

KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF TAFSIR MAQA<SIDI<

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag.) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Oleh

ELGA SYAMSU ALAM
2001010065

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2024**

KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF TAFSIR MAQA<SIDI<

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag.) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Oleh

ELGA SYAMSU ALAM
2001010065

Pembimbing:

Dr. M. Ilham, Lc., M Fil.I.
Teguh Arafah Julianto, S.Th. I., M.Ag.

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2024**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Elga Syamsu Alam
NIM : 20 0101 0065
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri,
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 20 November 2024

Yang membuat pernyataan,



Elga Syamsu Alam
Elga Syamsu Alam
20 0101 0065

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul Kesehatan Mental Perspektif Tafsir *Maqāṣidī* yang ditulis oleh Elga Syamsu Alam Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 20 0101 0065 , mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Senin, 11 November 2024 Masehi bertepatan dengan 9 Jumadil Awal 1446 Hijriyah telah diperbaiki sesuai cacatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Agama (S.Ag.).

Palopo, 20 November 2024

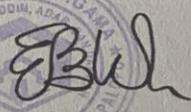
TIM PENGUJI

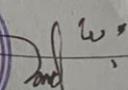
1. Hamdani Thaha, S.AG., M.Pd.I Ketua Sidang (.....)
2. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI. Penguji I (.....)
3. Dr. Amrullah Harun, S.Th.I., M. Hum. Penguji II (.....)
4. Dr. M. Ilham, Lc., M Fil.I. Pembimbing I (.....)
5. Teguh Arafah Julianto, S.Th. I., M.Ag. Pembimbing II (.....)

Mengetahui:

a.n. Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Ketua Pogram Studi
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir


Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP 19710512 199903 1 002


Dr. M. Ilham, Lc., M Fil.I.
NIP 19870308 201903 1 001

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ
الْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah swt., yang telah menganugrahkan rahmat, hidayah serta limpahan pengetahuan dan keimanan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul " Kesehatan Mental Perspektif Tafsir *Maqasidi*" setelah melalui proses yang panjang.

Selawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw., para keluarga, sahabat serta para pengikutnya yang setia berada di jalannya.

Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana agama dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini tentunya dapat terselesaikan bukan karena diri penulis sendiri, melainkan berkat rahmat dan hidayah dari Allah swt. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang serta bimbingan dan dorongan dari banyak pihak terutama dan terkhusus kepada Ayahanda dan Ibunda penulis tercinta, Ayahanda H. Syamsu Alam Achmad SE dan Ibunda Hj. Darmila Ahmad yang telah membesarkan, mengasuh, mendidik dan mendoakan penulis dengan penuh rasa kasih sayang yang tulus dan ikhlas mulai dari kecil hingga saat ini serta segala pengorbanan secara moril dan materil yang tidak bisa tergantikan oleh apapun.

kepada saudara dan saudari kandung penulis Ilsa Syamsu Alam S.H, Elshy Indah Sari Syamsu Alam S.H, Reski Andita Syamsu Alam SE dan Muhammad Aksa Syamsu Alam yang turut memberikan doa, motivasi dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Serta keluarga besar penulis yang telah membantu dan mendoakan. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keiklasan, kepada:

1. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Dr. Abbas Langaji, M.Ag., Wakil Rektor I, Dr. Munir Yusuf, M.Pd., Wakil Rektor II, Dr. Masruddin, S.S., M.Hum., Wakil Rektor III, Dr. Mustaming, S.Ag., M.HI.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Dr. Abdain, S.Ag., M.HI., Wakil Dekan I, Dr. H. Rukman AR Said, Lc., M.Th.I., Wakil Dekan II, Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom., Wakil Dekan III, Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.
3. Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Dr. M. Ilham, Lc. M.Fil.I., Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Dr. Amrullah Harun, S.Th.1.. M.Hum. Serta seluruh dosen dan staf di lingkungan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo yang telah membantu dan mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dr. M. Ilham, Lc., M.Fil.I. dan Teguh Arafah Julianto, S.Th. I., M. Ag., selaku pembimbing I dan II yang telah banyak memberikan bimbingan. masukan dan mengarahkan selama proses penyelesaian skripsi.

5. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI. dan Dr. Amrullah Harun S. Th.I., M.Hum. selaku Penguji I, dan Penguji II, yang telah banyak memberi arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. M. Ilham, Lc., M.Fil.I. selaku penasehat akademik yang telah memberikan arahan pada lingkup akademik selama perkuliahan.
7. Seluruh dosen dan staf di lingkungan kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo yang telah memberikan pengajaran serta bantuan kepada penulis mulai dari awal masuk kuliah sampai menyelesaikannya.
8. Abu Bakar, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Unit Perpustakaan IAIN Palopo beserta Karyawan dan Karyawati dalam ruang lingkup perpustakaan IAIN Palopo yang telah membantu. khususnya dalam mengumpulkan buku-buku literatur yang berkaitan dengan skripsi ini.
9. Kepada semua keluarga, teman-teman serta orang yang penulis sayangi yang senantiasa meng-support, memberi dukungan penuh kepada penulis untuk tidak menyerah dan tetap bertahan hingga hari ini. Terima kasih sudah menjadi manusia-manusia yang baik dan menguatkan.
10. Kepada semua teman-teman seperjuangan mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir IAIN Palopo angkatan 2020 (khususnya kelas B) atas segala dukungan dan motivasi selama perkuliahan.
11. Kepada teman-teman kos bahutma yang sudah menjadi saudara tak sedarah selama proses perkuliahan penulis.

Semoga Allah swt, senantiasa membimbing kita semua dan mengarahkan hati kita kepada perbuatan baik dan menjauhi segala bentuk kemunkaran. Penulis juga berharap agar skripsi ini nantinya dapat bermanfaat dan bisa menjadi referensi bagi para pembaca. Kritik dan saran yang sifatnya membangun juga penulis harapkan guna perbaikan penulisan kedepannya. Amin.

Palopo, 20 Juni 2024

Elga Syamsu Alam
NIM 2001010065

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasi ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	-
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa	s\	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	H{a	h{	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Z al	z	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	S{ad	s}	es (dengan titik di bawah)
ض	D{ad	d}	de (dengan titik di bawah)
ط	T{a	t}	te (dengan titik di bawah)
ظ	Z{a	z}	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya	Y	Ye

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

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap diftong.

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

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fath}ah</i>	A	A
اِ	<i>Kasrah</i>	I	I
اُ	<i>d}ammah</i>	U	U

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

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِي	<i>fath}ah dan ya>'</i>	Ai	a dan i
اُو	<i>fath}ah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh :

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ : *hauLa*

3. Maddah

Maddah atau vokal Panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ... اِ... اِ... اِ...	<i>fath}ah dan alif atau y>a'</i>	a>	a dan garis di atas

ي	<i>kasrah dan y>a'</i>	i>	I dan garis di atas
و	<i>d}ammah dan wau</i>	u>	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *ma>ta*

رَمَى : *rama>*

قِيلَ : *qi>la*

يَمُوتُ : *yamu>tu*

4. *Ta>' marbu>t}ah*

Transliterasi untuk *ta>' marbu>t}ah* ada dua yaitu, *ta>' marbu>t}ah* yang hidup atau harakat mendapat harakat *fath}ah*, *kasrah* dan *d}ammah*, transliterasinya adalah [t]. sedangkan *ta>' marbu>t}ah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta>' marbu>t}ah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta>' marbu>t}ah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raud}ah al-at}fa>l*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madi>nah al-fa>dilah*

الْحِكْمَةُ : *al-h}ikmah*

5. *Syaddah (tasydid)*

Syaddah atau *tasydid* yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ّ-), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbana>*

نَجَّيْنَا : *najjaina*>

الْحَقِّ : *al-h}aqq*

نُعَمُّ : *nu'ima*

عُدُّو : *'aduwwun*

Jika huruf *ber-tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (...), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *i*>.

Contoh:

عَلِيٍّ : 'Ali> (bukana 'Aliyy atau 'Aly)

عَرَبِيٍّ : 'Arabi> (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh :

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bila>du*

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:

تَأْمُرُونَ : *ta 'muru>na*

النَّوْغُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai 'un*

أُمِرْتُ : *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 perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Al-Qur'an (dari *Al-Qur'an*), alhamdulillah dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasikan secara utuh.

Contoh :

Syarh} al-Arba 'i>n al-Nawa>wi>

Risa>lah fi Ri'a>yah al-Maslahah

9. Lafz{ al-Jala>lah (الله)

Kata "Allah" yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mud}a>f ilaih* (frasa nominal), ditransliterasikan tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *di>>nulla>h*

بِاللَّهِ : *billa>h*

Adapun *ta>' marbu>t}ah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz} al-jala>lah* ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fi> rah}matilla>h*

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 yang ditulis dengan 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, DPP, CDK dan DR).

Contoh:

Wa ma> Muh}ammadun illa> rasu>l

Inna awwala baitin wud}i'a linn>asi lallaz|i< bi Bakkata muba>rakan

Syahru Ramad}a>n al-laz|i> fi>hi al-Qur'a>n

Nas}i>r al-Di>n al-Tu>si

Nas}r Ha>mid Abu Zayd

Al-Tu>fi>

Al-Mas}lah}ah fi> al-Tasyri>' al-Isla>mi>

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abu (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abu> al-Walid Muh}ammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu> al-Walid Muh}ammad (bukan: Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu)

Nasr Hamid Abu> Zaid, ditulis menjadi: Abu> Zaid, Nasr Hamid (bukan: Zaid, Nasr Hamid Abu>)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang ada di dalam skripsi:

swt.	: <i>subh}a>nahu wa ta'a>la></i>
saw.	: <i>s}allalla>hu 'alaihi wa sallam</i>
as	: <i>'alaihi al-sala>m</i>
ra	: <i>Radialla>hu 'anhu/ 'anha/ 'anhum</i>
H	: Hijriah
M	: Masehi
l	: lahir tahun (untuk yang masih hidup saja)
w	: Wafat
QS.	: Qur'an Surah
HR	: Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN	ix
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR AYAT	xvii
DAFTAR HADIS	xviii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	8
F. Metode Penelitian.....	12
G. Definisi Istilah	15
H. Kerangka Fikir	18
BAB II KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF ISLAM DAN	
PSIKOLOGI	20
A. Konsep Dasar Kesehatan Mental.....	20
B. Kesehatan Mental perspekti Islam	23
C. Kesehatan Mental Perspektif Ilmu Psikologi	27
BAB III MAQA>S}ID AL-SYARI>'AH DAN TAFSIR MAQA>S}IDI><	
..... 32	
A. <i>Maqa>s}i>d</i>	<i>Al-Syari>'ah</i>
.....	33
B. Tafsir	<i>Maqa>s}i>di></i>
.....	48

BAB IV AYAT-AYAT KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF TAFSIR

MAQA>S}IDI

<.....	61
A. Ayat-ayat Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an	61
B. Analisis Tafsir <i>Maqashid</i> terhadap Ayat-ayat yang berkaitan dengan Kesehatan Mental	72
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	91

DAFTAR AYAT

Kutipan ayat 1 Q.S Yunus/10: 57	3
Kutipan ayat 2 (QS. Al-Isra'/17: 32)	46
Kutipan ayat 3 QS. Al-Baqarah/2: 155	62
Kutipan ayat 4 QS. Al-Baqarah/2: 153	63
Kutipan ayat 5 QS. Ali 'Imran/3: 200	63
Kutipan ayat 6 QS. Al-Anfal/8: 46	64
Kutipan ayat 7 QS. Al-Zumar/39: 53	65
Kutipan ayat 8 QS. Al-Baqarah/2: 172	66
Kutipan ayat 9 QS. Al-Nahl/16: 14	67
Kutipan ayat 10 QS. Ibrahim/14: 7	67
Kutipan ayat 11 QS. Al-Nisa'/4: 147	68

Kutipan ayat 12 QS. Al-Ra'd/13: 28	69
Kutipan ayat 13 QS. Al-Fath/48: 4	70
Kutipan ayat 14 QS. Al-Insyirah/94: 1	71

DAFTAR HADIS

Hadis 1	45
---------------	----

ABSTRAK

Elga Syamsu Alam 2024 : “Kesehatan Mental perspektif Tafsir *Maqasidi*”. Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo Dibimbing oleh M. Ilham dan Teguh Arafah Julianto.

Skripsi ini membahas tentang Kesehatan Mental perspektif Tafsir *Maqasidi*. Penelitian ini bertujuan; Untuk mengetahui konsep kesehatan mental dalam al-Qur’an; Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental perspektif tafsir *maqasidi*. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah *library research* (kajian pustaka). Metode yang digunakan dalam penelitian ini *maudhu’i* (metode tematik). Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah Al-Qur’an, kitab-kitab tafsir dan sumber-sumber pustaka pendukung lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan eksistensi kesehatan mental pada zaman sekarang yang harus diperhatikan dengan berbagai aspek salah satunya yaitu dengan cara yang diperintahkan dalam Al-Qur’an melalui pendekatan perspektif tafsir *maqasidi*. Oleh karena itu, memahami kesehatan mental dalam kerangka tafsir *maqasidi* dapat memberikan pandangan yang komprehensif dan holistik tentang bagaimana Islam memperlakukan kesehatan mental. Beberapa ayat dalam Al-Qur’an menyinggung tentang bagaimana cara menyikapi kesehatan mental yang terganggu diantaranya dengan cara bersabar, bersyukur serta mencari ketenangan. Kemudian dalam penelitian ini konsep kesehatan mental diimplementasikan dengan beberapa tujuan *maqasid al-syari’ah* (*al-kulliyah al-khamsah*) yang lima diantaranya *Hifz al-din*, *Hifz al-nafs* dan *Hifz al-‘aql*, *Hifz al-mal* dan *Hifz al-nasl*. Selanjutnya beberapa penafsiran mufassir yang membahas tentang ayat-ayat mengenai kesehatan mental juga diangkat dalam penelitian ini, serta menjelaskan pesan moral atau hikmah dari penafsiran ayat tersebut. Namun penelitian mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental perlu dikaji lebih luas, mendalam, serta terintegrasi, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Al-Qur’an, Tafsir *Maqasidi*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang semakin mendapatkan perhatian dalam masyarakat modern. Peningkatan tekanan sosial, tuntutan hidup yang kompleks, dan tantangan mentalitas individualistik telah menyebabkan relevansi masalah kesehatan mental meningkat secara signifikan.¹ Di tengah kompleksitas tantangan ini, agama sering kali menjadi sumber dukungan bagi individu dalam mencari makna dan keseimbangan dalam kehidupan mereka.²

Kesehatan mental menekankan pentingnya mencapai keseimbangan dalam kehidupan untuk mencapai kesejahteraan mental. Al-Qur'an juga menekankan nilai pentingnya keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan. Melalui panduan Al-Qur'an, individu didorong untuk mencapai harmoni dalam hidup mereka, yang juga mencakup kesejahteraan mental.³ Mental yang sehat tidak boleh diabaikan karena kesehatan mental yang baik merupakan bagian integral dari kesejahteraan individu secara keseluruhan. Tanpa kesehatan mental yang optimal, seseorang mungkin mengalami kesulitan dalam menikmati hidup,

¹ Rahmah Hastuti et al., *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2021), 41.

² Sitti Arafah et al 'Moderasi Beragama: Pengarusutamaan Kearifan Lokal Dalam Meneguhkan Kepelbagaian (Sebuah Praktik Pada Masyarakat Plural)', *Mimikri*, 6.1 (2020): 58–73.

³ Nurussakinah Daulay, *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi* (Jakarta Timur: Kencana, 2015), 73.

merasa bahagia, dan mencapai potensi maksimal.¹ Oleh sebab itu, kesehatan mental yang buruk dapat mengurangi kualitas hidup seseorang. Gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan lainnya dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan, hubungan sosial, dan produktivitas seseorang.

Konsep kesehatan mental atau *al-Tibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmad Bin Sahl al-Balkhi. Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *al-Tibb al-ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah *tibb al-qalb*.²

Kesehatan mental menyoroti pentingnya kesadaran diri dan harga diri yang positif untuk kesejahteraan psikologis. Al-Qur'an juga mendorong umat Muslim untuk merenungkan penciptaan diri mereka dan menghargai diri sebagai makhluk ciptaan Allah swt yang unik dan berharga. Dalam Al-Qur'an, ditemukan petunjuk yang relevan untuk setiap aspek penting dalam kesehatan mental. Panduan ini memberikan landasan moral dan spiritual

¹ M Nur Dewi Kartikasari et al., *Kesehatan mental* (Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022), 57.

² Titi Sugiarti, 'Analisis Terhadap Keseimbangan Badan Dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zaid Al-Balkhi Dalam Psikologi Kognitif', *Coution: Journal of Counseling and Education*, 2.1 (2021): 58–68.

yang kuat bagi umat Muslim dalam mencapai kesejahteraan mental dan kualitas hidup yang optimal.³

Al-Qur'an juga sebagai sumber petunjuk utama bagi umat Islam, menawarkan pandangan holistik tentang kehidupan, mencakup berbagai aspek termasuk kesehatan mental. Dalam Al-Qur'an ada beberapa ayat yang menyinggung mengenai kesehatan mental, salah satu di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah Q.S Yunus/10 ayat 57:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahannya:

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.⁴

Abu Ja'far berkata dalam tafsir *Al-Tabari*>:

Allah berfirman kepada makhluk-Nya, “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu.” Yakni peringatan yang mengingatkanmu akan hukuman Allah dan membuatmu takut akan ancaman Tuhan kalian. Artinya, semua bersumber dari sisi Tuhan kalian, bukan direkayasa oleh Muhammad SAW, tidak pula diada-adakan oleh seseorang, sehingga kamu mengatakan kami tidak menjamin keabsahannya, dan sesungguhnya yang dimaksud dengan hal itu oleh Allah adalah Al-Qur'an, yaitu peringatan dari Allah. “Dan penyembuh (penyakit-penyakit) yang ada dalam dada.” Artinya, dan obat bagi apa-apa yang ada dalam dada dari kebodohan. Dengannya Allah menyembuhkan kebodohan orang yang bodoh. Dengannya Dia menghilangkan dan memberi petunjuk di antara makhluknya, siapa yang Dia inginkan diberi petunjuk.⁵

³ Muhamad Firdaus Bin Alias, 'Gaya Pendidikan Rasulullah Saw Dalam Psikoterapi Islam', 3.2 (2023): 174.

⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Makassar: Pustaka al-Zikra, 2013), 278.

⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir al-Tabari, *Tafsir Al-Tabari*, volume 13, (Mekkah: Daruth Tarbiyah wat Turats), 587-588.

Ayat tersebut memberikan pesan terapi untuk kesehatan mental, ketika manusia melupakan Sang Maha Pencipta dan kehilangan *God view-nya*, kehidupan jadi hampa. Menjauhkan diri dari Sang Pencipta, berarti mengosongkan diri dari nilai-nilai imani. Sungguh merupakan kerugian terbesar bagi manusia selaku makhluk berdimensi spiritual.⁶

Melalui pemahaman tentang kesehatan mental yang sesuai dan pengintegrasian ajaran Al-Qur'an yang relevan, individu dapat menggali potensi kesejahteraan mental yang lebih besar dan mencapai keseimbangan dalam hidup mereka. Hal ini mencerminkan pendekatan holistik Islam yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual untuk mencapai kesejahteraan yang komprehensif.

Penelitian sebelumnya di bidang ini telah fokus pada aspek kesehatan mental yang spesifik seperti stres, kecemasan, depresi, dan lain sebagainya. Namun, penelitian yang menyeluruh tentang konstruksi kesehatan mental dari perspektif Al-Qur'an, khususnya dari sudut pandang tafsir *maqa>sjid*, masih sangat terbatas. Dengan demikian, diperlukan penelitian baru tentang kesehatan mental yang sesuai dengan Al-Qur'an dengan menggunakan sudut pandang tafsir *maqa>sjid*.

