

**RELASI IMAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL
DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBAH**



SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag) Pada Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin Dan Adab*

Oleh:

Ummul Mukminina
NIM : 18.2.11.0019

**JURUSAN ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR (IAT)
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB (FUAD)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
DATOKARAMA PALU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran, penyusun yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **RELASI IMAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBAH** ini benar adalah hasil karya penyusun sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa penelitian ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Palu, 27 Agustus 2025 M
3 Rabi'ul Awal 1447 H



Ummul Mukminina
NIM. 18.2.11.0019

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul **RELASI IMAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBAH**, oleh mahasiswa atas nama Ummul Mukminina, NIM: 18.2.11.0019, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUAD), Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, setelah dengan seksama meneliti dan mengoreksi skripsi yang bersangkutan, maka masing-masing pembimbing memandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah dan dapat diajukan untuk diujiankan.

Palu, 27 Agustus 2025M
3 Rabi'ul Awal 1447 H

Pembimbing I



Dr. Suraya Attamimi, S.Ag., M.Th.I.
NIP. 19750222 2007102003

Pembimbing II



Jumiati, S.Psi., M.Psi
NIP. 19871014 2019032007

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi saudari Ummul Mukminina NIM. 18.2.11.0019, dengan judul "Relasi Iman Terhadap Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Mishbah", Yang telah diujangkan didepan dewan pengaji Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUAD), Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, pada tanggal 25 Agustus 2025 M. Bertepatan dengan tanggal 2 Rabi'ul Awal 1447 H. Dipandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi kriteria penulisan karya ilmiah dan dapat diterima sebagai persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dengan beberapa perbaikan.

Palu, 27 Agustus 2025 M
3 Rabi'ul Awal 1447 H

DEWAN PENUJI

JABATAN	NAMA	TANDA TANGAN
Ketua	Muhammad Nawir, S.Ud., M.A.	
Munaqisy I	Dr. Tamrin, M.Ag.	
Munaqisy II	Fikri Hamdani, M.Hum	
Pembimbing I	Dr. Suraya Attamimi, S.Ag M.Th.I.	
Pembimbing II	Jusmiati, S.Psi., M.Psi.	

Mengetahui :

Ketua Jurusan
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dekan Fakultas
Ushuluddin dan adab



Fikri Hamdani, M.Hum.
NIP. 199101232019031010



Dr. H. Sidik, M.Ag.
NIP. 196406161997031002

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَىٰ أُمُورِ الدُّنْيَا وَالدِّينِ أَشْهُدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهُدُ أَنَّ
مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ أَلَّا لِلَّهِ مِنْ شَرِيكٍ وَأَعُلَّ أَنَّهُ مُحَمَّدٌ وَسَلَّمَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَصَحَّبِهِ أَجْمَعِينَ . أَمَّا بَعْدُ .

Segala puji bagi Allah, dzat pertama tanpa akhir, dzat terakhir tanpa permulaan, yang tiada sekutu baginya. Dialah Tuhan yang maha perkasa, pemilik mutlak kegagahan dan kebesaran. Maha Suci dia dari segala atribut yang tidak pantas disematkan kepadaNya. Doa dan salam sejahtera semoga senantiasa tercurah kepada rahasia alam semesta, fenomena yang tampak paling sempurna, tujuan bagi seluruh wujud, yaitu Nabi Muhammad Saw, yang terpilih dan terpuji. Semoga kesejahteraan dan keturunannya yang telah dan akan selalu dijaukan oleh Allah Swt. dari keburukan, dan disucikan sesuci-sucinya.

Penulis menyadari bahwa, penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Almarhum Ayahanda Suardin dan Ibunda Asnawia, serta keluarga yang selalu mendampingi dan mendoakan, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
2. Bapak Prof. Dr. H. Lukman S. Thohir, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya guna meningkatkan kualitas UIN Datokarama Palu yang berada di bawah kepemimpinannya.
3. Bapak Dr. H. Sidik, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu

4. Bapak Fikri Hamdani, M.Hum selaku ketua jurusan ilmu Al-Quran tafsir, dan bapak Muhammad Nawir S.Ud., MA. Selaku sekretaris Jurusan Ilmu Dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu.
5. Bapak Dr. Tamrin M.Ag, mantan ketua jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, yang telah memberikan saran dan motivasi kepada penulis.
6. Bapak Muhsin S.Th., MA. Hum, mantan sekretaris jurusan Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, yang pernah membimbing penulis.
7. Ibu Dr. Suraya Attamimi, M. Th.i. selaku pembimbing I dan Ibu Jusmiati, S.Psi., M.Psi selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk selalu membimbing penulis, memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.
8. Seluruh Dosen dan Pegawai Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, yang dengan ikhlas memberikan pengajaran dan pelayanan selama Peniliti mengikuti rutinitas akademik baik secara bertatapan muka, maupun kuliah online.
9. Teman-teman yang telah banyak membantu, khusunya Anna dan Fadilla yang telah banyak mendukung, mendoakan dan menjadi penyemangat hingga terselesaiannya studi ini.

Akhirnya, kepada semua pihak, Peneliti senantiasa mendoakan semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada Peneliti mendapat balasan yang tak terhingga dari Allah SWT. Akhir kata, penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusun skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun demi kebaikan diwaktu yang akan datang. Penulis berdoa semoga segala apa yang telah mereka berikan bermanfaat bagi penulis. Tak lupa penulis juga meminta maaf atas segala kekurangan dalam penulisan skripsi ini.

Kepada pihak yang tidak dapat dicantumkan satu persatu. Hanya doa dan harapan semoga kehidupan yang lebih dapat menjadi balasan untuk semua kebaikan yang kalian berikan kepada penulis. Jazakumullah ahsanul jaza.

Palu, 27 Agustus 2025 M
3 Rabi'ul Awal 1447 H

Penulis,



Ummul Mukminina
NIM. 18.2.11.0019

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah model *Library Congress* (LC), salah satu model transliterasi Arab-Latin yang digunakan secara internasional.

1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ب	B	ز	Z	ق	Q
ت	T	س	S	ك	K
ث	Th	ش	Sh	ل	L
ج	J	ص	S	م	M
ح	H	ض	D	ن	N
خ	Kh	ط	T	و	W
د	D	ظ	Z	ه	H
ذ	Dh	ع	‘	ء	,
ر	R	غ	Gh	ي	Y
		ف	F		

Hamzah yang terletak diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap dan diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ـ	Fathah	A	A
ـ	Kasrah	I	I
ـ	Dhammah	U	U

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

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
نْي	Fathah dan ya	Ai	a dan i
نْو	Fathah dan wau	Au	a dan u

3. *Maddah*

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya harakat dan huruf, transliterasinya huruf dan angka dan huruf yaitu:

Harakat dan huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
... يَ	Fathah dan alif atau ya	Ā	A dan garis di atas
ـ ـى	Kasrah dan ya	ī	I dan garis diatas
ـ ـو	Dhammah dan wau	ū	U dan garis diatas

Contoh:

مات : mata

رَمَى : rama

يَمُوتُ : yamutu

4. *Ta marbūtah*

Transliterasi untuk ta marbūtah ada dua, yaitu: ta marbūtah yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan ta marbūtah yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h]. Kalau pada kata yang berakhir dengan ta marbūtah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbūtah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالُ : raudah al-atfāl

المدينة الفاضلة : *Al-madinah al-fadilah*

الحكمة : *al-hikmah*

5. *Syaddah*

Syaddah atau Tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda Tasydid(), dalam Transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

ربنا : *rabbanā*

تجينا : *najjainā*

الحق : *al-haqq*

الحج : *Al-haji*

نعم : *nu”ima*

عنو : *'aduwwun*

Jika huruf ber-tasydid di akhir sebuah kata dan didahului Oleh huruf kasrah () maka ia ditransliterasi seperti huruf maddah (1).

Contoh:

علي : Ali (bukan ‘Aliyy atau ‘Aly)

عربى : Arabi bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab di lambangkan dengan huruf ال (alif lam ma’arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf Syamshiah dan qamariyah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang

ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشمس : al-shamsu (bukan ash-shamsu)

الزلزلة : al-zalzalah (az-zalzazah)

الفلقة : al-falsafah

البلاء : al-bilādu

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof () hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تمرون : tamurūna

النوع : al-nau'

شيء : syai'un

أمرت : umirtu

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari al-Qur'an), Sunnah, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh :

Fi zilāl al-Qur'an

Al-Sunnah qabl al-tadwin

Al-‘ibārāt bi ‘umūmal-falz lā bi khuṣuṣ al-sabab

9. **الله (Lafz al-Jalalah)**

Kata “Allah yang didahului partikel seperti huruf jarr dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai mudāf *ilaih* (frasa nominal), ditransli-terasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينَ اللَّهِ : dinullah

بِ اللَّهِ : billah

Adapun ta marbūtah di akhir kata yang disandarkan kepada lafz al-jalālah, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : hum fi rahmatillāh

10. **Huruf kapital**

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (All Caps), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman Ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang

didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP).

Contoh :

Wa ma Muhammadun illä rasūl
Innaawwalabaitinwudi alinnāsi lallazi bi Bakkatamubarakan
Syahru Ramadan al-lazīunzila fih al-Qur'an
Naṣir al-Din al-Tūsi
Abū Nasr al-Farabi
Al-Gazālī
Al-Munqiz min al-Dalāl
Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contohnya:

Abū al-Walid Muhammad Ibnu Rushd, ditulis menjadi: Ibnu Rushd, Abū alWalid Muhammad (bukan: Rushd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)
Naṣr Hamid Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Hamid (bukan: Zaid, Naṣr Hamid Abū)

11. Daftar singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah Swt. Subhanahū wa ta'ālā Saw.
Şallallahu 'alaihi wa sallam a.s. : 'alaihi al-salām H. : Hijrah M. : Masehi
Swt : subhanahu wataala
Saw : sallalahu alaihi wasallam
a.s : alaihi al salam
H : Hijriah
M : Masehi

1 : Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)

w. : wafat tahun

Q.S... (..):4: Quran, Surah..., ayat 4.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	viii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. <i>Latar Belakang Masalah</i>	1
B. <i>Rumusan dan Batasan Masalah</i>	11
C. <i>Tujuan dan Manfaat Penelitian</i>	11
D. <i>Tinjauan Pustaka</i>	12
E. <i>Penegasan Istilah</i>	16
F. <i>Metode Penelitian</i>	17
G. <i>Garis-Garis Besar Isi</i>	19
BAB II GAMBARAN UMUM KONSEP KEIMANAN DAN KESEHATAN MENTAL	21
A. <i>Konsep Keimanan</i>	21
1. Pengertian Iman Secara Bahasa dan Istilah	21
2. Indikator Orang Beriman	22
3. Keimanan Dalam Perspektif Islam	25
B. <i>Konsep Kesehatan Mental</i>	28
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	28
2. Indikator Kesehatan Mental	30
4. Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an	32
BAB III BIOGRAFI M QURAISH SHIHAB	36
A. <i>Biografi Quraish Shihab</i>	36

1. Riwayat Hidup	36
2. Karya-karya M. Quraish Shihab	38
B. Metode Penafsiran dan Sistematika Quraish Shihab	40
1. Latar Belakang Penulisan Tafsir Al-Mishbah.....	40
2. Metode dan Corak Penafsiran.....	41
3. Sistematika Penulisan	42
4. Sumber Penafsiran	43
BAB IV RELASI IMAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBAH.....	45
A. Telaah Ayat-ayat Iman dan Kesehatan Mental Dalam-Al-Qur'an	45
B. Relasi Iman dan Kesehatan Mental.....	61
C. Analisis Penafsiran M. Quraish Shihab tentang Relasi Iman terhadap Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Mishbah	65
D. Peran Iman dalam Memelihara Kesehatan Mental di Era Modern	81
BAB V PENUTUP.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	92

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Karya-karya M. Quraish Shihab
2. Tabel 4.1 Term Iman dalam Al-Qur'an
3. Tabel 4.2 Term Tuma'ninah dalam Al-Qur'an
4. Tabel 4.3 Term Sakinah dalam Al-Qur'an

ABSTRAK

Nama Penulis	: Ummul Mukminina
NIM	: 182110019
Judul Skripsi	: Relasi Iman Terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al Mishbah

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental yang menentukan kualitas hidup seseorang, baik dalam segi fisik, psikis, maupun spiritual. Fenomena meningkatnya gangguan mental dan kasus bunuh diri, terutama di kalangan remaja, menunjukkan adanya persoalan serius yang tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga melemah pada dimensi spiritual.

Berkenaan dengan hal tersebut, maka penelitian ini membahas tentang “Relasi Iman Terhadap Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Mishbah” Adapun yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana relasi iman terhadap kesehatan mental? (2) Bagaimana penafsiran M. Quraish Shihab mengenai relasi iman terhadap kesehatan mental dalam perspektif Tafsir Al-Mishbah?

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menelaah secara mendalam berbagai sumber literatur, baik primer maupun sekunder, yang berkaitan dengan tema iman dan kesehatan mental. Adapun metode yang digunakan yakni metode tematik (maudhu’i).

Berdasarkan hasil penelitian, iman memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Iman bukan hanya keyakinan, tetapi juga kekuatan batin yang menumbuhkan ketenangan, harapan, dan semangat dalam menghadapi ujian hidup. Analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa kesabaran, shalat, dan dzikir sebagai manifestasi iman berpengaruh langsung terhadap ketahanan jiwa, ketenangan batin, dan ketenteraman hati (*tathma'innu*). Selain itu, Al-Qur'an menegaskan bahwa orang beriman dan beramal salah dijanjikan kehidupan yang baik (*hayatan tayyibah*) serta (*sakinah*), sehingga iman menjadi landasan utama terciptanya keseimbangan psikologis dan kesehatan mental menurut Tafsir Al-Mishbah.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa iman berperan penting dalam menjaga kesehatan mental melalui ketenangan batin, kekuatan jiwa, dan ketahanan menghadapi ujian hidup. Oleh karena itu hendaknya setiap pribadi khususnya ummat islam agar senantiasa memperkuat iman melalui kesabaran, shalat, dan dzikir kepada Allah SWT sebagai upaya menjaga kesehatan mental atau ketentraman jiwa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

BAB I

PENDAHULUAN

A. *Latar Belakang Masalah*

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang mendukung jalannya kehidupan seseorang secara menyeluruh, baik dari segi fisik maupun psikis. Keutuhan atau kemantapan kepribadian muncul dari kerja yang selaras antar fungsi fungsi kejiwaan, mencakup unsur jasmaniah, psikologis, dan sosial budaya. Keutuhan inilah yang diyakini menjadi penentu utama kebahagiaan seseorang.¹ Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mengambil keputusan yang tepat.² Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan, termasuk perasaan, pikiran, perilaku, dan bahkan kesehatan fisik seseorang. Meskipun gangguan ini tidak selalu berdampak langsung pada kematian, risiko serius seperti tindakan bunuh diri tidak dapat diabaikan.³

Kasus bunuh diri di kalangan remaja menunjukkan peningkatan dalam beberapa waktu terakhir. Dalam masa transisi menuju kemandirian dari orang tua, remaja kerap mengalami perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, yang pada

¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Cet. I; Jakarta: Amzah, 2010), 142.

² Afifah Rifdah Amatullah, dan Hazim, “Analisis Kesejahteraan Psikologis Sebagai Penentu Kesehatan Mental Pada Industri Manufakatur Pt. S,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 8, No. 1 (Maret 2025), 290–291.

³ Aloysius Suryanto dan Salvia Nada, “Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia,” *Jurnal Citizenship Virtues*, Vol 1, No. 2 (September 2021), 84.

akhirnya memicu ketegangan emosional dan rasa terasingkan. Stres yang muncul dalam dinamika hubungan pribadi yang dekat, perubahan fisik, serta ketidakstabilan emosi turut menyumbang pada munculnya perasaan tidak berdaya dan putus asa. Salah satu penyebab utama bunuh diri pada remaja adalah kurangnya atau hilangnya hubungan yang bermakna. Hampir separuh dari kasus bunuh diri remaja terjadi setelah mereka mengalami peristiwa kehilangan, penghinaan, atau penolakan.⁴

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*/WHO), lebih dari 720.000 orang di dunia meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya. Bunuh diri merupakan salah satu penyebab utama kematian di kalangan remaja, terutama pada rentang usia 15 hingga 29 tahun. WHO juga menekankan bahwa sebagian besar kasus bunuh diri berkaitan erat dengan gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan penyalahgunaan zat. Namun, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan jiwa dan adanya stigma sosial menjadi tantangan dalam upaya pencegahan. Padahal, bunuh diri merupakan kondisi yang dapat dicegah melalui pendekatan yang komprehensif dan dukungan lintas sektor.⁵

Di Indonesia, kasus bunuh diri juga mengalami peningkatan. Berdasarkan data dari Kepolisian Republik Indonesia (POLRI), tercatat sebanyak 1.350 kasus

⁴ Atih Rahayuningsih, *et al.*, eds., *Bunuh Diri pada Kelompok Usia Remaja: Suatu Tinjauan*, (Jawa Barat: Penerbit Adab, 2023), 50.

⁵ World Health Organization, “Suicide,” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> (diakses 20 April 2025).

bunuh diri pada tahun 2023, meningkat dari 826 kasus pada tahun sebelumnya.⁶ Selain itu, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami depresi. Provinsi Sulawesi Tengah menjadi wilayah dengan prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 12,3%, disusul oleh Gorontalo sebesar 10,3%.⁷

Risiko seseorang mengalami depresi dapat dipicu oleh berbagai kondisi kehidupan dan pengalaman pribadi. Beberapa di antaranya meliputi tekanan hidup yang intens atau berlangsung lama, kehilangan orang tercinta, perpisahan dalam rumah tangga, maupun peristiwa traumatis yang bersifat fisik atau emosional. Di samping itu, faktor psikologis seperti karakter individu (memiliki kecenderungan berpikir negatif atau rendahnya rasa percaya diri) turut berperan dalam meningkatkan kemungkinan munculnya gejala depresi.⁸

Dalam perspektif psikologi Islam, gangguan mental seperti depresi tidak hanya dipandang sebagai persoalan psikologis semata, melainkan juga terkait erat dengan aspek spiritual. Depresi dapat muncul akibat lemahnya hubungan spiritual individu dengan Tuhan, yang berdampak pada menurunnya makna hidup dan harapan.⁹ Spiritualitas dan religiusitas berperan signifikan dalam mendukung

⁶ Shira Ade, “Angka Bunuh Diri di Indonesia Meningkat, 1.350 Kasus di 2023, dari 826 Kasus di 2022,” <https://indobalinews.pikiran-rakyat.com/sehat-cantik/pr-888719188/angka-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-1350-kasus-di-2023-dari-826-kasus-di-2022?page=all> (diakses 20 April 2025).

⁷ Dwi Hadya Jayani, “Provinsi Mana Yang Memiliki Angka Depresi Tertinggi,” <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/1abb369c94dd0b9/provinsi-mana-yang-memiliki-angka-depresi-tertinggi> (diakses 20 April 2025).

⁸ Lintang Sari, *Menghadapi Depresi: Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Terapi Kongnitif dan Obat-Obatan*, (Surabaya: Garuda Mas Sejahtera, 2023), 32-33.

⁹ Ananda Humaidah *et al*, “Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Review”, *Nathiqiyah Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No. 2 (Desember 2024), 116.

kesehatan mental. Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dan penghayatan spiritual yang mendalam terbukti berkorelasi dengan penurunan gejala depresi, kecemasan, serta penyalahgunaan zat. Selain itu, dukungan sosial, maknadan strategi *coping religius* yang positif disebut sebagai mekanisme utama yang menjelaskan hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan mental.¹⁰

Seorang ulama terkemuka M. Quraish Shihab dikenal melalui kontribusinya dalam bidang tafsir Al-Qur'an serta pemikiran mengenai aspek keagamaan, sosial, dan budaya. Karya-karyanya tidak hanya berfokus pada penafsiran Al-Qur'an dan kajian keislaman, tetapi juga memberikan perhatian terhadap isu kesehatan mental dalam perspektif Islam.

M. Quraish Shihab menekankan bahwa kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting, sebab kekuatan fisik tidak akan bermakna tanpa disertai kondisi jiwa yang sehat. Menurutnya, situasi kehidupan yang tidak ideal berpotensi menimbulkan konflik psikologis, yaitu ketidakseimbangan antara tuntutan sosial dengan kesiapan mental dalam menghadapinya. Apabila konflik tersebut berlangsung terus-menerus dan dalam jangka waktu panjang, maka dapat menimbulkan berbagai persoalan dalam kehidupan, antara lain perasaan kesepian, kecemasan, perilaku menyimpang, hingga munculnya gejala psikosomatis.¹¹

Secara umum penafsiran dan pemikiran Quraish Shihab tentang kesehatan mental mengacu pada ayat-ayat yang berkaitan dengan ketenraman/ketenangan

¹⁰ Giancarlo Lucchetti, Harold G. Koenig, dan Alessandra Lamas Granero Lucchetti, "Spirituality, Religiousness, and Mental Health: A Review of the Current Scientific Evidence", *World Journal of Clinical Cases*, Vol. 9, No. 26 (September 2021), 7620.

