

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari terjadinya pembahasan yang melebar, kesalahpahaman interpretasi serta untuk memudahkan pemahaman tentang judul studi ini, maka dirasa perlu untuk memberikan batasan terhadap rangkaian istilah yang membentuk kesatuan judul dimaksud.

#### 1. Perilaku Makan

Kata "perilaku", menurut *Kamus Umum Bahasa Indonesia* berarti kegiatan individu atas sesuatu yang berkaitan dengan individu tersebut, yang diwujudkan dalam bentuk gerak atau ucapan.<sup>1</sup> Dalam studi ini kata perilaku diartikan sebagai perbuatan. Kemudian kata "makan" berarti memasukkan sesuatu ke dalam mulut, kemudian dikunyah dan ditelan.<sup>2</sup> Dalam kajian ini kata makan diartikan sebagai mengonsumsi.

Jadi berdasarkan pengertian kata perilaku dan makan di atas, istilah perilaku makan yang dimaksud di sini adalah perbuatan mengonsumsi segala sesuatu yang boleh dan dapat dikonsumsi, baik berupa benda padat (makanan) maupun benda cair (minuman).

---

<sup>1</sup> W. J. S, Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1991), hlm. 1139.

<sup>2</sup> *Ibid.*, hlm. 623.

## 2. Makanan Halal

Kata "makanan" mengandung pengertian segala sesuatu yang boleh dan dapat dimakan, seperti panganan, lauk-pauk, kue-kue dan sebagainya;<sup>3</sup> atau sesuatu yang kita makan sebagai bahan kebutuhan untuk membentuk jaringan tubuh dan sebagainya.<sup>4</sup>

Sedangkan Halal Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* halal mengandung pengertian:

- a. Diperbolehkan (tidak dilarang oleh syara')
- b. Diizinkan (berarti disetujui/diperbolehkan), dibenarkan, sah (dilakukan menurut hukum undang-undang dan peraturan yang berlaku dan diakui kebenarannya).<sup>5</sup>

Halal yang dimaksud di sini adalah diperbolehkan atau yang tidak dilarang oleh agama Islam untuk mengkonsumsinya, baik dari segi zatnya, cara memperolehnya, segi higienisnya maupun cara mengolah makanan itu.

Jadi Makanan Halal yang dimaksud dalam kajian ini adalah bahan-bahan (makanan dan minuman) yang dapat dikonsumsi secara sah menurut ajaran agama Islam.

## 3. Perspektif

Perspektif sebagaimana terdapat dalam *Kamus Ilmiah Populer* mengandung pengertian:

- a. Pengharapan

<sup>3</sup> *Ibid.*

<sup>4</sup> Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Besar Indonesia Kontemporer*, (Jakarta : Modern English Press, 1991), hlm. 913.

<sup>5</sup> *op. cit.*, hlm. 501.

b. Peninjauan, tinjauan dan pandangan luas.<sup>6</sup>

Perspektif yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah perspektif arti yang kedua, yaitu tinjauan atau pandangan (makanan halal menurut tinjauan atau pandangan kesehatan mental).

#### 4. Kesehatan Mental :

Kesehatan mental adalah terjemahan dari *Mental Hygiene*. Istilah *Mental Hygiene* berasal dari kata *Mental* dan *Hygiene*. *Hygiene* ialah nama dewi kesehatan Yunani. Dan *Hygiene* berarti ilmu kesehatan, sedang *mental* (dari kata Latin; *mens, mentis*) yang artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. *Mental Hygiene* sering disebut pula sebagai *psiko hygiene*. *Psyche* (dari kata Yunani *Psuche*) artinya: nafas, asas, kehidupan, hidup, jiwa, roh, sukma, semangat.<sup>7</sup> Dengan demikian kedua istilah *hygiene mental* dan *psiko hygiene* mempunyai pengertian yang sama. Secara terminologis istilah kesehatan mental menunjuk kepada dua maksud, yaitu sebagai disiplin ilmu dan kondisi mental yang normal. Dalam studi ini istilah kesehatan mental dipakai untuk maksud yang kedua, yang berarti terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).<sup>8</sup>

Penting pula ditegaskan bahwa konsep kesehatan mental yang digunakan dalam kajian ini meliputi konsep kesehatan mental menurut

<sup>6</sup> Achmad Maulana, *Kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta : Absolut, 2003), hlm. 397.

<sup>7</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung : Mandar Maju, 2000), hlm. 4.

<sup>8</sup> Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil, 2001), hlm. 132.

perspektif "psikologi sekuler" dan konsep kesehatan mental menurut perspektif "psikologi Islami". Kedua perspektif mengenai konsep kesehatan mental tersebut, perspektif psikologi sekuler dan perspektif psikologi Islami, dalam kajian ini diposisikan sebagai dua perspektif yang bersifat komplementer (saling melengkapi).