Menurut ilmu tafsir, tafsir yang menggunakan sudut pandang *Maqa>sjid* dikenal dengan tafsir *maqa>sjidi*. Was}fi> Asyur Abu> Zayd menjelaskan bahwa tafsir *maqa>sjidi* adalah salah satu ragam dan aliran tafsir yang berupaya menggali makna-makna logis dan berbagai tujuan yang

⁶ Purmansyah Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' Medika: Jurnal*

berada di dalam Al-Qur'an, baik secara general maupun parsial dengan menjelaskan cara memanfaatkannya untuk merealisasikan kemaslahatan manusia.⁷

Menurut pandangan Islam, tafsir *maqa>sjidi* merupakan kerangka penting yang mengarahkan umat Islam untuk mencapai kesejahteraan fisik, sosial, dan mental. tafsir *maqa>sjidi* mengajarkan pentingnya memahami tujuan utama syariah untuk mencapai kebermaknaan hidup dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari.⁸

Tafsir *maqa>sjidi* adalah konsep fundamental dalam pemahaman Islam yang merujuk pada tujuan-tujuan syariah dan maksud dari hukum-hukum Allah swt dalam Al-Qur'an. Prinsip ini menekankan pentingnya keseimbangan dan keadilan dalam berbagai aspek kehidupan.⁹ Oleh karena itu, memahami kesehatan mental dalam kerangka tafsir *maqa>sjidi* dapat memberikan pandangan yang komprehensif dan holistik tentang bagaimana Islam memperlakukan kesehatan mental.

Bertujuan untuk memahami ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental diperlukan pemahaman yang mendalam, salah satu teori penafsiran Al-Qur'an yang dapat menggali substansi ayat adalah *Maqa>sjid* Al-Qur'an. *Maqa>sjid* Al-Qur'an adalah sebuah konsep penting dalam Islam yang menekankan pada tujuan-tujuan utama atau maksud di

Kedokteran Dan Kesehatan, 3.2 (2019): 123.

⁷ Wasfi Asyur Abu Zayd, *Metode Tafsir Maqasidi*, (Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreatifa, 2020).

⁸ Tarmizi Situmorang, 'Paradigma Psikologi Islam Suatu Aliran Baru dalam Psikologi', *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 1.2 (2020).

balik hukum-hukum dan ajaran-ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an. Istilah *maqa>sjid* berasal dari bahasa Arab yang berarti tujuan atau maksud. Konsep ini membantu memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang inti dari ajaran Islam dan nilai-nilai yang ingin dicapai oleh syariah.¹⁰

Melalui teori *Maqa>sjid* Al-Qur'an, ayat-ayat Al-Qur'an akan ditafsirkan dan dipahami dalam kerangka pandangan holistik Islam. Dengan pendekatan tafsir *maqa>sjidi*>, pemahaman tentang kesehatan mental dalam Islam dapat menjadi lebih mendalam dan memperkaya pemahaman tentang bagaimana Al-Qur'an memberikan petunjuk dan dukungan bagi individu dalam mencapai kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dengan menjelajahi konstruksi kesehatan mental dalam perspektif tafsir *maqa>sjidi*>. Dengan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dan memahami implikasi dari konsep-konsep *maqa>sjid*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi individu dan masyarakat dalam meningkatkan kualitas kesejahteraan mental.

Berdasarkan fakta bahwa adanya kesehatan mental merupakan isu kontemporer dan sangat *urgen* untuk dikaji dan dijadikan diskursus ilmiah yang lebih dalam maka peneliti tertarik untuk menguraikan lebih jauh tentang kesehatan mental dan integrasinya di dalam Al-Quran sehingga

⁹ Mufti Hasan, 'Tafsir Maqasidi: Penafsiran Al-Quran Berbasis Maqasid Al-Syariah', *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2.2 (2017): 15–26.

¹⁰ Muhammad Syukri Albani Nasution dan Rahmat Hidayat Nasution, *Filsafat Hukum Islam dan Maqashid Syariah* (Jakarta: Kencana, 2020), 53.

mengangkat sebuah penelitian yang berjudul “Kesehatan Mental Perspektif Tafsir *Maqasidi*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada konteks penelitian tersebut di atas, penulis mengemukakan rumusan masalah yang akan penulis angkat adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kesehatan mental perspektif Islam dan Psikologi?
2. Bagaimana penjelasan *Maqasidi Syari'ah* dan Tafsir *Maqasidi*?
3. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental perspektif Tafsir *Maqasidi*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diangkat maka penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Untuk mengetahui kesehatan mental perspektif Islam dan Psikologi.
- 2) Untuk memahami penjelasan tentang *Maqasidi Syari'ah dan Tafsir Maqasidi*.
- 3) Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang kesehatan mental perspektif Tafsir *Maqasidi*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kekayaan intelektual yang dapat menambah wawasan tentang konsep kesehatan mental serta dapat menjadi rujukan ilmiah yang memberikan solusi mengenai problematika

kesehatan mental perspektif Tafsir *Maqasidi* sehingga konsep kesehatan mental dapat dipahami dan diimplementasikan berdasarkan petunjuk ayat ayat Al-Qur'an melalui penafsiran berbasis *Maqasidi Syari'ah*.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada umat muslim secara umum, adapun manfaat praktisnya adalah:

- a. Memberikan sumbangsih pemikiran bagi perkembangan tafsir yang sesuai dengan konteks keadaan umat modern, utamanya untuk umat muslim dalam memelihara dan menjaga kesehatan mental.
- b. Dapat digunakan sebagai sebuah rujukan ilmiah dalam mengatasi gangguan mental yang berujung pada mental yang tidak sehat.
- c. Dapat digunakan sebagai referensi untuk mahasiswa, dosen dan peneliti lain serta yang tertarik dalam pembahasan tafsir Al-Qur'an.
- d. Hasil Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan IAIN Palopo.

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian relevan atau kajian kepustakaan bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan topik penelitian sejenis yang pernah dilakukan sebelumnya sehingga tidak terjadi pengulangan penelitian dan terhindar dari plagiasi. Olehnya itu sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini akan dicantumkan beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini.

Terkait aspek penelitian ini, sesungguhnya telah dilakukan berbagai penelitian terdahulu, pada umumnya penelitian-penelitian tersebut membahas aspek-aspek tertentu yang hampir sama dengan penelitian ini diantaranya:

1. Jurnal Fathur Riyadhi Aرسال, Lina Marlina dengan judul Legitimasi Al-Qur'an tentang konsep kesehatan mental.¹¹ Penelitian ini menggunakan strategi studi literatur atau penelitian kepustakaan, dan data dikumpulkan dengan menggunakan mesin pencari Google Scholar, istilah "Mental health dalam perspektif Al-Qur'an". Menurut Mustofa Fahmi kesehatan mental ada dua kategori: pertama, kesehatan mental positif (ijabī) adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan sosialnya, dan kedua, kesehatan mental negatif (salabī) adalah terhindarnya individu dari segala bentuk neurosis (*al-amrādī al-ashābiyyah*) dan psikosis (*al-amrādī al-dzibāniyyah*). Sejalan dengan teori tersebut temuan dari penelitian ini ialah ada dua macam kesehatan mental dalam Al-Qur'an: menjaga kesehatan mental dan penyakit kesehatan mental itu sendiri. Petunjuk dan pertolongan Allah, ibadah, keikhlasan, kebahagiaan, keseimbangan emosi, cinta diri, kesabaran, muhasabah, dan menjadikan Al-Qur'an sebagai penyembuh merupakan komponen-komponen dalam menjaga kesehatan mental. Depresi, kecemasan, dan penyakit mental adalah

¹¹ Fathur Riyadhi Aرسال, Lina Marlina 'Legitimasi Al-Qur'an tentang konsep kesehatan mental' *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto* Edisi: Juli-Desember, Vol.8, No.2, (2023), DOI: <https://doi.org/10.24090/maghza.v8i2.9632>

contoh masalah kesehatan. Implikasi dari penelitian ini adalah gagasan Al-Qur'an tentang menjaga dan mencegah masalah kesehatan mental.

2. Jurnal Salastia Paramita Nurhuda, Nasichcah, Sylvania Syah Ayasha dengan judul Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental membahas mengenai terapi dzikir dalam kesehatan mental, yakni terdapat peran agama di dalam menangani Kesehatan mental.¹² Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran agama melalui terapi dzikir di dalam kesehatan mental. Bagaimana proses terapi dzikir, dan manfaat apa saja yang dirasakan setelah berdzikir. Metode penelitian yang dipakai adalah library research atau penelitian kepustakaan. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, lebih menekankan makna daripada generalisasi, didasarkan pada kontekstualisme dan organisisme. Hasil penelitiannya adalah Agama memiliki peran yang penting terhadap kesehatan mental, hal itu terdapat di dalam Al-Qur'an dan Hadits menyebutkan beberapa dalilnya. Dalam beberapa peran agama terhadap kesehatan mental terdapat banyak manfaat, yaitu dzikir dapat menambah keimanan, menghindarkan dari bahaya, terapi untuk jiwa, dan menumbuhkan energi akhlak yang baik.
3. Jurnal Sulstianingsih, Abib Taupik Paizin, Salman Mubarak, Tsamrotul Fitriyah Dan Yovian Yustiko Prasetya Fakultas Tarbiyah dengan judul pengaruh agama terhadap kesehatan mental. Penelitian ini membahas tentang kesehatan mental yang sangat berhubungan erat dengan agama di

mana keduanya sama-sama berkaitan dengan hati dan ketenangan jiwa manusia.¹³ Adapun tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan fungsi agama terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik dokumentasi. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yaitu menganalisis isi buku dan jurnal tentang kesehatan mental dan pengaruh agama terhadap kesehatan mental. Selain itu, keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan peningkatan ketekunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh agama berpengaruh terhadap kesehatan mental, agama memainkan peran penting sebagai penentu pengaturan diri.

4. Penelitian oleh Wahdah Oktafia Hasanah, Fara Tiara Aziz dalam sebuah jurnal yang membahas bahwa kesehatan mental sangat berpengaruh baik secara fisik maupun spiritual tubuh dengan judul implementasi teori humanistik dalam meningkatkan kesehatan mental.¹⁴ Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian terkait Implementasi Teori Humanistik dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa yang bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi teori humanistik dalam meningkatkan kesehatan jiwa agar pembaca dan masyarakat dapat mengetahui betapa pentingnya kesehatan jiwa dan bagaimana penerapan teori humanistik dapat meningkatkan

¹² Salastia Paramita Nurhuda, et al 'Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental' *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)* Vol. 2 No. 1 (Oktober-Desember 2023): 92-96.

¹³ Sulistianingsih et al , *pengaruh agama terhadap kesehatan mental*, (Universitas Nahdhatul Ulama Cirebon 2022).

¹⁴ Wahdah Oktafia Hasanah, Fara Tiara Haziz, 'Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental', 2.2 (2021).

kesehatan jiwa. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan cara penelitian kepustakaan.

5. Jurnal yang ditulis oleh Iklima Salji, Inas Dhia Fauziah, Nabila Salma Putri, Najwa Zalfa Zuhri dengan judul pengaruh agama Islam terhadap kesehatan mental.¹⁵ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang membahas tentang perkembangan waktu dan perubahan sosial yang memiliki pengaruh terhadap aktivitas sosial masyarakat. Gaya hidup, pandangan, komunikasi, dan lain sebagainya menuaikan masalah-masalah baru dalam kehidupan. Hal ini akan berdampak pada kondisi kesehatan mental seseorang. Bagi seorang muslim, agama memiliki andil yang besar dalam mengatasi persoalan dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana implementasi serta pengaruh agama Islam terhadap kesehatan mental seorang muslim.

Sementara penelitian dalam skripsi ini terfokus kepada konsep kesehatan mental menurut Tafsir *Maqasidi* yang menjelaskan maksud dari kesehatan mental dalam Islam yang merujuk terhadap penafsiran Al-Qur'an serta membantu umat Islam jauh lebih mendalami penafsiran ayat ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam Al-Qur'an.

F. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang bersifat kualitatif. penelitian kepustakaan (*Library Research*) adalah

teknik penelitian yang mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan berbagai macam materi yang terdapat dalam kepustakaan,¹⁶ adapun jenis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Data *primer* (sumber)

Data *Primer* adalah data yang hanya dapat diperoleh dari sumber asli atau sumber pertama. Dalam penelitian ini penulis menggunakan kitab tafsir yang membahas metode penafsiran seperti *Nah}wa al-Tafs}i>r al-Maqa>}jidi> li al-Qur'an al-kari>m Ru'yah Ta's}is}iyah li Manha>}jadi>d fi Tafs}ir al-Qur'an*, karya Wasfi Asyur Abu Zayd.

b. Data *sekunder* (pelengkap)

Data Sekunder adalah data yang sudah tersedia sehingga peneliti bisa langsung mencari dan mengumpulkan data-data tersebut sebagai penunjang data primer.

2. Metode pendekatan

Objek kajian ini menyangkut pendapat tentang konsep kesehatan mental menurut tafsir *Maqa>}jidi>*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *maqa>}jid al-syari>'ah*. Sudut pandang *maqa>}jid al-syari>'ah* dalam *beristinbat}* telah dikaji oleh ulama-ulama klasik seperti Imam Al-Gaza>}li yang membahasnya dalam kitab *al-mustas}fa*. Demikian pula Imam sya>}t}ibi yang membahasnya dalam kitab *al-muwa>}faqat*.

3. Teknik pengumpulan data

¹⁵ Iklima Salji et al, 'Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya' (Universitas Pendidikan Indonesia 2022).

Penelitian ini bercorak kepustakaan murni, semua data yang dibutuhkan adalah bersumber dari bahan-bahan tertulis yang berhubungan dengan topik yang dibahas.

Untuk memperoleh data yang relevan dengan materi pokok penelitian ini, penulis menggunakan metode pokok yaitu *Library Research* (penelitian kepustakaan), yaitu data yang dikumpulkan melalui penelitian yang dilakukan dengan membaca buku-buku yang ada hubungannya dengan objek yang diteliti.¹⁷ Dalam mengutip materi-materi yang diperlukan dalam penelitian kepustakaan ini, penulis menempuh dua cara yaitu:

- a. Kutipan langsung, yaitu dengan cara mengutip teks buku tanpa mengubah redaksinya.¹⁸
- b. Kutipan tidak langsung, yaitu mengutip teks dalam buku atau literatur dengan mengubah redaksinya tanpa merubah maknanya.

4. Teknik analisis data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengolahan data yaitu menggunakan metode kualitatif deskriptif yang menggambarkan penelitian dalam bentuk uraian hasil suatu penelitian. Alasan penulis mengambil penelitian ini karena dapat mengungkap fakta, keadaan, fenomena, variabel dan menyuguhkan data apa adanya. Selanjutnya penulis juga menggunakan analisis data, dengan metode:

¹⁶ P. Joko Subagyo, *Metode Pembelajaran Dan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), 109.

¹⁷ Nasution, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Pustaka, 2001), 95.

¹⁸ Nasution, *Metodologi Research*, 97.

- a. Metode induktif, yaitu suatu cara pengolahan data dengan jalan membahas hal yang bersifat khusus kepada hal yang bersifat umum kemudian menarik sebuah kesimpulan.¹⁹
- b. Metode deduktif, suatu cara pengolahan data dengan cara membahas hal-hal yang umum menuju kepada yang bersifat khusus kemudian menarik sebuah kesimpulan.²⁰
- c. Metode komparatif, yaitu metode analisis data dengan mengambil kesimpulan dari hasil perbandingan dari beberapa pendapat. Artinya, kesimpulan bersifat perpaduan dari beberapa pendapat.

G. Definisi Istilah

Skrpsi ini berjudul “Kesehatan Mental Perspektif Tafsir *Maqasidi*” peneliti akan memberikan penjelasan tentang konsep-konsep paling penting dalam karya ilmiah sebagai berikut:

1. Kesehatan Mental

Kesehatan berasal dari kata sehat, sehat mengandung pengertian keadaan yang sempurna secara biopsikososial, lebih dari sekedar terbebas dari penyakit dan kecacatan. Sakit juga mengandung makna biopsikososial, yang meliputi konsep *disease* (berdimensi biologis), *illness* (berdimensi psikologis) dan *sick-ness* (berdimensi sosiologis). Faktor subjektif dan kultural turut menentukan konsep sehat dan sakit.

¹⁹ Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009), 6.

²⁰ Subagyo, *Metode Pembelajaran Dan Praktek*, 106.

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri. Artinya, seseorang dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi. Seringkali kesehatan mental adalah cara seseorang berpikir, merasakan dan bertindak. Kesehatan mental penting untuk dimiliki karena hal itu memungkinkan seseorang bekerja secara produktif.²¹

Kata “Mental” diambil dari bahasa Yunani, yang pengertiannya sama dengan *Psyche* dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa, atau kejiwaan. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Mental adalah sesuatu yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.²²

2. Tafsir *Maqa>sjidi*>

Tafsir *Maqa>sjidi*> dapat didefinisikan sebagai salah satu ragam dan aliran tafsir di antara berbagai aliran tafsir yang berupaya menguak makna-makna logis dan tujuan tujuan beragam yang berputar di sekeliling Al-Qur'an, baik secara general maupun parsial, dengan menjelaskan cara memanfaatkannya untuk merealisasikan kemaslahatan manusia.

Maksud "general" dalam definisi tersebut adalah *al-maqāṣid al-'ammah* (tujuan umum) dari Al-Qur'an al-Karim. *Maqa>sjid* umum Al-Qur'an adalah tujuan-tujuan yang muncul dalam teks Al-Qur'an itu sendiri dan diungkapkan oleh mayoritas ulama.

²¹ WHO, *Mental Health Action Plan 2013-2020*, World Health Organization (Geneva,

Perincian tentang *Maqasid* umum tersebut akan dijelaskan pada pembahasan selanjutnya. Yang dimaksud "parsial" adalah *al-maqāṣid al-juz'iyah* (tujuan parsial) yang bisa jadi hanya dikhususkan untuk tema, surah, sekelompok ayat tertentu, atau bahkan yang terdapat pada satu ayat maupun satu lafaz beserta penjelasan maksudnya.

Bagian "menjelaskan cara memanfaatkannya" dimasukkan dalam definisi untuk menekankan bahwa tafsir bukanlah sekadar tafsir. Tafsir adalah upaya menjelaskan langkah-langkah untuk membumikan petunjuk/hidayah Al-Qur'an dalam realitas kontemporer. Tafsir juga seharusnya menyentuh semua lingkaran sosial yang meliputi individu, keluarga, masyarakat, negara, umat, dan juga manusia secara keseluruhan.

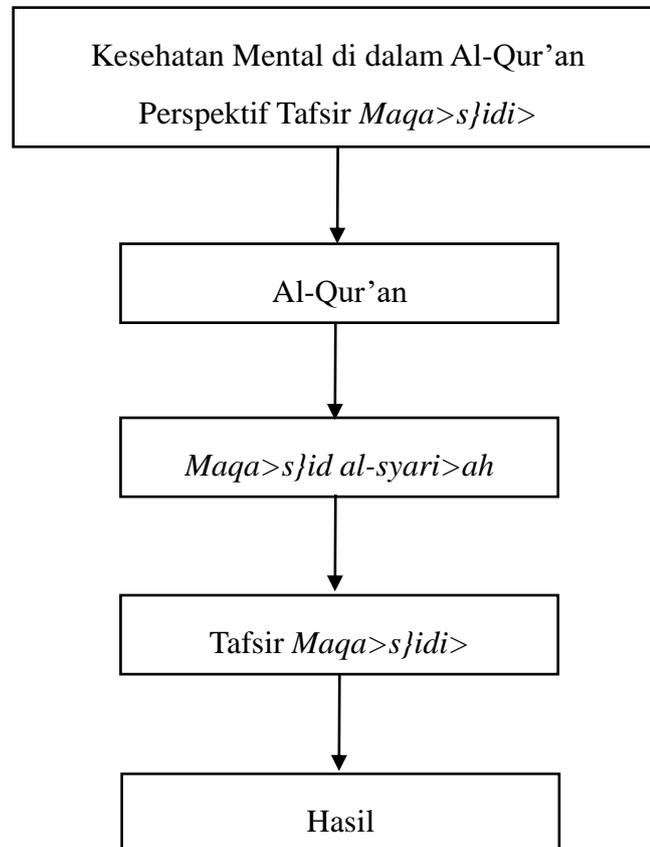
Konteks pembahasan ini, visi dasar yang dimaksud adalah menjelaskan dasar-dasar dan aturan-aturan tafsir *Maqasidi* atas Al-Qur'an. Dengan demikian, bahasan ini fokus menjelaskan aspek-aspek genealogis tafsir *Maqasidi* dengan menelusuri kaitan antara tafsir *Maqasidi* dan berbagai ragam tafsir lainnya, memerinci ragam tafsir *Maqasidi*, memusatkan arah-arahnya, menguraikan cara-cara menggunakannya, menetapkan aturan-aturannya, serta menguraikan tujuan dan faedah-faedahnya. Semua itu diharapkan dapat menjadi pedoman untuk menerapkan tafsir *Maqasidi* atas Al-Qur'an dan juga acuan bagi para mufasir *Maqasidi*.²³

2013).

