menyelesaikan masalah-masalah psikologis manusia.³⁰

Keenam, Skripsi karya mahasiswa IAIN Raden Intan Lampung yang diterbitkan pada tahun 2017, penelitian ini dilakukan oleh Warni, dengan judul *Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qurān Ar-Ra'du Ayat 28 Dalam Tafsir Al-Azhar)*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pandangan Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar tentang dzikir dan kesehatan mental dalam al-Qurān surat Ar-Ra'du ayat 28 dan untuk mengetahui implementasi dzikir untuk kesehatan mental dalam kehidupan modern. metode pengumpulan data nya terbagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder, data primernya bersumber dari *Tafsir Al-Azhar*, sedangkan data primer nya dari buku-buku penunjang, majalah, dan arsip lainnya yang berkaitan dengan tema ini. Jenis penelitian ini adalah *Library Research* (kajian kepustakaan) yang bersifat deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa dalam menafsirkan surat Ar-Ra'du ayat 28, Buya Hamka berpandangan adanya ketersambungan yang erat antara keimanan dengan dzikir dan hubungan dzikir dengan kesehatan mental.³¹

Ketujuh, Jurnal An-Nida' karya dosen fakultas dakwah dan komunikasi UIN Suska Riau yang diterbitkan pada tahun 2015, yang berjudul *Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam*, penelitian ini dilakukan oleh Suhaimi. Pada jurnal ini dapat diambil

³⁰ Samain, *Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah* (Skripsi IAIN Salatiga; 2020)

³¹ Warni, *Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qurān Ar-Ra'du Ayat 28 Dalam Tafsir Al-Azhar)*, (Skripsi IAIN Raden Intan Lampung;2017)

kesimpulan bahwa modernitas telah membawa manusia pada kegersangan spiritual, dalam konsep kesehatan mental Islam, pandangan mengenai stigma gangguan jiwa tidak berbeda jauh dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Hanya saja, yang difokuskan dalam konsep kesehatan mental Islam disini adalah mengenai stigma gangguan jiwa yang timbul sebab asumsi bahwa gangguan mental disebabkan oleh pengaruh kekuatan supranatural dan hal-hal gaib.³²

F. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah konsep dari suatu teori yang berguna untuk mendekati masalah dalam penelitian, oleh karena itu demi penelitian ini terarah, maka perlu adanya kerangka teori yang akan memberikan gambaran ringkas landasan teori yang menjadi pijakan dan sandaran pembahasan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Psikologi (Studi Atas Tafsir Tematik LPMQ Kemenag RI).

Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qurān (LPMQ) menyusun tafsir tematik pada tahun 2001 yang merupakan bagian dari rentetan penafsiran-penafsiran sebelumnya yang dilakukan secara *tahlily* dan disempurnakan pada tahun 2007. Cikal bakal lahirnya tafsir al-Qurān tematik ini diawali dari rekomendasi pembentukan tim pelaksana kegiatan penyusunan tafsir tematik Kementerian Agama Republik Indonesia. Karakteristik dari tafsir ini adalah menggunakan model tematik yang dilakukan dengan tiga model yang; *pertama*, menelusuri kosa kata dan derivasinya kemudian dianalisa maknanya, *kedua*, menelusuri pokok-pokok surat dalam al-Qurān, *ketiga*,

³² Suhaimi, *Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam* (Jurnal An-Nida: Jurnal Pemikiran Islam, Vol.40, no 1, 2015)

menghimpun ayat-ayat yang terkait dengan tema atau topik tertentu dan menganalisisnya.³³

Tafsir tematik ialah salah satu metode penafsiran al-Qurān dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qurān yang terkait dengan suatu tema tertentu. Menurut Dr. Abdul Hayyi al-Farmawi sebagai berikut :Tafsir Tematik adalah pola penafsiran dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qurān yang mempunyai tujuan yang sama dengan arti sama-sama membicarakan satu topik dan menyusun berdasarkan masa turun ayat serta memperhatikan latar belakang sebab-sebab turunnya, kemudian diberi penjelasan, uraian, komentar dan pokok-pokok kandungan hukumannya.³⁴

Untuk memahami isi kandungan al-Qurān tidaklah mudah, karena al-Qurān berbahasa Arab sangat sarat dengan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Maka dari itu perlu adanya pendekatan dalam menafsirkan al-Qurān. Pendekatan yang akan digunakan penulis dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi kognitif karya Ahmad Ibnu Sahl al-Balkhi dalam kitab *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*.