¹¹ Nurun Nufus, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an" *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, Vol. 3 No. 3, (Desember 2023), 451.

jiwa sebagaimana dalam Tafsir Al-Mishbah beliau mengaitkan aspek keimanan kepada Allah untuk meraih ketentraman jiwa atau *thuma'ninah*. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd/13: 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطَمِّنُ الْقُلُوبُ ٢٨

Terjemahnya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.¹²

Quraish Shihab Menjelaskan bahwa ketentraman jiwa yang tumbuh dalam hati mereka lahir dari *dzikrullah*, yakni aktivitas mengingat Allah atau melalui perenungan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki daya tarik luar biasa baik dari segi makna maupun redaksinya. Sesungguhnya, perlu disadari bahwa hanya dengan mengingat Allah-lah hati dapat mencapai ketenteraman sejati. Mereka yang beriman dan menjalankan amal saleh, serta berada dalam kondisi seperti itu, tidak lagi memerlukan bukti tambahan karena keimanannya telah mengakar kuat. Bagi mereka kehidupan penuh kedamaian di dunia dan kebahagiaan abadi di akhirat, serta tempat kembali terbaik berupa surga.¹³

Ketenteraman atau ketenangan juga ditafsirkan sebagai *Sakinah*, yakni ketenangan yang diberikan pada orang beriman, sebagaimana dalam QS. Al-Fath/4: 48.¹⁴

¹² Kementerian Agama, *Qur'an dan Terjemah*, Surah Ar-Ra'd Ayat, 28.

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 271.

¹⁴ Mahmud Asy Syafrowi, *Tafsir Al-Qur'an Perkata*, (Cet. I; Yogyakarta: Mutiara Media, 2014), 334.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْزَادُوهُمْ إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَهُوَ اللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ

اللَّهُ عَلَيْهَا حَكِيمًا

Terjemahnya:

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allahlah bala tantara langit dan bumi, dan Allah Maha mengetahui, Maha bijaksana.¹⁵

M. Quraish Shihab menganggap bahwa konsep kesabaran juga berkaitan dengan konsep kesehatan mental. Sebab kesabaran menjadikan seseorang lebih tangguh, kuat dan lebih mampu menghadapi tuntutan hidup.

Pertumbuhan dan perkembangan kesehatan mental individu memerlukan dukungan kekuatan spiritual keagamaan, seperangkat cita-cita yang terarah, serta pandangan hidup yang mampu memperkokoh eksistensi dirinya. Kekuatan spiritual keagamaan berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan hidup yang berada di luar batas kemampuan manusiawi, mengingat manusia memiliki keterbatasan. Sebagai contoh, seseorang mampu menerima kenyataan atas kegagalan yang dialami meskipun telah berupaya secara maksimal dan menunjukkan inisiatif dalam meraih tujuan yang diinginkan. Kekuatan spiritual keagamaan juga memiliki kontribusi dalam membentuk serta mengarahkan kehidupan individu ke jenjang yang lebih bermakna dan bernilai tinggi.¹⁶ Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya dipahami secara psikologis, tetapi juga

¹⁵ Kementerian Agama, *Qur'an dan Terjemah*, Surah Al-Fath Ayat, 4.

¹⁶ Yahya Jaya dan Dina Haya Sufya, *Spiritualitas Taubat dan Maaf Dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2023), 55.

mencakup ketenangan batin dan kestabilan spiritual yang sangat erat kaitannya dengan nilai-nilai keimanan¹⁷

Lemahnya nilai-nilai spiritual dan ketiadaan pegangan spiritual yang kuat dapat membuat seseorang merasa terisolasi, putus asa, dan kehilangan makna hidup. Iman dalam konteks ini berperan sebagai kekuatan internal yang mampu menenangkan jiwa dan membimbing seseorang untuk menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan sikap yang lebih positif.¹⁸ Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah/2: 177.

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُوا وُجُوهَكُمْ قَبْلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ أَمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلِكَةِ
وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّنَ وَأَتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ دَوِيَ الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَمَىٰ وَالْمُسْكِنَىٰ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي
الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَأَتَى الزَّكُوَةَ وَالْمُؤْفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبُلْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ
الْبُلْسَقُ اُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا بِمَا وَلَيْكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Terjemahnya:

Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebijakan, akan tetapi sesungguhnya kebijakan itu ialah beriman kepada Allah, hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.¹⁹

Kebutuhan manusia saat ini bukan hanya di bidang sains dan teknologi, melainkan juga kebutuhan rohani, baik untuk kehidupan di dunia dan akhirat.

¹⁷ Miftahul Jannah, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam dan Barat,” *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*, Vol. 6, No. 2 (Oktober 2024), 122.

¹⁸ Muhammad Abdi Rahman, Norhikmah, Sarah, “Agama Dan Psikologi: Dampak Spiritual Terhadap Kesehatan Mental,” *Al-Furqan Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, Vol. 3, No. 6 (November 2024), 2664.

¹⁹ Kementerian Agama, *Qur'an dan Terjemah*, Surah Al-Baqarah Ayat, 177.

Kebutuhan rohani ada pada agama. Agama Islam sendiri memberikan petunjuk bahwa ada keterkaitan antara kebahagiaan rohani dan jasmani.²⁰

Dalam konteks keislaman, nilai keagamaan yang paling esensial adalah iman. Iman adalah keyakinan yang menyeluruh terhadap Allah SWT dan ajaran-Nya, yang tercermin tidak hanya dalam hati, tetapi juga melalui ucapan dan perbuatan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Iman mencakup keyakinan kepada Allah SWT, ajaran Rasulullah SAW, serta kepatuhan terhadap syariat.²¹ Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadits shahih yang diriwayatkan oleh Muslim No. 8, yaitu:

عَنِ الْإِيمَانِ، قَالَ: أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ، وَمَلَائِكَتِهِ، وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ، وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَتُؤْمِنَ بِالْقَدْرِ خَيْرٌ وَشَرٌّ.

رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Terjemahnya:

(Iman itu adalah) Engkau beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya dan hari akhir serta engkau beriman kepada takdir baik dan buruk.²²

Iman berperan penting dalam menjaga ketenangan jiwa, memberikan arah hidup, dan menjadi kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan mental serta mencegah keputusasaan.²³ Dalam pandangan Said Nursi, keimanan bukan hanya sebagai keyakinan teologis, tetapi juga sebagai metode

²⁰ Amsal Bakhtiar, *Filsafat Agama: Wisata Pemikiran dan Kercayaan Manusia*, (Cet. VI; Depok: Pt Rajagrafindo Persada, 2017), 256.

²¹ Arsany Firdan Martiansa *et al.*, “Konsep Takwa dan Iman Kepada Allah Serta Realisasinya Dalam Kehidupan,” *Global Islamika: Jurnal Studi Dan Pemikiran Islam*, Vol. 1, No. 1 (Juli 2022), 12.

²² Abu Hasan, “Rukun Islam, Iman, dan Ihsan,” <https://haditsarbain.com/hadits/amalan-bergantung-pada-niat/> (diakses 15 Mei 2025).

²³ Erny Fitroh Nabila M dan Achmad Khudri Soleh “The Role Of Faith In Overcoming Health,” *Islamika Inside: Jurnal Keislaman dan Humaniora*, Vol. 10, No. 1 (Juni 2024), 1.

psikoterapi yang mampu menyembuhkan penyakit psikis. Keimanan yang kokoh akan menuntun seseorang untuk tetap tegar dalam menghadapi kesulitan, tidak mudah putus asa, serta menjaga harapan hidup di tengah tekanan. Melalui karya Risale-i Nur, Nursi menegaskan bahwa iman dapat menjadi benteng pertahanan jiwa, mencegah kehampaan spiritual, serta mengarahkan manusia kepada ketenangan dan makna hidup.²⁴

Lemahnya keimanan juga berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku menyimpang di kalangan remaja. Fenomena pergaulan bebas, gaya hidup hedonis, dan kemerosotan moral menjadi persoalan yang marak terjadi di masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa pergaulan bebas di kalangan remaja dapat disebabkan oleh kurangnya pendidikan seks yang komprehensif, tekanan sosial dari teman sebaya, peran orangtua yang kurang aktif, akses mudah terhadap konten seksual, dan kurangnya pengawasan serta pendidikan agama yang memadai.²⁵ Kondisi ini mencerminkan kemerosotan moral di kalangan remaja, yang ditandai dengan peningkatan jumlah kejahatan yang dilakukan oleh remaja sebagai bukti dari kemerosotan moral yang sangat tajam.²⁶

Pergaulan masa kini perlu menjadi perhatian utama, mengingat situasinya semakin mengkhawatirkan akibat derasnya arus modernisasi global serta

²⁴ Hamid Fahmy Zarkasyi *et al.*, “Iman dan Kesehatan Psikis Perspektif Said Nursi (Kajian Psikoterapi Dalam Risale-i Nur),” *Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 18, No. 1 (Maret 2020), 4-5.

²⁵ Chrissonia M Mbayang, “Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja,” *Journal of Law Education and Business*, Vol. 2, No. 1 (April 2024), 372.

²⁶ Nasya’ a Nadyah Aisyah dan Nur Fitriatin, “Krisis Moral dan Etika di Kalangan Generasi Muda Indonesia Dalam Perspektif Profesi Guru,” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, Vol. 5, No. 1 (2025), 329.

melemahnya moral dan keimanan, khususnya di kalangan remaja. Data menunjukkan bahwa sekitar 50% remaja telah terlibat dalam hubungan seksual di luar pernikahan. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan formal yang mengintegrasikan nilai-nilai moral, seperti pendidikan agama dan pembentukan akhlak mulia. Hal ini penting karena perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh kekuatan iman dan budi pekerti yang dimilikinya.²⁷

Iman dalam Islam bukan sekadar keyakinan dalam hati, tetapi juga tercermin melalui ucapan dan perbuatan yang sejalan dengan ajaran agama. Dalam Al-Qur'an, terdapat banyak ayat yang menjelaskan bagaimana keimanan dapat memberikan ketenangan dan menguatkan mental seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara iman dan kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya melalui *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab, yang dikenal dengan pendekatan kontekstual dan relevan dengan isu-isu kontemporer.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai relasi iman terhadap kesehatan mental yang dituangkan dalam penelitian dengan judul "RELASI IMAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBAH". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam memahami pentingnya peran keimanan dalam menjaga kesehatan mental, serta menjadi referensi dalam pengembangan pendekatan spiritual dalam penanganan gangguan jiwa berbasis nilai-nilai keislaman.

²⁷ Salman Al Farisi, *Pergaulan Bebas*, (Yogyakarta, 2017), 24-25.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan beberapa permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah yang menjadi fokus kajian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana relasi iman terhadap kesehatan mental?
2. Bagaimana penafsiran M. Quraish Shihab mengenai relasi iman terhadap kesehatan mental dalam perspektif Tafsir Al-Mishbah?

Selain merumuskan masalah, penulis juga membatasi ruang lingkup pembahasan dalam kajian ini. Fokus pembahasan hanya pada ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan iman dan kesehatan mental berdasarkan perspektif Tafsir Al-Mishbah.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dan manfaat penelitian dalam kajian proposal ini yaitu di antaranya:

1. Tujuan penelitian
 - a. Untuk mengetahui relasi iman terhadap kesehatan mental
 - b. Untuk mengetahui penafsiran M. Quraish Shihab mengenai relasi iman terhadap kesehatan mental dalam perspektif Tafsir Al-Mishbah
2. Manfaat Penelitian
 - a. Dengan dilaksanakannya penelitian kajian pustaka ini, maka mahasiswa sebagai peneliti mampu mendalami tentang kecerdasan spiritual yang mengandung mutiara hikmah pada Tafsir Al-Mishbah.

- b. Kegunaan ilmiah adalah untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam memahami konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an menurut kajian Tafsir Al-Mishbah 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 iman kajian Tafsir Al-Mishbah. Sehingga dengan demikian kita sampai pada muatan-muatan yang dikaji oleh Tafsir Al-Misbah tersebut, yang dapat memberikan gambaran kepada manusia agar dapat memelihara kesehatan mentalnya dengan baik dan menjadikan insan kamil atau manusia yang sempurna di hadapan Allah SWT.

D. Tinjauan Pustaka

Terkait dengan judul ini, maka penulis akan sampaikan beberapa penelitian yang relevan dengan judul skripsi ini yang telah dilakukan oleh: peneliti-peneliti lain. Berikut penulis paparkan beberapa hasil penelitian tersebut, antara lain:

1. Penelitian pertama, ditulis oleh Hany Paturrochmah (2018)²⁸ dengan judul *“Konsep Keimanan Dalam Surah Al-Hujurat Ayat 14-15 Dan Implementasinya Terhadap Kesehatan Mental”*. Hasil penelitian, konsep keimanan dalam surat Al-Hujurat ayat 14-15 dan implementasinya terhadap kesehatan mental adalah, seseorang yang benar-benar beriman memiliki tiga landasan pokok yaitu, aqidah sebagai kekuatan dalam beribadah dan

²⁸ Hany Paturrochmah, “Konsep Keimanan Dalam Surat Al-Hujurat Ayat 14-15 Dan Implementasinya Terhadap Kesehatan Mental,” Skripsi S1 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung), 2018.

beramal shaleh, syariah guna menata hidupnya dengan baik, dan akhlak sebagai tolak ukur manusia sebagai kiprah dalam memberikan layanan pengabdian. Persamaan utama pada kedua skripsi ini berfokus pada hubungan antara keimanan dan kesehatan mental serta penggunaan Al-Qur'an sebagai landasan kajian. Keduanya sama-sama mengkaji bagaimana keimanan seseorang dapat mempengaruhi kondisi mentalnya, terutama dalam menghadapi ujian hidup dan tantangan emosional. Penelitian ini juga menjadikan Al-Qur'an sebagai landasan utama dalam menganalisis kesehatan mental. Adapun perbedaannya terletak pada fokus pembahasan, dimana penelitian ini secara khusus membahas Surah Al-Hujurat ayat 14-15 yang berkaitan dengan konsep keimanan serta bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental seseorang. Sementara pembahasan penulis lebih fokus pada Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab mencangkup ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan keimanan dan kesehatan mental seseorang.

2. Penelitian kedua, ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur (2021)²⁹ dengan judul *"Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab.* Berdasarkan hasil penelitian, konsep kesehatan mental M. Quraish Shihab mempunyai relevansi terhadap kesehatan mental modern berdasarkan teori hierarki kebutuhan Abraham H. Maslow. Akidah dan

²⁹ Hilmy Rab'iah Nur, "Kesehatan Mental Perpektif Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab," Skripsi S 1 Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta), 2021.

spiritualitas berada pada tingkat kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri, dan kenikmatan dunia berada pada tingkat kebutuhan paling dasar yaitu kebutuhan fisiologis. Konsep kesehatan mental perspektif penafsiran M. Quraish Shihab berdasarkan hierarki kebutuhan Maslow dapat diuraikan sebagai berikut: kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan keamanan (*safety needs*), kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang (*social needs*), dan kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization Needs*). Adapun persamaan tema yang dibahas di dalam penelitian ini dengan tema yang akan penulis bahas yakni, keduanya sama-sama menggunakan Tafsir Al-Mishbah sebagai rujukan utama untuk membahas topik kesehatan mental itu sendiri. Sementara perbedaannya terletak pada fokus utama masing-masing penelitian. Di dalam penelitian ini lebih spesifik menggambarkan kesehatan mental secara menyeluruh menurut Tafsir Al-Mishbah. Sementara penulis ingin membahas lebih spesifik relasi iman terhadap kesehatan mental.

3. Penelitian ketiga, ditulis oleh Samain (2020) dengan judul “*Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Mishbah*.³⁰” Hasil penelitian konsep kesehatan mental adalah terhindarnya dari gangguan mental baik psikosis maupun neorosis dan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Pandangan Al-Qur’ān tentang psikoterapi terhadap gangguan kesehatan mental merupakan penyembuhan melalui keyakinan. Konsep sabar yang

³⁰ Samain dan Budihardjo, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’ān dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah,” Tesis, Prodi Pendidikan Agama Islam (Institut Agama Islam Negri Salatiga), 2020.

terkandung dalam Al-Qur'an dan aspek-aspek *adversity quotient* yang meliputi: *control* (pengendalian diri), *origin* dan *ownership* (asal dan penguasaan diri), *reach* (jangkauan) serta *endurance* (daya tahan) yang dalam Al-Qur'an juga diajarkan konsep sabar yang diimplementasikan dalam perilaku optimis dan bergantung kepada Allah SWT. Adapun persamaan tema yang dibahas oleh penulis tesis ini dengan tema yang akan penulis bahas dalam penelitian adalah terkait penafsiran M. Quraish Shihab di dalam Tafsir Al-Mishbah yang berhubungan dengan kesehatan mental. Adapun perbedaannya terletak pada pembahasannya dimana, tesis ini lebih fokus pada penafsiran tentang ayat-ayat kesabaran yang berhubungan dengan kesehatan mental. Sedangkan penulis tidak hanya berfokus pada ayat-ayat mengenai kesabaran tetapi juga membahas tentang ayat-ayat yang berhubungan dengan iman dan kesehatan mental yang ada di dalam Tafsir-Al-Mishbah.

Karya ilmiah tersebut memang sudah banyak menjelaskan tentang Keimanan menurut beberapa pandangan Mufassir. Berdasarkan telaah pustaka di atas, maka peneliti terdahulu berbeda dengan penelitian yang penulis susun saat ini. Beberapa hasil penelitian di atas mempunyai relevansi dengan penelitian yang sedang penulis kaji, tetapi ada hal yang menjadi perbedaan yaitu objek kajiannya. Dalam penelitian ini fokus pembahasannya lebih khusus lagi yaitu relasi iman terhadap kesehatan mental dalam perspektif Tafsir Al-Mishbah.

E. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan memperjelas makna dari judul skripsi, penulis merasa perlu memberikan penegasan terhadap beberapa istilah kunci yang berkaitan erat dengan fokus penelitian ini:

1. Iman

Secara etimologis, kata "iman" berasal dari bahasa Arab *āmana*—*yu'minū*—*īmān*, yang berarti percaya atau membenarkan. Dalam konteks keislaman, iman dimaknai sebagai kepercayaan yang meresap ke dalam hati dengan penuh keyakinan, tanpa keraguan, dan memberikan pengaruh terhadap pandangan hidup serta perilaku sehari-hari seseorang. Iman bukan sekadar pernyataan lisan, melainkan keyakinan yang mendalam yang tercermin dalam tindakan dan sikap seseorang.³¹

2. Kesehatan Mental

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental mencakup ketahanan jasmani, ruhani, dan sosial yang merupakan karunia dari Allah SWT dan wajib disyukuri serta dipelihara.³²

3. Tafsir Al-Mishbah

³¹ Rohmansyah, *et al.*, eds., *Aik I Kemanusiaan dan Keimanan*, (Yogyakarta: Lppi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2022), 176–177.

³² World Health Organization, "Mental Health," <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (diakses 20 April 2025).

Tafsir Al-Mishbah adalah karya M. Quraish Shihab yang menjadi sumber utama dalam penelitian ini. Tafsir ini ditulis dengan pendekatan tekstual, rasional, dan lokal, artinya penafsiran dilakukan berdasarkan struktur bahasa Al-Qur'an, menggunakan penalaran logis, dan disesuaikan dengan konteks sosial budaya Indonesia. Penegasan ini diperlukan karena karakteristik tafsir tersebut memengaruhi cara pandang terhadap relasi iman dan kesehatan mental.³³

4. Relasi Iman dan Kesehatan Mental

Relasi antara iman dan kesehatan mental dalam penelitian ini merujuk pada hubungan timbal balik antara kekuatan keyakinan spiritual seseorang dengan kondisi kejiwaannya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana keimanan, yang diperkuat melalui pemahaman Al-Qur'an sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir Al-Mishbah, dapat menjadi sumber ketenangan batin, ketahanan psikologis, serta sarana penyembuhan terhadap tekanan hidup dan gangguan mental.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menelaah secara mendalam berbagai sumber literatur, baik primer maupun sekunder, yang berkaitan dengan tema iman dan kesehatan mental dalam perspektif Tafsir Al-Mishbah.³⁴ Metode ini dipilih karena

³³ Lufaefi, "Tafsir Al-Mishbah: Tekstualitas, Rasionalitas Lokalitas Tafsir Nusantara," *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, Vol. 21, No. 1 (April 2019), 29-30.

³⁴ Milya Sari dan Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang Ipa dan Pendidikan Ipa*, Vol. 6, No. 1 (2020), 44.

sesuai untuk menggali pemahaman konseptual dan textual dari literatur Islam, khususnya kitab Tafsir Al-Mishbah, serta untuk menjelaskan hubungan antara konsep teologis dan psikologis dari sudut pandang keilmuan.

2. Sumber Data

Adapun sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu di antaranya sebagai berikut:

- a. Sumber primer, yaitu buku-buku secara langsung berkaitan dengan objek material penelitian. Adapun sumber data primer dalam penyusuan penelitian ini adalah Tafsir Al-Mishbah.
- b. Sumber sekunder, yaitu seperti buku-buku dari karangan tokoh yang dapat membantu serta melengkapi penyusunan penelitian ini.

3. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, tujuannya adalah untuk mendapatkan data. Penulis melakukan pengumpulan data dengan cara:

- a. *Library research* (riset kepustakaan), di mana data-data yang dipakai adalah data kepustakaan. Studi kepustakaan artinya data-data yang digunakan untuk menganalisa data yang dikumpulkan dari kepustakaan, yakni dari hasil membaca buku-buku, majalah, naskah-naskah, atau dari dokumen-dokumen.
- b. Dokumentasi, merupakan instrumen pengumpulan data yang sering digunakan dalam berbagai metode pengumpulan data. Penulis mendokumentasikan relasi iman terhadap kesehatan mental dari buku-buku penunjang dalam penelitian yang dilakukan ini.

4. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan metode *Maudhui* (tematik), yaitu dengan menetapkan terlebih dahulu masalah, topik, dan tema yang akan dikaji secara tematik dalam Al-Qur'an. Setelah itu, peneliti menghimpun ayat-ayat atau surah-surah Al-Qur'an yang berkaitan dengan pembahasan tentang iman dan kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut kemudian disusun berdasarkan konteks *asbabun nuzul* guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.³⁵ Melalui langkah-langkah ini, diharapkan akan terbentuk sebuah uraian yang menyeluruh mengenai relasi antara iman dan kesehatan mental dalam perspektif Tafsir Al-Mishbah.