²² Ririn Setiawati, 'Kesehatan Mental Perspektif M. Bahari Ghazali', *Skripsi*, 9, (2020), 12.

²³ Wasfi 'Asyur Abu Zayd, *metode tafsir maqasidi*, (2020), 20.

H. Kerangka Pikir



Keterangan:

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan murni, yang menjadi objek penelitian ini adalah masalah kesehatan mental atau kesehatan mental dan interpretasi ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental berbasis tafsir *maqasjidi*.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari literatur yang berkaitan dengan kesehatan mental dari segala sudut pandang seperti kesehatan, psikologi dan yang paling penting perspektif Islam. Selain itu data dalam penelitian ini bersumber dari literatur yang membahas tentang *maqasjid al-syariah* sebagai pijakan dasar untuk membangun tafsir *maqasjidi* seperti *al-*

muqafaqat oleh al-Syatibi, *al-mushtasyfa* oleh al-Gazali dan *maqasjid syariah* oleh Ahmad Sarwar.

BAB II

KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI

A. Konsep Dasar Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan psikologis dan emosional yang mencakup perasaan, pikiran, dan perilaku yang sehat dan seimbang pada seseorang. Ini mencakup kemampuan untuk mengatasi stres, beradaptasi dengan tantangan kehidupan sehari-hari, dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan pribadi dan sosial.¹ Kesehatan mental juga melibatkan kemampuan untuk merasa dan berpikir dengan tepat, serta memiliki hubungan yang sehat dan mendukung dengan orang lain.²

Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental adalah spektrum yang luas dan kompleks yaitu mencakup berbagai kondisi dan pengalaman, mulai dari kesehatan mental yang optimal dan kesejahteraan psikologis hingga gangguan mental dan masalah kesehatan mental yang lebih serius. Kondisi kesehatan mental dapat bervariasi dari seseorang ke orang lain dan bisa berubah seiring waktu.

Kesehatan mental sangat diperlukan karena dengan mengetahuinya akan diketahui betapa fatalnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Mengenal urgensi kesehatan mental adalah langkah penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi beban masalah kesehatan mental di masyarakat.

¹ Afi Parnawi, *Psikologi Perkembangan* (Deepublish, 2021), 4.

² Elly Yuliandari Gunatirin, *'Kesehatan Mental Anak Dan Remaja'*, (2018), 6.

Ini mencakup pendekatan pencegahan, peningkatan akses ke perawatan mental, dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental.³ Berikut adalah beberapa alasan mengapa urgensi kesehatan mental sangat penting:

1. Dampak pada Kualitas Hidup: Kesehatan mental yang baik berkontribusi secara langsung pada kualitas hidup seseorang. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, mereka cenderung lebih bahagia, memiliki hubungan yang lebih baik, dan merasa lebih puas dengan kehidupan mereka. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat mengganggu fungsi sehari-hari, hubungan, dan kinerja akademik atau profesional.⁴
2. Masalah Kesehatan Mental yang Meningkat: Terdapat peningkatan yang signifikan dalam jumlah individu yang mengalami masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan, depresi, dan stres kronis.⁵ Ini mempengaruhi individu dari berbagai kelompok usia, latar belakang, dan lapisan masyarakat.
3. Dampak pada Kesehatan Fisik: Beberapa masalah fisik dapat memiliki keterkaitan dengan masalah kesehatan mental, seperti gangguan tidur, gangguan makan, dan sakit fisik yang tidak dapat dijelaskan secara medis. Dalam banyak kasus, perbaikan kesehatan mental dapat berkontribusi pada perbaikan kesehatan fisik secara keseluruhan.⁶

³ M Nur Dewi Kartikasari et al, *Kesehatan Mental* (Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022), 46.

⁴ Md Lestari et al, *Kesehatan Mental* (Bali: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2016), 21.

⁵ Abdul Aziz Azari dan Mohammad Ilham Zururi, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Lansia', *Medical Jurnal Of Al-Qodiri*, 6.2 (2021): 66–72.

⁶ Yuli Asmi Rozali et al 'Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic', *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7.2 (2021): 109–13.

4. Produktivitas dan Kinerja: Kesehatan mental yang buruk dapat menghambat produktivitas dan kinerja individu di tempat kerja, sekolah, atau dalam aktivitas sehari-hari.⁷ Stres yang berlebihan dan masalah kesehatan mental lainnya dapat mempengaruhi konsentrasi, motivasi, dan ketepatan dalam pengambilan keputusan.
5. Pencegahan dan Pengobatan: Mengakui pentingnya kesehatan mental mengarah pada langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang lebih efektif. Dengan memperhatikan kesehatan mental secara dini dan memberikan dukungan tepat waktu, masalah kesehatan mental dapat diatasi sebelum menjadi lebih serius.⁸
6. Pengurangan Stigma: Mengangkat urgensi kesehatan mental membantu mengurangi stigma yang masih terkait dengan masalah kesehatan mental. Ketika masalah kesehatan mental dilihat dengan pengertian dan empati, individu cenderung lebih terbuka untuk mencari bantuan dan dukungan.⁹
7. Pembentukan Masyarakat yang lebih sehat: Fokus pada kesehatan mental membantu menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan. Masyarakat yang memberikan perhatian pada kesehatan mental individu cenderung lebih berempati, inklusif, dan mendukung.¹⁰

⁷ M Nur Dewi Kartikasari et al, *Kesehatan Mental* (Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022), 13.

⁸ Anak Agung Sri Sanjiwani, Ni Luh Krishna Ratna Sari, and Ni Wayan Yuli Anggreni, *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2023).

⁹ Anak Agung Sri Sanjiwani, Ni Luh Krishna Ratna Sari, dan Ni Wayan Yuli Anggreni, *Pendekatan Mindfulness dalam Menjaga Kesehatan Mental*.

¹⁰ Maryati Tombokan, Naharia Laubo, et al, *Pencegahan Dan Penanganan Pasien Gangguan Jiwa Dengan Perilaku Kekerasan Di Masyarakat* (Peka: Penerbit NEM, 2023).

B. Kesehatan Mental perspektif Islam

Berbagai pendekatan dapat digunakan dalam mengatasi gangguan mental pada individu. Pendekatan agama merupakan bentuk pendekatan dalam penyembuhan gangguan psikologis, yang merupakan bentuk paling lama diterapkan dibandingkan dengan pendekatan-pendekatan lainnya.¹¹ Kepercayaan kepada Allah swt dan agama merupakan penolong bagi manusia untuk memenuhi kekosongan batin atau psikis. Agama dimaknai sebagai unsur yang terpenting dalam kehidupan dan agama sangat menentukan dalam pembangunan psikis, batin atau mental bagi manusia.¹²

Orang yang mengetahui akan nilai-nilai yang diajarkan oleh agama Islam dan mempelajarinya untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan efek yang dahsyat bagi kesehatan mental. Nilai-nilai ini akan senantiasa menjadi acuan mereka dalam berperilaku. Hal ini akan menunjukkan kepada mereka, suatu pelajaran yang terkadang tidak bisa dijangkau oleh logika manusia, namun memberi efek nyata bagi mental.¹³

Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya, seperti dengan cara sabar dan salat, dalam firman Allah swt dalam al-Qur`an yang menegaskan sebagai berikut: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah swt beserta orang-orang yang sabar ". (QS Al Baqarah ayat 153). Pada umumnya sabar sering diartikan sebagai keteguhan

¹¹ Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam': 19.

¹² Muhammad Shodiq Masrur and Azka Salsabila, 'Membangun Kesehatan Mental Perspektif Alquran Pada Kisah Maryam Binti Imran', 6.1 (2021): 61.

hati dalam menghadapi cobaan dan kesulitan.¹⁴ Hal ini menginspirasi untuk menerapkan aspek positif dalam praktik keagamaan dan kehidupan sehari-hari.¹⁵

Adanya solusi untuk meningkatkan kesehatan mental di dalam kitab Al-Qur'an, maka orang-orang pun mulai mencari beberapa terapi yang berkaitan dengan agama, termasuk dalam Islam. Psikoterapi Islam pun mulai diperkenalkan, yaitu sebagai terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam.¹⁶ Adapun beberapa bentuk ibadah yang mampu menstabilkan Kesehatan mental di antaranya:

1. Salat

Secara etimologi kata salat berarti doa memohon kebaikan. Sholat memiliki pengaruh yang sangat efektif untuk mengobati rasa sedih dan gundah yang menghimpit manusia.

2. Dzikir

Al-Qur'an menjelaskan begitu penting melakukan dzikrullah untuk menentramkan hati hamba-Nya yang beriman. Rasulullah saw. pernah bersabda:

“Tidaklah suatu kelompok yang duduk berzikir melainkan mereka akan dikelilingi oleh para malaikat. Mereka mendapat limpahan rahmat

¹³ Iklima salji et al, 'pengaruh agama islam terhadap Kesehatan mental penganutnya', *Jurnal Keislaman, 's l a m i k a'*, 4: 54.

¹⁴ Purmansyah Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019): 124 <<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>>.

¹⁵ Baso Hasyim, Abbas Langaji, Barsihannor, Muhammad Irfan Hasanuddin, M. Ilham, 'Islam Garassik: Double Minority Struggles and Survival Strategies In A Multicultural Society', *Al-Qalam Jurnal Penelitian Agama dan Sosial Budaya*, vol. 30, no. 1, (Juni 2024): 57.

¹⁶ Mutiara Andini, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, 'Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental', *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3.2 (2021): 165–87 <<https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>>.

dan mencapai ketenangan. Dan Allah swt akan mengingat mereka dari seseorang yang diterima di sisi-Nya” (HR. Muslim dan Tirmizi>).

3. Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah *kalamullah* yang suci, diturunkan oleh Allah swt dengan sebagai petunjuk bagi manusia yang membedakan antara hak dan bathil. Membaca Al-Qur'an disertai *mentadabburi* setiap bacaan ayat dapat membimbing jiwa agar ikhlas beramal dan *tawadhu* dalam bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an.

4. Puasa

Puasa merupakan sarana latihan untuk menguasai dan mengontrol motivasi atau dorongan emosi, serta menguatkan keinginan untuk mengalahkan hawa nafsu dan syahwat. Selain itu, kesabaran menahan rasa lapar dan dahaga membuat seseorang yang berpuasa merasakan penderitaan orang lain yang serba kekurangan.

5. Haji

Ibadah haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa untuk berjuang, serta mengontrol syahwat dan hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi atas kesombongan, arogansi, dan berbangga diri sebab dalam praktek ibadah haji kedudukan semua manusia sama. Permohonan ampunan dan ditambah suasana yang bergemuruh penuh lantunan Ilahi membuat suasana ibadah haji sarat dengan nilai spiritualitas yang dapat mengobarkan rasa semangat yang tinggi untuk meraih ketenangan. Dengan melaksanakan ibadah haji akan membawa seseorang mampu bermuhasabah diri guna mencari jati diri seorang hamba yang hakiki. Hakikat seorang hamba adalah senantiasa

mengabdikan diri dan kehidupannya untuk Allah swt semata. Pengabdian dengan keikhlasan itulah yang mengundang curahan rahmat serta ridhanya. Jiwa hamba pun akan suci dan tenang.¹⁷

Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akhirat.¹⁸ Kebijakan yang berorientasi pada kesejahteraan manusia di dunia dan akhirat merupakan poin penting dalam ajaran agama Islam.¹⁹

Kesehatan mental menurut Islam merupakan kekuatan emosional psikologis yang mengkaji manusia selaku subjek pengamal agama, dari dimensi ritual (ibadah), iman (*credoism*), dan norma/akhlak yang berlaku dalam suatu komunitas. Jika esensi iman merupakan sebuah proses perkembangan jiwa yang berimplementasi pada pertumbuhan, pembinaan, dan pengembangan nilai psikologis, niscaya manusia mendapat kesehatan mental yang baik. Namun sebaliknya, apabila manusia itu hidup sebagai

¹⁷ Purmansyah Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019): 124-126.

¹⁸ Purmansyah Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019): 118.

¹⁹ M. Ilham, "Prinsip Moral Tertinggi" *Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat*, vol. 16, no. 1, (2020): 115-116.

manusia tanpa dirinya dan tidak menjadikan iman maka manusia hidup sebagai makhluk yang tidak bermoral.²⁰

Jadi dapat disimpulkan bahwa peran agama terutama agama Islam sangat penting untuk membentuk manusia yang sehat mentalnya atau jiwanya, sekaligus dapat menyembuhkan mereka yang mengalami gangguan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, pengalaman agama dapat membentengi manusia dari gejala-gejala sakit jiwa (mental) dan dapat mengembalikan kesehatan jiwa (kesehatan mental) untuk orang-orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang itu dari agama maka akan semakin susah baginya untuk mencari ketentraman batin.²¹

C. Kesehatan Mental Perspektif Ilmu Psikologi

Kesehatan mental merupakan topik yang semakin mendapatkan perhatian dalam masyarakat karena pengakuan bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesejahteraan umum dan produktivitas individu. Melalui penelitian dan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, seseorang dapat memperkuat dukungan bagi individu yang membutuhkan dan menghilangkan stigma terkait masalah kesehatan mental.

²⁰ Zulkarnain, 'Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan', *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10.1 (2019): 18–38 <<https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>>.

²¹ Hisny Fajrussalam et al, 'Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa', *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5.1 (2022): 24 <<https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>>.

Kesehatan mental adalah bidang yang sangat penting dalam ilmu psikologi. Hal ini berkaitan dengan kondisi psikologis seseorang yang mencakup emosi, pikiran, perasaan, dan tingkat fungsi mental yang stabil dan sehat.²² Kesehatan mental mempengaruhi bagaimana individu berpikir, merasa, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental tidak hanya berfokus pada ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan psikologis dan emosional yang positif.²³

Sehat secara mental berarti merasa baik secara emosional, memiliki kepercayaan diri yang memadai, mampu mengatasi stres, memiliki hubungan sosial yang sehat, serta mampu beradaptasi dan berfungsi dengan baik dalam berbagai situasi.²⁴ Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Mereka tidak menekan emosi negatif, tetapi juga tidak terjebak dalam siklus yang tidak sehat dari emosi negatif yang berlebihan.

Selain itu, kesehatan mental juga mencakup kemampuan untuk mengatasi stres, trauma, dan tantangan kehidupan dengan cara yang sehat. Daya tahan emosional memungkinkan individu untuk pulih dari kejadian traumatis atau tekanan, dan dapat berfungsi dengan baik meskipun dalam situasi yang sulit.²⁵ Kesehatan mental juga mempengaruhi kesehatan pikiran sehingga dengan mental yang sehat akan berpikir sehat dan konstruktif serta

²² Kartikasari et al.

²³ Utami Nur Hafsari Putri, Armita Sari Nur'aini, dan Shofia Mawaadah, *Modul Kesehatan Mental* (Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka, 2022).

²⁴ Afi Parnawi. 'Psikologi perkembangan' (2021).

²⁵ Asep Achmad Hidayat, *Khazanah Terapi Komplementer-Alternatif: Telusur Intervensi Pengobatan Pelengkap Non-Medis* (Bandung: Nuansa Cendekia, 2022).

mampu mengatasi pola pikir negatif dan mengembangkan pola pikir yang adaptif dan positif serta memiliki keterampilan dan strategi untuk mengatasi masalah dan menemukan solusi yang efektif.

Kesehatan mental yang baik memiliki dampak positif pada kehidupan sehari-hari individu, termasuk kemampuan mereka untuk bekerja, belajar, berinteraksi secara sosial, dan mencapai tujuan hidup mereka.²⁶ Dalam banyak kasus, konseling, terapi, dan intervensi psikologis lainnya dapat membantu individu yang mengalami masalah kesehatan mental untuk mengatasi tantangan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Mental yang sehat dapat dilihat dari beberapa aspek. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat, yakni:

1. Terhindar dari gangguan jiwa. Terdapat dua Kondisi kejiwaan yang terganggu yang berbeda satu sama lain, menurut Darajat yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*). Ada perbedaan diantara dua istilah tersebut. Pertama, *neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sementara *psikose* tidak, individu dengan *psikose* tidak mengetahui masalah/kesulitan yang tengah dihadapinya. Kedua, kepribadian *neurose* tidak jauh dari realitas dan masih mampu hidup dalam realitas dan alam nyata pada umumnya, sedangkan kepribadian *psikose* terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan/emosi, serta dorongan-dorongannya, sehingga individu dengan *psikose* ini tidak memiliki integritas sedikitpun dan hidup jauh dari alam nyata. Mental yang sehat

²⁶ Putri, Nur Aini, 'modul kesehatan mental', (2022): 6.

merupakan mental yang terhindar baik dari gangguan mental, maupun penyakit mental. Dalam hal ini, individu dengan mental yang sehat, mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

2. Mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah proses dalam memperoleh/pemenuhan kebutuhan (*needs satisfaction*), sehingga individu mampu mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternatif cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, dan sesuai dengan norma sosial dan agama.
3. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal Selain mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan berbagai alternatif solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu mampu memanfaatkan kelebihanannya. Yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin. Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan keikutsertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan kegiatan belajar (di rumah, sekolah, atau lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi serta kegiatan-kegiatan positif lainnya yang mampu memicu eksplorasi potensi masing-masing individu.

4. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain Poin ini dimaksudkan pada segala aktivitas individu yang mencerminkan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif. Respon positif tersebut berdampak positif pula baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, serta tidak mencari kesempatan/keuntungan di atas kerugian orang lain, merupakan bagian dari pencapaian kebahagiaan pribadi dan orang lain. Individu dengan gambaran di atas selalu berupaya untuk mencapai kebahagiaan bersama tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.²⁷

²⁷ Diana Fidyah Fakhriani, 'Kesehatan Mental', *Early Childhood Education Journal* (Pemakesan, 2019) <[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf)>.

BAB III

MAQA>S}ID AL-SYARI>'AH DAN TAFSIR MAQA>S}IDI><

Tafsir adalah istilah yang umum digunakan untuk memahami Al-Qur'an. Tafsir berfungsi untuk memperjelas makna Al-Qur'an baik dari teks maupun konteksnya. Tafsir Al-Qur'an telah ada sejak diturunkannya. Sejarah tafsir dimulai dari penafsiran yang dilakukan Nabi saw ketika para sahabat menemui ayat-ayat al-Qur'an yang belum jelas maknanya, maka sahabat langsung bisa menanyakannya kepada Nabi saw untuk menjelaskan ayat-ayat tersebut. Meskipun demikian, tidak semua ayat yang terkandung dalam al-Qur'an dijelaskan oleh Nabi. Beliau hanya menjelaskan ayat-ayat yang makna serta maksudnya tidak diketahui oleh para sahabat. Sejarah penafsiran diawali dengan penafsiran Nabi saw. Jika kaum Muslimin menemukan sebuah ayat dalam Al-Qur'an yang maknanya tidak jelas, maka kaum Muslimin dapat bertanya langsung kepada Nabi Muhammad saw untuk menjelaskan ayat atau hadis tersebut. Meski demikian, tidak semua ayat yang terkandung dalam Al-Qur'an dijelaskan oleh Nabi, ada yang butuh penjelasan lebih lanjut.¹ Sebagaimana dalam tafsir *Maqa>s}i>di>* yang berupaya menguak makna-makna logis dan tujuan-tujuan beragam yang berputar di sekeliling Al-Qur'an, dengan menjelaskan cara memanfaatkannya untuk merealisasikan kemaslahatan manusia seperti yang akan dijelaskan selanjutnya pada subbab bagian b di dalam bab III pada skripsi ini.

¹ Amrullah Harun, Ratnah Umar, 'Tafsir Al-Qur'an Media Daring Laman Web Tafsiralquran.Id dan Pengaruhnya Terhadap Perkembangan Tafsir di Indonesia', *Al-Aqwam: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, volume 3, no. 1 (Januari-Juni 2024): 2.