Istilah psikologi berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari dua kata yakni, *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu pengetahuan. Secara harfiah, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu jiwa. Sedangkan secara istilah, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai jenis, gejala, proses, maupun latar belakangnya.³⁵ Maka, penafsiran dengan pendekatan psikologi mengandung makna tentang suatu cara pandang dalam memahami teks al-Qurān melalui jembatan psikologi.

³³ M.Wiyono, Tanggung Jawab Sosial Dalam Al-Qurān (Analisis Kritis Tafsir Tematik Kemenag RI). *Diya Al-Afkar* Vol.4 No. 2, Desember 2016. h, 9

³⁴ M.Sja'roni, "Studi Tafsir Tematik," *Study Islam Panca Wahana I Edisi 12*, (10, 2014):3-4

³⁵ M.Arif Khoirudin, Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam. *Journal An-nafs* Vol.1 No.1 Juni 2017

Dalam bidang psikologi para ilmuwan Islam klasik menegaskan keharusan bagi setiap manusia agar memahami kesehatan mental mereka. Pada masa klasik dan pertengahan Islam para ilmuwan Psikologi mendasarkan teori mereka pada psikiatri klinis dan obsevasi klinis. Mereka telah menciptakan kemajuan yang berarti dalam psikiatri dan merupakan kalangan pertama yang menerapkan psikoterapi dan penyembuhan moral bagi pasien yang mengalami penyakit mental, disamping bentuk terapi lainnya seperti pemakaian obat-obatan, dan terapi musik.³⁶

Sebelum memahami kesehatan mental manusia maka perlu memahami terlebih dahulu penjelasan tentang manusia didalam al-Qurān. al-Qurān telah memberikan penjelasan tentang manusia meliputi *al-Basyar*, *banī Adam*, *al-Nafs*, *al-'aql*, *al-Qalb*, *al-Rūh*, dan *al-Fitrah*. Dari semua istilah-istilah ini dapat disimpulkan bahwa dalam pandangan al-Qurān setidaknya terdapat tiga konsep yang membentuk totalitas manusia yang secara tegas dapat dibedakan, akan tetapi secara pasti tidak dapat dipisahkan. Dijelaskan oleh Bahruddin bahwa ketiga konsep pembentuk dalam psikologi Islam adalah aspek Jismiah, Ruhaniah dan Nafsiah.³⁷

1. Jismiah

Aspek yang pertama yaitu aspek jismiah, aspek ini merupakan bentuk fisik dan biologis manusia dengan segala anggota-anggotanya. Aspek jismiah ini mempunyai dua sifat dasar, *pertama*, berupa bentuk kongkret, yakni berupa bentuk tubuh kasar yang tampak, *kedua*, berupa bentuk abstrak yakni nyawa halus yang menjadi sarana kehidupan tubuh.

³⁶ Yandi Hafizallah, Psikologi Islam Sejarah, Tokoh, & Masa Depan *Journal of Psychology, Religion, and Humanity* Vol. 1, No. 1 (2019)

³⁷ Baharuddin, *Aktualisasi Psikologi Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)

2. Ruhaniyah

Aspek selanjutnya yaitu aspek ruhaniyah, aspek ini adalah aspek psikis manusia yang bersifat spiritual dan transendental karena memiliki potensi luhur batin manusia. Potensi luhur batin adalah sifat dasar dalam diri manusia yang berasal dari ruh ciptaan Allah. Aspek ini mempunyai dua dimensi yakni dimensi *al-Rūh* dan *al-fitrah*, dimensi ini berasal dari Allah SWT, keduanya sebelum menjadi manusia, merupakan milik Allah. Menurut Ibnu Qayyim Ruh diciptakan terlebih dahulu dari pada jasad, ruh sudah bersaksi atas keesaan Allah sebelum jasad diciptakan.³⁸ Sesuai dengan firman Allah dalam Q.S *Ṣhād*/38:71-72.