G. Garis-Garis Besar Isi

Untuk memudahkan pemahaman terhadap alur pemikiran dalam penelitian ini, peneliti menyusun sistematika pembahasan berdasarkan logika ilmiah yang terstruktur. Setiap bab disusun secara berurutan untuk menunjukkan keterkaitan antara satu bagian dengan bagian lainnya sebagai berikut:

Bab Pertama merupakan bagian pendahuluan yang bertujuan untuk menjelaskan latar belakang mengapa penelitian ini penting dilakukan, serta merumuskan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian. Dalam bab ini juga dijelaskan istilah-istilah kunci yang menjadi dasar pijakan pemahaman, tinjauan pustaka, metode yang digunakan, serta garis besar isi keseluruhan proposal. Bab ini menjadi fondasi untuk memahami arah dan ruang lingkup kajian yang dilakukan.

³⁵ Wely Dozan, Muhammad Turmuzi, *Sejarah Metodologi Ilmu Tafsir Al-Qur'an: Teori Aplikasi dan Model Penafsiran*, (Cet. I; Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2020), 68.

Bab Kedua ditulis untuk membangun kerangka teoretik penelitian. Didalamnya dibahas konsep keimanan dan kesehatan mental secara mendalam, baik secara umum maupun menurut pandangan Islam. Bab ini disusun agar pembaca dapat memahami landasan konseptual yang akan menjadi tolok ukur analisis pada bab-bab selanjutnya.

Bab Ketiga menyajikan kajian terhadap Tafsir Al-Mishbah dan pengarangnya, M. Quraish Shihab. Bab ini ditulis untuk menunjukkan sumber utama yang akan dijadikan sebagai pijakan analisis, sekaligus memberi gambaran metode dan pendekatan penafsiran yang digunakan oleh penafsir.

Bab Keempat adalah inti dari penelitian ini, di mana dilakukan analisis terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan iman dan kesehatan mental dalam Tafsir Al-Mishbah. Bab ini ditulis untuk menjawab rumusan masalah dan menunjukkan bagaimana iman berperan dalam membentuk kesehatan mental menurut perspektif tafsir tersebut.

Bab Kelima berisi penutup berupa kesimpulan dari hasil analisis yang telah dilakukan, serta saran yang diberikan berdasarkan temuan penelitian. Bab ini berfungsi untuk merangkum seluruh isi penelitian dan menawarkan kontribusi akademik maupun praktis dari kajian yang dilakukan

BAB II

GAMBARAN UMUM KONSEP KEIMANAN DAN KESEHATAN MENTAL

A. *Konsep Keimanan*

1. Pengertian Iman Secara Bahasa dan Istilah

Iman menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kepercayaan atau keyakinan yang teguh kepada Allah, ajaran agama, dan sebagainya.³⁶ Kata iman berasal dari kata bahasa Arab أَمْنَ (amaña) yang mengandung makna aman, damai, dan tenram. Selain itu, kata iman juga berasal dari kata kerja أَمِنَ (amina) يُؤْمِنُ (yu'minu) إِيمَانًا (imanan) yang berarti percaya. Secara bahasa, iman merupakan bentuk مَصْدَر (masdar) dari kata kerja فَعْل (f'aal) yang mengandung makna percaya, tunduk, serta keadaan tenram dan tenang.³⁷ Sedangkan menurut istilah, iman adalah kepercayaan yang tumbuh dan mantap dalam hati, yang kemudian diperjelas secara lisan sebagai bentuk pengakuan, serta dibuktikan melalui amal perbuatan yang nyata dengan anggota badan.³⁸

Keimanan merupakan sumber kebahagiaan bagi seorang mukmin dan menjadi dasar untuk memperoleh balasan surga dari Allah di akhirat kelak. Dalam pandangan ilmu kalam atau ilmu tauhid, konsep keimanan terbagi ke dalam tiga kategori utama, yaitu:

³⁶ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring,” <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/iman> (diakses 15 Mei 2025).

³⁷ Cucu Solihah, *Buku Ajar Pendidikan Agama Islam Suatu Pendekatan Konsep dan Pengembangan Ilmu di Perguruan Tinggi Umum Ptu*, (Cet. I; Sleman, Yogyakarta: Zahir Publishing, 2023), 29.

³⁸ Agus Hasan Mustofa, “Peningkatan Iman dan Moral Anak Melalui Pembelajaran Aqidah Akhlak,” *Al-Iman: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, Vol 4, No. 10 (Maret 2020), 65.

- a. Keimanan sebagai tasdiq (pembenaran) dalam hati terhadap keberadaan Allah SWT dan kerasulan Nabi-Nya. Menurut pandangan ini, iman dan kufur dipandang sebagai persoalan batiniah yang tidak dapat dinilai secara lahiriah. Selama seseorang membenarkan keberadaan Allah di dalam hatinya, maka ia telah dikategorikan sebagai orang beriman, meskipun tindakannya belum sepenuhnya mencerminkan ajaran agama. Konsep ini dianut oleh kalangan Murji'ah, sebagian kelompok Jahmiyah, dan sebagian kecil dari pengikut Asy'ariyah.³⁹
- b. Keimanan sebagai pembenaran dalam hati yang disertai pengakuan secara lisan. Dalam perspektif ini, iman tidak hanya bersifat batiniah, tetapi juga harus diwujudkan dalam bentuk verbal, yaitu dengan mengikrarkan keyakinan secara eksplisit.
- c. Keimanan sebagai pembenaran dalam hati, pengakuan dengan lisan, serta pembuktian melalui amal perbuatan. Konsep ini menegaskan adanya korelasi antara iman dan amal, dimana tingkat keimanan seseorang juga ditentukan oleh perilaku dan tindakannya. Pemahaman ini dianut oleh golongan Mu'tazilah, Khawarij, dan sejumlah kelompok lainnya.⁴⁰

2. Indikator Orang Beriman

Indikator orang beriman tidak hanya sekadar keyakinan batin, tetapi juga mencakup aspek spiritual, moral, dan sosial yang terpancar dalam perilaku sehari-

³⁹ Kholisoh dan Nok Aenul Latifah, *Paham Ilmu Kalam*, (Pt Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2013), 75.

⁴⁰ Yuni Puspitaningrum, "Konsep Iman, Kufur dan Nifaq," *Ta'dib: Jurnal Penidikan Islam dan Isu-isu Sosial*, Vol. 18, No. 2 (Desember 2020) 31.

hari. Seorang mukmin dikatakan memiliki keimanan yang sempurna yaitu ketika disebut nama Allah bergetarlah hatinya karena merasa takut, ketika dibacakan Al-Qur'an kualitas imannya bertambah.⁴¹ Sebagaimana disebutkan dalam ayat QS. Al-Anfal/8: 2 berikut:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا دُكِرَ اللَّهُ وَجْهُهُ قُلُوبُهُمْ قَلُّتْ وَإِذَا تُلَيَّتْ عَلَيْهِمْ أَيْتَهُ زَادَهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

Terjemahnya:

Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal.⁴²

Dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa, orang-orang yang benar-benar beriman adalah mereka yang membuktikan pengakuan imannya melalui perbuatan nyata. Salah satu tandanya adalah ketika nama Allah disebut, hati mereka dipenuhi rasa takut dan hormat karena kesadaran akan kekuasaan, keindahan, dan keagungan-Nya. Ketika ayat-ayat Allah dibacakan, keimanan mereka bertambah, sebab mereka telah meyakini kebenarannya bahkan sebelum mendengarnya. Setiap kali mereka mendengarkan ayat-ayat tersebut, wawasan mereka semakin terbuka dan cahaya keimanan semakin menerangi hati mereka. Keyakinan ini kemudian melahirkan ketenangan dalam menghadapi segala hal, dan akhirnya menjadikan mereka sepenuhnya berserah diri hanya kepada Allah.⁴³

⁴¹ Amila Sholiha dan Zulfadli Al Azimi, "Pendidikan Keimanan kepada Allah dalam Perspektif Al-Qur'an," *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 25, No. 1, (Maret 2024), 97.

⁴² Kementrian Agama, *Qur'an dan Terjemah*, Surah Al-Anfal Ayat, 2.

⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Tangerang Selatan: Pusat Studi Al-Qur'an, 2023), <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.al.misbah> (15 Mei 2025).

Iman memiliki hubungan yang sangat kuat dengan ketakwaan. Apabila seseorang telah benar-benar meyakini kekuasaan Allah dengan sepenuh hati, maka hal itu seharusnya diwujudkan dalam bentuk ketaatan menjalankan perintah-Nya serta menjauhi segala larangan-Nya. Keimanan seseorang akan menjadi sempurna jika disertai dengan ketulusan dan kesungguhan dalam ketakwaannya. Iman sendiri sudah mulai ditanamkan sejak usia dini. Seseorang yang memiliki iman disebut sebagai mukmin, sedangkan mereka yang tidak memiliki iman disebut kafir.⁴⁴

Orang beriman memiliki tanda atau cirinya tersendiri, adapun beberapa ciri-ciri atau tanda orang beriman, sebagai berikut:

- a. Dalam setiap aktivitas, ia selalu memulai dengan membaca *Bismillāh* dan *A 'ūdzu billāh* sebagai bentuk kesadaran akan kelemahan dirinya. Ia tidak terlena dalam pekerjaannya, tetapi tetap menjaga waktu shalat. Setelah selesai, ia membaca *Al-hamdu lillāh* sebagai ungkapan syukur, sambil mengingat azab, dosa, serta balasan dari Allah.
- b. Dalam menghadapi suatu urusan, ia senantiasa berusaha, berdoa, lalu bertawakal kepada Allah tanpa pernah berputus asa.
- c. Ia tidak mendahului kehendak Allah, tetapi selalu mengucapkan *Insya Allah* karena meyakini bahwa segala keputusan ada di tangan-Nya.
- d. Ia tidak ragu dan tidak berat hati untuk bersedekah di jalan Allah.
- e. Ia meyakini bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jauh dari kegelisahan.

⁴⁴ Hudarrohman, *Rukun Iman*, (Cet. I; Jakarta Timur: Pt Balai Pustaka, 2012), 1-3.

- f. Saat mendengar nama Allah disebut, hatinya bergetar. Ketika azan berkumandang, ia segera bersiap menuju shalat berjamaah, karena ia sadar itu adalah panggilan Allah, bukan semata suara muazin.
- g. Ia senantiasa menjaga diri dalam keadaan siap dan menanti datangnya waktu shalat.
- h. Saat tertimpa musibah, ia tetap sabar dan tabah, karena menyadari bahwa semua itu adalah kehendak Allah, lalu ia mengucapkan *Innā lillāhi wa innā ilayhi rāji‘ūn*.
- i. Dalam berinteraksi dengan sesama, ia bersikap rendah hati, tidak sombong, tidak angkuh, serta menjaga kesopanan dan tutur kata.
- j. Ketika diperingatkan dengan ayat-ayat Allah, ia merespons dengan penuh ketundukan, bersujud, dan bertasbih memuji-Nya.⁴⁵

3. Keimanan Dalam Perspektif Islam

Iman menjadi fondasi utama dalam ajaran Islam, dan wujud paling nyata dari iman itu terletak dalam syahadat. Syahadat bukan sekadar kalimat pengakuan, melainkan pernyataan keyakinan yang dalam bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan-Nya. Dalam Islam, seluruh nabi yang diutus oleh Allah diakui sebagai pembawa risalah yang satu, yaitu menyampaikan petunjuk Nya kepada umat manusia. Penyebutan nama Muhammad secara eksplisit menunjukkan pentingnya posisi beliau sebagai penutup para nabi dan pembawa risalah yang berlaku hingga akhir zaman. Ketika seseorang mengucapkan “Dan aku

⁴⁵ Ahmad Hamid, *Sekelumit Kandungan Al-Qur'an*, (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2015), 199-200.

bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan Allah,” di saat itulah ia mempertegas komitmen pribadinya untuk mengikuti ajaran Nabi, menerima pesan-pesan yang dititipkan Allah kepada beliau, dan menjadikan hidupnya selaras dengan nilai-nilai yang dibawa oleh sang Rasul.⁴⁶

Lebih dari sekadar pengakuan, kalimat “*La ilaha illallah*” memasukkan seseorang ke dalam barisan panjang kaum Muslimin yang mengesakan Allah. Sementara ketika ia melanjutkan dengan “*Muhammadur Rasulullah*,” maka ia telah menyatakan dirinya sebagai bagian dari umat Muhammad, yakni komunitas orang-orang beriman yang bersedia mengikuti syariat beliau dan meneladani sunnahnya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, syahadat bukan hanya tentang kepercayaan, tetapi juga tentang ikatan dan tanggung jawab spiritual dalam kehidupan seorang Muslim.⁴⁷

Dalam ajaran Islam, terdapat enam rukun iman yang menjadi dasar keyakinan setiap Muslim. Keenam rukun ini bersumber dari hadits Rasulullah sebagai berikut:

عَنِ الْإِيمَانِ، قَالَ: أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ، وَمَلَائِكَتِهِ، وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ، وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَتُؤْمِنَ بِالْعَدْلِ حَيْثُ وَشَرَّهُ.

رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Terjemahnya:

⁴⁶ Muhammad M Ayoub, *Islam: Antara Keyakinan dan Praktik Ritual*, (Cet. I; Ak Group, 2004), 14.

⁴⁷ Ibid., 15.

(Iman itu adalah) Engkau beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya dan hari akhir serta engkau beriman kepada takdir baik dan buruk. (HR. Muslim No. 8)⁴⁸

Berdasarkan hadits di atas, dapat dipahami bahwa, rukun iman mencakup enam aspek utama yang harus diyakini sepenuh hati oleh setiap Muslim, yaitu:

- a. Iman kepada Allah SWT
- b. Iman kepada Malaikat-Malaikat Allah SWT
- c. Iman kepada kitab-kitab Allah SWT
- d. Iman kepada Rasul-Rasul Allah SWT
- e. Iman kepada hari akhir
- f. Iman kepada *qada'* dan *qadar*

Keyakinan kepada Allah SWT merupakan dasar dari seluruh rukun iman.

Jika seseorang tidak meyakini adanya Allah SWT, maka keimanannya batal dan ia termasuk golongan orang yang kafir. Kepercayaan kepada malaikat-malaikat Allah menumbuhkan rasa hati-hati dalam berbuat, karena kita sadar bahwa segala amal kita selalu dicatat. Mengimani kitab-kitab Allah, khususnya Al-Qur'an, menegaskan bahwa semua wahyu bersumber dari Allah SWT. Keimanan pada hari kiamat mengingatkan kita bahwa semua perbuatan akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah. Sedangkan keyakinan pada *qada* dan *qadar* membuat kita lebih tenang menjalani hidup, karena semua takdir baik ataupun buruk adalah ketetapan dari Allah SWT.⁴⁹

⁴⁸ Abu Hasan, "Rukun Islam, Iman, dan Ihsan," <https://haditsarbain.com/hadits/amalan-bergantung-pada-niat/> (diakses 15 Mei 2025).

⁴⁹ Iman Rachman, *Islam Jawaban Semua Masalah Hidup*, (Penerbit Erlangga, 2011), 12-13.

B. Konsep Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Secara historis, kata *kesehatan jiwa* (*mental health*) berkembang dari konsep *mental hygiene* (sanitasi kejiwaan), yaitu suatu gerakan yang bertujuan mereformasi perawatan dan pelayanan kesehatan jiwa di Amerika Serikat.⁵⁰ Secara istilah, merujuk pada pernyataan yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah

“a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community.”

Pernyataan ini dapat dipahami bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan batin yang membuat seseorang mampu mengelola tekanan hidup, mengenali potensi dirinya, menjalani proses belajar dan bekerja secara optimal, serta memberikan peran positif dalam lingkungan sosialnya.⁵¹

Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat dalam buku kesehatan mental *Perspektif Psikologis dan Agama* yang dituliskan oleh Syamsu Yusuf adalah “terciptanya keselarasan yang utuh antara berbagai fungsi kejiwaan dalam diri seseorang, disertai kemampuan untuk menghadapi berbagai persoalan hidup secara wajar, serta mampu merasakan kebahagiaan dan menyadari potensi dirinya secara positif.” Selain itu, kesehatan mental juga diartikan sebagai “keadaan yang memungkinkan seseorang berkembang secara maksimal baik secara fisik,

⁵⁰ “Mental Hygiene” <http://www.faqs.org/childhood/Me-Pa/Mental-Hygiene.html> (diakses 15 Mei 2025).

⁵¹ World Health Organization, “Mental Health,” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (diakses 15 Mei 2025).

intelektual, maupun emosional, dan perkembangan tersebut berlangsung seimbang dengan pertumbuhan individu lain di sekitarnya.”⁵²

Berdasarkan pengertian di atas, berikut ini beberapa pendapat para ahli yang mendefinisikan kesehatan mental dari berbagai sudut pandang:

- a. *World Federation for Mental Health* dalam konvensinya di London tahun 1948, kesehatan mental adalah suatu kondisi optimal seseorang dalam aspek intelektual dan emosional. Individu yang sehat mental memiliki kesiapan dalam berpikir serta kestabilan emosi yang memungkinkan mereka tetap berperilaku wajar meskipun menghadapi perubahan atau tekanan dari lingkungan. Kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga tercermin dalam kemampuan individu untuk hidup tanpa mengganggu ketenangan sosial di sekitarnya.
- b. Karl Menninger, seorang psikiater terkemuka, menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan bentuk penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungan dan hubungan sosial secara efektif serta disertai kebahagiaan. Menurutnya, kesehatan mental bukan hanya sekadar tentang efisiensi atau kesenangan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mempertahankan karakter cerdas yang siap digunakan, sikap yang sosial, dan pembawaan yang positif dalam menjalani kehidupan.
- c. H.B. English berpendapat bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang relatif stabil, di mana seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik

⁵²Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2018), 26.

terhadap kehidupan dan lingkungan sekitarnya. Ia memiliki semangat hidup yang tinggi dan terus terpelihara, serta menunjukkan usaha untuk mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Dalam pandangannya, kesehatan mental adalah suatu keadaan positif, bukan sekadar ketiadaan gejala gangguan kejiwaan.

- d. Killander mengemukakan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah mereka yang memperlihatkan kematangan secara emosional, memiliki kemampuan untuk menerima kenyataan hidup apa adanya, dapat menjalin hubungan sosial dengan baik, serta memiliki pegangan atau prinsip hidup yang membantunya dalam menghadapi berbagai persoalan dan tantangan kehidupan sehari-hari.⁵³

2. Indikator Kesehatan Mental

Seseorang yang memiliki kondisi mental sehat umumnya menunjukkan ciri-ciri tertentu yang memungkinkannya untuk beradaptasi dengan baik. Ciri-ciri tersebut adalah terbebas dari gejala gangguan penyakit jiwa dan mampu beradaptasi dengan lingkungan.⁵⁴ Pribadi yang sehat merupakan individu yang mampu mewujudkan potensi dirinya secara optimal. Adapun beberapa karakteristik dari seseorang yang telah mengaktualisasikan dirinya secara penuh antara lain sebagai berikut:

- 1) Mampu memahami kenyataan secara tepat dan efektif.

⁵³Ibid., 27.

⁵⁴Heru Setiawan *et al*, “Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental,” *Aktualita Jurnal Penelitian Sosial Dan Keagamaan*, Vol. 12, No. 1, (Juni 2022), 74.

- 2) Menerima keadaan diri, orang lain, dan takdir secara wajar.
- 3) Bersikap alami, sederhana, dan sesuai dengan situasi.
- 4) Peduli terhadap permasalahan di luar dirinya sendiri.
- 5) Memiliki kebutuhan akan ruang pribadi dan kemandirian.
- 6) Dapat bertindak dan berpikir secara mandiri.
- 7) Menghargai hal-hal kecil dengan semangat yang terus hidup.
- 8) Pernah mengalami pengalaman spiritual yang mendalam atau transendental.
- 9) Memiliki kepedulian dan ketertarikan terhadap kehidupan sosial.
- 10) Menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain.
- 11) Bersikap terbuka dan menghargai perbedaan pendapat.
- 12) Mampu membedakan antara cara dan tujuan, serta nilai baik dan buruk.
- 13) Mempunyai selera humor yang tidak menyinggung pihak manapun.
- 14) Menunjukkan kemampuan dalam berpikir dan bertindak secara kreatif.
- 15) Tidak mudah terpengaruh oleh budaya luar yang bertentangan dengan nilai pribadi.⁵⁵

Karakteristik seseorang yang sehat secara mental ditandai dengan bebas dari gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri secara wajar dalam menghadapi stres, konflik, dan berbagai masalah tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain, serta tetap sejalan dengan norma agama. Individu yang sehat mentalnya juga dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk kegiatan yang bermanfaat dan membangun kualitas diri. Selain itu, kesehatan mental tercermin dari perilaku yang

⁵⁵Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Cet. I; Jakarta: Kencana Media Group, 2012), 149-150.

menghasilkan kebahagiaan bagi dirinya sendiri sekaligus memberikan dampak positif bagi orang di sekitarnya.⁵⁶

4. Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an

Dalam ajaran Islam, Al-Qur'an merupakan pondasi utama yang menjadi sumber hukum pertama. Ia menjadi landasan kebenaran yang berlaku di setiap zaman dan tempat. Dalam Al-Qur'an tidak terdapat sedikit pun kebatilan.⁵⁷ Allah telah menunjukkan jalan petunjuk kepada mereka yang mencari keridaan-Nya melalui Al-Qur'an. Lewat perantara Rasul-Nya, Nabi Muhammad SAW.