A. *Maqa>sjid Al-Syari>'ah*

1. *Definisi Maqa>sjid al-Syari>'ah*

Maqa>sjid al-syari>'ah (الشريعة مقاصد) berasal dari bahasa arab yang terdiri dari dua kata, yaitu *maqa>sjid* (مقاصد) dan *al-syari>'ah* (الشريعة). Dalam pembahasan ini, akan dibahas pengertian masing-masing kata terlebih dahulu, sebelum nantinya dibahas pengertian ketika keduanya disatukan membentuk istilah baru. Kata *maqa>sjid* (مقاصد) adalah bentuk jamak dari bentuk tunggal *maqs}id* (مقصد) dan *maqs}ad* (مقصد) keduanya berupa *mas}dar mi>mi>*² yang berasal dari *fi'il mad}i qas}ada* (قصد). Kata *al-qas}du* (القصد) memiliki beberapa makna yaitu, *istiqa>mah al-t}ari>q* artinya konsisten, *al-i'tima>d* (الاعتماد) artinya kepercayaan, *al-ammu* (الم) artinya menghadap, *al-adlu* (العدل) artinya adil, *altawassut}* (التوسط) artinya pertengahan dan *itya>ni al-syai'* (الشيء إتيان) artinya mendatangkan sesuatu.³

Syari>'ah secara bahasa bisa dilihat dari kamus-kamus bahasa arab yang bermakna *al-di>n* (الدين) yang berarti agama, *al-millah* (الملة) yang berarti kepercayaan *al-minha>j* (المنهاج) yang berarti metode, *al-t}ari>qah* (الطريقة) yang berarti jalan, metode atau prosedur dan *al-sunnah* (السنة) yang berarti aturan, norma atau kebiasaan.⁴

² *Mas}dar mi>mi>* adalah bentuk *Mas}dar* yang mendapat awalan huruf *mi>m* *ziadah* (tambahan) selain *mufa>'alah*, yang menunjukkan pada kejadian tanpa keterangan waktu.

³ Abu Fad}l Jama>l al-Di>n Muh}ammad bin Mukarram Ibnu Manz}ur al-Afriqiyyah AlMis}riyyah, *Lisa>n Al-'Arab*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1972). Majdu al-Di>n Ya'qu>b al-Fauzi Adi>, *al-Qamus al-Muh}it*, (Beirut: Da>r al-Kutub al-'Ilmiyah, t.t), 334.

⁴ Abu Fad}l Jama>l al-Di>n Muh}ammad bin Mukarram Ibnu Manz}ur al-Afriqiyyah AlMis}riyyah., *Lisa>n al-'Arab*, Juz 8, 174.

Setelah diketahui makna masing-masing kata dari *maqa>sjid* dan *syari>'ah*, maka selanjutnya akan diuraikan makna dan pengertian *maqa>sjid al-syari>'ah* itu sendiri, sebagai nama sebuah ilmu dari ilmu-ilmu keislaman. Maka *maqa>sjid alsyari>'ah* adalah makna, tujuan, rahasia dan hikmah yang menyertai setiap hukum yang ditetapkan oleh *sya>ri'* baik sebagian maupun keseluruhannya dalam rangka memberi kemaslahatan bagi kehidupan manusia di dunia dan akhirat kelak, baik secara *umum* (*maqa>sjid al-syari>'ah al-'a>mmah*) atau khusus (*maqa>sjid al-syari>'ah al-khas}shah*).⁵

2. Histori *Maqa>sjid Al-Syari>'ah*

Sebagai sebuah ilmu, *maqa>sjid al-syari>'ah* tidak terlepas dari tarikh tasyri' terlebih lagi ia merupakan salah satu metode dalam istinbat hukum Islam. Kemunculan *maqa>sjid al-syari>'ah* ditemukan pada kitab-kitab ulama klasik dan ulama yang disebut sebagai pencetus *maqa>sjid al-syari>'ah* adalah *al-H{aki>m alTirmizi>* (w. 320 H) dalam beberapa kitabnya seperti *al-s}alah wa maqa>sjiduha>*. *Al-H{aki>m Al-Tirmizi>* disebut sebagai ulama yang telah banyak berkontribusi dalam pembahasan '*ilal al-ah}kam al-Tirmizi>* muncullah tokoh-tokoh baik yang secara implisit maupun eksplisit mengkaji tentang term *maqa>sjid al-syari>'ah* sebagaimana yang akan diuraikan berikut:

a. *Al-Qaffa>l al-Sya>syi>* (w. 365 H)

⁵ Ah}mad Al-Raisu>ni, *Naz}ariyyah al-Maqa>sjid 'Inda al-Ima>m al-Syat}ibi* (Hemdon: Al-Ma'had al-'Alami li al-Fikr Islami, 1995), 17-19.

Al-Qaffa>l al-Sya>syi> mendokumentasikan pemikirannya terhadap konsep *maqas>sid al-syari>'ah* dalam kitabnya yang *Mah>a>sin al-Syari>'ah*, manuskrip kitab ini dapat ditemukan di Maroko dan telah dicetak beberapa kali. Ibn Qayyi>m sangat mengapresiasi kitab ini bahkan menjadi inspirasi bagi dia dalam mengembangkan *maqas>sid al-syari>'ah*. karya Al-Qaffa>l al-Sya>syi> tersebut mengandung kajian *maqas>sid al-syari>'ah* karena substansinya membahas tentang *ah>ka>m al-syari>'ah wa maqas>siduha>*.⁶

b. Al-H{aramain al-Juwaini> (w. 478 H)

Al-H{aramain al-Juwaini> mengembangkan konsep *maqas>sid al-syari>'ah* melalui pemikirannya yang dapat ditemukan dalam kitabnya *al-Burha>n*. Di dalam kitab tersebut telah menjelaskan secara rinci mengenai klasifikasi *maqas>sid al-syari>'ah* yang ia sebutkan menjadi tiga yaitu *maqas>sid al-syari>'ah d>aru>riya>t*, *maqas>sid al-syari>'ah ha>jiya>t* dan *maqas>sid al-syari>'ah tah>siniya>t*, lebih dari itu kitab ini juga membahas *maqas>sid al-syari>'ah al-kulliyat* secara garis besar.⁷

c. Abu> H{a>mid al-Gaza>li (w. 505 H)

Sebagai ulama besar Abu> H{a>mid al-Gaza>li> mempunyai beberapa karya yang menjadi rujukan para ahli ilmu, dalam ilmu *maqas>sid al-syari>'ah* sumbangsih pemikiran al-Gaza>li>> dapat

⁶ Ah>mad Al-Raisu>ni, *Naz>ariyyah al-Maqas>sid 'Inda al-Ima>m al-Syat>ibi*, 43.

ditemukan dalam kitabnya yang berjudul *al-Mustasjfa*. Kitab tersebut memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan ilmu *maqa>sjid al-syari>'ah* karena dalam kitab tersebut terdapat elaborasi tiga klasifikasi *maqa>sjid al-syari>'ah* serta menambahkan penjelasan bahwa *maqa>sid* yang lebih rendah akan menjadi *maqa>sid* mukammilat bagi *maqa>sid* yang lebih tinggi.⁸

d. Fakhr al-Di>n al-Ra>zi> (w. 606 H)

Pembahasan *maqa>sjid al-syari>'ah* yang dilakukan oleh Fakhr al-Di>n al-Ra>zi> dapat ditemukan dalam karyanya yang berjudul *al-Ma}su>l*, substansi kitab ini hampir sama dengan kitab *al-Mustasjfa* karya Abu> H{a>mid al-Gaza>li karena memang Fakhr al-Di>n al-Ra>zi> menulis kitab ini atas dasar inspirasi dari karya al-Gaza>li> tersebut.

e. Saif al-Di>n al-A<mid> (w. 631 H)

Al-Ih}ka>m merupakan karya dari Saif al-Di>n al-Amidi> yang salah satu subtemanya membahas tentang *maqa>sjid al-syari>'ah* terutama mengenai teori-teori dasar tentang klasifikasi *maqa>sjid al-syari>'ah*.⁹

f. 'Iz al-Di>n bin Abd al-Sala>m (w. 660 H)

Ulama yang diberi gelar *sult}>n al-ulama>* ini memiliki perbedaan dari ulama sebelumnya, para ulama sebelumnya *membahas maqa>sjid*

⁷ Ibn Zagibah, *Al-Maqa>sjid Al-'Ammah Li Al-Syari>'ah Al-Isa>miyah* (Kairo: Da>r al-s}afwah, 1996), 20.

⁸ Ibn Zagibah, *Al-Maqa>sjid Al-'Ammah Li Al-Syari>'ah Al-Isa>miyah*, 40.

⁹ Ibn Zagibah, *Al-Maqa>sjid Al-'Ammah Li Al-Syari>'ah Al-Isa>miyah*, 24.

al-syari>'ah dalam kitab usul fikih sedangkan 'Iz al-Di>n bin Abd al-Sala>m membahasnya dalam kitab kaidah fikih yang ia beri judul *Qawa>'id al-Ah}ka>m*. Dalam kitab tersebut 'Iz al-Di>n bin Abd al-Sala>m menjelaskan hakikat *mas}lahah* dan *mafsadah* beserta hirarkinya.

g. Ibn Qayyim al-Jauziyah (w. 751 H)

Ibn Qayyim al-Jauziyah membahas *maqa>}jid al-syari>'ah* dalam kitabnya yang ia beri judul *I'la>m al-Muwaqqi'i>n*. Kitab tersebut ia tulis karena terinspirasi dari kitab *Mah}a>sin al-Syari>'ah* karya dari al-Sya>syi>.

h. Abu> Ish}a>q Al-Sya>t}ibi> (w. 790 H)

Setelah diskursus *maqa>}jid al-syari>'ah* semakin populer muncullah tokoh yang bernama Abu> Ish}a>q Al-Sya>t}ibi> yang turut serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu *maqa>}jid al-syari>'ah* bahkan ia diberi gelar bapak *maqa>}jid al-syari>'ah* oleh kalangan akademisi. Abu> Ish}a>q Al-Sya>t}ibi> mengabadikan pemikiran *maqa>}jid-nya* dalam karya besarnya yang berjudul *al-Muwa>faqa>t*.

i. Muhammad T{a>hir Ibn Asyu>r (w. 1392 H)

Sebagai ulama Muhammad T{a>hir Ibn Asyu>r mempopulerkan *maqa>}jid al-syari>'ah* melalui karyanya yang berjudul *Maqa>}jid al-Syari>'ah al-Isla>miyah*. Dalam kitab tersebut ia berhasil menjadikan *maqa>}jid al-syari>'ah* sebagai disiplin ilmu yang independen dan

terlepas dari kerangka ilmu usul fikih dengan membangun konsep, kaidah, dan substansi kajian *maqa>s}id al-syari>'ah*.

3. Klasifikasi Maqa>s}id Al-Syari>'ah

Berdasarkan penelitian para ulama terhadap kemaslahatan umat manusia dalam berbagai aspek kehidupannya, ditarik kesimpulan bahwa *maqa>s}id al-syari>'ah* ditinjau dari segi kemashlahatan manusia terdiri dari:

a. *Maqa>s}id al-syari>'ah d}aru>riya>t*

Maqa>s}id al-syari>'ah d}aru>riya>t secara bahasa artinya adalah kebutuhan yang mendesak. Menurut al-Ghaza>li> adalah beragam maslahat yang menjamin terjaganya tujuan dari tujuan yang lima, yaitu memelihara agama, nyawa, akal, harta dan nasab.¹⁰

Sedangkan al-Sya>t}ibi mendefinisikan *maqa>s}id al-syari>'ah d}aru>riya>t* adalah Sesuatu yang harus ada dalam rangka menegakkan masalah agama dan dunia, di mana juga tidak ada, maka masalah duniawi tidak akan tegak malah jadi rusak.¹¹

Sedangkan al-Mahalli mendefinisikan *maqa>s}id al-syari>'ah d}aru>riya>t* adalah Segala yang kebutuhan atas keberadaannya sudah sampai batas derajat darurat atau mendesak.

b. *Maqa>s}id al-syari>'ah h}a>jiya>t*

¹⁰ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al Ghazali al-Thusi Al-Syafi'i, *al-Mustas}fa Fi> 'Ilmi al-Us}ju>l*: 251.

¹¹ Abu> Ish}a>q Al-Sya>tibi, *Al-Muwa>faka>t*, Juz 2 (Beirut: al- Maktabah al-Taufiqi>yah, 2004), 8.

Maqa>sid al-syari>'ah al-h}a>jiyyat adalah sesuatu yang diperlukan oleh manusia untuk menghilangkan kesukaran dan menghindarkan diri dari kesempitan dalam hidup. Sekiranya hal tersebut dikesampingkan, maka mukalaf akan mendapatkan kesukaran dan kesempitan, akan tetapi belum sampai pada tahap membahayakan.¹²

Maqa>sid al-syari>'ah al-h}a>jiyyat ini berlaku baik pada berbagai macam ibadah, adat kebiasaan, muamalat dan pada kriminal atau jinayat. Pada ibadah, umpamanya, pada dispensasi mendapat keringanan, karena sakit atau bermusafir, boleh meninggalkan puasa dan menjamak salat dan mengqasar. Pada masalah adat kebiasaan, umpamanya pembolehan berburu, dan memakan makanan yang halal dan bergizi, dan lain sebagainya. Sedangkan pada *muamalah* dan *jinayah* adalah seperti melaksanakan transaksi *qi>rad*}, jual beli salam dan lain-lain. Pada jinayah, seperti hukum sumpah atas pembunuhan berdarah (*qasamah*) dan kewajiban membayar *diyat* pembunuhan kepada keluarga pembunuh.

c. *Maqa>sid al-syari>'ah tah}siniya>t*

Maqa>sid al-syari>'ah al-tah}si@niyya>t adalah mengambil sesuatu yang lebih baik dari yang baik menurut adat kebiasaan dan menjauhi hal-hal yang jelek yang tidak diterima oleh akal yang sehat. Atau dalam arti lain, *maqa>sid al-syari>'ah al-tah}si@niyya>t* adalah

¹² Lajnah pentashih Al-Qur'an Balitbang dan diklat kementerian agama RI, *Maqa>sid al-*

apa yang terhimpun dalam batasan akhlak yang mulia. Baik dalam masalah ibadah, seperti menghilangkan najis, melakukan berbagai macam cara dalam bersuci, maupun dalam adat kebiasaan, seperti adab makan dan minum. Begitu juga dalam hal muamalat, seperti dilarang jual beli najis dan dicegah membunuh orang merdeka dengan sebab dia membunuh budak pada masalah jinayat atau kriminal.

Maqa>sid al-syari>'ah al-tah}si@niyya>t ialah sesuatu yang menjadi tuntutan tata krama kehidupan yang nyaman menurut cara yang paling baik. Jika kebutuhan *al-tah}si@niyya>t* tidak terpenuhi dalam kehidupan manusia akan goyah seperti ketika kebutuhan *d{aru>ri* tidak terpenuhi meskipun tidak menyebabkan kerusakan fatal terhadap kehidupan manusia.¹³

Maqa>sid al-syari>'ah al-tah}si@niyya>t merupakan maslahat pelengkap bagi tatanan kehidupan umat agar hidup aman dan tentram. Pada umumnya banyak terdapat dalam hal-hal yang berkaitan dengan akhlak (*makarim al-akhlak*) dan etika (*sulu>k*).¹⁴ Contohnya adalah kebiasaan-kebiasaan baik yang bersifat umum maupun khusus. Selain itu, terdapat pula *al-mas}a>lih} al-mursalalah* yaitu jenis maslahat yang tidak dihukumi secara jelas oleh syariat. Bagi Imam Ibn 'Ar,

Syari>'ah, 150.

¹³ Lajnah pentashih Al-Qur'an Balitbang dan diklat kementerian agama RI, *Maqa>sid al-Syari>'ah*, 20.

¹⁴ Ahmad Sarwat, *Maqa>sid al-Syari>'ah*, 54.

maslahat ini tidak perlu diragukan lagi hujjiyah-nya, karena cara penetapannya mempunyai kesamaan dengan penetapan *qiya>s*.¹⁵

Imam al-Gaza>li di dalam *al-mustas}fa* hanya menyebutkan ada lima *maqa>s}id al-syari>'ah (al-kulliyya>t al-khamsah)*¹⁶ yaitu:

1) *H{ifz/ al-di>n* dan implementasinya

Agama dalam pandangan Islam memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan manusia bahkan agama dapat dikatakan sebagai esensi keberadaan manusia. Manusia tanpa agama seperti orang yang berjalan di malam hari tanpa pelita sehingga seorang filsuf pernah berkata bahwa banyak komunitas dapat hidup tanpa ilmu, seni, dan filsafat tetapi tidak pernah ditemukan sebuah kelompok manusia yang hidup tanpa agama.¹⁷

Kebebasan beragama merupakan karunia ilahi yang diberikan kepada manusia karena kebebasan sama tingginya dengan nilai kehidupan itu sendiri. Menurut Ibn 'A>syur kebebasan dalam bahasa arab diungkapkan dengan kata *alh}urriyyah* yang memiliki dua makna dasar yang saling berkaitan.

Makna pertama adalah lawan dari kata penghambaan atau perbudakan yaitu ketika perilaku seseorang yang berakal sehat dalam segala hal ditentukan oleh restu orang lain. Makna kedua adalah sebagai konsekuensi dari makna yang pertama, *al-h}urriyyah* berarti

¹⁵ Ibn 'A<syu>r, *Maqa>s}id al-Syari>'ah*, Juz 1, 300.

¹⁶ Abu H{a>mid Muh}ammad bin Muh}ammad al Ghaza>li> al-T{u>si al-Syafi'i, *al-Mustas}fa fi> 'Ilmi al-U>su>l*, 251.

kemampuan seseorang untuk bertindak pada dirinya dan segala urusannya sesuai dengan yang diinginkan tanpa ada yang menentanginya.¹⁸

Adapun Implementasi *h}ifz/ al-di>n* dalam syariat Islam yaitu, Pertama, tidak melakukan pemaksaan untuk masuk kedalam agama Islam. Agama Islam Menjaga hak dan kebebasan dan kebebasan yang pertama adalah kebebasan berkeyakinan dan beribadah, setiap pemeluk agama memiliki hak atas agama, aliran, mazhab dan sekenya, ia tidak boleh dipaksa untuk meninggalkan menuju agama lain serta tidak ditekan agar berpindah ke agama yang lain termasuk masuk kepada agama Islam.

Kedua, Islam memberikan hak dalam kebebasan dalam beragama. Istilah kebebasan beragama tidak terdapat dalam teks Al-Qur'an secara spesifik dan terperinci, juga tidak ditemukan dalam Hadis maupun literatur Islam klasik namun demikian dalam Islam kebebasan beragama merupakan hak mendasar manusia. Istilah ini baru populer seiring dengan kemunculan Hak Asasi Manusia (HAM). Kebebasan agama dideskriptifkan sebagai pilihan manusia untuk beragama atas dasar keyakinan dan keinginan penuh tanpa adanya paksaan dari siapapun.¹⁹

¹⁷ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Maqa>sid al-Syari>'ah*, 30.

¹⁸ Muhammad al-T{ahir bin Muhammad al-Tahir bin 'Ar Al-Tuni>si, *Maqa>s}id Syari>'ah* (Qatar: Wiza>rah al-Auqa>f wa al-Syu'u>n al-Isla>miyah, 2004), 158.

¹⁹ Lajnah pentashih Al-Qur'an Balitbang dan diklat kementerian agama RI, *Maqa>sid AlSyari>'ah*, 42.

Syekh Abu> Zahrah menjelaskan bahwa kebebasan beragama memiliki tiga unsur penting yaitu, larangan untuk memaksa orang untuk meyakini agama tertentu sehingga tidak dibenarkan adanya paksaan yang berupa ancaman pembunuhan atau lainnya, pikiran bebas yang tidak tertawan oleh tradisi masa lalu atau agama leluhur, dan melaksanakan konsekuensi dari keyakinan yang telah di pilih.²⁰

2) *H{ifz} al-nafs* dan implementasinya

Menurut mayoritas ulama yang dipelopori oleh imam al-Gaza>li, *h{ifz} al-nafs* menempati urutan kedua setelah *h{ifz} al-di>n*.²¹ Ibn Taimiyah mendukung pendapat ini dengan berargumen, kerusakan adakalanya dalam urusan agama dan terkadang dalam urusan dunia. Maka kerusakan terbesar dalam urusan dunia adalah membunuh jiwa tanpa hak. karena itu, pembunuhan adalah salah satu dosa besar. *Al-nafs* dalam hal ini adalah roh atau nyawa, lebih spesifik lagi adalah nyawa yang *ma's}um*, yaitu nyawa yang memiliki hak untuk dijaga, sebagaimana yang disampaikan oleh Imam Kha>lil bahwa salah satu makna *al-nafs* adalah roh atau nyawa yang dengannya ada jasad yang hidup.²²

Adapun implementasi dari *h{ifz} al-nafs* adalah, Pertama, menjaga jiwa bagi semua manusia. Kewajiban menjaga *nafs* tidak hanya mempertahankan jiwa tetapi juga menjaga kehormatan diri

²⁰ Muhammad Abu> Zahrah, *Tanzi>m al-Isla>m Li al-Mujtama'* (Kairo: Da>r al-Fikr al-'Arabi, t.t), 182.