3. Nafsiyah

Selanjutnya yaitu aspek Nafsiyah, aspek ini merupakan keseluruhan kualitas khas kemanusiaan, yang berupa pikiran, perasaan, keinginan, dan kebebasan. Aspek ini merupakan hubungan antara aspek jismiah dan ruhaniyah, aspek ini menempati kedua aspek yang berbeda, dan mungkin berlawanan. Meski keduanya sangat berbeda dan berlawanan namun keduanya juga saling membutuhkan dan saling berkaitan. Karena aspek jismiah akan kehilangan daya hidupnya apabila tidak mempunyai aspek ruhaniyah, aspek ruhaniyah tidak akan mewujudkan secara kongkret tanpa aspek jismiah. Aspek nafsiyah ini memiliki tiga dimensi yaitu:

a. Dimensi *al-Nafs*

Adalah dimensi yang memiliki sifat-sifat kebinatangan dalam sistem psikis manusia. Ketika jiwa dikaitkan dengan

³⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Rahasia Hati: Penyakit Hati dan Obatnya*. (Jakarta: Cendekia Centra Muslim, 2004)

funksinya dalam menggerakkan tubuh maka dimensi inilah yang disebut dengan dimensi *al-Nafs*.

b. Dimensi *al-Aql*

Adalah dimensi psikis manusia, dimensi ini memiliki peranan penting berupa fungsi pikiran yang berupa kualitas insaniyah pada psikis manusia. Ketika jiwa dikaitkan dengan fungsinya dalam berfikir, menerima pengetahuan, maka dimensi inilah yang disebut dengan dimensi *al-Aql*.

c. Dimensi *al-Qalb*

Adalah dimensi ketiga dari aspek nafsiyah, Ketika jiwa dikaitkan dengan fungsinya sebagai penerima pengetahuan yang sifatnya spiritual maka dimensi ini yang disebut dengan dimensi *al-Qalb*. Dimensi memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan sifat insaniyah (kemanusiaan) bagi psikis manusia.³⁹ Karena qalb merupakan penentu utama kesehatan jiwa, jika hati sehat maka akan tercermin pada perilaku yang baik, sebaliknya jika hati berpenyakit maka akan memunculkan perilaku yang buruk. Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa perilaku atau akhlak yang buruk merupakan penyakit hati dan gangguan kejiwaan.⁴⁰

Al-Qurān sebagai kitab Allah yang autentik didalamnya mengandung keterangan mengenai manusia dengan segenap sifat dan perilakunya. Untuk merumuskan konsep kesehatan mental dalam penafsiran al-Qurān merupakan tugas psikologi muslim. Selanjutnya agar tidak terhenti pada tataran ideologi saja, melainkan dapat berlanjut menjadi ilmu, bahan-bahan tersebut harus diolah secara

³⁹ Jamil Abdul Aziz , Potensi Manusia Perspektif Al-Qurān Dan Psikologi Behaviorisme Dan Humanisme Serta Implikasinya Dalam Pendidikan *Jurnal Qiro'ah* Vol. 10 No.1, 2020

⁴⁰ Imam Al-Ghazali, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin* Terj. Darul Haramain (Yogyakarta: Mutiara Media, 2017)

ilmiah. Konsep kesehatan mental dalam perspektif tafsir psikologi harus diverifikasi dengan menggunakan metodologi ilmiah.