Allah memberikan manfaat dari isi Al-Qur'an, di antaranya adalah menuntun manusia menuju keselamatan dan kebahagiaan, membebaskan mereka dari berbagai bentuk kesesatan akibat perbuatan-perbuatan yang dilandasi takhayul dan khurafat, serta membimbing umat manusia menuju kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Ma''idah/5: 15-16 berikut:⁵⁸

يَأَهْلَ الْكِتَبِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ كَثِيرًا مَا كُنْتُمْ تُحْفَوْنَ مِنَ الْكِتَبِ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ هَذِهِ قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَبٌ مُبِينٌ ﴿١٥﴾ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُّلَ السَّلَمِ وَيُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلْمَاتِ إِلَى النُّورِ

بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴿١٦﴾

Terjemahanya:

Wahai Ahlulkitab, sungguh rasul Kami telah datang kepadamu untuk menjelaskan banyak hal dari (isi) kitab suci yang kamu sembunyikan dan membiarkan (tidak menjelaskan) banyak hal (pula). Sungguh, telah datang

⁵⁶Wispa Syahfitri dan Dodi Pasila Putra, "Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak," *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 6, No. 2, (November 2021), 228.

⁵⁷Abu Anisah Syahrul Fatwa bin Lukman, *Mengenal Islam Lebih Dekat*, (Cet. I; Bogor: Media Tarbiyah, 2014), 36.

⁵⁸Eggi Sudjana, *Islam Fungsional*, (Cet. I; Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada), 31-32.

kepadamu cahaya dari Allah dan kitab suci yang jelas. Dengannya (kitab suci) Allah menunjukkan kepada orang yang mengikuti rida-Nya jalan-jalan keselamatan, mengeluarkannya dari berbagai kegelapan menuju cahaya dengan izin-Nya, dan menunjukkan kepadanya (satu) jalan yang lurus.⁵⁹

Dalam upaya menjaga kesehatan mental, Al-Qur'an yang berfungsi sebagai *hudallin-naas* atau petunjuk bagi umat manusia, tentu menawarkan arahan dan jalan keluar atas berbagai persoalan hidup, termasuk masalah kejiwaan. Nilai-nilai yang diajarkan di dalamnya membimbing manusia untuk mencapai ketenangan batin, menghadapi cobaan hidup dengan penuh kesabaran, serta menjaga kestabilan antara aspek emosional dan spiritual.⁶⁰

Istilah *kesehatan mental* tidak secara eksplisit disebutkan di dalam Al-Qur'an. Namun demikian, Al-Qur'an banyak memuat konsep-konsep yang berkaitan dengan kondisi jiwa seperti (*thuma'ninah al-Qalbi*) ketentraman jiwa yang dapat dapat diraih dengan mengikuti petunjuk dari Al-Qur'an. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd/13: 28 berikut ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُنْوَابُ ﴿٢٨﴾

Terjemahnya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.⁶¹

Hanya dengan mengingat Allah sajalah hati yang tidak tenang dan gelisah bisa hilang. Kemudian kegelisahan itu tergantikan dengan hati yang bahagia dan

⁵⁹Kementerian Agama, *Qur'an dan Terjemah*, Surah Al-Ma'idah Ayat, 15-16.

⁶⁰Masripah, Dede Nurwahidah dan Santi Rismayanti, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif AL-QURAN," *Al-Mufassir Jurnal Ilmu Al-Qur'an Tafsir dan Studi Islam*, Vol. 6, No. 2 (Desember 2024), 140.

⁶¹Kementerian Agama, *Qur'an dan Terjemah*, Surah Ar-A'rad Ayat, 28.

kenikmatan. Sudah sepatutnya hati tidak akan pernah benar-benar merasa tenteram kecuali dengan mengingat Allah. Sebab, tidak ada yang lebih membahagiakan, lebih menarik, dan lebih manis bagi hati selain merasakan nikmatnya mencintai Sang Pencipta, mendekat kepada-Nya, dan mengenal-Nya dengan lebih dalam. Seberapa dalam seseorang mengenal Allah (*ma'rifah*) dan mencintai-Nya akan menentukan seberapa kuat dan sering ia berdzikir kepada-Nya.⁶²

Al-Qur'an memberikan arahan kepada umat manusia agar senantiasa memiliki keberanian dalam menghadapi setiap permasalahan hidup. Ajaran Islam menegaskan bahwa Allah tidak membebani seorang hamba melampaui batas kemampuannya. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menumbuhkan keyakinan terhadap kekuasaan Allah serta menjauhkan diri dari sikap putus asa. Sikap pesimis dan keputusasaan umumnya muncul pada individu yang tidak memiliki ketenangan batin yang kokoh. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah/2: 286 dan QS. Yusuf/12: 87.⁶³

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Terjemahnya:

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.⁶⁴

إِنَّمَا لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ إِلَّا قَوْمًا كَفِيرًا

⁶²Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, vol. 4 (Cet. I; Jakarta: Darul Haq, 1433 M/2012M), 32.

⁶³Vincent Purnomo, *Kekuatan Ketenangan Jiwa dan Pikiran Positif*, (Cet. II; Yogyakarta: Genius Pubhliser, 2015), 33-34.

⁶⁴Kementrian Agama, *Qur'an dan Terjemah*, Surah Al-Baqarah Ayat, 286.

Terjemahnya:

Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.⁶⁵

Al-Qur'an merupakan penuntun menuju kehidupan yang bahagia. Didalamnya terkandung prinsip-prinsip dasar yang bisa dijadikan landasan untuk meraih kesuksesan dan kesejahteraan, baik secara lahiriah maupun batiniah. Selain itu, Al-Qur'an memperkuat keyakinan diri seseorang, menumbuhkan semangat yang kokoh, dan menanamkan prinsip hidup yang teguh.⁶⁶

⁶⁵Kementerian Agama, *Qur'an dan Terjemah*, Surah Yusuf Ayat, 87.

⁶⁶Ary Gianjar Agustin, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, (Cet. 50; Jakarta: Arga Publishing, 2009), 188-189.

BAB III

BIOGRAFI M QURAISH SHIHAB

A. *Biografi Quraish Shihab*

1. Riwayat Hidup

Prof. Dr. Muhammad Quraish Shihab, M.A. dilahirkan di Rappang, Sulawesi Selatan pada 16 Februari 1944. Ia adalah seorang pakar tafsir yang menempuh pendidikan di Universitas Al-Azhar, Kairo, Mesir, dan memperoleh gelar Magister dalam bidang Tafsir Al-Qur'an pada tahun 1969. Gelar doktoral dalam ilmu-ilmu Al-Qur'an berhasil ia raih pada tahun 1982 dengan predikat Summa Cum Laude, sekaligus memperoleh penghargaan tingkat pertama dari universitas yang sama. Dedikasinya dalam dunia pendidikan membawanya menjabat sebagai Rektor IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta selama periode 1992 hingga 1998. Kontribusinya tidak hanya di dunia akademik. Ia pernah menjadi Ketua Majelis Ulama Indonesia (Pusat) dari tahun 1985 sampai 1998, menjabat sebagai anggota MPR-RI selama dua periode, yakni 1982–1987 dan 1987–2002, serta dipercaya mengemban amanah sebagai Menteri Agama RI pada tahun 1998. Selain itu, beliau dikenal luas sebagai penulis yang produktif, dengan lebih dari 20 buku yang telah diterbitkan.⁶⁷

Muhammad Quraish Shihab merupakan anak keempat dari enam bersaudara. Tiga kakaknya bernama Nur, Ali, dan Umar, sementara dua adiknya adalah Wardah dan Alwi Shihab. Semuanya dilahirkan di Rappang. Setelah

⁶⁷ M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an* (Bandung: Mizan 2007), 6.

kelahiran Alwi, keluarga mereka pindah ke Makassar dan menetap di Jalan Sulawesi, lorong 194 nomor 7 daerah yang lebih dikenal sebagai kampung Buton. Di tempat inilah lahir tujuh adik Muhammad Quraish Shihab lainnya, yaitu Nina Hilda, Nizar, Abdullah Muthalib, Salwa, serta si kembar Ulfa dan Latifah.⁶⁸

Perjalanan pendidikan Quraish Shihab dimulai dari bangku sekolah dasar hingga kelas dua Sekolah Menengah Pertama di Makassar. Setelah itu, beliau melanjutkan pendidikannya ke Pondok Pesantren Darul Hadis Al-Faqihiyah di Malang. Namun, masa nyantri beliau di Malang tergolong singkat, hanya sekitar dua tahun. Hal ini disebabkan oleh kemampuannya dalam menguasai bahasa Arab dengan cepat selama masa tersebut. Karena prestasi itu, pada tahun 1958, Quraish Shihab mendapatkan beasiswa dari Pemerintah Provinsi Sulawesi untuk melanjutkan studi ke Al-Azhar, Kairo, Mesir. Di sana, beliau diterima langsung di kelas dua I'dadiyah Al-Azhar (setara dengan tingkat Tsanawiyah atau SMP di Indonesia), hingga akhirnya menamatkan pendidikan tingkat tsanawiyah tersebut. Setelah itu, beliau melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Al-Azhar, Fakultas Ushuluddin, dengan memilih jurusan Tafsir Hadis, dan berhasil memperoleh gelar Lc. pada tahun 1967.⁶⁹

Dua tahun usai meraih gelar Lc., Quraish Shihab melanjutkan studinya hingga memperoleh gelar M.A. di bidang yang sama. Setelah cukup lama tinggal di Mesir, pada tahun 1973, ia kembali ke Sulawesi atas permintaan ayahnya untuk membantu mengembangkan IAIN Alauddin. Di sana, ia menjabat sebagai wakil

⁶⁸ Mauluddin Anwar, Cahaya, Cinta dan Canda M. Quraish Shihab. (Cet. II; Tanggerang: Lentera Hati, 2015), 3.

⁶⁹ Abuddin Nata, *Tokoh-tokoh pembaharuan Islam di Indonesia* (Jakarta: Raja Grafindo Prees, 2005), 362.

rektor yang membidangi urusan akademik dan kemahasiswaan hingga tahun 1980. Namun tampaknya, semangat dan rasa hausnya terhadap ilmu tafsir masih belum surut.

Quraish Shihab kemudian memilih kembali ke Mesir demi memperdalam pemahamannya tentang tafsir Al-Qur'an. Selama dua tahun ia menjalani pendidikan intensif di bidang tersebut, hingga akhirnya berhasil meraih gelar doktor. Ia mempertahankan disertasinya yang berjudul *Nazm Ad-Durar li Al-Biqa'i: Tahqiq wa Dirasah*, sebuah kajian mendalam tentang keaslian karya Al-Biqa'i, dan mendapat penghargaan tertinggi: *Mumtaz Ma'a Martabah asy-Syaraf al-Ula*, atau yang setara dengan predikat summa cum laude. Di bidang pendidikan, langkahnya pun terus berkembang. Pada tahun 1984, beliau dipindah tugaskan dari IAIN Makassar ke Fakultas Ushuluddin IAIN Jakarta, dan di sana ia mengajar tafsir dan ulum Al-Qur'an untuk program S1 hingga S3 sampai tahun 1998.⁷⁰

2. Karya-karya M. Quraish Shihab

Selain kesibukannya menjalankan berbagai aktivitas dan amanah dalam sejumlah jabatan penting, Quraish Shihab juga dikenal sebagai seorang penulis yang sangat produktif dan melahirkan berbagai karya tulis yang menjadi kontribusi besar dalam khazanah keilmuan Islam, khususnya dalam bidang tafsir. Adapun beberapa karya beliau antara lain sebagai berikut:⁷¹

⁷⁰ M. Mahbub Junaidi, *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab* (Solo: Angkasa Solo, 2001), 31.

⁷¹ Wikipedia Ensiklopedia Bebas, "Muhammad Quraish Shihab," <https://id.wikipedia.org> (diakses 17 Mei 2025).

Tabel 3.1
Karya-karya M. Quraish Shihab

Tafsir al-Manar, Keistimewaan dan Kelebihannya (1984)	Satu Islam, Sebuah Dilema (1987)
Menyingkap Tabir Ilahi; Asma al-Husna dalam Perspektif al-Qur'an (1998)	Filsafat Hukum Islam (1987)
Untaian Permata Buat Anakku (1998)	Pandangan Islam Tentang Perkawinan Usia Muda (1990)
Untaian Permata Buat Anakku (1998)	Kedudukan Wanita Dalam Islam
Pengantin al-Qur'an (1999)	Membumikan al-Qur'an; Fungsi dan Kedudukan Wahyu dalam Kehidupan (1994)
Haji Bersama Quraish Shihab (1999)	Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan (1994)
Sahur Bersama Quraish Shihab (1999)	Studi Kritis Tafsir al-Manar (1996)
Panduan Puasa bersama Quraish Shihab (2000)	Wawasan al-Qur'an; Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat (1996)
Panduan Shalat bersama Quraish Shihab (2003)	Tafsir al-Qur'an (1997)
Anda Bertanya, Quraish Shihab Menjawab Berbagai Masalah Keislaman	Secercah Cahaya Ilahi; Hidup Bersama Al-Qur'an (1999)
Fatwa-Fatwa M. Quraish Shihab Seputar Ibadah Mahdah (1999)	Hidangan Ilahi, Tafsir Ayat-ayat Tahlili (1999)
Fatwa-Fatwa M. Quraish Shihab Seputar Al Qur'an dan Hadits (1999)	Jalan Menuju Keabadian (2000)
Fatwa-Fatwa M. Quraish Shihab Seputar Ibadah dan Muamalah (1999)	Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an (2003)
Fatwa-Fatwa M. Quraish Shihab Seputar Wawasan Agama (1999)	Menjemput Maut; Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT (2003)
Fatwa-Fatwa M. Quraish Shihab Seputar Tafsir Al Quran (1999)	Jilbab Pakaian Wanita Muslimah; dalam Pandangan Ulama dan Cendekiawan Kontemporer (2004)
Perempuan (2005)	Logika Agama; Kedudukan Wahyu & Batas-Batas Akal Dalam Islam (2005)
Rasionalitas al-Qur'an; Studi Kritis atas Tafsir al-Manar (2006)	Menabur Pesan Ilahi; al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat (2006)
Wawasan al-Qur'an Tentang Dzikir dan Doa (2006)	Asmâ' al-Husnâ; Dalam Perspektif al-Qur'an

B. Metode Penafsiran dan Sistematika Quraish Shihab

1. Latar Belakang Penulisan Tafsir Al-Mishbah

Selama bertahun-tahun, M. Quraish Shihab menyimpan keinginan mendalam untuk menulis sebuah tafsir Al-Qur'an. Namun, keinginan tersebut tak mudah terwujud karena padatnya aktivitas dan berbagai tanggung jawab yang terus-menerus menyita waktu dan energi. Meskipun dorongan serta dukungan dari banyak sahabat terus mengalir, upaya itu kerap terhenti dengan satu alasan yang berulang kali beliau ungkapkan, yakni: "butuh konsentrasi penuh dan mungkin bisa terwujud kalau saya diasingkan atau di penjara."⁷²

Saat tinggal di Mesir selama lebih dari satu dekade M. Quraish Shihab memberikan suasana yang ideal bagi dirinya untuk menyalurkan hasrat dalam penulisan tafsir. Lingkungan ilmiah di sana sangat mendukung, ditambah dengan maraknya penerbitan buku yang tumbuh pesat. Perpustakaan Universitas Al-Azhar, tempat ia menempuh pendidikan dari jenjang S1 hingga S3, dipenuhi dengan kitab-kitab klasik yang menjadi rujukan utama dalam kajian keislaman.⁷³

Penamaan tafsir ini dengan sebutan *Al-Mishbah* memiliki makna tersendiri. Secara etimologis, *Al-Mishbah* berarti "lampa, pelita, atau lentera". Nama ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai cahaya yang menerangi jalan kehidupan serta berbagai persoalan yang dihadapi umat manusia. Melalui tafsir ini, penulis berharap nilai-nilai Al-Qur'an semakin dekat dengan kehidupan sehari-hari dan isinya dapat dipahami secara lebih luas oleh para pembaca.⁷⁴

⁷² Mauluddin Anwar, *Cahaya, Cinta dan Canda M. Quraish Shihab*. (Cet. II; Tangerang: LenteraHati, 2015), 281.

⁷³ Ibid., 182.

⁷⁴ Mafri Amin, *Literatur Tafsir Indonesia*, (Ciputat: LP. UIN Jakarta, 2011), 251.

2. Metode dan Corak Penafsiran

Tafsir Al-Mishbah adalah karya tafsir modern yang ditulis dalam bahasa Indonesia dengan bahasa yang lugas dan mudah dipahami. Karya ini ditujukan untuk menjawab isu-isu masa kini dan membuat ajaran Al-Qur'an lebih mudah dipahami oleh masyarakat luas. Quraish Shihab mengandalkan metode tafsir tematik (maudhu'i) sebagai pendekatan utama dalam penafsirannya, karena ia meyakini bahwa Al-Qur'an harus dipahami secara kontekstual agar relevan dengan kehidupan nyata. Dalam menyusun tafsir ini, ia menggabungkan pendekatan tafsir ayat dengan ayat, penggunaan hadis, pendapat ulama, *asbāb al-nuzūl, munāsabah*, pendekatan rasional dan sufistik. Ia juga menggunakan pendekatan ilmiah modern untuk menunjukkan sisi kemukjizatan Al-Qur'an.⁷⁵

Quraish Shihab menetapkan beberapa langkah penting dalam menerapkan metode tafsir maudhu'i agar tidak terjebak dalam kekeliruan maupun salah paham dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an. Hal itu adalah sebagai berikut:

- a. Pada dasarnya, metode tematik ini tidak bermaksud mengungkap keseluruhan isi kandungan ayat yang ditafsirkan. Oleh karena itu, mufasir perlu menyadari bahwa fokus tafsir hanya terbatas pada tema atau topik yang telah ditentukan, dan hendaknya tidak terpengaruh oleh makna atau isyarat lain dari ayat yang tidak relevan dengan bahasan utama.
- b. Seorang penafsir juga perlu memperhatikan secara cermat susunan ayat berdasarkan kronologi turunnya wahyu maupun detail-detail khususnya.

⁷⁵ Andriawan, Didik "Interpretation Of The Quran In Contemporary Indonesia: A Study On M. Quraish Shihab And His Work Tafsir Al-Mishbāh," *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Vol. 52, No. 1 (Juni 2022), 18.

Jika hal ini diabaikan, maka besar kemungkinan ia akan terjatuh dalam kesalahan, baik dalam hal penetapan hukum maupun rincian suatu peristiwa.

- c. Mufassir juga harus mengumpulkan secara menyeluruh ayat-ayat yang berhubungan dengan topik yang sedang dibahas. Jika tidak, maka penjelasan yang dihasilkan akan bersifat parsial, dan tanggapan Al-Qur'an terhadap isu tersebut menjadi tidak utuh atau bahkan terbatas.

3. Sistematika Penulisan

Quraish Shihab selalu mendahului penafsirannya dengan memberikan pengantar surah. Pengantar tersebut mencakup jumlah ayat, asal-usul nama surah, tempat turunnya (Makkiyah/Madaniyah), urutan turunnya wahyu, dan tema pokoknya. Ia juga menjelaskan pendapat ulama dan hubungan surah dengan surah lain. Penjelasan awal ini berguna untuk memberi pembaca gambaran umum tentang isi surah dan membantu memahami pesan utamanya. Setelah memberikan pengantar, Quraish Shihab kemudian membagi isi surah menjadi bagian-bagian kecil, yang masing-masing dibahas secara mendalam dan sistematis.⁷⁶

Tafsir Al-Mishbah yang ditulis oleh M. Quraish Shihab terdiri atas 15 jilid, mencakup seluruh isi Al-Qur'an sebanyak 30 juz. Karya ini pertama kali diterbitkan oleh Penerbit Lentera Hati di Jakarta pada tahun 2000. Selanjutnya, cetakan kedua diluncurkan pada tahun 2004. Setiap jilid dari kelima belas volume tersebut

⁷⁶ Muhli Junaidi, "Membedah Tafsir Al-Mishbah," [Artikel Tafsir : Membedah Tafsir Al-Mishbah – Situs Penguat Jiwa](#) (Diakses 15 Mei 2025).

memiliki ketebalan yang bervariasi, begitu pula dengan jumlah surah yang dibahas dalam masing-masing jilid.⁷⁷

Setelah memberikan pengantar pada surah, Quraish Shihab melanjutkan dengan membagi ayat-ayat menjadi bagian-bagian kecil. Setiap kelompok terdiri dari beberapa ayat yang saling berkaitan secara makna. Dalam prosesnya, ia menuliskan satu hingga beberapa ayat yang menurutnya memiliki keterhubungan satu sama lain. Masing-masing ayat tersebut kemudian diterjemahkan secara harfiah ke dalam Bahasa Indonesia dan disajikan dalam format cetak miring. Dilihat dari pendekatannya, *Tafsir Al-Mishbah* termasuk dalam dua jenis tafsir: *bi al-ma'tsur* dan *bi al-ra'yi*. Disebut *bi al-ma'tsur* karena Quraish Shihab sering merujuk pada riwayat-riwayat saat menafsirkan ayat. Tapi di saat yang sama, ia juga menambahkan penjelasan dengan pendekatan logis dan rasional, yang menjadikannya juga masuk dalam kategori *bi al-ra'yi*.⁷⁸

4. Sumber Penafsiran

Dalam menyusun *Tafsir al-Mishbah*, Quraish Shihab mencantumkan sejumlah kitab tafsir sebagai referensi utama yang digunakannya dalam proses penulisan. Daftar kitab-kitab tersebut secara umum telah ia sebutkan dalam bagian "Sekapur Sirih" dan "Pengantar" pada jilid pertama *Tafsir al-Mishbah*. Di antara sumber-sumber rujukan yang digunakan Quraish Shihab dalam menulis *Tafsir Al-Mishbah* adalah karya-karya besar ulama klasik maupun modern. Di antaranya adalah *Shahih al-Bukhari* karya Muhammad bin Ismail al-Bukhari dan *Shahih*

⁷⁷ Mahfuz Masduki, *Tafsir Al-Mishbah* M. Quraish Shihab Kajian atas Amtsah Al-Qur'an, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012), 21.

⁷⁸ Ibid., 25.