Dari penegasan istilah-istilah di atas, maka pengertian judul studi ini, "Perilaku Makan Makanan Halal Perspektif Kesehatan Mental", dapat dirumuskan sebagai berikut: sesuatu kajian teoritis kualitatif yang berusaha menjelaskan tentang pengaruh perbuatan mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal menurut agama Islam terhadap kesehatan mental (keharmonisan kehidupan batin) orang-orang yang mengkonsumsinya menurut tinjauan psikologi sekuler dan psikologi islami.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Makanan dan minuman merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Keduanya menjadi sumber asupan energi yang harus selalu dipenuhi, tidak bisa tidak. Tanpa adanya makanan dan minuman, mustahil manusia bisa menjalankan segala aktifitasnya. Namun bukan berarti manusia bisa makan dan minum sesuka hatinya. Karena makan bagi manusia bukan hanya sekedar mengenyangkan perut, tetapi lebih dari itu adalah untuk mempertahankan kelangsungan hidup sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makan yang sehat dan sempurna akan memenuhi kebutuhan manusia, memulihkan tenaga serta membuat tubuh tetap segar dan kuat. Begitu pula

makanan yang dikonsumsi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap mental dan jasmani orang yang bersangkutan.<sup>9</sup>

Perut ataupun tubuh manusia memang perlu diisi makanan yang halal dan baik supaya tetap hidup dan sehat. Demikian pula otak dan jiwa manusia memerlukan makanan. Otak perlu diberikan makanan dengan ilmu pengetahuan yang berguna, demikian pula jiwa perlu diberi makan dengan iman yang benar dan budi pekerti yang luhur.<sup>10</sup> Apabila tubuh manusia tiada mendapatkan makanan dan minuman yang cukup, tentu akan menderita sakit, letih dan kurus kering bahkan bisa mati. Begitu pula halnya dengan otak yang tiada mendapati ilmu pengetahuan dan jiwa yang tiada mendapatkan makanan iman dan moral tentu akan menderita sakit dan merana.

Seorang Muslim yang baik idealnya selalu berusaha mengembangkan pribadi, akhlak dan kehidupan kejiwaannya secara menyeluruh, termasuk di antaranya dalam aktivitas makan. Dari aktifitas sehari-hari yang tampaknya amat sederhana ini ternyata banyak aspek psikologis yang bisa diungkap. Seseorang pribadi Muslim yang baik, yang islami, akan nampak dari cara seseorang menghadapi makanan. Sehingga sebenarnya dari cara makan saja dan juga apa yang dimakan, bisa membedakan antara muslim dengan non muslim.

---

<sup>9</sup> Muallif Sahlany, *Makan dan Makanan*, (Yogyakarta : Sumbangsih Offset, 1987), hlm. 13

<sup>10</sup> Fachruddin HS, *Pembinaan Mental Bimbingan Al-Qur'an*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1992), hlm. 66-68.

Islam ajaran yang paripurna telah mengatur sedemikian rupa tentang makanan dan minuman. Ada yang masuk dalam kategori hukum halal, haram, dan ada pula yang subhat. Bahan yang diharamkan oleh Allah adalah bangkai, darah, babi dan hewan yang disembelih dengan nama selain Allah. Ketika Allah menentukan kaidah haram dipertimbangkan pula kemampuan manusia dalam bersabar terhadap segala sesuatu. Dari itu Allah tidak menentukan halal dan haram pada udara, akan tetapi untuk minuman dan makanan ditentukan halal dan haram. Untuk kedua hal tersebut Allah telah menerangkan tentang hal-hal yang baik untuk manusia dan untuk tubuh serta untuk kehidupannya, baik yang berupa makanan maupun minuman. Inilah yang berarti dihalalkan. Kemudian Allah mengharamkan apa yang membahayakan serta, merusak tubuh dan akal manusia.<sup>11</sup>

Dengan demikian, dalam pandangan Islam makanan mempunyai peran sangat besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang, fisik maupun mental. Oleh karena sudah menjadi kewajiban setiap orang (muslim) supaya memelihara kesehatannya, baik fisik maupun mental, dan karena kenyataan bahwa makanan mempunyai pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental, maka dalam al-Qur'an surat 'Abasa' ayat 24 ditemukan peringatan yang sangat jelas, ( **فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ** ) yang artinya: "*Hendaklah manusia memperhatikan makanannya*". Walaupun ayat ini bersifat umum dan tujuan pokoknya adalah mengantarkan manusia untuk beriman kepada Allah, namun secara khusus dipahami adanya semacam

<sup>11</sup> M. Mutawalli Sya'rawi, *Halal dan Haram*, (Jakarta : Pustaka Alkautsar, 1994), hlm. 19.