²¹ Abu> H{amid bin Muhammad al-Ghazali Al-T{u>si, *Al-Mustas}fa* (Beirut: Da>r al-Kutub al'Ilmiyah, 1993), 167.

manusia, pendapat yang sama juga disampaikan oleh Ben Zagi>bah ‘Izzuddin yang menyatakan bahwa menjaga manusia itu pada unsur-unsur materi dan moralnya dengan tujuan menegakkan intisari manusia yang merupakan poros bagi keberlangsungan pembangunan bumi dan agar amanahnya sebagai *khali>fah* Allah swt menjadi nyata.²³

Selain pendapat dari Ben Zagi>bah ‘Izzuddin, ulama lain seperti Nuruddin bin Mukhta>r al-Kha>dimi juga memberikan argumennya mengenai menjaga *nafs*, mengatakan bahwa yang dimaksud dengan *h}ifz al-nafs* adalah menjaga hak untuk hidup, selamat, terhormat dan hidup mulia. Kedua, larangan menghilangkan nyawa seorang manusia. Dalam syariat Islam diharamkan untuk menghilangkan nyawa seseorang bahkan pembunuhan merupakan salah satu dosa besar yang dapat merusak tatanan kehidupan manusia dan membawa petaka karena kehidupan merupakan anugrah dari Allah swt, dia yang menghidupkan dan mematikan.²⁴

Selain membunuh, Islam juga melarang perbuatan menakut-nakuti dan mengancam orang lain serta larangan bunuh diri. Menurut para ulama bunuh diri merupakan dosa besar kedua setelah syirik dan dosanya lebih besar dari membunuh orang lain, bahkan terdapat pendapat yang keras bahwa orang yang bunuh diri telah fasik dan

²² Kha>lil bin Ah}mad, *Kita>b al-‘Ain* (Beirut: Da>r wa Maktabahal-H{ilal, t.th), 270.

²³ Ben Zagi>bah ‘Izzuddin, *al-Maqa>s}jid al-‘a>mmah li al-syari>‘ah al-Isla>miyah*, 167

²⁴ Lajnah pentashih Al-Qur’an Balitbang dan diklat kementerian agama RI, *Maqa>sid alSyari>‘ah*, 68.

melewati batas dalam menzalimi diri sendiri sehingga dia tidak boleh dimandikan dan disalatkan.²⁵

3) *H{ifz} al-‘aql* dan implementasinya

Akal merupakan sumber hikmah, sinar hidayah, cahaya mata hati dan wasilah manusia untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Olehnya itu Islam memerintahkan untuk menjaga akal dan mencegah kerusakan pada akal bahkan Al-Qur’an mencela orang yang menyia-nyiakan akal dengan tidak digunakan untuk berfikir, memperhatikan dan merenung serta menyikapi kekuasaan Allah swt dan keagungan-Nya.²⁶

Dalam kehidupan akal mempunyai tiga fungsi yaitu, pertama, akal berfungsi sebagai *decision making* (pengambil keputusan). Kedua, akal mempunyai fungsi sebagai *problem solving* (pemecah masalah). Ketiga, akal berfungsi sebagai alat untuk mengembangkan kreativitas seseorang.²⁷ Oleh karena itu agama Islam melakukan perlindungan terhadap akal setiap manusia, diantara implementasi *h{ifz} al-‘aql* adalah, pertama, menjauhi segala sesuatu yang dapat merusak akal. Di dalam Al-Qur’an terdapat ayat yang melarang mengomsumsi segala sesuatu yang dapat merusak akal manusia. Hal ini juga didasarkan pada hadis Rasulullah saw:

²⁵ Lajnah pentashih Al-Qur’an Balitbang dan diklat kementerian agama RI, *Maqa>sid alSyari>’ah*, 73.

²⁶ Ah}mad Al-Mursi H{usain Jauhar, *Maqa>sid Syari’ah Fi> al-Islam*, 91.

²⁷ Lajnah pentashih Al-Qur’an Balitbang dan diklat kementerian agama RI, *Maqa>sid al-Syari>’ah*, 85-87

عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ قَالَ قَالَ عُمَرُ ابْنِ عَرْنُ :
 كُلُّ مُسْكِرٍ حَمْرٌ وَكُلُّ حَمْرٍ حَرَامٌ وَمَنْ شَرِبَ الْحُمْرَ فِي الدُّنْيَا وَمَاتَ وَسَلَّم
 وَمَ يَتُبْ مِنْهَا وَهُوَ مُدْمِنُهَا لَمْ يَشْرَبْهَا فِي الْآخِرَةِ

Artinya:

Dari Ibnu Umar r.a dia berkata: Rasulullah saw, bersabda: "Setiap yang memabukkan adalah khamer, dan setiap yang memabukkan adalah haram. Barangsiapa meminum khamer di dunia -kemudian ia mati- sedangkan ia biasa meminumnya, niscaya tidak akan diterima taubatnya dan tidak akan meminumnya di akhirat." (H.R Muslim no. 3733).

Kedua, syariat Islam memberikan motivasi untuk mencerdaskan akal. Mencerdaskan akal manusia dapat dilakukan dengan menuntut ilmu, olehnya itu agama Islam mewajibkan umatnya untuk menuntut ilmu bahkan di dalam Al-Qur'an kata al-'ilm diulang sebanyak 800 kali dengan berbagai konsonan. Kata ilmu dalam Al-Qur'an berarti pengetahuan terhadap hakikat sesuatu.

4. *H{ifz} al-nasl* dan implementasinya

H{ifz} al-nasl artinya perlindungan terhadap keturunan, dalam bahasa arab keturunan disebut dengan *nasl*, *zurriyyah*, atau *nasab* sering juga disebut walad.

Adapun implementasi *h{ifz} al-nasl* dalam syariat Islam adalah, Pertama, dalam melindungi nasab syariat Islam mengharamkan perzinaan dan semua bentuk penyimpangan seksual. Tujuan utama perlindungan dan memelihara kehormatan Islam itu sendiri sehingga perkawinan bertujuan untuk mencegah perzinaan karena zina merupakan perbuatan yang melanggar hukum bahkan mendekatinya saja dilarang

dan berdosa karena perzinaan merupakan perbuatan yang keji dan jalan yang buruk sebagaimana firman Allah swt:

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً ۖ وَسَاءَ سَبِيلًا

Terjemahnya

Dan janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya (zina) itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk. (QS. Al-Isra'/17: 32)

Selain pencegahan zina Al-Qur'an juga memberikan konsekuensi terhadap pelaku perzinaan yaitu dengan memberikan hukuman *ta'zir*, *had*, atau dengan rajam. Selain perbuatan zina, syariat Islam juga memberikan konsekuensi keras bagi pelaku penyimpangan seksual seperti homo seksual dan lesbian. Hukuman bagi pelaku homo seksual adalah diasingkan atau dirajam atau dibunuh. Sementara pelaku lesbian diberikan hukuman *ta'zir*.²⁸

Kedua, Islam memberikan fasilitas terbaik dalam menyalurkan hasrat seksual sekaligus sebagai sarana dalam menjaga keturunan melalui pernikahan. Sebagaimana yang telah disebutkan di awal bahwa *h}ifz} al-nasl* adalah satu dari *maqa>sid al-syari> 'ah d}aru>riya>t*.

5. H{ifz al-ma>l

H{ifz al-ma>l Dalam bahasa Al-Qur'an harta disebut dengan *ma>l* atau *amwa>l*, kosa kata ini dengan berbagai bentuknya terulang sebanyak 87 kali dalam Al-Qur'an.²⁹ Hasan Hanafi membagi kata tersebut menjadi dua bagian, bagian pertama kata *ma>l* tidak dinisbahkan kepada pemilik harta dalam artian berdiri sendiri karena

²⁸ Ah}mad Al-Mursi H{usain Jauh, *Maqa>sid al- Syari 'ah Fi> Al-Islam*, 134-135.

memang ada harta yang tidak menjadi obyek kegiatan manusia meskipun berpotensi untuk itu. Bagian kedua kata *ma>l* yang dinisbahkan kepada pemiliknya seperti, harta mereka, harta anak yatim, harta kamu dan lain-lain. M. Quraish shihab bahkan memberikan perincian yang lebih jelas dengan menjelaskan bahwa bentuk pertama ditemukan sebanyak 23 kali dan bentuk kedua sebanyak 54 kali, hal ini memberikan kesan bahwa seharusnya harta menjadi obyek kegiatan manusia.³⁰

Pendekatan *maqa>sjid al-syari'ah* dalam menafsirkan Al-Qur'an akan menekankan pentingnya memahami niat dan maksud Allah swt dalam menetapkan hukum-hukum-Nya, serta bagaimana hukum-hukum tersebut dapat membawa manfaat dan keadilan bagi masyarakat. Dengan cara ini, tafsir *al-Maqa>sjidi* berusaha untuk membawa pemahaman Islam yang holistik dan relevan dalam menghadapi tantangan-tantangan zaman modern, serta memberikan panduan dalam menjalankan kehidupan dengan penuh makna dan hikmah.

B. Tafsir *Maqa>sjidi*

1. Definisi Tafsir *Maqa>sjidi*

Tafsir *Maqa>sjidi* dapat didefinisikan sebagai salah satu ragam dan aliran tafsir di antara berbagai aliran tafsir yang berupaya mengungkap makna-makna logis dan tujuan-tujuan beragam yang berputar di sekeliling Al-Qur'an, baik secara general maupun parsial, dengan menjelaskan cara memanfaatkannya untuk merealisasikan kemaslahatan manusia.

²⁹ M. Fuad 'Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an*, (Kairo: Dar al-Hadits, 1364 H).

Maksud "general" dalam definisi tersebut adalah *al-Maqāṣid al-'ammah* (tujuan umum) dari Al-Qur'an al-Karim. *Maqāṣid* umum Al-Qur'an adalah tujuan-tujuan yang muncul dalam teks Al-Qur'an itu sendiri dan diungkapkan oleh mayoritas ulama. Perincian tentang *Maqāṣid* umum tersebut akan dijelaskan di pembahasan selanjutnya. Yang dimaksud "parsial" adalah *al-maqāṣid al-juz'iyah* (tujuan parsial) yang bisa jadi hanya dikhususkan untuk tema, surah, sekelompok ayat tertentu, atau bahkan yang terdapat pada satu ayat maupun satu lafaz beserta penjelasan maksudnya.

Bagian "menjelaskan cara memanfaatkannya" dimasukkan dalam definisi untuk menekankan bahwa tafsir bukanlah sekadar tafsir. Tafsir adalah upaya menjelaskan langkah-langkah untuk membumikan petunjuk/hidayah Al-Qur'an dalam realitas kontemporer. Tafsir juga seharusnya menyentuh semua lingkaran sosial yang meliputi individu, keluarga, masyarakat, negara, umat, dan juga manusia secara keseluruhan.

Pembahasan ini berfokus untuk menjelaskan aspek-aspek genealogis tafsir *Maqāṣidi*> dengan menelusuri kaitan antara tafsir *Maqāṣidi*> dan berbagai ragam tafsir lainnya, memerinci ragam tafsir *Maqāṣidi*> memusatkan arah-arahnya, menguraikan cara-cara menggunakannya, menetapkan aturan-aturannya, serta menguraikan tujuan dan faedah-faedahnya. Semua itu diharapkan dapat menjadi pedoman untuk

³⁰ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1996), 406.

menerapkan tafsir *Maqāṣidi*> atas Al-Qur'an dan juga acuan bagi para mufasir *Maqāṣidi*>.³¹

2. Historis tafsir *Maqa>sjidi*>

Dari generasi ke generasi, pemikiran tentang *Maqa>sjid al-syari>ah* dan Tafsir *Al-Maqa>sjidi*> terus berkembang dan menjadi subjek penelitian yang semakin mendalam. Berbagai ulama dan cendekiawan Muslim terus berkontribusi dalam pengembangan metode ini, sehingga Tafsir *Al-Maqa>sjidi*> menjadi disiplin ilmu yang penting untuk memahami tujuan-tujuan dan nilai-nilai Islam yang terkandung dalam teks Al-Qur'an.

a. Periode Awal Islam

Konsep *Maqa>sjid al-syari>ah* yang menjadi landasan Tafsir *al-Maqa>sjidi* > memiliki akar yang kuat dalam pemikiran awal Islam. Para sahabat Nabi Muhammad saw dan generasi awal ulama Muslim telah menyadari pentingnya memahami tujuan-tujuan syariat di balik ayat-ayat Al-Qur'an. Meskipun tidak ada karya tafsir khusus yang berfokus pada *Maqa>sjid al-syari>ah* pada masa ini, tetapi pemahaman tentang tujuan-tujuan syariat menjadi dasar untuk pengembangan selanjutnya.

Periode awal Islam memberikan pondasi penting bagi pemahaman tentang *Maqa>sjid al-syari>ah* dan menjadi sumber inspirasi untuk perkembangan Tafsir dalam sejarah Islam. Pada awal mula Islam, setelah turunnya *Al-Maqa>sjid* wahyu pertama kepada Nabi

³¹ Was}fi 'A<syu>r Abu> Zaid, {*Metode Tafsir Maqa>sjidi* (jakarta selatan: Qaf Media Kreativa, 2020), 20-22.

Muhammad saw, masyarakat Muslim dihadapkan pada tantangan besar untuk memahami dan mengimplementasikan ajaran-ajaran baru yang terkandung dalam Al-Qur'an.

Pada masa ini, kebanyakan ajaran Islam berfokus pada ibadah dan etika moral, serta beberapa hukum yang mendasar. Di tengah proses penyebaran Islam, Nabi Muhammad saw, dan para sahabatnya menjadi teladan dalam menjalankan ajaran-ajaran Islam dan menunjukkan contoh praktis penerapan hukum-hukum syariat dalam kehidupan sehari-hari.

Pengamalan syariat oleh Nabi dan para sahabat tidak semata-mata sebagai kumpulan perintah dan larangan, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai kebaikan dan kemaslahatan bagi individu dan masyarakat. Contoh dari pemahaman implisit ini adalah bagaimana hukum-hukum syariat, seperti zakat dan sedekah, digunakan untuk mengurangi kesenjangan sosial dan membantu kaum miskin. Nabi Muhammad saw, menegaskan pentingnya memberikan hak-hak mereka yang lemah dan memerlukan perlindungan, sehingga mencapai keseimbangan sosial dalam masyarakat.

Setelah Rasulullah saw wafat, Para sahabat merupakan sumber utama pemahaman tentang ajaran Islam, karena mereka memiliki kesempatan untuk belajar langsung dari Nabi Muhammad saw, dan menyaksikan penerapan langsung hukum-hukum syariat dalam berbagai situasi kehidupan. Di antara beberarapa sahabat yang berperan dalam

memahami tujuan-tujuan hukum Islam melalui hadis dan penafsiran Al-Qur'an adalah Abdullah ibn Abbas dan Ibn Mas'ud.

b. Abad Pertengahan

Pada Abad Pertengahan, khususnya dari abad ke-5 hingga abad ke-10 Hijriah, konsep *Maqasid al-syariah* semakin diperkuat dan menjadi fokus perhatian para ulama Islam. Beberapa tokoh terkemuka pada periode ini telah menyentuh konsep *Maqasid al-syariah* dalam karya-karya mereka, meskipun istilah "Tafsir Al-Maqasidi" mungkin belum secara khusus digunakan pada masa itu.

Salah satu tokoh yang sangat berpengaruh pada perkembangan konsep *Maqasid al-syariah* pada periode ini adalah Imam Al-Ghazali (1058-1111 M). Dalam karyanya yang monumental, "*Ihya' Ulu'm al-Din*", Imam al-Ghazali menegaskan pentingnya memahami tujuan-tujuan hukum Islam dan menyelaraskan perilaku umat dengan *Maqasid al-syariah*. Dia menekankan bahwa hukum-hukum Islam memiliki tujuan yang lebih tinggi, yaitu untuk mencapai kemaslahatan dan kebaikan bagi masyarakat. Ia menunjukkan kepeduliannya terhadap tujuan-tujuan hukum Islam atau *Maqasid al-syariah*. Dalam karya ini, ia menekankan bahwa hukum-hukum Islam harus dipahami dalam konteks tujuan yang lebih luas, yaitu untuk mencapai kemaslahatan dan kebaikan bagi individu dan masyarakat.

Al-Ghazali menyatakan bahwa agama tidak hanya terbatas pada aspek ritual semata, tetapi juga mencakup dimensi moral dan

etika. Ia menyoroti pentingnya menghormati hak-hak orang lain dan memperkuat nilai-nilai keadilan sosial dalam masyarakat. Karya Al-Ghaza>li> mempengaruhi para ulama dan cendekiawan Islam selama berabad-abad berikutnya dan memberikan kontribusi besar dalam memahami tujuan-tujuan syariat dalam Al-Qur'an dan Hadis.

Tokoh yang berperan dalam perkembangan tafsir *maqa>s}idi>* pada periode ini selain Al-Ghaza>li> adalah Imam Al-Syatibi, yang hidup pada abad ke-14 M, adalah tokoh kunci dalam sejarah *Tafsir Maqa>s}idi>*. Karyanya yang monumental, "*Al-Muwa>faqa>t fi Usul al-Shari>ah*" (*The Harmonization of the Principles of Islamic Jurisprudence*), dianggap sebagai landasan utama dalam pengembangan Tafsir *Maqa>s}idi>* sebagai disiplin ilmu. Dalam karyanya ini, Al-Syatibi membangun teori tentang tujuan-tujuan hukum dan peran mereka dalam penetapan hukum Islam.

Al-Syatibi membedakan antara hukum yang bersifat mutlak (al-'ibadat) dan hukum yang bersifat terbatas (al-mu'amalat). Dia mengemukakan bahwa tujuan-tujuan atau *Maqa>s}id al-syari>ah* dapat diungkapkan melalui hukum-hukum tersebut. Ia menekankan pentingnya mempertimbangkan tujuan-tujuan dalam menetapkan hukum, serta mengaitkan hukum dengan tujuan-tujuan tersebut agar relevan dengan kondisi sosial dan historis. Selain itu, Al-Syatibi juga memberikan perhatian khusus pada masalah-masalah etika dan moral dalam konteks hukum Islam. Ia menekankan bahwa tujuan-tujuan

syariat mencakup pembentukan karakter dan moralitas individu serta masyarakat secara keseluruhan.

Perkembangan tafsir di luar dari sumbangsi pemikiran al-Gazali dan al-Syatibi pada periode ini sangat dipengaruhi oleh Filsafat Islam. Filsafat Islam juga memberikan kontribusi dalam memperkuat pemahaman tentang *Maqa>sjid al-syari>ah* pada periode Abad Pertengahan. Para cendekiawan Muslim, seperti Al-Farabi dan Ibn Sina, berusaha untuk mencari pemahaman yang lebih mendalam tentang tujuan-tujuan hidup manusia dan bagaimana hukum-hukum Islam dapat membantu mencapainya.

Pemikiran filosofis ini mempengaruhi sejumlah ulama dan memberikan pandangan yang lebih luas tentang hukum Islam. Dalam hal ini, filsafat memberikan dasar rasional untuk pemahaman *Maqa>sjid al-syari>ah* dan mengaitkannya dengan nilai-nilai kemanusiaan yang lebih universal. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa Pemikiran filosofis ini mempengaruhi sejumlah ulama dan menjadi bagian dari perkembangan pemikiran tentang *maqa>sjid al-syari>ah*.

c. Periode Modern

Tafsir *Maqa>sjidi>* sebagai disiplin ilmu tafsir dan pemahaman Islam terus berkembang menjadi subjek kajian yang semakin mendalam di kalangan ulama dan cendekiawan Muslim. Beberapa tokoh terkemuka dan peristiwa berpengaruh membentuk arah perkembangan Tafsir

Maqa>sjidi> selama periode ini. hingga pada tahun 1879 muncul seorang tokoh yang memberikan pengaruh besar terhadap Tafsir *Maqa>sjidi>* yaitu Ibn Asyur.

Salah satu tokoh terpenting dalam perkembangan Tafsir *Maqa>sjidi>* pada periode ini adalah Muhammad al-Tahir ibn Ashur, yang lahir pada tahun 1879 di Tunisia. Ibn Ashur adalah seorang cendekiawan Islam yang multitalenta, yang selain sebagai ahli tafsir, juga memiliki keahlian dalam ilmu fikih, bahasa Arab, dan sejarah Islam.