Muslim karya Muslim bin Hajjaj. Ia juga merujuk pada kitab *Nazm al-Durar* karya Ibrahim bin Umar al-Biqa'i, *Fi Zhilal al-Qur'an* karya Sayyid Qutb, serta *Tafsir al-Mizan* oleh Muhammad Husain al-Thabathaba'i. Selain itu, karya seperti *Tafsir Asma' al-Husna* karya al-Zajjaj dan *Tafsir al-Qur'an al-Azim* oleh Ibnu Kathir turut menjadi referensinya.⁷⁹

⁷⁹ Ibid., 37-38.

BAB IV

RELASI IMAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBAH

A. Telaah Ayat-ayat Iman dan Kesehatan Mental Dalam-Al-Qur'an

Kajian mengenai relasi iman dan kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an memerlukan pemetaan istilah-istilah kunci yang digunakan oleh Al-Qur'an. Hal ini penting agar analisis tidak bersifat spekulatif, melainkan berpijak pada teks yang jelas. Oleh karena itu, dalam bagian ini akan dibahas terlebih dahulu dua variabel utama yang menjadi fokus penelitian, yaitu: (a) Term iman dalam Al-Qur'an, dan (b) Term kesehatan mental dalam Al-Qur'an.

1. Term Iman dan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

a. Term Iman dalam Al-Qur'an

Iman adalah suatu kondisi batin yang muncul karena adanya pengetahuan dan kecenderungan kepada sesuatu. Iman bisa bertambah atau berkurang berdasarkan tingkat kekuatan antara pengetahuan dan kecenderungan tersebut.⁸⁰ Kata iman merupakan istilah yang diserap dari bahasa Arab, yaitu iman (إيمان), yang merupakan derivasi dari kata kerja (أمن يؤمن) amana-yu'minu. Menurut keterangan dalam kitab *Maqayis al-Lughah*, istilah amana memiliki dua makna, yaitu “keamanan” dan “membenarkan”.⁸¹ Dalam *Al-Mu'jam Al-Mufahros lialfaz Al-*

⁸⁰ Muhammad Taqi Mishbah Yazdi, *Iman Semesta*, (Cet. I; Al-Huda. 2005), 425.

⁸¹ Ahmad bin Faris bin Zakaria Abu al-Hasan, *Maqāyīs al-Lughah*, vol. 1 (Beirut: Dār al-Fikr, 1979), 133.

Qur'ān al-Karīm, lafadz iman terulang kurang lebih 603 kali kali dalam Al-Qur'an dengan penyebutannya, sebagai berikut:⁸²

Tabel 4.1
Term Iman dalam Al-Qur'an

No.	Term	Letak Surah dan Ayat	Konteks
1.	اِيمَانٌ (Disebut 33 kali)	QS. Al-Baqarah: 13, 13, 62, 126, 177, 253, 285, 285 QS. Ali-Imran/3: 99, 110 QS. An-Nisa/4: 55 QS. Al-Maidah/5: 69 QS. Al-An'am/6: 48 QS. Al-A'r af/7: 75, 86 QS. At-Taubah/9: 18 QS. At-Taubah/9: 19 QS. Yunus/10: 83, 99 QS. Hud/11: 36, 40, 40 QS. Al-Kahf/18: 88 QS. Maryam/19: 60 QS. Taha/20: 82 QS. Al-Furqan/25: 70 QS. Al-Qasas/28: 67, 80 QS. Al-Ankabut/29: 26 QS. Saba/34: 37 QS. Gafir/40: 30, 38 QS. Al-Ahqaf/46: 10	Hakikat keimanan, respon manusia terhadap wahyu, konsekuensi ketaatan dan penolakan, serta pesan-pesan yang disampaikan melalui kisah dan perumpamaan yang menegaskan keadilan dan rahmat Allah SWT.
2.	اِمَّتُنْ (Disebut 5 kali)	QS. Al-An'am/6:158 QS. Yunus/10: 90, 98 QS. Al-Anbiya/21: 6 QS. As-Saff/61: 14	Tanda-Tanda atau bukti yang diberikan Allah SWT pada setiap manusia agar beriman.
3.	اُمِّيُّونَ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Baqarah/2:78	Orang-orang Yahudi yang buta huruf dan tidak mampu memahami isi kitab dengan baik.
4.	اِلْمَمِينَ (Disebut 3 kali)	QS. Ali-Imran/3: 20, 75 QS. Al-Jum'ah/62: 2	Keseriusan mengikuti ajaran yang benar, serta pentingnya sikap jujur dan adil dalam beragama.

⁸² Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahros lialfaz Al-Qur'ān al Karīm* (Beirut: Dar al-Fikr, 1945), 100-109.

5.	آمِنَ (Disebut 4 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 283 QS. Al-A'raf/7: 97, 98 QS. An-Nahl/16: 45	Peringatan kepada orang-orang musyrik yang merasa aman dari ancaman Allah SWT.
6.	آمِنْتُكُمْ (Disebut 1 kali)	QS. Yusuf/12: 64	Kekhawatiran Nabi Ya'qub dalam mempercayakan anaknya.
7.	آمِنْتُمْ (Disebut 6 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 196, 239 QS. Al-Isra/17: 68, 69 QS. Al-Mulk/67: 16, 17	Melibatkan keteguhan iman dan menjadikan Allah sebagai satu satunya tempat berlindung serta memohon pertolongan dalam menghadapi ujian, ancaman dan kesulitan.
8.	آمِنُوا (Disebut 2 kali)	QS. Al-A'raf/7: 99 QS. Yusuf/12: 107	Kecaman kepada orang-orang kafir yang merasa aman dari siksa Allah SWT.
9.	آمِنْتُكُمْ (Disebut 1 kali)	QS. Yusuf/12: 64	Kekhawatiran Nabi Ya'qub dalam mempercayakan anaknya.
10.	تَآمِنُوا (Disebut 1 kali)	QS. Yusuf/12: 11	Tipu muslihat saudara-saudara Nabi Yusuf kepada ayah mereka.
11.	تَآمِنُتُمْ (Disebut 1 kali)	QS. Ali-Imran/3: 75	Kedudukan Ahli Kitab yang bertakwa dan patuh pada wahyu, yang bisa menjadi teladan dan contoh dalam keimanan.
12.	يَأْمُنُ (Disebut 1 kali)	QS. Al-A'raf/7: 99	Kecaman keras atau berupa istidraj dari Allah SWT terhadap tingkah laku orang-orang kafir.
13.	يَأْمُنُوا (Disebut 1 kali)	QS. An-Nisa/4: 91	Perintah untuk membunuh kaum syirik.
14.	يَأْمُنُوكُمْ (Disebut 1 kali)	QS. An-Nisa/4: 91	Perintah untuk membunuh kaum syirik
15.	أَمْنَشُ (Disebut 3 kali)	QS. Yunus/10: 90 QS. Yasin/36: 25 QS. Asy-Syura/42: 15	Perintah untuk beriman kepada Allah SWT dan bersatu memeluk agama tauhid yang telah dibawakan oleh para Nabi.

16.	أَمْنٌ (Disebut 10 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 137 QS. An-Nisa/4: 147 QS. Al-Maidah/5: 12 QS. Al-A'raf/7: 76, 123 QS. Al-Anfal/8: 41 QS. Yunus/10: 51, 84 QS. Taha/20: 71 QS. Asy-Syura/42: 49	Petunjuk bagi orang-orang yang beriman serta janji Allah SWT kepada kaum Muslimin bahwa Allah pasti akan memelihara dan memenangkan mereka dalam perjuangan menegakkan agama Allah.
17.	أَمْنًا (Disebut 33 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 8, 14, 76, 136 QS. Ali-Imran/3: 7, 16, 3, 53, 84, 119, 193 QS. Al-Maidah/5: 41, 59, 61, 83, 111 QS. Al-A'raf/7: 121, 126 QS. Taha/20: 70, 73 QS. Al-Mu'minun/23: 109 QS. An-Nur/24: 47 QS. Asy-Syu'ara/26: 47 QS. Al-Qasas/28: 53 QS. Al-Ankabut/29: 2, 10, 46 QS. Saba/34: 52 QS. Gafir/40: 84 QS. Al-Hujurat/49: 14 QS. Al-Mulk/67: 29 QS. Al-Jinn/72: 2, 13	Golongan munafik yang mengaku beriman, tetapi sebenarnya tidak beriman. Pengakuan tersebut tidaklah benar dan semata-mata dilakukan untuk mempermainkan kaum Muslim.
18.	أَمْنٌ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Quraisy/106: 4	Kebutuhan akan makanan dan rasa aman adalah dua syarat penting untuk menjamin kesejahteraan masyarakat.
19.	أَمْوَالٌ (Disebut 258 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 9, 14, 25, 26, 62, 76, 82, 103, 104, 137, 153, 165, 172, 178, 183, 208, 212, 213, 214, 218, 249, 254, 257, 264, 267, 277, 278, 282 QS. Ali-Imran/3: 57, 68, 72, 100, 102, 118, 130, 140, 141, 149, 156, 200 QS. An-Nisa/4: 19, 29, 39, 43, 51, 57, 59, 60, 71, 76, 94, 122, 135, 136, 137, 137, 144, 152, 173, 175	Allah menegaskan bahwa orang-orang beriman dan yang beramal saleh adalah mereka yang meyakini kebenaran Nabi Muhammad, mengakui kenabiannya, menerima Al-Qur'an sebagai wahyu yang dibawanya, menjalankan perintah Allah, dan menjauhi larangan-Nya. Allah akan memberikan pahala mereka secara sempurna, tanpa dikurangi sedikit pun.

	<p>QS. Al-Maidah/5: 1, 2, 6, 8, 9, 11, 35, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 65, 69, 82, 82, 87, 90, 93, 93, 93, 94, 95, 101, 105, 106</p> <p>QS. Al-An'am/6: 82</p> <p>QS. Al-A'raf/7: 32, 42, 87, 88, 96, 153, 157</p> <p>QS. Al-Anfal/8: 12, 15, 20, 24, 27, 29, 45, 72, 72, 74, 75</p> <p>QS. At-Taubah/9: 20, 23, 27, 34, 38, 61, 88, 113, 119, 123, 124</p> <p>QS. Yunus/10: 2, 4, 9, 63, 98, 103</p> <p>QS. Hud/11: 23, 29, 58, 66, 94</p> <p>QS. Yusuf/12: 57</p> <p>QS. Ar-Ra'd/13: 28, 29, 31</p> <p>QS. Ibrahim/14: 23, 27, 31</p> <p>QS. An-Nahl/16: 99, 102</p> <p>QS. Al-Kahf/18: 13, 30, 107</p> <p>QS. Maryam/19: 73, 96</p> <p>QS. Al-Hajj/22: 14, 17, 23, 38, 50, 54, 56, 77</p> <p>QS. An-Nur/24: 19, 21, 27, 55, 57, 62</p> <p>QS. Asy-Syu'ara/26: 227</p> <p>QS. An-Naml/27: 53</p> <p>QS. Al-Ankabut/29: 7, 9, 11, 12, 52, 56, 58</p> <p>QS. Ar-Rum/30: 15, 45</p> <p>QS. Luqman/31: 8</p> <p>QS. As-Sajadah/32: 19</p> <p>QS. Al-Ahzab/33: 9, 41, 49, 53, 56, 69, 70</p> <p>QS. Saba/34: 4</p> <p>QS. Fatir/35: 7</p> <p>QS. Yasin/36: 47</p> <p>QS. As-Saffat/37: 148</p> <p>QS. Sad/38: 24, 28</p> <p>QS. Az-Zumar/39: 10</p>	
--	--	--

		QS. Gafir/40: 7, 25, 35, 51, 58 QS. Fussilat/41: 8, 18, 44 QS. Asy-Syura/42: 18, 22, 23, 26, 36, 45 QS. Az-Zukhruf/43: 69 QS. Al-Jasiyah/45: 14, 21, 30 QS. Al-Ahqaf/46: 11 QS. Muhammad/47: 2, 2, 3, 7, 11, 12, 20, 33 QS. Al-Fath/48: 29 QS. Al-Hujarat/49: 1, 2, 6, 11, 12, 15 QS. At-Tur/52: 21 QS. Al-Hadid/57: 7, 13, 16, 19, 21, 27, 28 QS. Al-Mujadalah/57: 9, 10, 11, 11, 12 QS. Al-Hasyr/59: 10, 18 QS. Al-Mumtahanah/60: 1, 10, 13 QS. As-Saff/61: 2, 10, 14, 14 QS. Al-Jumu'ah/62: 9 QS. Al-Munafiqun/63: 3, 9 QS. At-Tagabun/64: 14 QS. At-Talaq/65: 10, 11 QS. At-Tahrim/66: 6, 8, 8, 11 QS. Al-Mudassir/74: 31 QS. Al-Mutaffifin/83: 29, 34 QS. Al-Insyiqaq/84: 25 QS. Al-Buruj/85: 11 QS. Al-Balad/90: 17 QS. At-Tin/95: 6 QS. Al-Bayyinah/98: 7 QS. Al-Asr/103: 3	
20.	﴿تَوْمَنْ﴾ (Disebut 3 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 260 QS. Al-Maidah/5: 41 QS. Yunus/10: 100	Bukti lain dari kekuasaan Allah untuk menghidupkan kembali makhluk yang telah mati.
21.	﴿تَوْمَنْ﴾	QS. Ali-Imran/3: 81	Para Nabi berjanji kepada Allah. Apabila datang seorang

	(Disebut 1 kali)		Rasul bernama Muhammad, mereka akan beriman kepadanya dan menolongnya.
22.	شُفَّعَةٌ (Disebut 12 kali)	QS. Ali-Imran/3: 73, 179 QS. Al-Isra/17: 107 QS. Gafir/40: 12 QS. Ad-Dukhan/44: 21 QS. Muhammad/47: 36 QS. Al-Fath/48: 9 QS. Al-Hujurat/49: 14 QS. Al-Hadid/57: 8 QS. Al-Mujadalah/58: 4 QS. Al-Mumtahanah/60: 1, 4	Manfaat yang didapatkan orang beriman kepada kebenaran Al-Qur'an dan kerugian untuk orang-orang yang ingkar.
23.	شُفَّعَةٌ (Disebut 8 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 85 QS. Ali-Imran/3: 110, 119 QS. An-Nisa/4: 59 QS. An-Nur/24: 2 QS. Al-Hadid/57: 8 QS. As-Saff/61: 11 QS. Al-Haqqah/69: 41	Pelanggaran orang Yahudi terhadap larangan Allah. Mereka mendapat azab sebagai bentuk pembalasan terhadap kerusakan akhlak kejahatannya.
24.	شُفَّعَةٌ (Disebut 13 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 13, 55, 91 QS. Ali-Imran/3: 183 QS. An-Nisa/4: 150 QS. Al-Maidah/5: 84 QS. Al-An'am/6: 124 QS. At-Taubah/9: 94 QS. Al-Isra/17: 90, 93 QS. Al-Mu'minun/23: 47 QS. Asy-Syu'ara/26: 111 QS. Saba/34: 31	Sikap kaum munafik menolak untuk diajak beriman, melaksanakan amar makruf, dan nahi mungkar. Mereka menolak karena menggap orang beriman itu adalah orang yang lemah akalnya.
25.	لَئِمَنْ (Disebut 1 kali)	QS. Al-A'raf/7: 134	Janji Fir'aun dan kaumnya akan beriman kepada nabi Musa ketika ditimpa azab.
26.	لَئِمَنْ (Disebut 28 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 232, 256, 264, QS. Ali-Imran/3: 199 QS. Al-A'raf/7: 158 QS. At-Taubah/9: 61, 61, 99 QS. Yunus/10: 40, 40 QS. Hud/11: 36 QS. Yusuf/12: 106	Tidak ada paksaan dalam menganut agama Islam. Beriman kepada Allah sungguh telah berpegang teguh pada tali yang sangat kuat yang tidak akan putus. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

		QS. Al-Kahf/18: 29 QS. Taha/20: 16, 127 QS. An-Naml/27: 81 QS. Al-Ankabut/29: 47 QS. Ar-Rum/30: 53 QS. As-Sajadah/32: 15 QS. Saba/34: 21 QS. Gafir/40: 27 QS. Al-Fath/48: 13 QS. At-Tagabun/64: 9, 11 QS. At-Talaq/65: 2, 11 QS. Al-Haqqah/69: 33 QS. Al-Jinn/13	
27.	يُؤْمِنُ (Disebut 2 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 221, 228	Tuntunan dalam memilih pasangan agar tidak memilih pasangan yang musyrik, penyembah berhala sebelum mereka benar-benar beriman kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.
28.	لَيُؤْمِنَ (Disebut 1 kali)	QS. An-Nisa/4: 159	Kesaksian Nabi Isa pada hari kiamat dan tidak ada seorangpun di antara Ahli kitab, baik Yahudi maupun Nasrani, yang tidak beriman kepadanya.
29.	لَيُؤْمِنُ (Disebut 1 kali)	QS. Al-An'am/6: 109	Orang musyrik bersumpah bahwa jika mukjizat dari Allah datang, mereka akan beriman.
30.	يُؤْمِنُوا (Disebut 18 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 75, 186, 221 QS. Al-An'am/6: 25, 110, 111 QS. Al-A'raf/7: 87, 101, 146 QS. Yunus/10: 13, 74, 88 QS. Al-Isra/17: 94 QS. Al-Kahf/18: 6, 55 QS. Al-Hajj/22: 54 QS. Al-Ahzab/33: 19 QS. Al-Buruj/85: 8	Orang kafir menolak kebenaran Al-Qur'an dan tidak mau beriman kepadanya. Mereka menganggap Al-Qur'an adalah dogeng orang-orang terdahulu.
31.	يُؤْمِنُوْا	QS. Al-Baqarah/2: 3, 4, 6, 88, 100, 121 QS. Ali-Imran/3: 114	Orang-orang yang bertakwa adalah mereka yang beriman kepada hal-hal ghaib,

	(Disebut 87 kali)	<p>QS. An-Nisa/4: 38, 46, 51, 65, 155, 162</p> <p>QS. Al-Maidah/5: 81</p> <p>QS. Al-An'am/6: 12, 20, 54, 92, 92, 99, 109, 113, 125, 150, 154</p> <p>QS. Al-A'raf/7: 27, 52, 156, 185, 188, 203</p> <p>QS. Al-Anfal/8: 55</p> <p>QS. At-Taubah/9: 29, 44, 45</p> <p>QS. Yunus/10: 33, 96, 101</p> <p>QS. Hud/11: 17, 17, 121</p> <p>QS. Yusuf/ 12: 37, 111</p> <p>QS. Ar-Ra'd/13: 1</p> <p>QS. Al-Hijr/15: 13</p> <p>QS. An-Nahl/16: 22, 60, 64, 72, 79, 104, 105</p> <p>QS. Al-Isra/17: 10, 45</p> <p>QS. Maryam/19: 39</p> <p>QS. Al-Anbiya/21: 6, 30</p> <p>QS. Al-Mu'minun/23: 44, 57, 74</p> <p>QS. An-Nur/24: 62</p> <p>QS. Asy-Syu'ara/26: 201</p> <p>QS. An-Naml/27: 4, 76</p> <p>QS. Al-Qasas/28: 3, 52</p> <p>QS. Al-Ankabut/29: 24, 47, 51, 67</p> <p>QS. Ar-Rum/30: 37</p> <p>QS. Saba/34: 8</p> <p>QS. Yasin/36: 7, 10</p> <p>QS. Az-Zumar/39: 45, 52</p> <p>QS. Gafir/40: 7, 59</p> <p>QS. Fussilat/41: 44</p> <p>QS. Asy-Syura/42: 18</p> <p>QS. Az-Zukhruf/43: 88</p> <p>QS. Al-Jasirah/45: 6</p> <p>QS. At-Tur/52: 33</p> <p>QS. An-Najm/53: 27</p> <p>QS. Al-Mujadah/58: 22</p> <p>QS. Mursalat/77: 50</p> <p>QS. Al-Insyiqaq/84: 20</p>	<p>menegakkan sholat dan menginfakkan sebagian rezeki yang telah Allah anugerahkan. Beriman pada Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad dan kitab-kitab suci sebelumnya maupun mereka yang yakin akan adanya akhirat.</p>
--	-------------------	---	---

32.	أَمْنٌ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Ahqaf/46: 17	Ancaman Allah untuk orang yang menolak diajak beriman oleh kedua orang tuanya.
33.	أَمْنُوا (Disebut 18 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 13, 41, 91 QS. Ali-Imran/3: 72, 179, 193 QS. An-Nisa/4: 47, 136, 170, 171 QS. Al-Maidah/5: 111 QS. Al-A'raf/7: 158 QS. At-Taubah/9: 86 QS. Al-Isra/17: 107 QS. Al-Ahqaf/46: 31 QS. Al-Hadid/57: 7, 28 QS. At-Tagabun/64: 8	Perintah untuk orang Yahudi dan Nasrani untuk beriman dan membenarkan Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagaimana mereka menerima Kitab Taurat dan Injil.
34.	أَوْعِزْنَى (Disebut 1 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 283	Muamalah (transaksi) yang dilakukan tidak secara tunai, yang dilakukan dalam perjalanan dan tidak ada juru tulis yang akan menuliskannya.
35.	أَمْنًا (Disebut 6 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 126 QS. Ali-Imran/3: 97 QS. Ibrahim/14: 35 QS. Al-Qasas/28: 57 QS. Al-Ankabut/29: 67 QS. Fussilat/41: 40	Permohonan Nabi Ibrahim kepada Allah untuk orang-orang beriman di negeri Mekah agar aman dari rasa takut, perasaan terancam dan diberikan rezeki berupa buah-buahan.
36.	أَمْنَةٌ (Disebut 1 kali)	QS. An-Nahl/16: 112	Bencana yang ditimpakan Allah berupa kelaparan dan ketakutan kepada penduduk di suatu negri karena mereka menginkari nikmat-nikmat Allah.
37.	أَمْنُونَ (Disebut 2 kali)	QS. An-Naml/27: 89 QS. Saba/34: 37	Orang yang beriman kepada Allah dan melaksanakan amal kebajikan memperoleh balasan yang lebih baik, kekal dalam surga Na'im dan aman tentram dari kejutan dahsyat di Padang Mahsyar.
38.	أَمْنِينَ (Disebut 8 kali)	QS. Yusuf/12: 99 QS. Al-Hijr/15: 46, 82 QS. Asy-Syu'ara/26: 146 QS. Al-Qasas/28: 31	Rasa Aman

		QS. Saba/34: 18 QS. Ad-Dukhan/44: 55 QS. Al-Fath/48: 27	
39.	الْأَمَانَةُ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Ahzab/33: 72	Salah satu wujud takwa adalah menjaga amanah.
40.	أَمَانَةُ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 283	Pentingnya menunaikan amanat, kejujuran, saling percaya dan tanggung jawab utang piutang, terutama saat dalam kondisi sulit seperti sedang bepergian.
41.	الْأَمَانَاتُ (Disebut 1 kali)	QS. An-Nisa/4: 58	Memerintahkan agar menyampaikan “amanat” kepada yang berhak.
42.	أَمْتِنْكُمْ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Anfal/8: 27	Larangan terhadap orang beriman agar tidak menghianatai Allah dan Rasul-Nya, serta menghianati amanat yang telah dipercayakan.
43.	أَمْتَهِنُ (Disebut 2 kali)	QS. Al-Mu'minun/23: 8 QS. Al-Ma'arij/70: 32	Setiap orang harus menjaga amanat dengan baik.
44.	الْأَمْنُ (Disebut 3 kali)	QS. An-Nisa/4: 83 QS. Al-An'am/6: 81, 82	Petunjuk dan rasa aman bagi orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik).
45.	أَمَنًا (Disebut 2 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 125 QS. An-Nur/24: 55	Ka'bah tempat berkumpul dan tempat yang aman bagi manusia.
46.	أَمْنَةُ (Disebut 2 kali)	QS. Ali-Imran/3: 154 QS. Al-Anfal/8: 11	Rasa aman (berupa) kantuk yang Allah turunkan ketika seseorang ditimpa kesedihan.
47.	أَمِينٌ (Disebut 12 kali)	QS. Al-A'raf/7: 68 QS. Yusuf/12: 54 QS. Asy-Syu'ara/26: 107, 125, 143, 162, 178, 193 QS. An-Naml/27: 39 QS. Al-Qasas/28: 26	Amanat dari Allah berupa kebaikan dan kebahagian di dunia dan akhirat melalui para Nabi terpercaya yang telah diutus kepada umat manusia.