Dalam menjembatani teks yang terdapat dalam al-Qurān, maka dalam psikologi dapat digunakan beberapa pendekatan, yakni pendekatan struktural, pendekatan fungsional, pendekatan psiko-analisis. Adapun yang dimaksud dengan perspektif psikologi adalah nuansa tafsir yang analisisnya menekankan pada dimensi psikologi manusia.⁴¹

Islam menunjukkan tujuan pokok kehadirannya untuk menjaga agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Terdapat tiga hal dari yang tersebut pada tujuan pokok kehadiran Islam yang berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntutan kesehatan, diantaranya kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Menurut Zakiah Darajat kesehatan kesehatan mental merupakan terwujudnya keselarasan antara fungsi jiwa dan terwujudnya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, yang berdasarkan pada keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mendapatkan hidup yang bermakna bahagia di dunia dan akhirat.⁴²

Sedangkan menurut Musthfa Fahmi mendefinisikan kesehatan mental menjadi dua bagian yaitu: *pertama*, segi positif (*ijabi*) kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam

⁴¹ M. Solahudin, Pendekatan Tekstual Dan Kontekstual Dalam Penafsiran Al-Qurān, *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qurān Dan Tafsir* Vol.1 No.2 2016

⁴² Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental Dan Peranannya Dalam Pendidikan Dan Pengajarannya* (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 1984) h, 20

penyesuaian pada diri sendiri dan pada lingkungan sosialnya; *kedua*, segi negatif (*salabī*) kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari segala neurosis (gangguan jiwa pada taraf ringan) dan psikosis (gangguan jiwa pada taraf berat).⁴³

Kesehatan mental dan kesegaran mental pertama kali dikenalkan oleh seorang tokoh bernama Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi (849-934 M) dalam karya kitabnya yang berjudul *Masālih al-Abdān wa al-Anfus* (Keseimbangan Raga dan Jiwa) dan diterjemahkan dalam bahasa Inggris oleh Malik Badri yang berjudul *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance Of The Soul* (Rezeki/Perawatan bagi tubuh dan jiwa), karya ini merupakan karya yang sangat unik karena didalam satu kitab membahas kesehatan badan sekaligus kesehatan jiwa. al-Balkhi sangat menekankan bahwa tubuh dan jiwa merupakan dua hal yang menjadi komponen dalam diri yang saling terkait, apabila tubuh terganggu maka jiwa akan ikut terganggu, begitu sebaliknya apabila jiwa terganggu maka tubuh pun akan ikut terganggu.⁴⁴

Al-Balkhi mengkritik para dokter pada masanya yang hanya memfokuskan pada penyakit-penyakit fisik saja, padahal sangat banyak penyakit yang disebabkan oleh aspek psikologi. Al-Balkhi mendasarkan teorinya pada al-Qurān dan Hadis yang banyak menjelaskan mengenai kesehatan jiwa dan penyakit-penyakit jiwa. Al-Balkhi menegaskan bahwa manusia terdiri dari jiwa dan raga maka keduanya akan saling berkaitan, dalam hal ini manusia tidak

⁴³ Musthofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1997) H, 20-22

⁴⁴ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus* terj. Malik Badri (London: London Office, 2013) h,9

akan mencapai kesehatan yang sempurna apabila tidak tercipta keseimbangan antara jiwa dan raganya. Apabila raga sakit maka jiwa akan kehilangan banyak energi kognitif yang kemudian akan mempengaruhi kemampuan untuk menikmati kebahagiaan yang diharapkan di dalam hidupnya. Begitu pula sebaliknya raga tidak akan mampu menikmati kebahagiaan jika jiwa sedang sakit yang kemudian akan mengakibatkan penyakit fisik.⁴⁵

Dengan teori-teorinya tersebut al-Balkhi kemudian dikenal sebagai pencetus psikologi kognitif (psikologi yang menyelidiki proses kejiwaan internal, penyelesaian masalah, daya ingatan dan bahasa)⁴⁶ dan psikologi pengobatan. Ia yang pertama membedakan neurosis dengan psikosis. Ia mengklasifikasikan neurosis dalam empat kategori penyimpangan emosional: takut, marah dan agresi, depresi dan kesedihan, obsesi.⁴⁷

Didalam *tafsir al-Qurān tematik* karya LPMQ Kemenag RI disebutkan ciri-ciri umat yang sehat mental adalah:

- a. Menjadikan Iman sebagai landasan semua sikap dan tingkah laku, sesuai dengan kandungan Q.S At-Tīn/95: 4-6
- b. Dapat membebaskan hati dari penyakit hati, seperti yang sudah dijelaskan dalam Q.S Al-Hujurat 49: 12.
- c. Dapat menerima kenyataan yang terjadi dalam hidup sesuai dengan Q.S Al-Baqarah/2: 155-157