Ibn Ashur memperkenalkan pendekatan tafsir yang revolusioner dalam karyanya yang monumental, "*Al-Tahrir wa al-Tanwir*" (*The Liberation and Enlightenment*). Dalam tafsirnya, Ibn Ashur menekankan pentingnya memahami tujuan-tujuan atau *Maqa>sjid al-syari>ah* dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Ia berusaha untuk membawa pemahaman Islam yang holistik dan relevan dengan zaman modern, serta memberikan panduan dalam menjalankan kehidupan dengan penuh makna dan hikmah.

Karya Ibn Ashur menjadi landasan penting dalam pengembangan Tafsir *Maqa>sjidi>* sebagai disiplin ilmu yang terstruktur dan terperinci. Ia merujuk pada metode ijtihad dan menyelidiki tujuan-tujuan hukum Islam dengan cermat, sehingga memberikan kontribusi besar dalam memperkuat konsep Tafsir *Maqa>sjidi>*.

Melalui pemikiran Ibn Asyur Selama periode ini, konsep Tafsir *Maqa>sjidi>* mulai diterapkan dalam berbagai bidang, terutama dalam

ilmu fikih (hukum Islam) dan hukum Islam. Para ulama dan cendekiawan menggunakan Tafsir *Maqasidi* untuk menghadapi masalah-masalah hukum kontemporer dan memberikan solusi yang lebih relevan dengan situasi zaman.

Periode ini, ada peningkatan dalam penelitian dan kajian akademis tentang Tafsir *Maqasidi*. Karya-karya tentang konsep *Maqasid al-syariah* dan Tafsir *Maqasidi* semakin banyak dihasilkan oleh para ulama dan cendekiawan, dan metode tafsir ini menjadi bagian dari kurikulum pendidikan di berbagai institusi Islam.

Peningkatan penelitian ini membantu memperkaya pemahaman tentang Tafsir *Maqasidi* dan memberikan kontribusi dalam mengembangkan pemikiran tentang tujuan-tujuan syariat. Para peneliti dan cendekiawan melacak perkembangan Tafsir *Maqasidi* dari masa ke masa dan memahami bagaimana konsep ini dapat relevan dengan konteks zaman dan tantangan modern.

3. Prinsip-Prinsip Tafsir *Al-Maqasidi*

Prinsip-prinsip Tafsir *al-Maqasidi* membantu menciptakan pendekatan yang holistik dan komprehensif dalam memahami Al-Qur'an. Melalui pendekatan ini, tujuan-tujuan syariat menjadi lebih jelas dan memungkinkan aplikasi ajaran Islam yang lebih bijaksana dan relevan.

Keseluruhan prinsip-prinsip Tafsir *al-Maqasidi* membentuk pendekatan yang holistik dan komprehensif dalam memahami dan mengimplementasikan ajaran Islam. Melalui pendekatan ini, tujuan-

tujuan syariat menjadi lebih jelas dan memungkinkan aplikasi ajaran Islam yang lebih bijaksana dan relevan dalam menghadapi perubahan zaman dan tantangan modern.

Prinsip-prinsip Tafsir *al-Maqa>sjidi>* didasarkan pada pemahaman tentang tujuan-tujuan atau *Maqa>sjid al-syari>ah* yang lebih luas dalam tafsir Al-Qur'an. Tujuan utama dari Tafsir *al-Maqa>sjidi>* adalah untuk memahami dan menerapkan pesan-pesan Al-Qur'an dengan merujuk pada tujuan-tujuan yang lebih tinggi dan prinsip-prinsip universal untuk mencapai kemaslahatan dan kesejahteraan umat manusia. Berikut adalah beberapa prinsip utama dalam Tafsir *al-Maqa>sjidi>*:

a. Fokus pada Tujuan-tujuan Syariat

Prinsip utama dalam Tafsir *al-Maqa>sjidi>* adalah mengutamakan pemahaman tentang tujuan-tujuan syariat atau *Maqa>sjid al-syari>ah* dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Ini berarti penafsir tidak hanya berhenti pada pemahaman harfiah atau tekstual dari ayat-ayat, tetapi juga berusaha untuk mencari tujuan atau hikmah yang terkandung di baliknya.

Sebagai contoh, ketika memahami hukum-hukum Islam tentang ibadah atau muamalah, Tafsir *al-Maqa>sjidi>* akan menelusuri tujuan yang lebih luas dari perintah-perintah tersebut. Misalnya, perintah untuk melaksanakan salat memiliki tujuan untuk membangun hubungan langsung dengan Allah swt dan memperkuat ketakwaan

individu. Prinsip ini membantu memahami makna mendalam di balik amalan-amalan ibadah dan memberikan motivasi yang lebih kuat dalam pelaksanaannya.

b. Konteks Sosial dan Historis

Prinsip Tafsir *al-Maqa>sjidi* juga memperhatikan konteks sosial dan historis dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an. Penafsiran akan mengkaji kondisi masyarakat pada masa Nabi Muhammad saw dan generasi awal Islam ketika ayat-ayat Al-Qur'an diturunkan. Hal ini membantu untuk memahami tujuan-tujuan syariat dalam konteks spesifik mereka. Misalnya, ketika memahami ayat-ayat yang terkait dengan perang atau perdamaian, prinsip ini mempertimbangkan kondisi politik dan sosial pada saat itu. Ini membantu menghindari kesalahan penafsiran yang terjadi ketika ayat-ayat diambil dari konteks historis mereka dan diterapkan secara tidak tepat dalam situasi yang berbeda.

c. Relevansi dengan Zaman Modern

Salah satu prinsip penting Tafsir *al-Maqa>sjidi* adalah mencari cara untuk menghubungkan ajaran Islam dengan zaman modern. Meskipun Al-Qur'an diturunkan lebih dari 1.400 tahun yang lalu, prinsip ini menekankan bahwa nilai-nilai dan tujuan-tujuan syariat tetap relevan dan dapat diterapkan dalam kehidupan kontemporer. Dalam hal ini, para penafsir mencari solusi dan panduan dari Al-Qur'an yang dapat diadaptasi dengan situasi dan tantangan

modern. Misalnya, ketika membahas masalah-masalah etika atau teknologi, prinsip ini memungkinkan penafsir untuk menarik prinsip-prinsip yang bermanfaat dari ayat-ayat Al-Qur'an dan mengaitkannya dengan isu-isu yang dihadapi masyarakat saat ini.

d. Inklusif dan Berorientasi pada Kemaslahatan

Prinsip Tafsir *al-Maqa>sjidi>* berusaha untuk menjadi inklusif dan berorientasi pada kemaslahatan umat manusia secara menyeluruh. Ini berarti memperhatikan keadilan sosial, kesetaraan, dan kesejahteraan sebagai tujuan-tujuan penting dari hukum-hukum Islam. Prinsip ini menekankan pentingnya mencari kemaslahatan bagi individu dan masyarakat dalam implementasi hukum-hukum Islam. Misalnya, ketika menafsirkan ayat-ayat yang terkait dengan harta benda atau hak-hak sosial, prinsip ini membantu menemukan prinsip-prinsip keadilan dan kesejahteraan yang berlaku bagi seluruh masyarakat, termasuk kaum yang lemah dan rentan.

e. Integrasi dengan Metode Ijtihad

Prinsip Tafsir *al-Maqa>sjidi>* sering berhubungan dengan metode ijtihad dalam menafsirkan Al-Qur'an. Ijtihad merupakan upaya pemikiran yang dilakukan oleh para ulama untuk menetapkan hukum-hukum Islam dalam situasi yang baru dan tidak terdapat penegasan langsung dalam teks Al-Qur'an atau hadis. Dalam konteks *Tafsir Maqa>sjidi>*, ijtihad digunakan untuk menghubungkan tujuan-tujuan syariat dengan situasi modern dan memberikan penafsiran yang sesuai

dengan kebutuhan zaman. Ini memungkinkan penafsir untuk menghadirkan hukum-hukum Islam yang fleksibel dan dapat diaplikasikan secara relevan dalam masyarakat yang terus berubah.

f. Berlandaskan pada Nas dan Sunnah

Prinsip Tafsir *al-Maqa>sjidi* tetap berlandaskan pada nas Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad saw, sebagai sumber utama penafsiran. Ini berarti terpercaya. Meskipun Tafsir *al-Maqa>sjidi* berusaha untuk menemukan hikmah dan tujuan di balik ayat-ayat Al-Qur'an, hal ini tidak berarti mengabaikan atau menggantikan teks-teks tersebut. Sebaliknya, prinsip ini memperkuat interpretasi ayat-ayat dengan merujuk pada sumber-sumber utama Islam yang merupakan landasan dari semua penafsiran dan pemahaman.

Tafsir *al-Maqa>sjidi* adalah pendekatan dalam memahami Al-Quran dan Hadis yang menitikberatkan pada tujuan-tujuan (*maqa>sjid*) yang terkandung dalam ajaran Islam. *Maqa>sjid al-Syari>ah* merupakan prinsip-prinsip umum yang mendasari hukum-hukum Islam dan bertujuan untuk mencapai kemaslahatan dan kesejahteraan umat manusia. Melalui pendekatan tafsir *maqa>sjidi*, konsep kesehatan mental dalam Islam dilihat sebagai bagian integral dari upaya mencapai kesejahteraan umat manusia. Pengintegrasian nilai-nilai Islam, tujuan-tujuan *maqa>sjid al-syari>ah*, dan penguatan spiritualitas menjadi fondasi dalam memandang kesehatan mental sebagai hal yang sangat penting dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan berkualitas.

Tafsir *al-Maqa>sjidi>* adalah pendekatan tafsir Al-Qur'an yang mengupayakan untuk mengungkapkan dan memahami tujuan atau maksud dari ayat-ayat Al-Qur'an, hukum-hukum, dan petunjuk-petunjuk Allah swt, dengan merujuk pada tujuan-tujuan syariat yang lebih tinggi dan prinsip-prinsip yang bersifat universal. Dalam konteks ini, tafsir *Maqa>sjidi>* mengeksplorasi hikmah dan manfaat dari hukum-hukum tersebut bagi kesejahteraan umat manusia dan mencari cara-cara untuk menghadirkan rahmat, keadilan, dan kesejahteraan di tengah-tengah umat.

BAB IV

AYAT-AYAT KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF

TAFSIR MAQA>S}IDI <

A. Ayat-ayat tentang Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam eksistensi seorang manusia, melihat di zaman sekarang banyaknya mental seseorang yang kurang diperhatikan sehingga menyebabkan banyaknya masalah-masalah yang tidak jarang berakhir dengan kasus-kasus yang tidak diinginkan seperti pembunuhan dan bunuh diri. Oleh sebab itu, seseorang harus memiliki pertahanan mental yang baik. Karakteristik seperti kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress, serta bangkit dari semua rasa sakit dan trauma yang dialami.³² merupakan salah satu

³² Luthar, S.S. *Resilience and Vulnerability, Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. (Cambridge: Cambridge University Press, 2003).

kompetensi yang paling tepat dalam menyikapi beratnya tantangan hidup bagi setiap manusia hal ini juga disebut dengan istilah resiliensi.³³

Al-Qur'an sebagai literatur yang komprehensif, salah satu topik pembahasannya adalah masalah kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dengan beberapa ayat yang secara substansi membahas mengenai kesehatan mental ataupun solusi penanganan dari masalah kesehatan mental sendiri. Pembahasan-pembahasan seputar hal tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Konsep Sabar dalam menguatkan mental

Konsep kesabaran merupakan salah satu tema utama dalam Al-Quran yang sering dihadapi umat Islam sehari-hari. Pada setiap tahapan kehidupan, manusia menghadapi ujian dan tantangan. Baik berupa kesulitan ekonomi, masalah sosial, maupun konflik internal, satu hal yang kerap dijadikan dasar untuk bertahan hidup adalah konsep kesabaran.³⁴

Kesabaran merupakan sikap menerima takdir Tuhan yang menimpa diri seseorang sehingga tetap teguh dan tidak prustasi, di dalam Al-Qur'an terdapat 98 ayat yang membahas mengenai kesabaran namun kesabaran dalam menghadapi kesehatan mental secara substansi beberapa di antaranya dalam QS. Al-Baqarah/2: 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

³³ Olson, Defrain J, *Marriage And Families*, (Boston: McGraw-Hill, 2003).

³⁴ Abbas Langaji, M. Ilham, Abdul Syatar, Abdul Rahim Karim, Rusdiansyah, 'Unveiling Patience: The Intersection of the Qur'an and Hadith in Buya Hamka's Thought', *Journal of Islamic Studies Published*, jilid 28, no.1 (Universitas Islam Negeri Mataram, 2024): 155. DOI:<http://dx.doi.org/10.20414/ujis.v28i1.1056>.

Terjemahnya:

Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.³⁵

Dalam ayat tersebut Allah swt menekankan untuk bersikap sabar agar terhindar dari hal-hal yang dapat merugikan mental, dengan bersabar seseorang juga mampu belajar untuk meningkatkan imannya.

Dalam kitab *Ibnu Kas'ir* disebutkan bahwa sabar adalah bertahan dalam ujian sebagaimana firman Allah swt dalam “dan kami pasti akan menguji kamu sampai kami mengetahui perjuangan di antara kamu” kemudian dalam ayat ini Ibnu Kas'ir menafsirkan barang siapa yang bersabar maka Allah swt akan memberinya ganjaran berupa pahala.³⁶ Al-Baghawi juga menjelaskan dalam penafsirannya bahwa Nabi menyampaikan kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar dalam menghadapi setiap musibah.³⁷ Serta dalam tafsir *al-Jalalayn* menjelaskan bahwa ujian yang disebutkan dalam ayat ini bertujuan untuk menguji kekuatan iman dan karakter seseorang. Mereka yang menghadapi ujian ini dengan kesabaran akan mendapatkan balasan yang baik dari Allah swt.³⁸

Ayat lain yang membahas kesabaran adalah QS. Al-Baqarah/2: 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah swt) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah swt beserta orang-orang yang sabar.³⁹

Dalam ayat ini Allah swt menunjukkan secara khusus keutamaan sabar yaitu datangnya pertolongan Allah swt dari berbagi penderitaan dan musibah. Para ulama menjelaskan bahwa kesabaran mencakup tiga hal, sabar dalam melaksanakan ketaatan kepada Allah swt, sabar dalam meninggalkan maksiat, dan sabar dalam menghadapi takdir Allah swt.

³⁵ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*

³⁶ Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Kas'ir bahasa Indonesia*, jilid 1 (Jakarta: Pustaka Imam Syafii, 2003), 303.

³⁷ Abdullah Muhammad Yafi. Hazrat Maulana Ashiq Elahi, *Tafsir Al-Bagawi*, jilid 1 (Pakistan, Talifat Ashrafia Multan, 1436).

³⁸ Jalaluddin As-Suyuthi, Jalaluddin Muhammad Ibnu Ahmad Al-Mahally, *Tafsir Jalalain*, (Pustaka Al-Kautsar), 16.

³⁹ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*

Ketika manusia mengalami masalah dalam kehidupan, bahkan mungkin otaknya sudah tidak mampu berfikir lagi akan solusinya, secara sederhana Allah swt memberikan dua solusi, yaitu sabar dan sholat.⁴⁰ Disisi lain Allah swt menegaskan manusia untuk menguatkan sabarnya sebagaimana dalam QS. Ali 'Imran/3: 200

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ٤

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah swt agar kamu beruntung.⁴¹

Dalam surah ini Allah swt memerintahkan orang mukmin untuk sabar, yaitu keadaan orang yang bersabar terhadap dirinya sendiri, dan Allah swt juga memerintahkan untuk menguatkan kesabaran, yang dimaksud di sini merupakan melawan musuhnya (dalam peperangan). Dalam ayat ini Allah swt juga memerintahkan untuk bersiap siaga, yaitu berketetapan hati untuk tetap bersabar dan menguatkan kesabaran. Terkadang seseorang dapat bersabar, tetapi tidak mampu menguatkan kesabarannya, dan terkadang dia mampu menguatkan kesabarannya, tetapi tidak mampu berketetapan hati untuk tetap sabar dan menguatkan kesabarannya. Terkadang juga, seseorang sudah mampu bersabar, menguatkan kesabaran, dan bertekad untuk tetap bersabar serta menguatkan kesabarannya tetapi tidak berdasarkan ketakwaan kepada Allah swt, karena sesungguhnya puncak dari kesabaran adalah ketakwaan,

⁴⁰ Sriwahyuni Pasaribu, *Sabar Dan Sholat Sebagai Penolong Dalam Al-Qur'an Al-Baqarah Ayat 153*, 2.2 (2023), 41.

⁴¹ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*

sesungguhnya keberuntungan itu tergantung pada ketakwaan seseorang.⁴²

Dalam ayat lain Allah swt berfirman pada QS. Al-Anfal/8: 46:

وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya

Taatilah Allah dan Rasul-Nya, janganlah kamu berbantah-bantahan yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang, serta bersabarlah. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.⁴³

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah swt bersama dengan orang-orang senantiasanya bersabar.

Dalam tafsir *Al-Muyassar* dijelaskan Oleh *tim Mujamma* ‘Raja Fahd arahan Syaikh al-Allamah Shalih Bin Muhammad Alu Asy-syaikh:

konsistenlah kalian dalam ketaatan kepada Allah swt dan rasulnya dalam setiap keadaan. Janganlah kalian berselisih yang menyebabkan pecahannya persatuan dan solidaritas kalian sehingga menjadi lemah. Lalu hilanglah kekuatan dan kemenangan kalian. Bersabarlah dalam menghadapi musuh. Sesungguhnya Allah swt selalu menolong yang bersabar dan tidak akan pernah meninggalkan mereka.⁴⁴

Dalam ayat lain sabar menjauhkan manusia dari sikap putus asa yang dapat memicu gangguan mental. QS. Al-Zumar/39: 53

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Terjemahnya

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.⁴⁵

⁴² Ulya Ali Ubaid, *Sabar dan Syukur: Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, 64-65

⁴³ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*.

⁴⁴ Anda Kelana, ‘The Interpretation of the Verses of the Quran on Public Relation’, *Cybernetics: Journal Educational Research and Sosial Studies*, 2.April (2021): 170.

⁴⁵ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*.

Dalam ayat ini menegaskan agar manusia tidak berputus asa dari rahmat Allah swt. Putus asa merupakan kondisi jiwa yang tidak sehat dan dapat memicu stres berkepanjangan serta depresi. Dengan bersabar, manusia akan senantiasa berharap dan optimis dalam menghadapi segala permasalahan.

2. Konsep syukur dalam Kesehatan mental

Syukur berpengaruh terhadap penurunan emosi negatif seperti stres dan depresi, mampu meningkatkan kepuasan hidup, kebahagiaan, hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang positif. Di dalam Al-Qur'an beberapa ayat membahas langsung perihal syukur di antaranya dalam QS. Al-Baqarah/2: 172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya.⁴⁶

Pada ayat ini Allah swt menyerukan kepada orang-orang beriman selain untuk memakan makanan yang baik Allah swt juga menyerukan agar senantiasa bersyukur kepada-Nya karena hanya Allah swt sang maha pemberi nikmat kepada seluruh ciptaan-Nya. Allah swt memerintahkan dengan mengiringi perintah bersyukur karena syukur merupakan salah satu hal yang mempengaruhi kesehatan mental. Dengan bersyukur seseorang akan lebih mampu menerima dan tidak membandingkan kenikmatan dan

kesusahan yang dimilikinya dengan orang lain. Al-Qurthubi menguraikan dalam ayat ini bahwa setelah Allah swt memerintahkan umat Islam untuk makan dari rezeki yang baik, Allah swt juga memerintahkan untuk bersyukur kepada-Nya. Syukur ini merupakan bentuk pengakuan atas nikmat Allah swt serta bersyukur kepada Allah swt atas nikmat yang diberikan merupakan bagian integral dari ibadah. Ini juga menunjukkan bagaimana cara menggunakan rezeki yang diberikan oleh Allah swt harus sesuai dengan syariat dan penuh rasa syukur.⁴⁷ Perintah bersyukur juga disebutkan dalam QS. Al-Nahl/16: 14:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Terjemahnya:

Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur.⁴⁸

Dalam ayat ini Allah swt menganalogikan kepada hambahnya bahwa Allah swt menciptakan segala sesuatu yang ada di muka bumi ini baik berupa makanan, perhiasan, keindahan serta kebahagiaan agar manusia senantiasa bersyukur. Karena, Allah swt akan menambahkan nikmat bagi orang-orang yang senantiasa bersyukur sebagaimana dalam QS. Ibrahim/14: 7:

⁴⁶ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*.