anjuran untuk memilih makanan-makanan yang berkualitas yang bisa mendukung pemantapan kesehatan secara utuh.<sup>12</sup>

Parameter makanan yang berkualitas menurut ajaran Islam mengacu kepada dua sifat dan kriteria, yaitu halal (boleh) dan *thayyib* (baik). Rangkaian kedua sifat ini menunjukkan bahwa yang diperintahkan untuk dimakan adalah yang memenuhi kedua syarat tersebut. Sebab, dapat saja sesuatu bersifat halal tetapi tidak baik atau tidak disenangi Tuhan (sebagaimana hal pencariannya) atau tidak disenangi Nabi (seperti memakan biawak). Sebaliknya, mungkin sesuatu dinilai "baik", tetapi ia tidak halal. Tentunya yang dimaksud *thayyib* (baik) adalah yang baik menurut penelitian para ahli atau dengan kata lain yang bergizi. Sementara itu kata *thayyib*, dari segi bahasa berarti sesuatu yang telah mencapai puncak dalam hidangan, dan karena itu "buah-buahan surga" juga dinamakan *thayyibah*.<sup>13</sup>

Menurut Al-Ghazali, orang yang makan makanan haram dan syubhat tidak diberi taufik dalam beribadah. Sebab orang seperti itu tidak pantas berkhidmat kepada Allah dan terhalang berbuat kebajikan. Jika secara kebetulan ia dapat melaksanakannya, maka amalannya ditolak. Dengan begitu, hasilnya hanya lelah dan payah, serta menyia-nyiakan waktu.<sup>14</sup> Secara teologis diyakini bahwa makanan dan minuman yang haram tidak akan mendatangkan berkah, tidak memberikan ketenangan dalam kehidupan. Orang yang bergelimangan dengan makanan dan minuman yang haram tidak

---

<sup>12</sup> M. Quraish Syihab, *Membumikan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2003), hlm. 286-287.

<sup>13</sup> *Ibid*, hlm. 287.

<sup>14</sup> Al-Ghazali, (terj) Zakaria Adham, *Minhajul Abidin*, (Jakarta: Darul Ulum Press, 1995), hlm. 168-169.

akan dikabulkan doanya. Itulah sebabnya untuk menjaga keutuhan atau kesehatan jiwa manusia baik di dunia maupun di akhirat, kualitas (kehalalan dan kebaikan) makanan yang dimakan perlu dipertimbangkan dengan cermat.

Karena itu, mengingat sangat pentingnya makanan yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa dan raga manusia, yang tentunya akan berdampak pula terhadap kelangsungan hidup manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup serta mendukung peran manusia sebagai khalifah di muka bumi, maka kajian tentang makanan halal dalam perspektif kesehatan mental menjadi sangat menarik dan juga penting untuk dilakukan. Pembahasan masalah tersebut akan dicermati secara lebih jelas dalam skripsi ini.

### **C. Rumusan Masalah**

Ada dua konsep penting yang berkaitan langsung dengan topik permasalahan kajian ini, seperti yang terungkap dari penegasan judul dan latar belakang masalah di atas, yaitu konsep makanan halal dan pengaruh perilaku makan makanan halal terhadap kesehatan mental. Bertolak dari hal tersebut, maka pokok masalah kajian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah konsep makanan halal dalam Islam?
2. Bagaimanakah efek makan makanan halal terhadap kesehatan mental ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pokok permasalahan yang dirumuskan di atas, tujuan penelitian ini adalah :



1. Untuk mendiskripsikan konsep makanan halal dalam Islam.
2. Untuk mendiskripsikan penjelasan teoritis tentang pengaruh perilaku makan makanan halal terhadap kesehatan mental.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Secara teoritis tulisan ini diharapkan sebagai sumbangan pemikiran dan dapat memperkaya pustaka dalam bidang keislaman dan kesehatan mental, khususnya untuk jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Secara praktis tulisan ini diharapkan dapat memberikan dan menawarkan langkah alternatif dalam proses pembentukan pribadi yang sehat mentalnya.

#### **F. Telaah Pustaka**

Dari berbagai sumber yang diperoleh, sudah cukup banyak yang menulis tentang makanan dan kesehatan mental. Akan tetapi kebanyakan dari mereka hanya membahas secara terpisah, yakni membahas makanan secara terpisah maupun kesehatan mental secara terpisah pula dan tidak membahas bagaimana perilaku makan makanan halal dalam perspektif kesehatan mental. Misalnya karya Lukman Saksono berjudul *Al-Qur'an sebagai Obat dan Penyembuhan Melalui Makanan*, buku ini berisikan perpaduan antara ayat-ayat al-Qur'an dan as-Sunnah dengan berbagai penemuan dan hasil percobaan para ahli gizi, makanan, sanitasi makanan untuk membuktikan kebenaran

pesan-pesan al-Qur'an dan as-Sunnah tentang makanan dan hidup sehat.<sup>15</sup> Bahasan makanan sebagai sarana penyembuhan lebih ditekankan pada makanan, gizi dan penggunaannya, yang dijabarkan secara detail di Bab V dengan disertai bukti-bukti penelitian oleh para ahli gizi. Selanjutnya bukti-bukti fakta keberhasilan penyembuhan melalui makanan pun hanya penyembuhan penyakit yang diderita oleh jasmani seperti paru-paru, radang sendi dan kegemukan. Dari seluruh bahasan yang ada dalam buku ini belum memberikan uraian yang membahas tentang bagaimana makanan dapat memberikan upaya pencapaian mental yang sehat.