⁴⁵ Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi, *Masālih al-Abdān wa al-Anfus* terj. Malik Badri, h.15

⁴⁶ Margaret W. Matlin, *Kognitif* terj. Nilawati Tadjuddin Syabri (Lampung, Harakindo, t.t)

⁴⁷ Baharuddin Mulyono, *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*, (Malang : UIN Malang Press, 2008), h.97

- d. Dapat merasakan kepuasan dari hasil perjuangan hidupnya seperti yang sudah diterangkan dalam Q.S an-Nisā'/4:32
- e. Lebih senang memberi dari pada menerima. Hal tersebut seperti yang telah diterangkan dalam Q.S al-Muddaṣṣir/74:6.⁴⁸

Dan masih banyak lagi ciri-ciri kesehatan mental yang diterangkan dalam tafsir al-Qurān tematik karya LPMQ Kemenag RI yang dapat menjadi acuan untuk menjaga kesehatan mental manusia.

G. Metode Penelitian

Penulis menggunakan beberapa langkah dalam metode penelitian, yaitu:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dan berbentuk *library research* atau kajian kepustakaan yang mana semua data yang berkaitan dengan penelitian ini akan diteliti dan dikaji melalui karya yang sudah ada kemudian di analisis.

2. Sumber Data

Data yang digunakan penulis dalam penelitian ini berupa data yang diperoleh dari sumber tertulis diantaranya adalah tafsir, buku, jurnal, skripsi, dan artikel yang membahas tema ini. Sumber data literatur yang digunakan meliputi dua bagian, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

⁴⁸ LPMQ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurān (Tafsir Al-Qurān Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qurān, 2009) cct. 1 h,354

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah tafsir al-Qurān tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku, jurnal, skripsi, artikel yang terkait dengan penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan dengan cara :

- a. Mengkaji penafsiran LPMQ Kemenag RI tentang ayat yang menerangkan mengenai kesehatan mental dalam sudut pandang tafsir psikologi.
- b. Menganalisis Tafsir Kontekstual Tentang Kesehatan Mental Dalam Tafsir Kementrian Agama RI, untuk kemudian meneliti terkait persamaan dan perbedaannya.
- c. Menelaah isi penafsiran tentang ayat-ayat tersebut untuk kemudian dihubungkan dengan teori psikologi.

4. Analisis Data

Penelitian ini menganalisis data dari segi metode, corak dan karakteristik penafsiran yang digunakan oleh LPMQ Kemenag RI, khususnya terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memperjelas pembahasan, maka penyusun merangkai sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan yang menerangkan secara global keutuhan penelitian ini, meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab 2 berisi tentang teori terkait kesehatan mental dalam perspektif psikologi yang meliputi pengertian, tolak ukur, ciri-ciri dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Bab 3 berisi tentang kajian Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI dan Tafsir Kemenag RI, Mengenai sejarah, latar belakang, corak dan metode penafsiran.

Bab 4 berisi tentang Analisis Tafsir Ayat Kontekstual Tentang Kesehatan Mental Dalam Tafsir Kementrian Agama RI, ayat-ayat yang menjelaskan terkait kesehatan mental yakni Q.S At-Tīn/95: 4-6, Q.S Al-Hujurāt49: 12, Q.S Al-Baqarah/2: 155-157, Q.S Al-Nisa/4:32, Q.S Al-Mudaṣṣir/74:6, Q.S Al-Hujurāt49: 13, Q.S Fushshilāt:7, Q.S Al-Baqarah/2: 286 , Q.S Al-Insān/76: 8-9 dan Menelaah isi penafsiran tentang ayat-ayat tersebut untuk kemudian dihubungkan dengan teori psikologi.

Bab 5 Penutup yang berisi tentang kesimpulan yang didapatkan oleh penyusun terkait hal ini, saran-saran yang dapat penyusun berikan sebagai *feedback* dari penelitian yang telah dilakukan, riwayat hidup penulis serta daftar pustaka yang penuli gunakan dalam proses penelitian yang dilakukan.