⁴⁷ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad, *Tafsir Al-Qurthubi*, jilid 1, (Kairo: Darul Kutub Al-Mishriyyah, 1964), 526.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Terjemahnya:

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”⁴⁹

Dalam ayat ini Allah swt kembali mengingatkan hamba-Nya untuk senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang telah dilimpahkan-Nya. Jika mereka melaksanakannya, maka nikmat itu akan ditambah lagi oleh-Nya. Sebaliknya, Allah swt juga mengingatkan kepada mereka yang mengingkari nikmat-Nya, dan tidak mau bersyukur bahwa Allah swt akan menimpakan azab-Nya yang sangat pedih kepada mereka. Mensyukuri rahmat Allah swt akan memberikan dampak yang baik dalam kehidupan seseorang serta mendapatkan ganjaran tambahan langsung dari Allah swt, dalam ayat ini juga dijelaskan selain dengan bersyukur, Allah swt juga melarang untuk mengingkari nikmat yang telah diberi. Menurut Al-Tabari, penambahan nikmat yang disebutkan dalam ayat ini bisa berupa berbagai bentuk keberkahan dan kemudahan yang Allah swt berikan kepada hamba-Nya sebagai balasan atas rasa syukur mereka.⁵⁰

Dalam ayat lain disebutkan pada QS. Al-Nisa'/4: 147:

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا .

Terjemahnya:

⁴⁸ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*

⁴⁹ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*

⁵⁰ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir al-Tabari, *Tafsir Al-Tabari*, volume 13, (Mekkah: Daruth Tarbiyah wat Turats), 600.

Allah tidak akan menyiksamu jika kamu bersyukur dan beriman. Allah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui.⁵¹

Tafsir Ibnu Kasir menjelaskan mengenai ayat ini “barang siapa yang bersyukur kepada-Nya, maka Allah swt membalas rasa syukurnya itu. dan barang siapa yang beriman, maka Allah swt menerima imannya. Allah swt mengetahuinya dan kelak akan membalasnya dengan pahala yang berlimpah Allah swt hanya menuntut kalian untuk beriman dan bersyukur atas nikmat-Nya. Jika kalian lakukan itu, niscaya kalian tidak akan merasakan siksa. Kalian bahkan akan mendapatkan pahala atas kebaikan dan kesyukuran kalian. Sesungguhnya Allah swt Maha Mensyukuri perbuatan baik hamba-Nya dan Maha Mengetahui segala kebaikan dan keburukan mereka”.⁵²

3. Konsep ketenangan dalam menjaga jiwa

Menghadirkan ketenangan dalam diri, merupakan upaya untuk menghilangkan segala hal yang dapat mengganggu mental, Al-Qur'an telah menunjukkan hal tersebut tercermin dari beberapa ayat, di antaranya QS. Al-Ra'd/13: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.⁵³

Ayat ini memerintahkan agar manusia senantiasa mengingat Allah swt. Karena, salah satu kunci dari jiwa yang tenang adalah mengingat Allah/berdzikir. Jiwa yang selalu berdzikir kepada Allah swt akan menemukan *inner peace* dalam hidupnya. Selain itu jiwa yang tenang juga

⁵¹ Kementrian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*

⁵² Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Kasir*, jilid 2 (Jakarta: Pustaka Imam Syafii, 2003), 437.

⁵³ Kementrian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*

sangat berdampak dalam kehidupan sehari-hari. Karena, dengan jiwa yang tenang seseorang akan lebih mudah melakukan aktivitas serta menjauhkan diri dari mental yang tidak sehat seperti cemas berlebih, stres, frustrasi dan juga putus asa. Maka dari itu orang beriman diperintahkan untuk selalu mengingat Allah swt.

Menurut tafsir Al-Azhar, ayat ini menjelaskan “bahwa iman mempengaruhi seseorang untuk mengingat Allah swt. Iman menyebabkan hati mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada Allah swt itu menimbulkan tenang dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, pikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita. Ketenangan hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani”.⁵⁴

Selain itu ayat tentang iman dan ketenangan juga dibahas dalam QS. Al-Fath/48: 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرُدُّوْا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَ لِلّٰهِ جُنُودُ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ ۗ وَ كَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًا

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 Mahabijaksana.⁵⁵

Salah satu keistimewaan orang beriman pada ayat ini selain diturunkan ketenangan dalam jiwanya Allah swt juga menambahkan keimanan dalam hatinya. Bentuk kasih sayang Allah swt berupa ketenangan adalah sesuatu yang sangat mahal harganya. Karena, dengan ketenangan seseorang mampu menjalankan hidup dengan baik terhindar dari masalah-masalah serta memperbaiki tatanan hidup yang jauh lebih

⁵⁴ Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, jilid 5 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 3728.

berkualitas. Sudah sangat jelas bahwa ketenangan itu datangnya dari Allah swt sebagai hambah salah satu tugas manusia harus meningkatkan iman dengan memperbaiki ibadah ibadah kepada Allah swt. Allah swt juga telah berfirman dalam QS. Al-Insyirah/94: 1

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

Terjemahnya:

Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad),

Maksud dari ayat ini adalah Allah swt telah membersihkan jiwa Nabi saw dari segala macam perasaan cemas, sehingga dia tidak gelisah, susah, dan gusar. Nabi juga dijadikan selalu tenang dan percaya akan pertolongan dan bantuan Allah swt kepadanya. Nabi juga yakin bahwa Allah swt yang menugasinya sebagai rasul, maka Allah swt tidak akan membantu musuh-musuhnya.

Menurut pendapat Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah “Surat ini memaparkan bahwa Allah swt telah melapangkan dan menjadikan hati Nabi- Nya, Muhammad saw, sebagai tempat turunnya berbagai rahasia dan ilmu pengetahuan”. Disebutkan pula bahwa Allah swt juga telah menghilangkan beban menyampaikan dakwah yang terasa berat dari punggungnya, dan bahwa Allah swt menggandeng nama Muhammad dengan nama-Nya dalam kalimat syahadat yang menjadi dasar akidah dan syariat agama. Ayat-ayat selanjutnya, dalam surat ini, mengemukakan salah satu *sunnatullah* yaitu bahwa kemudahan akan selalu menyertai kesulitan. Kemudian mengajak Rasulullah untuk berusaha mengerjakan kebaikan lain setiap kali selesai mengerjakan suatu kebaikan, juga untuk menjadikan Tuhan sebagai tujuannya. Karena memang hanya Allah swt Tuhan yang Mahakuasa untuk menolongnya. Kami telah melapangkan dadamu dengan petunjuk dan keimanan yang ada di dalamnya.⁵⁶

⁵⁵ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*

⁵⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, jilid 15, (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 353.

B. Analisis Tafsir *Maqa>sjidi* terhadap Ayat-ayat yang berkaitan dengan Kesehatan Mental

Konsep kesehatan mental dalam Tafsir *Maqa>sjidi* mengacu pada cara pandang tentang kesehatan mental dalam Islam. Persepsi tentang Kesehatan Mental dipandang sebagai keadaan di mana individu memiliki keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental juga berarti memiliki kesadaran diri, kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan hidup, serta kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

Perspektif tafsir *maqa>sjidi*, pencapaian kesehatan mental dianggap erat kaitannya dengan tingkat ketundukan dan ketaatan seseorang pada ajaran agama Islam. Melaksanakan perintah Allah swt dan menjauhi larangan-Nya dianggap sebagai langkah awal menuju kesehatan jiwa yang seimbang.

Penguatan spiritualitas dianggap sebagai salah satu elemen kunci dalam menjaga kesehatan mental dalam perspektif tafsir *maqa>sjidi*. Mengembangkan hubungan yang mendalam dengan Allah swt, beribadah dengan penuh kesadaran, dan mengandalkan-Nya dalam menghadapi cobaan hidup dianggap dapat membantu individu mengatasi stres dan kesulitan dengan lebih baik.

Tafsir *maqa>sjidi* juga menekankan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung dalam menjaga kesehatan mental. Hubungan yang positif

dengan keluarga, teman, dan masyarakat secara keseluruhan dianggap dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk menghadapi permasalahan mental.

Tafsir *maqa>sjidi* menekankan agar individu menghindari perilaku yang bertentangan dengan *maqa>sjid al-syari>ah*, seperti perbuatan dosa, maksiat, dan perbuatan yang merusak kesehatan jiwa. Dalam mengatasi gangguan mental, tafsir *maqa>sjidi* menekankan pentingnya mendekati diri kepada Allah swt, berdoa, mencari dukungan dari komunitas Muslim, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan. Penanganan gangguan mental dianggap sebagai tanggung jawab bersama umat Muslim untuk mencapai tujuan-tujuan kemaslahatan dan kesejahteraan.

Setelah membahas sedikit mengenai kesehatan mental perspektif tafsir *maqa>sjidi*, upaya untuk menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui beberapa sikap yaitu:

1. Sikap Sabar dalam menerima takdir

Sabar merupakan salah satu sifat mulia yang sangat ditekankan dalam Al-Quran. Dalam konteks kesehatan mental, sabar memiliki kaitan erat dan hikmah yang mendalam sesuai dengan *maqa>sjid al-syari>ah*, (tujuan utama syariat Islam), yaitu untuk menjaga jiwa (*h}ifz} al-nafs*).

Salah satu yang menjadi pemicu terganggunya kesehatan mental adalah musibah yang menimpa sebagaimana dalam QS. al-Baqarah/2: 155 Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap orang akan diberikan ujian dan musibah seperti ketakutan terhadap hal-hal tertentu, kekurangan pangan,

kekurangan fisik dan kekurangan ekonomi.⁵⁷ Namun musibah tersebut tidak dapat memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan mental jika dihadapi dengan kesabaran. Quraish Shihab, dalam Tafsir *Al-Mishbah*, menjelaskan bahwa sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati. Termasuk juga ketabahan.⁵⁸ Sikap sabar dalam menerima takdir Allah swt yang terasa menyusahakan akan menjadi sarana untuk menemukan jalan keluar dari hal tersebut, hal ini dijanjikan oleh Allah swt di dalam QS. Ali 'Imran/3: 200 Tanpa kesabaran, jiwa manusia akan mudah terguncang dan rentan terhadap gangguan mental.

Melalui teori tafsir *maqa>sjidi*>, dapat dipahami bahwa kesabaran mampu mencegah datangnya penyakit mental. Hal ini berdasarkan analisa bahwa kesabaran yang tertanam dalam diri dapat menghilangkan beban pikiran karena adanya persepsi bahwa segala yang menimpa merupakan kehendak Tuhan dan tidak dapat hilang kecuali melalui kehendaknya yang lain, hal tersebut ditegaskan dalam QS. Al-Nahl/16: 127 oleh karena itu menanamkan kesabaran dalam diri merupakan upaya untuk menjaga jiwa. Sekalipun sabar bukanlah sikap atau tindakan yang hanya pasrah tanpa usaha, tetapi sabar adalah perjuangan dan upaya ikhtiar dengan segala usaha namun tetap memelihara ketabahan hati dan keyakinan jiwa untuk setiap hasil yang baik.⁵⁹

⁵⁷ Terjemahan Kemenag 2019.

⁵⁸ Mumu Zainal Mutaqin, "Konsep Sabar Dalam Belajar dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam," *The Teacher of Civilization*, vol. 3 no. 1 (Maret 2022): 4.

⁵⁹ Ernadewita, Rosdialena "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental" vol. 3 no.1 (tahun 2019): 51.

Secara fundamental, menjaga jiwa juga bentuk dari memelihara kesehatan mental, di dalam al-Qur'an ditemukan banyak ayat yang menjelaskan tentang hal tersebut salah satunya adalah Q.S Al-Baqarah/2: 195. Ayat tersebut menunjukkan bahwa menjaga jiwa agar selalu terhindar dari hal-hal yang dapat memberikan dampak buruk baik itu secara fisik, mental maupun karakter.

Sehingga melalui substansi ayat tersebut, setiap orang harus menjaga dan memperhatikan jiwanya dan yang lebih penting tidak dengan sengaja melakukan tindakan yang dapat memberikan *mafsadah*. Dalam teori tafsir *maqa>sjidi>* , yang dimaksud dalam penjagaan kepada jiwa adalah menjaga hak untuk hidup, selamat, terhormat dan hidup mulia.

Selain itu, kesabaran merupakan rumah untuk menaungi kebersamaan seorang hamba dengan Allah swt. Melalui kesabaran, Allah swt senantiasa membersamai orang tersebut dalam artian selalu memberikan solusi dan petunjuk atas masalah yang ia hadapi serta hal-hal yang ia butuhkan. Hal tersebut dapat dipahami dari substansi QS. Al-Baqarah/2: 153. Ayat tersebut menjadi jaminan bahwa orang yang bersabar akan selalu dekat dengan Allah swt.⁶⁰ Sedangkan orang yang memiliki relasi yang dekat dengan Allah swt tidak akan mengalami kekhawatiran dan kesedihan sebagaimana dalam QS. At-Taubah/9: 40.

Sabar memiliki kaitan erat dengan ketenangan jiwa yang merupakan kunci kesehatan mental. QS. Al-Nahl/16: 126 memerintahkan untuk bersabar

⁶⁰ Terjemahan Kemenag 2019.

dan sekaligus meneguhkan kesabaran dengan ketenangan jiwa. Seseorang yang sabar akan memiliki jiwa yang tenang, dan jiwa yang tenang adalah cerminan dari kesehatan mental yang baik.

Selain itu sabar juga termasuk dari salah satu teori tafsir *Maqasidi* yaitu menjaga akal. Dengan sabar seseorang mampu berfikir lebih jernih sehingga mampu menghindar dari hal hal yang membahayakan serta mengancam bagi dirinya dan orang sekitarnya. Banyaknya masalah sering membuat orang berfikir tidak stabil sehingga tidak jarang banyak orang yang melukai bahkan menceleakai dirinya sendiri yang mana itu sangat berdampak dalam kehidupan seseorang serta berdampak bagi orang lain.

Dalam QS. Al-Mu'minun/23: 115 dijelaskan bahwa manusia diciptakan memiliki tujuan dan alangkah meruginya orang orang yang berpikir bahwa hidupnya tidak bermanfaat bahkan tidak berguna sehingga ia berprasangka buruk terhadap hidupnya dan memilih untuk berputus asa.⁶¹ Pemahaman yang keliru tentang konsep sabar hanya akan mengantarkan umat Islam pada kelemahan, kemunduran dan ketidakmampuan dalam menghadapi perkembangan dan dinamika kehidupan.⁶² Perlu diyakini bahwa setiap manusia memiliki takdir serta jalan hidupnya masing masing. Oleh karena itu, mengapa di dalam rukun iman yang terakhir manusia diperintahkan untuk beriman terhadap takdir. sebab dalam mengimani takdir diperlukan kesabaran

⁶¹ Terjemahan Kemenag 2019.

⁶² Ernadewita, Rosdialena "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental" vol. 3 no.1 (tahun 2019): 52.

yang sangat besar di dalamnya terlebih ketetapan tersebut tidak sesuai dengan keinginan seseorang.

Dalam perspektif tafsir *maqa>sjidi>*, ayat-ayat Al-Quran yang memerintahkan untuk bersabar memiliki tujuan utama untuk menjaga jiwa (*nafs*) manusia dari segala hal yang dapat mengganggu dan merusaknya, terutama dari aspek mental dan psikologis. Dengan bersabar, manusia akan mampu menghadapi berbagai cobaan hidup dengan jiwa yang tenang, terhindar dari kegelisahan, kecemasan, stres, depresi, dan gangguan mental lainnya. Inilah hikmah dari perintah bersabar dalam Al-Quran sesuai dengan *maqa>sjid al-syari>ah* yang menjaga kesehatan mental manusia.

2. Syukur sebagai bentuk apresiasi

Dalam Al-Quran, syukur memiliki kedudukan yang sangat penting dan memiliki banyak hikmah, salah satunya adalah untuk menjaga kesehatan mental manusia. Hal ini sejalan dengan salah satu tujuan utama syariat Islam (*maqa>sjid al-syari>ah*) yaitu *h}ifz} al-nafs* atau menjaga jiwa/mental manusia.

Syukur juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Tafsir *maqa>sjidi>* menekankan bahwa dengan bersyukur, seseorang akan senantiasa merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan tidak akan merasa gelisah atau khawatir secara berlebihan. Syukur dapat menumbuhkan rasa optimisme, kepuasan diri, dan kebahagiaan batin.

Syukur mencegah manusia dari perasaan negatif yang bisa merusak kesehatan mental seperti iri, dengki, kecewa, dan putus asa. Dalam QS.

Ibrahim/14: 7, Allah swt menegaskan bahwa orang-orang yang bersyukur akan ditambahkan nikmat-Nya. Ayat ini mengandung hikmah bahwa dengan bersyukur atas nikmat yang diberikan, jiwa manusia akan merasa tenang, bahagia, dan optimis sehingga terhindar dari penyakit mental. Sedangkan menurut istilah syukur antara lain berarti sebuah kesungguh-sungguhan dari manusia untuk melaksanakan seluruh perintah Allah dengan menghindarkan diri dari hal-hal yang dilarang, baik tersembunyi maupun terang-terangan.⁶³

Selain itu, QS. Al-Naml/27: 40 memerintahkan untuk bersyukur kepada Allah swt atas nikmat-Nya. Ayat ini menjelaskan bahwa dengan bersyukur, manusia akan merasakan manfaat dan kebahagiaan dalam dirinya sendiri karena hatinya menjadi tenang dan tenteram. Tafsir Ibnu Kasir menyoroti bahwa ayat ini mengajarkan tentang pentingnya syukur sebagai respon terhadap nikmat Allah swt serta menekankan bahwa sikap syukur adalah salah satu bentuk kebaikan untuk diri sendiri.⁶⁴ Sedangkan Tafsir *maqasidi* dari ayat ini adalah bahwa dengan bersyukur, jiwa manusia akan terlindungi dari sifat-sifat tercela seperti iri, dengki, putus asa, dan kufur nikmat yang dapat merusak kesehatan mental.

Syukur juga berkaitan erat dengan kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Sebagaimana dalam QS. Al-Nahl/16: 97 menyatakan bahwa barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, maka Allah swt akan memberikan kehidupan yang

⁶³ Muhammad Syafii'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), 2.

⁶⁴ Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Kasir bahasa Indonesia*, jilid 6 (Jakarta: Pustaka Imam Syafii, 2003), 218.

baik (*hayatan thayyibah*).⁶⁵ Tafsir *maqa>sjidi* dari ayat ini adalah bahwa dengan bersyukur dan mengerjakan amal saleh, jiwa manusia akan mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan yang merupakan aspek penting dalam kesehatan mental.

syukur membuat manusia lebih menghargai nikmat dan karunia yang diberikan Allah swt sehingga terhindar dari kegelisahan dan kecemasan berlebihan. Dalam QS. Al-Nahl/16: 114 memerintahkan untuk mensyukuri nikmat rezeki dari Allah swt yang halal dan baik. Dengan bersyukur, manusia akan merasa cukup dan puas dengan apa yang dimilikinya sehingga terbebas dari kegelisahan menghadapi kekurangan atau ketidakpuasan yang bisa merusak kesehatan mental.

Dalam perspektif tafsir *maqa>sjidi*, ayat-ayat tentang syukur tersebut memiliki tujuan utama untuk melindungi jiwa (*nafs*) manusia dari hal-hal yang bisa merusaknya, baik dari aspek fisik maupun psikis/mental. Dengan bersyukur, jiwa manusia akan senantiasa diliputi ketenangan, kebahagiaan, kepuasan, dan terlindungi dari sifat-sifat buruk serta gangguan mental lainnya. Inilah hikmah disyariatkannya syukur dalam Islam menurut tafsir yang mengacu pada *maqa>sjid al-syari>ah*.