		QS. Ad-Dukhan/44: 18, 51	
--	--	-----------------------------	--

b. Term Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Istilah *kesehatan mental* tidak disebutkan secara langsung dalam Al-Qur'an.

Namun, Al-Qur'an memuat sejumlah lafadz yang menggambarkan kondisi jiwa yang sehat, stabil, dan seimbang. Lafadz-lafadz ini dapat dipahami sebagai padanan konseptual dari istilah kesehatan mental.

Quraish Shihab dalam tafsirnya *Al-Mishbah* mengaitkan kesehatan mental dengan kondisi jiwa tenang *tuma'ninah* (ketentraman)⁸³ dan *sakinah* (ketenangan).⁸⁴ Dalam *Al-Mu'jam Al-Mufahros lialfaż Al-Qur'an al-Karim*, kata *tuma'ninah* terulang kurang lebih 13 kali dalam Al-Qur'an dengan penyebutannya, sebagai berikut:⁸⁵

Tabel 4.2
Term *Tuma'ninah* dalam Al-Qur'an

No.	Term	Letak Surah dan Ayat	Konteks
1.	اطمئنٌ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Hajj/22: 11	Manusia yang ragu-ragu dalam beriman dan menyembah Allah. Mereka berada dalam kekhawiran dan kecemasan apakah agama Islam yang mereka anut dapat memberikan ketenangan (kebahagiaan) di dunia dan akhirat.
2.	اطمأنْتُمْ (Disebut 1 kali)	QS. An-Nisa/4: 103	Perintah sholat (mengingat Allah) dalam keadaan apapun.

⁸³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 599.

⁸⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 13 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 178.

⁸⁵ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahros lialfaż Al-Qur'an al Karim* (Beirut: Dar al-Fikr, 1945), 526-527.

3.	اطْمِنْتُ (Disebut 1 kali)	QS. Yunus/10: 7	Orang-orang yang lalai dan merasa tenram dengan kehidupan dunia.
4.	تَطْمِئِنَّ (Disebut 5 kali)	QS. Ali-Imran/3: 126 QS. Al-Maidah/5: 113 QS. Al-Anfal/8: 10 QS. Ar-Ra'd/13: 13, 13	Allah menjadikan pertolongan sebagai kabar gembira agar hati tenang.
5.	لَيَطْمَئِنَّ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 260	Allah menghidupkan kembali burung yang mati untuk membuat Nabi Ibrahim percaya dan hatinya tenang.
6.	مُطْمِئِنٌ (Disebut 1 kali)	QS. An-Nahl/16: 106	Murka Allah kepada orang-orang beriman yang kufur, kecuali orang yang dipaksa (mengucapkan kalimat kekufturan), sedangkan hatinya tetap tenang dengan keimanannya.
7.	مُطْمِئِنَّ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Isra/17: 95	Para malaikat yang berjalan (menetap) dengan tenang.
8.	مُطْمَئِنَّةٌ (Disebut 1 kali)	QS. An-Nahl/16: 112 QS. Al-Fajr/89: 27	Negeri yang dahulu aman dan tenteram.

Kata *sakinah* terulang kurang lebih 69 kali dalam Al-Qur'an dengan penyebutannya, sebagai berikut:⁸⁶

Tabel 4.3
Term *Sakinah* dalam Al-Qur'an

No.	Term	Letak Surah dan Ayat	Konteks
1.	سَكَنٌ (Disebut 1 kali)	QS. Al-An'am/6: 13	Alam dan isinya, baik siang dan malam adalah milik Allah.
2.	سَكِنْتُمْ (Disebut 2 kali)	QS. Ibrahim/14: 45 QS. At-Talaq/65: 6	Perintah untuk menyiapkan tempat tinggal.

⁸⁶ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahros lialfaz Al-Qur'an al Karim* (Beirut: Dar al-Fikr, 1945), 433-435.

3.	لَتَسْكُنُوا (Disebut 4 kali)	QS. Yunus/10: 67 QS. Al-Qasas/28: 73 QS. Ar-Rum/30: 21 QS. Gafir/40: 61	Rahmat Allah berupa pergantian siang dan malam dengan fungsinya masing-masing bagi manusia. Siang digunakan untuk mencari rezeki dan malam beristirahat.
4.	تَسْكُنُونَ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Qasas/28:72	Menunjukkan kekuasaan Allah yang mengubah siang menjadi malam.
5.	لَيَسْكُنَ (Disebut 1 kali)	QS. Al-A'raf/7: 189	Allah menciptakan manusia berpasangan. Ketenteraman tidak akan terwujud dalam diri manusia diluar hidup berpasangan suami-isteri.
6.	لَيَسْكُنُوا (Disebut 1 kali)	QS. An-Naml/27: 86	Tanda-tanda kebesaran Allah bagi kaum beriman, yaitu penciptaan siang dan malam.
7.	إِسْكُنْ (Disebut 2 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 35 QS. Al-A'raf/7: 19	Perintah Allah kepada Nabi Adam agar tetap di surga dan tidak memakan buah yang dilarang.
8.	إِسْكُنُوا (Disebut 2 kali)	QS. Al-A'raf/7: 161 QS. Al-Isra/17: 104	Peringatan kepada Bani Israil agar tetap tinggal di Baitulmaqdis.
9.	شُسْكُنْ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Qasas/28: 58	Penduduk negeri yang dibinasakan akibat selalu membuat kerusakan dan tidak mensyukuri nikmat Allah.
10.	أَسْكُنْتُ (Disebut 1 kali)	QS. Ibrahim/14: 37	Permohonan Nabi Ibrahim kepada Allah saat akan kembali ke Palestina menemui istrinya Sarah, agar melindungi istrinya Hajar dan anaknya Ismail yang masih kecil di Mekkah.
11.	فَاسْكُنُهُ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Mu'minun/23: 18	Proses penciptaan manusia dari air mani hingga menjadi manusia yang sempurna. Allah adalah sebaik-baiknya pencipta.
12.	وَلَنْسْكِنَنَّكُمْ (Disebut 1 kali)	QS. Ibrahim/14: 14	Janji Allah pada para Rasul untuk membinasakan orang-orang zalim sehingga hanya

			tersisa orang beriman saja yang menjadi penghuni negeri.
13.	يُسْكِنْ (Disebut 1 kali)	QS. Asy-Syura/42: 33	Kekuasaan Allah menghentikan angin yang mendorong kapal-kapal dalam pelayaran.
14.	أَسْكِنُوهُمْ (Disebut 1 kali)	QS. At-Talaq/65: 6	Perintah kepada para suami untuk menyiapkan tempat tinggal bagi isteri mereka.
15.	سَكَنْ (Disebut 1 kali)	QS. At-Taubah/9: 103	Doa Nabi Muhammad SAW menumbuhkan ketenteraman jiwa bagi mereka yang sudah lama gelisah dan cemas akibat dosa-dosa yang mereka kerjakan.
16.	سَكَنًا (Disebut 2 kali)	QS. Al-An'am/6: 96 QS. An-Nahl/16: 80	Allah yang menerbitkan pagi, menjadikan malam sebagai waktu istirahat, serta menetapkan matahari dan bulan sebagai alat perhitungan waktu.
17.	سَكِّينًا (Disebut 1 kali)	QS. Al-Furqan/25: 45	Fenomena alam sebagai bukti kekuasaan dan anugerah Allah.
18.	سَكِّينَة (Disebut 3 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 248 QS. Al-Fath/48: 4, 18	Allah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan mereka.
19.	سَكِّينَة (Disebut 3 kali)	QS. At-Taubah/9: 26, 40 QS. Al-Fath/48: 26	Allah mengazab orang-orang kufur yang menanamkan rasa sombong dalam hati mereka, lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya dan orang-orang mukmin.
20.	مَسْكَنَهُمْ (Disebut 1 kali)	QS. Saba/34: 15	Tanda kebesaran dan kekuasaan Allah pada kaum Saba di tempat kediaman mereka.
21.	مَسْكِنْ (Disebut 4 kali)	QS. At-taubah/9: 24, 72 QS. Ibrahim/14: 45 QS. As-Saff/61: 12	Janji Allah kepada orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan, berupa tempat-tempat terbaik di surga Adn.
22.	مَسْكِنُكُمْ	QS. Al-Anbiya/21: 13 QS. Al-Naml/27: 18	Ancaman Allah terhadap kaum yang zalim, Allah menyindir

	(Disebut 2 kali)		mereka agar tidak lari dan kembalilah ke tempat tinggal mewah serta kenikmatan yang dulu mereka nikmati.
23.	مسکنٰهُمْ (Disebut 5 kali)	QS. Taha/20: 128 QS. Al-Qasas/28: 58 QS. Al-Ankabut/29: 38 QS. As-Sajadah/32: 26 QS. Al-Ahqaf/46: 25	Petunjuk dari Allah bagi orang-orang musyrik. Betapa banyaknya dari generasi sebelum mereka yang telah binasa dan masih meninggalkan bekas di tempat tinggal mereka.
24.	مسکُونَةٌ (Disebut 1 kali)	QS. An-Nur/24: 29	Etika memasuki rumah yang tak berpenghuni atau bangunan yang disediakan untuk umum.
25.	الْمَسْكَنَةُ (Disebut 2 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 61 QS. Ali-Imran/3: 112	Murka Allah pada para Ahli Kitab (yahudi) yang memusuhi umat Islam. Allah menimpakan kehinaan kepada mereka di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang pada dua hal, yaitu tali ajaran agama Allah dan tali perjanjian dengan manusia di mana mereka akan aman selama perjanjian itu berlaku.
26.	مسکِينٌ (Disebut 7 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 184 QS. Al-Isra/17: 26 QS. Ar-Rum/30: 38 QS. Al-Qalam/68: 24 QS. Al-Haqqah/69: 34 QS. Al-Muddassir/74: 44 QS. Al-Fajr/89: 18	Kewajiban berpuasa, membayar fidyah, dan memberi makan orang miskin.
27.	مسکِينٌ (Disebut 1 kali)	QS. Al-Ma'un/107: 3	Jika tidak mampu membantu orang miskin secara langsung, sebaiknya ajaklah orang lain untuk melakukan perbuatan mulia tersebut.
28.	مسکِينًا (Disebut 3 kali)	QS. Al-Mujadalah/58: 4 QS. Al-Insan/76: 8 QS. Al-Balad/90: 16	Memberi makan kepada orang miskin, anak yatim, dan tawanan.
29.	مسکِينٌ (Disebut 10 kali)	QS. Al-Baqarah/2: 83, 177, 215 QS. An-Nisa/4: 8, 36 QS. Al-Ma'idah/5: 89, 95	Perintah untuk menyembah Allah, berbuat baik kepada kedua orang tua, kerabat, anak-anak yatim, dan orang miskin.

		QS. Al-Anfal/8: 41 QS. At-Taubah/9: 60 QS. Al-Kahf/18: 79 QS. An-Nur/24: 22 QS. Al-Hasyr/59: 7	Bertutur kata yang baik kepada sesama manusia, melaksanakan salat, dan menunaikan zakat.
30.	سَكِينَةٌ (Disebut 1 kali)	QS. Yusuf/12: 31	Betapa kuatnya pesona Nabi Yusuf, sampai membuat para wanita tidak sadar melukai diri mereka sendiri dengan pisau.

B. Relasi Iman dan Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk pada kondisi psikologis yang mencakup kesejahteraan pikiran, perasaan, dan emosi seseorang, sehingga memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya ditentukan oleh ketiadaan gangguan jiwa atau disfungsi psikologis, melainkan juga melibatkan kemampuan adaptif individu dalam menghadapi stres, tantangan hidup, serta menyelesaikan permasalahan secara efektif.

Lebih lanjut, kesehatan mental mencakup kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan, kemampuan untuk merasakan kebahagiaan, serta keberlangsungan hubungan sosial yang harmonis dan saling mendukung. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan aspek integral dalam membangun kualitas hidup yang seimbang dan berkelanjutan, baik secara individu maupun kolektif.⁸⁷

Dalam perspektif Islam, pengembangan kesehatan mental tidak dipisahkan dari pembentukan kepribadian secara menyeluruh. Kesehatan jiwa yang baik dipandang sebagai konsekuensi dari kematangan pribadi, yang mencakup aspek

⁸⁷ M. Sumarto, *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Era digital*, (Cet. I; Yogyakarta: Cahaya Harapan, 2023), 1.

emosional, intelektual, sosial, moral, dan bahasa. Lebih dari itu, kematangan spiritual yang berorientasi kepada Allah Swt. Menjadi landasan utama dalam pencapaian kondisi kejiwaan yang sehat.⁸⁸

Kesehatan mental dalam Islam berkaitan erat dengan syariat, yang menekankan keteraturan hidup melalui ibadah sebagai hubungan vertikal dengan Allah serta muamalah sebagai hubungan horizontal dengan manusia dan alam. Ibadah mencerminkan kasih sayang Allah sekaligus menjadi sarana bagi manusia untuk menjaga diri dari perilaku menyimpang, sementara muamalah mengajarkan sikap saling memahami, peduli, dan menjauhi perbuatan zalim, khianat, maupun perusakan lingkungan. Apabila nilai-nilai positif ini senantiasa dijaga, maka akan terbentuk kondisi jiwa yang sehat, tenteram, dan berkembang secara optimal.⁸⁹

Apabila potensi positif dalam diri setiap individu senantiasa dipelihara dan dikembangkan, maka hal tersebut akan menghasilkan kondisi kejiwaan yang sehat, stabil, dan berkembang secara optimal. Keadaan tersebut pada akhirnya mewujudkan kesehatan mental yang baik, terbebas dari berbagai gangguan maupun penyakit psikologis, serta menjadikan individu mampu melakukan penyesuaian diri dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Dengan demikian, tercipta keharmonisan dalam pola pikir dan perasaan, di mana zikir dan pikir menjadi landasan utama dalam kehidupan manusia.⁹⁰

⁸⁸ Miftahul Jannah, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat," *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*, Vol. 6, No. 2 (2024), 124.

⁸⁹ Bahril Ghazali, *Kesehatan Mental : Membangun Hidup Lebih Bermakna*, (Cet. I; Yogyakarta: Penerbit Samudera Biru, 2024), 109.

⁹⁰ Ibid., 110.

Zakiah Daradjat, salah seorang tokoh psikologi Islam, menjelaskan bahwa ketidaksehatan jiwa atau hilangnya ketenteraman batin dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri, kegagalan, serta tekanan perasaan yang muncul baik dalam lingkungan keluarga, tempat kerja, maupun masyarakat. Dalam pandangannya, Zakiah Daradjat merujuk pada firman Allah Swt. dalam QS. Ar-Ra‘d/13: 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفْلُوبُ

Terjemahnya;

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Zakiah Daradjat menegaskan bahwa dengan mengingat Allah, hati akan memperoleh ketenangan. Ayat tersebut memberikan penjelasan bahwa dzikir merupakan sarana bagi manusia untuk mencapai ketenteraman jiwa.⁹¹

Dzikir memiliki peran dalam mereduksi kecemasan sekaligus menghadirkan ketenangan batin. Dengan menyebut nama-nama Allah, seseorang memperoleh manfaat berupa efek relaksasi yang positif serta penguatan spiritual secara bersamaan. Selain itu, zikir juga berfungsi mengembalikan kesadaran individu yang sempat melemah, karena praktik tersebut mendorong seseorang

⁹¹ Uswatun Rian Nurseha dan Aulia Ayu Rohayah “Konsep Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat,” *Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam*, Vol. 17, No. 1 (2024), 91.

untuk kembali mengingat dan menyingkap potensi positif yang tersembunyi dalam dirinya.⁹²

Dalam perspektif neurosains, praktik dzikir terbukti memberikan pengaruh biologis yang signifikan terhadap fungsi otak manusia. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dzikir mampu mengaktifkan *prefrontal cortex*, yaitu bagian otak yang berperan penting dalam pengendalian emosi, proses pengambilan keputusan rasional, serta perencanaan. Pada saat yang sama, dzikir juga diketahui menurunkan aktivitas amigdala, yakni struktur otak yang berhubungan erat dengan respons ketakutan dan kecemasan. Temuan ini menegaskan bahwa dzikir tidak semata-mata memiliki dimensi simbolik atau spiritual, melainkan juga berdampak nyata secara neurobiologis terhadap sistem kognitif dan emosional manusia, yang secara langsung mendukung terciptanya efek relaksasi.⁹³

Praktik dzikir memberikan pengaruh fisiologis yang signifikan terhadap tubuh manusia, khususnya melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik. Sistem ini berfungsi sebagai pengatur respons “istirahat dan cerna” (*rest and digest*), yang bekerja berlawanan dengan sistem saraf simpatik yang umumnya dominan ketika individu berada dalam keadaan cemas atau stres. Aktivasi sistem parasimpatik menempatkan tubuh dalam kondisi relaksasi yang ditandai dengan menurunnya detak jantung, tekanan darah, serta laju pernapasan. Keadaan tersebut secara

⁹² Emilia Mustary, “Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi ,” *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, Vol. 3, No. 1 (2021), 6.

⁹³ Sanniyah Itsnain Fathyka, “Dzikir Sebagai Teknik Relaksasi: Perspektif Psikologi Kognitif Dan Spiritualitas Sufi,” *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, Vol. 14, No. 2 (2025), 6.

langsung berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sehingga tercipta kondisi internal yang lebih stabil, tenang, dan seimbang.⁹⁴

Dzikir berperan dalam mengarahkan individu untuk memusatkan perhatian pada dimensi spiritual kehidupan, yang kerap terabaikan dalam aktivitas sehari-hari. Konsentrasi pada aspek spiritual tersebut membantu mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif maupun kekhawatiran yang sering menjadi pemicu stres dan kecemasan. Secara umum, dzikir memberikan kontribusi yang signifikan bagi kesehatan mental. Kedekatan dengan Allah melalui praktik dzikir menghadirkan rasa tenang dan damai yang sulit diperoleh di tengah kesibukan serta tekanan kehidupan modern. Dengan demikian, dzikir tidak hanya bernilai sebagai bentuk ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Sejumlah penelitian dalam beberapa dekade terakhir juga menunjukkan bahwa praktik spiritual, termasuk dzikir, dapat menjadi elemen penting dalam strategi kesehatan mental yang holistik.⁹⁵

C. Analisis Penafsiran M. Quraish Shihab tentang Relasi Iman terhadap

Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Mishbah

Metode yang digunakan M. Quraish Shihab dalam menyusun Tafsir Al-Mishbah menerapkan metode yang cenderung pada corak tafsir tahlili. Ia menguraikan ayat-ayat Al-Qur'an secara teliti dari sisi susunan bahasa, lalu merangkai kandungannya dengan gaya bahasa yang indah, menonjolkan pesan Al-Qur'an bagi kehidupan manusia, dan mengaitkan makna ayat dengan hukum-

⁹⁴ Ibid.,7.

⁹⁵ Pertiwi Nurani, "Edukasi Peran Zikir Terhadap Peningkatan Derajat Kesehatan Mental Pada Dewasa Awal," *Jurnal J-Bkpi*, Vol. 03, No. 02 (2024), 16-17.

hukum alam yang berlaku di tengah masyarakat. Penjelasannya menaruh perhatian besar pada kosakata dan ungkapan Al-Qur'an, disertai pandangan ahli bahasa, serta memerhatikan penggunaannya dalam konteks Al-Qur'an.⁹⁶

Dalam sebagian besar karyanya, M. Quraish Shihab cenderung menggunakan metode *maudlu'i* (tematik) untuk menyampaikan pemikirannya dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Pilihan ini diambil karena metode tersebut mampu menyingkap pandangan Al-Qur'an tentang berbagai persoalan hidup, sekaligus menunjukkan kesesuaian ayat-ayatnya dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kemajuan peradaban manusia. Namun, berbeda dengan karya monumentalnya, *Tafsir Al-Mishbah*, ia menggunakan metode *tahlili*. Penafsiran M. Quraish Shihab bersifat kontekstual dengan corak *adabi ijtimai* yang menekankan aspek sosial kemasyarakatan.⁹⁷

Berdasarkan metode dan corak tafsir yang digunakan, analisis terhadap ayat-ayat iman dan kesehatan mental dalam *Tafsir Al-Mishbah* dapat dilihat pada beberapa ayat pilihan yang mengandung keterkaitan erat antara keimanan dan ketentraman/ketenangan jiwa sebagai berikut:

1. Sabar dan Shalat sebagai Penolong untuk Orang beriman

- Dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah/2: 153 dan QS. Al-Baqarah/2: 155

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُو بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya;

⁹⁶ Mahmud Yunus, *Tafsir al-Qur'an al-Karim* (PT Hidakarya Agung, 2004), 4.

⁹⁷ Muhammad Husain al-Dhahabi, *al-Tafsir wa al-Mufassirun*, vol. 3 (Dar al-Kutub al-Hadithah), 213.

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

M. Quraish Shihab menjelaskan, bahwa kata الصبر *ash-shabr/sabar* yang dimaksud dalam QS. Al-Baqarah/2: 153 ini mencakup banyak hal; sabar mengahdapi ejekan dan rayuan, sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan. Penutup ayat yang menyatakan “sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar” mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin teratasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, jika ia ingin berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, maka ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya. Kesabaran membawa kepada kebaikan dan kebahagiaan, maka manusia tidak boleh berpangku tangan, atau terbawa kesedihan oleh petaka yang dialaminya, ia harus berjuang dan berjuang. Memperjuangkan kebenaran, dan menegakkan keadilan, dapat mengakibatkan kematian. Puncak petaka yang memerlukan kesabaran adalah kematian. Puncak petaka yang memerlukan kesabaran adalah kematian, maka ayat selanjutnya mengingatkan setiap orang untuk tidak menduga yang gugur dalam perjuangandi jalan Allah telah mati. Mereka tetap hidup. Mereka hidup, walau tidak didasari oleh yang menarik dan menghembuskan nafas.⁹⁸

Dalam Qur'an surah Al-Baqarah/2: 155 dijelaskan sebagaimana firman-Nya:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَفْسٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Terjemahnya;

⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an*, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 362-363.

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.

“*Sungguh, Kami pasti akan terus menerus menguji kamu,*” mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia, antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam. Ujian yang dimaksud dalam ayat ini berupa rasa takut, kelaparan, kekurangan harta benda, kehilangan jiwa, maupun kerugian hasil usaha. Menurut Quraish Shihab, ujian-ujian ini bukan dimaksudkan untuk melemahkan manusia, melainkan untuk mengukur dan memperkuat kualitas iman. Bagi orang-orang beriman, ujian justru menjadi sarana melatih kesabaran, keteguhan hati, dan tawakal kepada Allah. Oleh karena itu, kabar gembira diberikan kepada mereka yang mampu bersabar, karena sikap sabar merupakan bukti nyata kekuatan iman yang teruji dalam menghadapi kesulitan hidup.

Manusia dalam hidupnya pasti menghadapi setan dan pengikut-pengikutnya. Allah memerintahkan untuk berjuang, menghadapi mereka. Tentu saja dalam pergulatan dan pertarungan pasti ada korban, pihak yang benar atau yang salah. Aneka macam korban itu, bisa harta, jiwa dan buah-buahan baik buah-buahan dalam arti sebenarnya maupun buah-buahan dalam arti buah dari apa yang dicitakan. Tetapi korban itu sedikit, bahkan itulah yang menjadi bahan bakar memperlancar jalannya kehidupan, serta mempercepat pencapaian tujuan. Jika demikian, jangan menggerutu menghadapi ujian, bersabarlah dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Kesabaran yang lahir dari iman menumbuhkan ketahanan mental dan kemampuan mengendalikan diri, sedangkan salat memberikan ketenteraman batin

melalui hubungan spiritual dengan Allah. Kombinasi keduanya menjadikan orang beriman mampu menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan harapan, bahkan justru menemukan ketenangan jiwa dalam situasi sulit. Dengan demikian, iman menjadi fondasi utama yang menumbuhkan keteguhan psikologis dan kesehatan mental.⁹⁹

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah, QS. Al-Baqarah ayat 153 dan 155 menggarisbawahi bahwa relasi iman terwujud melalui kesabaran, keteguhan, dan ketaatan dalam beribadah. Iman memberikan daya spiritual yang membimbing seseorang untuk bersabar, sementara kesabaran dan ibadah menjadi penopang yang memperkuat iman itu sendiri. Relasi timbal balik ini tidak hanya meningkatkan kualitas spiritual, tetapi juga membentuk keseimbangan batin yang berimplikasi pada kesehatan mental. Dengan demikian, iman dipahami sebagai sumber kekuatan psikologis yang mampu menenangkan hati, menumbuhkan optimisme, serta menjauhkan manusia dari rasa putus asa ketika menghadapi berbagai ujian kehidupan.

2. Iman Harus Diwujudkan dalam Bentuk Amalan Baik

a. QS. Al-Baqarah/2: 177

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُؤْلُوا وُجُوهُكُمْ قَبْلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ أَمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلِكَةِ وَالْكِتَبِ وَالنَّبِيِّنَ وَأَتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ دُوِيَ الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسْكِينَ وَابْنَ السَّبَيلِ وَالسَّاَلِيلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَأَتَى الزَّكُوَةَ وَالْمُؤْفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبُأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَجِئْنَ الْأَبْلَى قِيلَ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا بِمَا وَلَيْكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Terjemahnya:

⁹⁹ Ibid., 364-365.

Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, melainkan kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah, hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.

Firman-Nya: Bukanlah menghadapkan wajah kamu dalam shalat ke arah timur dan barat itu suatu berkah. Maksudnya, niatan atau ketaatan yang mengantarkan kedekatan kepada Allah bukanlah dalam menghadapkan wajah dalam shalat ke arah timur dan barat tanpa makna, tetapi kebajikan yang seharusnya mendapat perhatian semua pihak adalah yang mengantarkan kepada kebahagiaan dunia dan akhirat, yaitu keimanan kepada Allah, dan lain-lain yang disebut oleh ayat ini.

Redaksi ayat di atas dapat juga bermakna: Bukannya menghadapkan wajah ke arah timur dan barat yang merupakan semua kebajikan, atau bukannya semua kebajikan merupakan sikap menghadapkan wajah ke timur dan barat. Menghadap ke timur atau ke barat, bukan sesuatu yang sulit, atau membutuhkan perjuangan, tetapi ada tuntunan lain yang membutuhkan perjuangan, dan di sanalah kebajikan sejati ditemukan

Kepada siapakah ayat ini ditujukan? Kalau melihat konteks ayat-ayat sebelumnya, tidak salah jika dikatakan bahwa ia ditujukan kepada Ahl al-Kitab. Mereka bukan saja berkeras untuk tetap menghadap ke al-quds Yerusalem di mana terdapat Dinding Ratap dan Haikal Sulaimân, tetapi juga tidak henti-hentinya mengecam dan mencemoohkan kaum muslimin yang mengalihkan kiblat ke Mekah. Ayat ini seolah-olah akan berkata kepada mereka “*Bukan demikian yang*

diberi nama kebajikan.” Hubungan ayat yang dikemukakan di atas mengisyaratkan pandangan ini. Tetapi ada juga yang berpendapat bahwa ayat ini ditujukan kepada kaum muslimin, ketika mereka menduga bahwa mereka telah meraih harapan mereka dengan beralihnya kiblat ke Mekkah. Nah, mereka itu yang diperingatkan oleh ayat ini

Pandangan ini baik, apalagi hingga dewasa ini, masih ada yang menduga bahwa kebahagiaan telah diperoleh hanya dengan sekadar shalat menghadapkan wajah ke arah yang ditetapkan Allah yakni Ka’bah, apakah posisinya ketika itu menjadikan Ka’bah berada di sebelah barat atau timurnya - tergantung posisi masing-masing. Bukan hanya itu maknanya. Bisa jadi ayat ini bahkan bermakna: Kebajikan bukan itu, jika shalat yang dilaksanakan hanya terbatas pada menghadapkan wajah tanpa makna dan kehadiran kalbu.

Namun demikian, pendapat yang lebih baik adalah yang memahami redaksi ayat tersebut ditujukan kepada semua pemeluk agama, karena rujuannya adalah menggarisbawahi kekeliruan banyak di antara mereka yang hanya mengandalkan shalat atau sembahyang saja. Ayat ini bermaksud menegaskan bahwa yang demikian itu bukan kebajikan yang sempurna, atau bukan satu-satunya fasilitas. Akan tetapi sungguh menakjubkan sempurna itu adalah orang yang beriman kepada Allah dan hari Kemudian sebenar-benarnya iman, sehingga meresap ke dalam jiwa dan menghasilkan amal-amal saleh, percaya juga kepada malaikat-malaikat, sebagai makhluk- makhluk yang ditugaskan kepada Allah dengan berbagai tugas, lagi amat taat dan sedikit pun tidak membangkang perintah-Nya, juga percaya kepada semua kitab-kitab suci yang diturunkan, khususnya al-Qur’ân, Injil, Taurat,

dan Zabur yang disampaikan melalui para malaikat dan diterima para nabi, juga percaya kepada seluruh para nabi, manusia-manusia pilihan Tuhan yang diberi wahyu untuk membimbing manusia.

Setelah menyebutkan sisi keimanan yang hakikatnya tidak natnpak, ayat ini melanjutkan penjelasan tentang contoh-contoh kebajikan sempurna dari sisi yang lahir ke permukaan. Contoh-contoh itu antara lain berupa kesediaan mengorbankan kepentingan pribadi demi orang lain, sehingga bukan hanya memberi harta yang sudah tidak disenangi atau dibutuhkan walaupun ini tidak telarang tetapi memberikan harta yang dicintainya secara tulus dan demi meraih cinta-Nya kepada kerabat anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir yang memerlukan pertolongan, dan orang-orang yang meminta-minta; dan juga memberi untuk tujuan memerdekaan hamba sabaya, yakni manusia yang diperjualbelikan, dan atau ditawan oleh musuh, maupun yang hilang kebebasannya akibat intervensi, melaksanakan shalat secara benar sesuai syarat, rukun, dan sunnah-sunnahnya, dan menunaikan zakat sesuai ketentuan dan tanpa menuda-nunda, setelah sebelumnya memberikan harta yang dicintainya selain zakat dan orang-orang yang terus menerus menepati janji-nya apabila ia berjanji. Dan adapun yang amat terpuji adalah orang-orang yang sabar yakni tabah, menahan diri dan berjuang dalam mengatasi kesempitan, yakni kesulitan hidup seperti krisis ekonomi; penderitaan, seperti penyakit atau cobaan; dan dalam peperangan, yakni ketika perang sedang berkecamuk, merekalah orang-orang yang benar, dalam arti sesuai sikap, ucapan, dan perbuatannya dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Ibid., 390-391.

3. Ketenteraman Jiwa Dapat Tercapai Melalui Dzikir

- a. Dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'ad/13: 28

فَالَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفْلُوبُ

Terjemahnya;

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya sebagaimana disebut pada ayat yang lalu itu, adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman itu yang bersemi di dada mereka disebabkan karena dzikrullah, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah, yakni Al-Qur'an yang sangat mempesona kandungan dan redaksinya. Sungguh! Camkanlah bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, seperti yang keadaannya seperti itu, yang tidak akan meminta bukti-bukti tambahan dan bagi mereka itulah kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan di dunia dan di akhirat dan bagi mereka juga tempat kembali yang baik yaitu surga.

Kata *dzikr/zikir* pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah. Walaupun makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”. Namun demikian, mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu. Kalau kata “menyebut” dikaitkan dengan sesuatu, maka apa yang disebut itu adalah namanya. Karena itu ayat di atas dipahami dalam

arti menyebut nama Allah. Selanjutnya nama sesuatu terucapkan apabila ia teringat disebut sifat, perbuatan maupun peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sini dzikrullâh dapat mencakup makna menyebut keagungan Allah, surga atau neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya atau perintah dan larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya.

Kata (عِلْمٌ) digunakan untuk meminta perhatian mitra bicara menyangkut apa yang akan diucapkan. Dalam konteks ayat ini adalah tentang dzikrullah yang melahirkan ketenteraman hati. Thabathaba'i menggarisbawahi bahwa kata (طمئن) (*tathma'innu*) menjadi tenang/tenteram adalah penjelasan tentang kata sebelumnya yakni beriman. Iman tentu saja bukan sekadar pengetahuan tentang objek iman, karena pengetahuan tentang sesuatu, belum mengantar kepada keyakinan dan ketenteraman hati. Ilmu tidak menciptakan iman.

Memang ada sejenis pengetahuan yang dapat melahirkan iman, yaitu pengetahuan yang disertai dengan kesadaran akan kebesaran Allah, serta kelemahan dan kebutuhan makhluk kepada-Nya. Ketika pengetahuan dan kesadaran itu bergabung dalam jiwa seseorang, maka ketika itu lahir ketenangan dan ketenteraman. Ketika seseorang menyadari bahwa Allah adalah Penguasa tunggal dan Pengatur alam raya dan Yang dalam genggaman tangan-Nya segala sesuatu, maka menyebut-nyebut nama-Nya, mengingat kekuasaan-Nya, serta sifat-sifat-Nya yang agung, pasti akan melahirkan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwanya.

Kata (طمئن) (*tathma'innu*) menggunakan bentuk kata kerja masa kini. Penggunaannya di sini bukan bertujuan menggambarkan terjadinya ketentraman itu

pada masa tertentu, tetapi yang dimaksud adalah kesinambungan dan kemantapannya.¹⁰¹

4. Amal Saleh dan Kehidupan yang Baik

a. QS. An-Nahl/16: 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيهِ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرُهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا

يَعْمَلُونَ

١٧

Terjemahnya:

Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.

Dalam Tafsir al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata (صالح) *shalih* berarti baik, serasi, bermanfaat, dan tidak rusak. Amal saleh adalah perbuatan yang menjaga nilai sesuatu agar tetap berfungsi dengan baik, atau memperbaikinya ketika rusak atau berkurang nilainya, bahkan bisa menambah kualitasnya menjadi lebih bermanfaat. Sekalipun Al-Qur'an tidak memberikan ukuran yang pasti, para ulama memberikan penjelasan.

Muhammad Abduh, misalnya, mendefinisikan amal saleh sebagai segala perbuatan yang bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan umat manusia. Sementara al-Zamakhsyari memandangnya sebagai perbuatan yang sesuai dengan akal, al-Qur'an, atau sunnah Nabi.

Quraish Shihab menegaskan bahwa amal saleh harus disertai iman, sebagaimana ditegaskan dalam ayat dengan ungkapan (وَهُوَ مُؤْمِنٌ) *wa huwa mu'min*.

¹⁰¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an*, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 599-602.

Iman menjadi syarat mutlak agar amal bernilai di sisi Allah. Tanpa iman, amal hanya berdampak sementara dan bisa kehilangan nilainya, sebagaimana setetes racun yang meski kecil tapi merusak seluruh isi gelas. Karena itu, al-Qur'an berkali-kali mengingatkan pentingnya iman sebagai dasar amal. Iman memberikan semangat, keikhlasan, serta kesediaan untuk berkorban, sehingga amal tidak bergantung pada balasan dunia tetapi bernilai abadi di sisi Allah.

Kata (حياة طيبة) *hayatan thayyibah* atau kehidupan yang baik dalam ayat ini dipahami sebagai kehidupan yang tenang, penuh syukur, dan sabar dalam menghadapi ujian, bukan sekadar kehidupan mewah atau bebas dari masalah. Orang beriman yang beramal saleh tidak akan diliputi ketakutan dan kesedihan berlebih karena selalu yakin bahwa pilihan Allah adalah yang terbaik. Sebaliknya, orang durhaka meskipun kaya tetap gelisah, serakah, dan tidak menikmati hidup.

Makna kehidupan yang baik juga bisa mencakup rezeki halal, qana'ah, atau kebahagiaan di akhirat kelak. Ayat ini juga menegaskan persamaan laki-laki dan perempuan dalam beramal saleh, menunjukkan bahwa keduanya sama-sama memiliki tanggung jawab untuk berkontribusi bagi diri, keluarga, masyarakat, dan kemanusiaan.¹⁰²

5. Ketenangan adalah Anugerah untuk Orang Beriman

- Dijelaskan dalam QS. Al-Fath/48: 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَعَلَيْهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَا

نَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا حَكِيمًا ﴿٤﴾

¹⁰² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an*, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 340-343.

Terjemahnya;

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.

QS. Al-Fath/48:4 menegaskan anugerah Allah SWT kepada kaum mukmin. Ayat tersebut mencerminkan realitas historis ketika Nabi Muhammad SAW mengalami mimpi memasuki Mekah dan mengelilingi Ka'bah saat berada di Madinah. Nabi menyampaikan mimpi itu kepada para sahabatnya. Pada tahun keenam kenabian, beliau memimpin sekitar 1.300 sahabat untuk menunaikan ibadah haji, namun pada saat tiba di Hudaibiyah, penduduk musyrik menghalangi perjalanan mereka. Setelah serangkaian perundingan, tercapai kesepakatan yang memerintahkan Nabi beserta rombongannya kembali ke Madinah dan menunda pelaksanaan umrah hingga tahun berikutnya.

Peristiwa penundaan tersebut menimbulkan keprihatinan di kalangan umat Islam pada masa itu, karena mereka yakin bahwa mimpi sang Nabi akan terwujud. Pada saat itulah Allah menurunkan sakinah, yaitu ketenangan yang menenangkan hati kaum mukmin. Perlu dicatat bahwa Nabi tidak pernah menyatakan bahwa ia benar-benar menjekakkan kaki di Mekah pada tahun itu; yang disampaikan hanyalah mimpi thawaf. Ayat ini menegaskan bahwa Allah-lah yang menurunkan ketenangan dan meneguhkan keimanan dalam hati para mukmin ketika mereka kembali dari Hudaibiyah, sehingga keimanan mereka terhadap kebesaran Allah dan kebenaran Rasul semakin kuat, melampaui keyakinan yang telah dimiliki sebelumnya.

Selanjutnya, demi menghindari anggapan bahwa penundaan umrah mengurangi kekuasaan Allah, ayat tersebut menegaskan bahwa penundaan itu merupakan keputusan Allah semata, yang menguasai seluruh bala tentara langit dan bumi. Allah-lah yang mengendalikan serta memerintahkan segala tindakan dalam alam, dan Dialah yang Maha Mengetahui serta Maha Bijaksana dalam menetapkan kehendak-Nya. Penurunan sakinah tersebut memperkuat iman mukmin, dengan tujuan Allah memasukkan mereka baik laki-laki maupun perempuan ke dalam surga yang istimewa, di mana mengalir sungai-sungai di bawah istana-istana, mereka menjalani kehidupan kekal tanpa noda kesalahan. Ganjaran ini merupakan keberuntungan yang besar di sisi Allah.

Ayat selanjutnya dapat dipahami sebagai penjelasan tambahan atas ayat sebelumnya, yang menyatakan bahwa Allah memberikan kemenangan nyata kepada Rasul-Nya. Penurunan sakinah kepada kaum mukmin menjadi salah satu faktor utama terjadinya kemenangan tersebut. Sakinah menumbuhkan ketenangan dalam hati mereka, sehingga tidak muncul kebingungan, perselisihan, ataupun pengaruh negatif dari musuh-musuh Islam. Dengan demikian, umat Islam menjadi lebih bersatu, tidak mudah digoyahkan oleh setan maupun isu-isu beracun yang disebarluaskan oleh kaum musyrikin dan munafik, yang pada gilirannya memperkuat peluang meraih kemenangan.

Kata sakinah (سكن) berasal dari tiga huruf hijaiyah س-ك-ن yang mengandung arti “ketenangan” serta menjadi antonim dari “gejolak” atau “gerakan”. Berbagai kata turunan yang mengandung akar yang sama, misalnya مسكن (maskan, tempat tinggal) dan سكين (sikin, pisau), menekankan hubungan konseptual antara tempat

atau alat yang menimbulkan ketenangan setelah keadaan yang bergerak atau bergolak.

Sakinah biasanya dirasakan setelah melewati situasi yang menakutkan, baik berupa ancaman terhadap nyawa maupun gangguan pikiran, baik pada masa kini maupun masa lampau. Pakar bahasa menegaskan bahwa istilah ini hanya dipakai untuk menggambarkan ketenangan yang muncul setelah gejolak. Dalam konteks perkawinan, cinta yang penuh gejolak dan ketidakpastian pada akhirnya diharapkan berbuah sakinah, yaitu ketenangan dan ketentraman hati pasangan, sebagaimana ditegaskan Al-Qur'an bahwa salah satu tujuan perkawinan ialah tercapainya sakinah bagi suami-istri.¹⁰³

Dari penjelasan penafsiran di atas penulis akan menguraikan analisa penafsiran tersebut pada beberapa poin sebagai berikut:

Pertama, Keimanan, kesabaran, ketakwaan, ketaatan, keridhaan, dan dzikir merupakan pendekatan yang dapat ditempuh untuk mencapai kesehatan mental, yang ditandai dengan ketentraman hati. Dalam praktik keimanan, terdapat pengaruh signifikan terhadap individu, antara lain meningkatkan kepercayaan diri, kesabaran, serta kemampuan menanggung berbagai kesulitan hidup. Selain itu, keimanan juga mendorong timbulnya ketenangan dan kedamaian batin, sekaligus memberikan ketenteraman pikiran yang berdampak pada rasa bahagia.¹⁰⁴

Kedua, Kesehatan mental berkaitan erat dengan praktik ibadah yang dijalankan seseorang. Cara individu melaksanakan ibadah dapat memengaruhi

¹⁰³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an*, vol. 13 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 177-178.