3. Ketenangan dalam menghadapi dinamika kehidupan

Ketenangan jiwa (*thuma'ninah*) memiliki posisi yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental manusia menurut Al-Quran. Hal ini sejalan dengan salah satu tujuan utama syariat Islam (*maqa>sjid al-syari>'ah*) yaitu

⁶⁵ Terjemahan Kemenag 2019

h}ifz} al-nafs atau menjaga jiwa/mental. ketenangan jiwa merupakan kondisi ideal bagi kesehatan mental manusia. Tanpa ketenangan jiwa, manusia akan dihindangi rasa gelisah, cemas, khawatir, dan stres yang bisa memicu gangguan mental. Allah swt memerintahkan untuk mencari ketenangan dengan berdzikir dan mengingat-Nya dalam QS. Al-Ra'd/13: 28. Ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan hati/jiwa hanya bisa diperoleh dengan beriman dan selalu mengingat (dzikir) kepada Allah swt. Memang jika dilihat, kebanyakan orang-orang yang terkena gangguan mental adalah mereka yang jauh dari norma-norma agama, sebaliknya orang yang senantiasa mengingat kepada Allah akan mampu mengontrol dan mengendalikan segala pikiran, emosi, dan perbuatannya, sehingga apabila tidak meraih apa yang diinginkan, tidak akan terganggu jiwanya.⁶⁶

Tafsir *maqa>s}idi>* menekankan bahwa tanpa ketenangan jiwa, manusia akan sulit mencapai kondisi mental yang sehat dan bahagia. serta ketenangan jiwa menjadi kunci utama kesehatan mental yang harus senantiasa dijaga. Ketenangan jiwa menjadi syarat bagi manusia untuk bisa berpikir jernih dan mengambil keputusan dengan tepat. Dalam kondisi jiwa yang tenang, manusia akan terbebas dari gejala emosi negatif yang bisa mengganggu proses berpikir rasional. Inilah hikmah dibalik firman Allah swt dalam QS. Al-Fath/48: 4 yang menurunkan *sakinah* (ketenangan) ke dalam hati orang-orang mukmin. Tafsir *maqa>s}idi>* menjelaskan bahwa dengan ketenangan jiwa, manusia akan memiliki mental yang kuat, tabah, dan

⁶⁶ Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa," *Jurnal Media Intelektual Muslim dan*

tangguh dalam menghadapi segala rintangan hidup. Ketenangan jiwa juga menjernihkan pikiran ketika jiwa dalam keadaan tenang, maka pikiran akan menjadi lebih jernih, fokus, dan mampu mengambil keputusan dengan bijak.

Sebaliknya, jika jiwa gelisah dan tidak tenang, maka pikiran akan sulit untuk berpikir rasional. Ini sesuai dengan QS. Al-Fath/48: 18 yang menyebutkan bahwa Allah swt menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin agar iman mereka semakin bertambah.⁶⁷ Dalam pembahasan yang lain ketenangan jiwa membuat manusia lebih mampu menghadapi tantangan dan cobaan hidup dengan tabah dan tidak mudah putus asa. QS. Al-Baqarah/2: 153 memerintahkan untuk bersabar disertai meneguhkan jiwa dengan ketenangan. Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa kesabaran adalah kunci utama dalam mencapai ketenangan jiwa. Ketika seseorang menghadapi cobaan atau kesulitan, kesabaran membantunya untuk tetap tenang dan tidak terjerumus dalam stres atau keputusasaan. Kesabaran dalam menghadapi ujian hidup memungkinkan seseorang untuk tetap fokus dan memiliki ketenangan batin. Maka apabila ketenangan telah diperteguh dengan salat, kemenangan pastilah datang. Sabar dan salat keduanya mesti sejalan.⁶⁸

Tafsir *maqa>sjidi>* menjelaskan bahwa dengan jiwa yang tenang, manusia akan mampu menghadapi kesulitan dengan lebih baik sehingga terhindar dari gangguan mental. Ketenangan jiwa memiliki kaitan erat dengan syukur yang juga penting bagi kesehatan mental. QS. Al-Nahl/16: 97

Bimbingan Rohani, vol. 6 no. 1 (2020): 22.

⁶⁷ Terjemahan Kemenag 2019

⁶⁸ Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, jilid 1 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 349.

menyebutkan bahwa orang yang bersyukur akan diberi kehidupan yang baik (*hayatan thayyibah*) yang ditafsirkan sebagai ketenangan jiwa.

Dalam tafsir *Maqa>s}idi>*, ayat-ayat Al-Quran yang memerintahkan manusia untuk mencari dan memelihara ketenangan jiwa memiliki tujuan utama menjaga jiwa (*h}ifz} al-nafs*) dari segala hal yang bisa mengganggu dan merusaknya, terutama dari aspek mental dan psikologis. Semakin tenang jiwanya, maka semakin sehat mentalnya. Dengan ketenangan jiwa, manusia akan mampu menjalani kehidupan dengan lebih bahagia, produktif, dan terhindar dari berbagai gangguan mental seperti stres, cemas, depresi, dan penyakit jiwa lainnya. Karena, kebijaksanaan yang berorientasi pada kesejahteraan manusia di dunia dan akhirat merupakan poin penting dalam ajaran agama Islam.

Demikian, tafsir *Maqa>s}idi>* menekankan pada pentingnya memahami dan melihat lebih jauh dari sekedar teks hukum atau ayat-ayat Al-Qur'an secara harfiah. Hal ini berarti tidak hanya berfokus pada aspek literal atau tekstual dari Al-Qur'an semata, tetapi juga mencari pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana hukum-hukum dan ajaran-ajaran tersebut berkontribusi pada pencapaian tujuan-tujuan syariat. Serta dapat membantu dalam memberikan panduan atau solusi terhadap masalah-masalah kontemporer. Dengan memahami tujuan-tujuan syariat dan mengaitkannya dengan kondisi zaman, tafsir *al-Maqa>s}idi>* dapat membantu menjembatani kesenjangan antara ajaran Islam dan tantangan-tantangan aktual yang dihadapi oleh masyarakat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun pada bagian akhir skripsi ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa isi dari keseluruhan skripsi ini yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kepercayaan kepada Allah swt dan agama merupakan penolong bagi manusia untuk memenuhi kekosongan batin atau psikis. Agama dimaknai sebagai unsur yang terpenting dalam kehidupan dan agama sangat menentukan dalam pembangunan psikis, batin atau mental bagi manusia. Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya, Adapun pendekatan yang ditawarkan dalam agama untuk mengatasi Kesehatan mental diantaranya seperti salat, dzikir, Membaca Al-Qur'an, puasa dan haji.

Kesehatan mental adalah bidang yang sangat penting dalam ilmu psikologi. Hal ini berkaitan dengan kondisi psikologis seseorang yang mencakup emosi, pikiran, perasaan, dan tingkat fungsi mental yang stabil dan sehat Kesehatan mental tidak hanya berfokus pada ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan psikologis dan emosional yang positif

2. *Maqa>sjid al-syari>'ah* adalah makna, tujuan, rahasia dan hikmah yang menyerti setiap hukum ditetapkan oleh *sya>ri'* baik sebagian maupun keseluruhannya dalam rangka memberi kemaslahatan bagi kehidupan manusia di dunia dan akhirat kelak. Terlebih lagi *maqa>sjid al-syari>'ah*

adalah ilmu dalam istinbat hukum Islam. Dalam ilmu *maqa>s}jid al-syari>'ah* sumbangsih pemikiran al-Gaza>li> dapat ditemukan dalam kitabnya yang berjudul *al-Mustas}fa*.

Tafsir *Maqa>s}jidi>* dapat didefinisikan sebagai salah satu ragam dan aliran tafsir di antara berbagai aliran tafsir yang berupaya menguak makna-makna logis dan tujuan-tujuan beragam yang berputar di sekeliling Al-Qur'an, dengan menjelaskan cara memanfaatkannya untuk merealisasikan kemaslahatan manusia. Prinsip-prinsip Tafsir *al-Maqa>s}jidi>* membantu menciptakan pendekatan yang holistik dan komprehensif dalam memahami Al-Qur'an. Melalui pendekatan ini, tujuan-tujuan syariat menjadi lebih jelas dan memungkinkan aplikasi ajaran Islam yang lebih bijaksana dan relevan.

3. Zaman sekarang sangat banyak kasus kesehatan mental seseorang yang kurang diperhatikan sehingga menyebabkan banyaknya masalah-masalah yang tidak jarang berakhir dengan kasus-kasus yang membahayakan. Al-Qur'an sebagai literatur yang komprehensif, salah satu topik pembahasannya adalah masalah kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dengan beberapa ayat yang secara substansi membahas mengenai kesehatan mental serta cara-cara menangani masalah Kesehatan mental. Beberapa konsep mengenai Kesehatan mental dalam Al-Qur'an yang diangkat dalam penelitian ini diantaranya:
 - a. Sabar memiliki kaitan erat dan hikmah yang mendalam sesuai dengan *maqa>s}jid al-syari>'ah*, yaitu untuk menjaga jiwa (*h}ifz} al-nafs*). Salah satu yang menjadi pemicu terganggunya kesehatan mental adalah musibah yang menimpa sebagaimana dalam QS. al-Baqarah/2: 155

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap orang akan diberikan ujian dan musibah dianjurkan untuk bersabar.

- b. Syukur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Tafsir *maqa>sjidi>* menekankan bahwa dengan bersyukur, seseorang akan senantiasa merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan tidak akan merasa gelisah atau khawatir yang berlebihan. Dalam QS. Ibrahim/14: 7. Ayat ini mengandung hikmah bahwa dengan bersyukur atas nikmat yang diberikan, jiwa manusia akan merasa tenang, bahagia, dan optimis sehingga terhindar dari penyakit mental.
- c. Dalam kondisi jiwa yang tenang, manusia akan terbebas dari gejala emosi negatif yang bisa mengganggu proses berpikir rasional. Inilah hikmah dibalik firman Allah swt dalam QS. Al-Fath/48: 4 yang menurunkan sakinah (ketenangan) ke dalam hati orang-orang mukmin. Tafsir *maqa>sjidi>* menjelaskan bahwa dengan ketenangan jiwa, manusia akan memiliki mental yang kuat, tabah, dan tangguh dalam menghadapi segala rintangan hidup.

B. Saran

Penulis menyarankan kepada pembaca untuk lebih memperhatikan masalah kesehatan mental. Karena kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk memiliki pikiran yang jernih, emosi yang stabil, serta mampu mengelola stres dengan lebih efektif. Hal ini membuat individu tersebut mampu merasakan kebahagiaan, ketenangan batin, dan kedamaian jiwa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi sangat

penting di zaman sekarang untuk mencegah dampak negatif tersebut dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Dalam perspektif *maqasidi*, kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang harus dijaga agar tujuan-tujuan syari'ah dapat tercapai dengan baik, yaitu memelihara agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Dengan demikian, menjaga kesehatan mental merupakan kunci untuk mencapai kebahagiaan, produktivitas, hubungan sosial yang baik, kesehatan fisik yang prima, terhindar dari perilaku menyimpang, serta meningkatkan kualitas ibadah kepada Allah swt. Oleh karena itu, setiap Muslim wajib menjaga kesehatan mentalnya dengan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad. *Tafsir Ibnu Katsir bahasa Indonesia*. Jilid 1 Jakarta: Pustaka Imam Syafii, 2003.
- Ahmad, Abu Abdillah Muhammad bin. *Tafsir Al-Qurthubi*. Jilid 1. Kairo: Darul Kutub Al-Mishriyyah, 1964.
- Alias, Muhamad Firdaus Bin, 'Gaya Pendidikan Rasulullah Saw Dalam Psikoterapi Islam'. 3.2 (2023): 174.
- Al-Qur'an al-Karim, 2019 Qur'an.kemenag.go.id
- Al-Syafi'i, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali al-Thusi. *Al-Mustasfa Fi 'Ilmi Al-Ushul*.
- Al-Tabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jari, *Tafsir Al-Tabari*, volume 13, Mekkah: Daruth Tarbiyah wat Turats.
- Amrullah, Abdulmalik Abdulkarim Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5 Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.
- Anda Kelana, 'The Interpretation of the Verses of the Quran on Public Relation', *Cybernetics: Journal Educational Research and Sosial Studies*, (2 April 2021): 170.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, 'Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental', *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3.2 (2021): 165–87 <<https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>>
- Arafah, Sitti, et al, 'Moderasi Beragama: Pengarusutamaan Kearifan Lokal Dalam Meneguhkan Kepelbagaian (Sebuah Praktik Pada Masyarakat Plural)', *Mimikri*, 6.1 (2020): 54-73.
- Ariadi, Purmansyah, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019): 123
- , 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019): 24 <<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>>
- Arsal Fathur Riyadhhi, Lina Marlina 'Legitimasi Al-Qur'an tentang konsep kesehatan mental' *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto* Edisi: Juli-Desember, Vol.8, No.2, (2023) DOI: <https://doi.org/10.24090/maghza.v8i2.9632>
- Al-Suyuthi, Jalaluddin. Jalaluddin Muhammad Ibnu Ahmad Al-Mahally: *Tafsir Jalalain*, Pustaka Al-Kautsar.
- Azari, Abdul Aziz, and Mohammad Ilham Zururi, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Lansia', *Medical Jurnal Of Al-Qodiri*, 6.2 (2021): 66–72.

- Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa," *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*. Vol . 6 no. 1 (2020): 22
- Daulay, Nurussakinah, Pengantar Psikologi Dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi. Jakarta Timur: Kencana, 2015.
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. Dahsyatnya Syukur. Jakarta: Qultum Media, (2009): 2.
- Ernadewita, Rosdialena "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental," vol. 3 no.1 (tahun 2019).
- Fajrussalam, Hisny, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, dan Nur Adilla Anaureta, 'Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa', *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5.1, (2022): 24 <<https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>>.
- Fakhriani, Diana Fidya, Kesehatan Mental, *Early Childhood Education Journal* (Pemakesan, 2019) [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf)>.
- Gunatirin, Elly Yuliandari, 'Kesehatan Mental Anak Dan Remaja', (2018): 6.
- Harun, Amrullah, Ratnah Umar, 'Tafsir Al-Qur'an Media Daring Laman Web Tafsiralquran.Id dan Pengaruhnya Terhadap Perkembangan Tafsir di Indonesia', *Al-Aqwam: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, volume 3, no. 1 (Januari-Juni 2024): 2.
- Hasan, Mufti, 'Tafsir Maqasidi: Penafsiran Al-Quran Berbasis *Maqasid al-syari'ah*', *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2.2 (2017): 15-26.
- Hasanah, Wahdah Oktafia, dan Fara Tiara Haziz, 'Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental', 2.2 (2021).
- Hastuti, Rahmah, Naomi Soetikno, Pamela Hendra Heng, et al, *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis* . Yogyakarta: Penerbit Andi, 2021.
- Hasyim, Baso, Abbas Langaji, Barsihannor, Muhammad Irfan Hasanuddin, M. Ilham, 'Islam Garassik: Double Minority Struggles And Survival Strategies In A Multicultural Society', *Al-Qalam Jurnal Penelitian Agama dan Sosial Budaya*, vol. 30, no. 1, (Juni 2024): 57.
- Hidayat, Asep Achmad, Khazanah Terapi Komplementer-Alternatif: *Telusur Intervensi Pengobatan Pelengkap Non-Medis*. Bandung: Nuansa Cendekia, 2022.
- Ilham, M. "Prinsip Moral Tertinggi" *Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat*, vol. 16, no. 1, (IAIN Palopo, 2020): 115-116.
- Kartikasari, M Nur Dewi, Yuli Fitria, Fransiska Erna Damayanti, Sulistyani Prabu, Rizka Adela Fatsena, Ira Kusumawaty, et al. Kesehatan Mental. Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Kelana, Anda et.al., 'The Interpretation of the Verses of the Quran on Public

- Relation', *Cybernetics: Journal Educational Research and Sosial Studies*, 2.April (2021).
- Langaji, Abbas, M. Ilham, Abdul Syatar, Abdul Rahim Karim, Rusdiansyah, 'Unveiling Patience: The Intersection of the Qur'an and Hadith in Buya Hamka's Thought', *Journal of Islamic Studies Published*, jilid 28, no.1 (Universitas Islam Negeri Mataram, 2024): 155. DOI:<http://dx.doi.org/10.20414/ujs.v28i1.1056>.
- Luthar, S.S. *Resilience and Vulnerability, Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.
- M. Fuad 'Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an*. Kairo: Dar al-Hadits, 1364 H.
- Masrur, Muhammad Shodiq, and Azka Salsabila, 'Membangun Kesehatan Mental Perspektif Alquran Pada Kisah Maryam Binti Imran', 6.1 (2021): 61.
- Nasution. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Pustaka, 2001.
- Nasution, Muhammad Syukri Albani Nasution dan Rahmat Hidayat. *Filsafat Hukum Islam Dan Maqashid Syariah*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Olson, Defrain J. *Marriage And Families*. Boston: McGraw-Hill, 2003.
- Paizin, Abib Taupik, Salman Mubarak, Tsamrotul Fitriyah, and Yovian Yustiko Prasetya, 'pengaruh agama terhadap kesehatan mental', 01.01 (2022).
- Parnawi, Afi. *Psikologi Perkembangan*. Deepublish, 2021.
- Pasaribu, Sriwahyuni, Sabar Dan Sholat Sebagai Penolong Dalam Al-Qur'an Al-Baqarah Ayat 153, 2.2 (2023): 41.
- Lestari, Made Diah, Naomi Vembriati, Adijanti Marheni, Ni Made Ari Wilani, Dewi Puri Astiti, et al. *Kesehatan Mental*. Bali: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2016.
- Putri, Utami Nur Hafsari, Armita Sari Nur'aini, dan Shofia Mawaadah. *Modul Kesehatan Mental*. Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka, 2022.
- RI, Kementerian Agama. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Makassar: Pustaka al-Zikra, 2013.
- Rozali, Yuli Asmi, Novendawati Wahyu Sitasari, Amanda Lenggogeni, Psikologi, U Esa, J Arjuna, et al, 'Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic', *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7.2 (2021): 109–13>.
- Sanjiwani, Anak Agung Sri, Ni Luh Krishna Ratna Sari, and Ni Wayan Yuli Anggreni, *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2023.
- Sari, Rini Antika, 'Sabar Dan Sholat Sebagai Penolong Dalam Al-Qur'an Al-Baqarah Ayat 153', 2.2 (2023): 45.
- Sarwat, Ahmad, *Maqāṣid Syari'ah*. Jakarta: DU Publishing, 2017.

- Setiawati, Ririn, 'Kesehatan Mental Perspektif M. Bahari Ghazali', Skripsi, 9, (2020): 12.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*, jilid 15. Jakarta, Lentera Hati, 2009.
- Situmorang, Tarmizi, 'Paradigma Psikologi Islam Suatu Aliran Baru Dalam Psikologi', Al-Mursyid: *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 1.2 (2020).
- Subagyo, P. Joko. *Metode Pembelajaran Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 1991.
- Sudjana, Nana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009.
- Sugiarti, Titi, 'Analisis Terhadap Keseimbangan Badan Dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zaid Al-Balkhi Dalam Psikologi Kognitif', *Coution: Journal of Counseling and Education*, 2.1 (2021): 58–68.
- Tombakan, Maryati, Naharia Laubo, et al. *Pencegahan Dan Penanganan Pasien Gangguan Jiwa Dengan Perilaku Kekerasan Di Masyarakat*. Peka: Penerbit NEM, 2023.
- Ubaid, Ulya Ali, Sabar dan Syukur: *Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*.
- WHO, *Mental Health Action Plan 2013-2020*, World Health Organization (Geneva, 2013).
- Yafi, Abdullah Muhammad. Hazrat Maulana Ashiq Elahi. *Tafsir Al-Bagawi*. jilid 1. Pakistan, Talifat Ashrafia Multan, 1436.
- Zaid, Wasfi 'A<syu>r Abu> {*Metode Tafsir Maqa>s}idi*. Jakarta selatan: Qaf Media Kreativa, 2020.
- Zayd, Was}fi 'Asyur Ab>u, *Metode Tafsir Maqasidi*. Jakarta selatan: PT Qaf Media Kreatifa, 2020.
- Zul in, 'Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan', *Mawa'Izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10.1 (2019): 18–38 <<https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>>

RIWAYAT HIDUP



Elga Syamsu Alam, Lahir di Kota Malili, Kab. Luwu Timur, Prov. Sulawesi Selatan pada tanggal 10 Maret 2001. Penulis merupakan anak ke empat dari lima bersaudara dari pasangan H. Syamsu Alam Achmad, SE. dan Hj. Darmila Ahmad. Pendidikan dasar penulis diselesaikan 2013 di SDN 221 Malili, kemudian di tahun yang sama melanjutkan Pendidikan di Pondok Pesantren Al-Ihsan Soppeng hingga tahun 2015, kemudian melanjutkan Pendidikan di Pondok Pesantren Al- Fatah Temboro cabang Masamba hingga tahun 2018, setelah itu melanjutkan Pendidikan di Pondok Pesantren Tahfidz Darul Falah Malili hingga tahun 2019. Kemudian, melanjutkan Pendidikan di MA Ittihad Al-Ummah Malili dan diselesaikan pada tahun 2020. Pada akhirnya melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi tepatnya di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dengan mengambil Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

E-mail : elgasyamsualam228@gmail.com

Instagram : [habibahsyam_](#)

Whatsapp : [081943305732](tel:081943305732)