¹⁰⁴ Ramayulis *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2013), 159.

kondisi mentalnya. Dalam perspektif Islam, konsep ini dikenal sebagai “*penyucian jiwa*” yang bertujuan mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga tercipta ketenangan batin yang sekaligus berdampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik. Salah satu bentuk aktivitas yang berperan dalam hal ini adalah shalat.

Shalat merupakan tiang agama; pelaksanaannya menegakkan agama, sedangkan kelalaiannya dapat meruntuhkan dasar-dasar keimanan. Salah satu tujuan utama shalat adalah menegaskan kesadaran individu bahwa Allah SWT adalah Sang Pencipta yang Maha Agung, sehingga setiap manusia diwajibkan untuk tunduk dan patuh kepada-Nya. Dalam konteks ini, shalat yang dimaksud bukan sekadar kewajiban formal, tetapi shalat yang dilakukan dengan *khusyu'*, yakni penghayatan dan konsentrasi penuh. Shalat *khusyu'* mampu membentuk karakter muslim yang baik dengan mengintegrasikan qalbu, akal, dan nafsu, sehingga tujuan serta makna dari setiap kalimat dalam shalat dapat tercapai.¹⁰⁵

Ketiga, Hubungan antara amal saleh dan iman akan menghasilkan *hayatan thayyibatan*, yaitu kehidupan yang ditandai dengan rasa puas, ridha, kesabaran dalam menghadapi cobaan, rasa syukur atas nikmat Allah, serta kesadaran bahwa pilihan Allah adalah yang terbaik. Pandangan ini sejalan dengan pemikiran Sayyid Quthb dalam *Tafsir fi Zhilalil Qur'an*, yang menyatakan bahwa *hayatan thayyibatan* tidak selalu terkait dengan kemewahan atau kekayaan, melainkan juga dapat diwujudkan melalui *ittishal* dengan Allah, kepercayaan penuh (*tsiqah*) kepada-Nya, dan ketenangan batin karena berada dalam penjagaan dan keridhaan-

¹⁰⁵ Dhea Fatihah dan Abdullah Hanapi “Mental Health In The Perspective Of The Qur'an Using The Tafsir Al-Misbah Method,” *The Ushuluddin International Student Conference*, Vol. 1, No. 1 (Januari 2023), 185.

Nya. Kenikmatan hidup dapat berbentuk kesehatan, kesejahteraan, ketenangan, keberkahan, tempat tinggal yang nyaman, serta kedamaian hati dan jiwa. Selain itu, kesenangan dalam berbuat kebaikan juga berkontribusi terhadap ketenteraman hati dan kualitas kehidupan.¹⁰⁶

D. Peran Iman dalam Memelihara Kesehatan Mental di Era Modern

Di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern yang saat ini penuh dengan tekanan, kecemasan, dan ketidakpastian, pencarian akan ketenangan jiwa menjadi semakin mendesak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, stres, dan gangguan mental lainnya yang menghambat kemampuan seseorang untuk berpikir dengan jernih kini semakin meningkat, terutama di kalangan generasi muda.¹⁰⁷

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam keberlangsungan hidup individu, terutama pada remaja yang mengalami masa transisi kompleks antara anak-anak dan dewasa. Depresi, kecemasan dan masalah mental lainnya menjadi tantangan utama di kalangan remaja. Gejala-gejala yang muncul seperti menarik diri dari lingkungan, penurunan prestasi akademis, peningkatan risiko bunuh diri, serta kecenderungan terhadap penyalahgunaan zat terlarang, menunjukkan betapa mendesaknya upaya untuk menangani kondisi ini. Faktor penyebabnya berasal dari

¹⁰⁶ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin et al., vol. 7, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 212.

¹⁰⁷ Yasna Silmi Zhahira, "Meraih Ketenangan Jiwa di Era Modern: Melalui Tafsir Al-Qur'an sebagai Solusi Kesehatan Mental," <https://www.kompasiana.com/yasnasilmizhahira> (Diakses 18 Agustus 2025)

kombinasi perubahan biologis, psikologis internal dan pengaruh lingkungan sosial, keluarga, serta budaya eksternal yang menekan secara emosional dan mental.¹⁰⁸

Dalam kondisi seperti ini, manusia membutuhkan pegangan yang dapat memberikan ketenangan, arah, dan makna hidup. Di sinilah iman, sebagaimana dipahami dalam *Tafsir al-Mishbah*, menemukan relevansinya sebagai fondasi spiritual sekaligus terapi mental. M. Quraish Shihab melalui *Tafsir al-Mishbah* menjelaskan bahwa iman bukan hanya sebatas keyakinan di dalam hati, melainkan harus terwujud dalam sikap dan tindakan nyata. Iman, menurutnya, mengandung makna ketundukan, kepercayaan, serta komitmen untuk menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai ilahi.

Iman juga merupakan sumber ketenangan batin karena menumbuhkan sikap sabar, syukur, tawakal, dan optimisme dalam menghadapi dinamika kehidupan. Quraish Shihab menekankan pentingnya sabar dan salat sebagai bentuk penguatan iman yang melahirkan keteguhan mental. Beliau juga menegaskan bahwa ketenteraman hati sejati hanya dapat diperoleh dengan mengingat Allah yakni dzikir. Dari sini tampak bahwa iman, menurut Quraish Shihab, memiliki dimensi psikologis yang mampu menyeimbangkan jiwa manusia.

Quraish Shihab melalui tafsirnya mengingatkan bahwa iman adalah jalan untuk menemukan ketenangan dan keseimbangan sejati. Dengan iman, manusia modern dapat tetap tegar menghadapi guncangan hidup, karena menyadari bahwa hidup memiliki tujuan yang lebih tinggi dari sekadar kepuasan materi. Hal ini

¹⁰⁸ Hafifatul Auliya Rahmy dan Muslimahayati, “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam,” *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, Vol. 1, No. 1 (2021), 36-37.

menjadikan iman dalam tafsir Al-Mishbah tidak hanya bernilai teologis, tetapi juga menjadi solusi praktis bagi problem kesehatan mental di zaman modern.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa iman memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Iman bukan sekadar keyakinan, tetapi juga kekuatan batin yang mampu memberikan ketenangan, harapan, dan semangat menghadapi berbagai ujian kehidupan. Dengan keimanan, seseorang dapat lebih sabar, optimis, serta terhindar dari keputusasaan.
2. Analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa kesabaran, shalat, dan dzikir merupakan manifestasi iman yang berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental. Sabar melatih ketahanan jiwa dan menguatkan dalam menghadapi ujian hidup dengan keyakinan bahwa Allah bersama orang-orang sabar; shalat menenangkan batin; dan dzikir menghadirkan ketenteraman hati (*tathma'innu*). Al-Qur'an juga menegaskan bahwa orang beriman dan beramal saleh dijanjikan kehidupan yang baik (*hayatan tayyibah*) serta dikaruniai *sakinah* yang memperkokoh mental. Dengan demikian, iman menjadi landasan sekaligus sumber utama terciptanya keseimbangan psikologis dan kesehatan mental menurut Tafsir Al-Mishbah.

B. Saran

Hendaknya setiap pribadi khususnya ummat islam agar senantiasa memperkuat iman melalui kesabaran, shalat, dan dzikir sebagai upaya

menjaga kesehatan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Berdasarkan rangkaian penelitian dari awal hingga akhir, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga pengembangan dan penyempurnaan lebih lanjut sangat diperlukan. Oleh karena itu, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi penulis sendiri, civitas akademika UIN Datokarama Palu, maupun pembaca pada umumnya. Penulis juga menyampaikan terima kasih serta membuka diri terhadap saran dan kritik yang membangun demi perbaikan penulisan karya ilmiah di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- “Mental Hygiene” <http://www.faqs.org/childhood/Me-Pa/Mental-Hygiene.html> (diakses 15 Mei 2025).
- Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Tafsir Al-Qur’ān*, vol. 4 Cet. I; Jakarta: Darul Haq, 1433 M/2012M.
- Abu Anisah Syahrul Fatwa bin Lukman, *Mengenal Islam Lebih Dekat*, Cet. I; Bogor: Media Tarbiyah, 2014.
- Ade, Shira, “Angka Bunuh Diri di Indonesia Meningkat, 1.350 Kasus di 2023, dari 826 Kasus di 2022,” <https://indobalinews.pikiran-rakyat.com/sehat-cantik/pr-888719188/angka-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-1350-kasus-di-2023-dari-826-kasus-di-2022?page=all> Diakses 20 April 2025.
- Agustin, Ary Gianjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, Cet. 50; Jakarta: Arga Publishing, 2009.
- Ahmad bin Faris bin Zakaria Abu al-Hasan, *Maqāyīs al-Lughah*, vol. 1, Beirut: Dār al-Fikr, 1979.
- Aisyah, Nasya'a Nadyah, Nur Fitriatin, “Krisis Moral dan Etika di Kalangan Generasi Muda Indonesia Dalam Perspektif Profesi Guru,” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia* 5.1 (2025): 329.
- Amatullah, Afifah Rifdah, Hazim, “Analisis Kesejahteraan Psikologis Sebagai Penentu Kesehatan Mental Pada Industri Manufaktur Pt. S,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 8.1 (Maret 2025): 290–291.
- Amin, Mafri, *Literatur Tafsir Indonesia*, Ciputat: LP. UIN Jakarta, 2011.
- Amin, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Cet. I; Jakarta: Amzah, 2010.
- Andriawan, Didik “Interpretation Of The Quran In Contemporary Indonesia: A Study On Shihab, M. Quraish Shihab And His Work Tafsir Al-Mishbāh,” *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52.1 (Juni 2022): 18.
- Anwar, Mauluddin, *Cahaya, Cinta dan Canda M. Quraish Shihab*, Cet. II; Tanggerang: Lentera Hati, 2015.
- Anwar, Mauluddin, *Cahaya, Cinta dan Canda M. Quraish Shihab*, Cet. II; Tanggerang: LenteraHati, 2015.

- Ayoub, Muhammad M, *Islam: Antara Keyakinan dan Praktik Ritual*, Cet. I; Ak Group, 2004.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring,” <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/iman> (diakses 15 Mei 2025).
- Bakhtiar, Amsal, *Filsafat Agama: Wisata Pemikiran dan Kercayaan Manusia*, Cet. VI; Depok: Pt Rajagrafindo Persada, 2017.
- Baqi, Muhammad Fu’ad Abdul, *Al-Mu’jam Al-Mufahros lialfaż Al-Qur’ān al-Karīm*, Beirut: Dar al-Fikr, 1945.
- Budihardjo, Samain, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’ān dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah,” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* Prodi Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negri Bone (2020).
- Dozan, Wely, Muhammad Turmuzi, *Sejarah Metodologi Ilmu Tafsir Al-Qur'an: Teori Aplikasi dan Model Penafsiran*, Cet. I; Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2020.
- Farisi, Salman Al, *Pergaulan Bebas*, Yogyakarta, 2017.
- Fathyka, Sanniyah Itsnain, “Dzikir Sebagai Teknik Relaksasi: Perspektif Psikologi Kognitif Dan Spiritualitas Sufi,” *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 14.2 (2025): 6.
- Fatihah, Dhea, Abdullah Hanapi “Mental Health In The Perspective Of The Qur'an Using The Tafsir Al-Misbah Method,” *The Ushuluddin International Student Conference*, 1.1 (Januari 2023): 185.
- Ghazali, Bahril, *Kesehatan Mental : Membangun Hidup Lebih Bermakna*, Cet. I; Yogyakarta: Penerbit Samudera Biru, 2024.
- Hamid, Ahmad, *Sekelumit Kandungan Al-Qur'an*, Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2015.
- Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Cet. I; Jakarta: Kencana Media Group, 2012.
- Hasan, Abu, “Rukun Islam, Iman, dan Ihsan,” <https://haditsarbain.com> Diakses 15 Mei 2025.
- Hasan, Abu, “Rukun Islam, Iman, dan Ihsan,” <https://haditsarbain.com/hadits/amalan-bergantung-pada-niat/> (diakses 15 Mei 2025).
- Hudarrohman, *Rukun Iman*, Cet. I; Jakarta Timur: Pt Balai Pustaka, 2012.

- Humaidah, Ananda, *et al*, “Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Review”, *Nathiqiyah Jurnal Psikologi Islam* 7.2 (Desember 2024): 116.
- Jannah, Miftahul, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam dan Barat,” *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam* 6.2 (Oktober 2024): 122.
- Jaya, Yahya, Dina Haya Sufya, *Spiritualitas Taubat dan Maaf Dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2023.
- Jayani, Dwi Hadya, “Provinsi Mana Yang Memiliki Angka Depresi Tertinggi,” <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/1abb369c94dd0b9/provinsi-mana-yang-memiliki-angka-depresi-tertinggi> Diakses 20 April 2025.
- Junaidi, M. Mahbub, *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab*, Solo: Angkasa Solo, 2001.
- Junaidi, Muhli, “Membedah Tafsir Al-Mishbah,” [Artikel Tafsir : Membedah Tafsir Al-Mishbah – Situs Penguat Jiwa](#) (Diakses 15 Mei 2025).
- Kementrian Agama, *Qur'an dan Terjemah*, 2019.
- Kholisoh, Nok Aenul Latifah, *Paham Ilmu Kalam*, Pt Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2013.
- Lucchetti, Giancarlo, Harold G. Koenig, Alessandra Lamas Granero Lucchetti, “Spirituality, Religiousness, and Mental Health: A Review of the Current Scientific Evidence”, *World Journal of Clinical Cases* 9.26 (September 2021): 7620.
- Lufaefi, “Tafsir Al-Mishbah: Tekstualitas, Rasionalitas Lokalitas Tafsir Nusantara,” *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 21.1 (April 2019): 29-30.
- Martiansa, Arsany Firdan, *et al.*, “Konsep Takwa dan Iman Kepada Allah Serta Realisasinya Dalam Kehidupan,” *Global Islamika: Jurnal Studi Dan Pemikiran Islam* 1.1 (Juli 2022): 12.
- Masduki, Mahfuz, Tafsir Al-Mishbah M. Quraish Shihab Kajian atas Amtsul Al-Qur'an, Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012
- Masripah, Dede Nurwahidah dan Santi Rismayanti, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran,” *Al-Mufassir Jurnal Ilmu Al-Qur'an Tafsir dan Studi Islam*, 6.2 (Desember 2024): 140.
- Mbayang, Chrissonia M, “Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja,” *Journal of Law Education and Business* 2.1 (April 2024): 372.

- Muhammad, Husain al-Dhahabi, *al-Tafsir wa al Mufassirun*, vol. 3, Dar al-Kutub al-Hadithah.
- Mustary, Emilia, “Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi,” *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3.1 (2021): 6.
- Mustofa, Agus Hasan, “Peningkatan Iman dan Moral Anak Melalui Pembelajaran Aqidah Akhlak,” *Al-Iman: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, 4.10 (Maret 2020): 65.
- Nabila, M Erny Fitroh, Achmad Khudri Soleh “The Role Of Faith In Overcoming Health,” *Islamika Inside: Jurnal Keislaman dan Humaniora* 10.1 (Juni 2024): 1.
- Nata, Abuddin, *Tokoh-tokoh pembaharuan Islam di Indonesia*, Jakarta: Raja Grafindo Prees, 2005.
- Nufus, Nurun, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur‘an” *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, 3.3, (Desember 2023), 451.
- Nur, Hilmy Rab’iah, “Kesehatan Mental Perpektif Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab,” Skripsi S 1 Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta, (2021).
- Nurani, Pertiwi, “Edukasi Peran Zikir Terhadap Peningkatan Derajat Kesehatan Mental Pada Dewasa Awal,” *Jurnal J-BKPI*, 03.02 (2024): 16-17.
- Nurseha, Uswatun, Rian, Aulia Ayu Rohayah “Konsep Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat,” *Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam*, 17.1 (2024): 91.
- Paturrochmah, Hany, “Konsep Keimanan Dalam Surat Al-Hujurat Ayat 14-15 Dan Implementasinya Terhadap Kesehatan Mental,” Skripsi S1 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, (2018).
- Purnomo, Vincent, *Kekuatan Ketenangan Jiwa dan Pikiran Positif*, Cet. II; Yogyakarta: Genius Pubhliser, 2015
- Puspitaningrum, Yuni, “Konsep Iman, Kufur dan Nifaq,” *Ta’ dib: Jurnal Penidikan Islam dan Isu-isu Sosial*, 18.2 (Desember 2020): 31.
- Quthb, Sayyid, *Tafsir fi Zhilalil Qur’an di Bawah Naungan Al-Qur’an, terj. As’ad Yasin et al.*, vol. 7, Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Rachman, Iman, *Islam Jawaban Semua Masalah Hidup*, Penerbit Erlangga, 2011.
- Rahayuningsih, Atih, *et al.*, eds., *Bunuh Diri pada Kelompok Usia Remaja: Suatu Tinjauan*, Jawa Barat: Penerbit Adab, 2023.

- Rahman, Muhammad Abdi, Norhikmah, Sarah, "Agama Dan Psikologi: Dampak Spiritual Terhadap Kesehatan Mental," *Al-Furqan Jurnal Agama, Sosial dan Budaya* 3.6 (November 2024): 2664.
- Rahmy, Hafifatul Auliya, Muslimahayati, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam," *Jo-DEST: Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation*, 1.1 (2021): 36-37.
- Ramayulis *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2013.
- Rohmansyah, *et al.*, eds., *Aik I Kemanusiaan dan Keimanan*, Yogyakarta: Lppi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2022.
- Sari, Lintang, *Menghadapi Depresi: Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Terapi Kongnitif dan Obat-Obatan*, Surabaya: Garuda Mas Sejahtera, 2023.
- Sari, Milya, Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang Ipa dan Pendidikan Ipa* 6.1 (2020): 44.
- Setiawan, Heru, Ibadillahhis Solikhina, Ummi Ni'matun Nada "Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental," *Aktualita Jurnal Penelitian Sosial Dan Keagamaan*, 12.1 (Juni 2022): 74.
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan al-Qur'an*, Bandung: Mizan 2007.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 1, Jakarta: Lentera Hati, 2000.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, Jakarta: Lentera Hati, 2000.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7, Jakarta: Lentera Hati, 2000.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an*, vol. 13, Jakarta: Lentera Hati, 2000.
- Sholiha, Amila, Zulfadli Al Azimi, "Pendidikan Keimanan kepada Allah dalam Perspektif Al-Qur'an," *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 25.1 (Maret 2024): 97.
- Solihah, Cucu, *Buku Ajar Pendidikan Agama Islam Suatu Pendekatan Konsep dan Pengembangan Ilmu di Perguruan Tinggi Umum Ptu*, Cet. I; Sleman, Yogyakarta: Zahir Publishing, 2023.
- Sudjana, Eggi, *Islam Fungsional*, Cet. I; Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.

- Sumarto, M, *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Era digital*, Cet. I; Yogyakarta: Cahaya Harapan, 2023.
- Suryanto, Aloysius, Salvia Nada, “Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 Di Indonesia,” *Jurnal Citizenship Virtues* 1.2 (September 2021): 84.
- Syafrowi, Mahmud Asy, *Tafsir Al-Qur'an Perkata*, Cet. I; Yogyakarta: Mutiara Media, 2014.
- Syahfitri, Wispa, Dodi Pasila Putra, “Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak,” *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 6.2, (November 2021): 228.
- Wikipedia Ensiklopedia Bebas, “Muhammad Quraish Shihab,” <https://id.wikipedia.org> (diakses 17 Mei 2025).
- World Health Organization, “Mental Health,” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (diakses 15 Mei 2025).
- World Health Organization, “Mental Health,” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> Diakses 20 April 2025.
- World Health Organization, “Suicide,” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> Diakses 20 April 2025.
- Yazdi, Muhammad Taqi Mishbah, *Iman Semesta*, Cet. I; Al-Huda. 2005.
- Yunus, Mahmud, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, PT Hidakarya Agung, 2004.
- Yusuf, Syamsu, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2018.
- Zarkasyi, Hamid Fahmy, *et al.*, “Iman dan Kesehatan Psikis Perspektif Said Nursi (Kajian Psikoterapi Dalam Risale-i Nur),” *Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam* 18.1 (Maret 2020): 4-5.
- Zhahira, Yasna Silmi, “*Meraih Ketenangan Jiwa di Era Modern: Melalui Tafsir Al-Qur'an sebagai Solusi Kesehatan Mental*,” <https://www.kompasiana.com/yasnasilmizhahira> (Diakses 18 Agustus 2025).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama **Ummul Mukminina**, lahir di desa Parisan pada tanggal 01 Desember 1999, sebagai anak ke dua dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Suardin dan Asnawia. Sejak kecil penulis menempuh pendidikan dasar di SDN 01 Parisan Agung, kemudian lulus pada tahun 2012. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 02 Dampelas pada tahun 2012 kemudian lulus pada tahun 2015. Setelah itu, penulis meneruskan studi di MAN 01 Kota Palu hingga lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu yang saat itu masih berstatus sebagai Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu. Selama menempuh pendidikan, penulis aktif mengikuti kegiatan organisasi Mahasiswa Anti Narkoba dan Peduli AIDS (MANPA) UIN Datokarama Palu serta beberapa kegiatan sosial di masyarakat. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu. Penulis berharap karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian keislaman, khususnya dalam bidang tafsir Al-Qur'an.