Fauzi Muhammad, dalam bukunya *Hidangan Islam Ulasan Komprehensif Berdasarkan Syariat dan Sains Modern*, menyatakan bahwa bagi yang memakan makanan halal dilindungi oleh Allah. Jika ia meminta akan diberikan, jika berdoa dikabulkan dan jika ia meminta sesuatu Allah akan menyegerakannya, karena ia menerapkan pokok utama dalam agama Allah yakni perihal makanan.<sup>16</sup> Selanjutnya buku tersebut hanya menekankan pada kandungan hidangan (makanan dan minuman) dari segi keharamannya yang dihubungkan dengan bukti-bukti penelitian terbaru dari efek makanan haram seperti babi, darah, khamer terhadap kesehatan jasmani manusia. Beliau tidak menjelaskan mengenai peran makanan halal dalam kesehatan mental ataupun hikmah di balik makanan halal sebagaimana bahasan hikmah kandungan makanan haram.

---

<sup>15</sup> Lukman Saksono, *Al-Qur'an sebagai Penyembuh Melalui Makanan*, (Bandung: Alma'arif, 1996), hlm. 91 dan 131.

<sup>16</sup> Fauzi Muhammad, *Hidangan Islam Ulasan Komprehensif Berdasarkan Syariat dan Sains Modern*, (Jakarta: Gema Insani, 1997), hlm. 16-25.

M. Quraish Shihab, dalam karyanya yang berjudul *Membumikan al-Qur'an*, menyatakan bahwa apabila berbicara tentang makanan yang dimakan selalu menekankan salah satu dari dua sifat halal (boleh) dan thayyib (baik)<sup>17</sup>. Di dalam bukunya ini Quraish Shihab hanya mengutip sedikit tentang kaitannya keharaman makanan-makanan tertentu dengan dampak negatifnya pada mental manusia. Dan tidak membahas mengenai makanan halal kaitannya dengan kesehatan mental. Selain itu hal tersebut pun tidak dibahas secara rinci dalam bab yang lebih luas; uraian yang ada hanya bersifat gambaran-gambaran umum dan tidak secara kongkrit dan detail. Masih dari karya M. Quraish Syihab pula, dalam bukunya *Wawasan al-Qur'an*, beliau sudah membahas mengenai makanan dan kesehatan mental dalam sub judul tersendiri, hanya saja uraiannya terlalu terfokus pada bahasan dan penafsiran ayat-ayat al-Qur'an, tidak menjelaskan secara detail tentang pengaruh perilaku makan makanan halal terhadap kesehatan mental dan sifatnya pun masih terpisah-pisah.<sup>18</sup>

Yusuf Qardhawi dalam bukunya *Halal dan Haram dalam Islam*, menyebutkan hikmah-hikmah di balik pengharaman hewan-hewan tertentu. Tetapi dalam bukunya ini tidak dibahas mengenai bagaimana hikmah makanan halal yang terkait dengan kesehatan mental sebagaimana pengharaman hewan-hewan tertentu. Selebihnya menjelaskan tentang pokok-pokok ajaran Islam mengenai halal dan haram. Mengenai makanan dan

---

<sup>17</sup> M. Quraish Shihab, *op. cit.*, hlm. 289.

<sup>18</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, (Bandung : Mizan, 1997), hlm. 137-181.

minuman sedikit menjelaskan hikmah diharamkan bangkai, daging babi, khamer (arak), narkotik. Halal dan haram di sini condong kepada hukum dan syariat sehingga kurang membahas bagaimana halal tersebut dapat berperan dalam jiwa manusia.

Muallif Sahlany dalam bukunya yang berjudul *Makan dan Makanan*, menyatakan tentang masalah makanan yang dibutuhkan oleh jasmani dan tidak membahas makanan yang bersifat rohani. Namun demikian ia juga menyatakan bahwa efek makanan jasmani pun dapat mempengaruhi ruhaniah manusia, misalnya sikap mental gelisah, riang, menangis, dan tertawa, jahat dan alim, ceroboh dan teliti, selektif atau hati-hati dan gegabah.<sup>19</sup> Hanya saja hal tersebut tidak diuraikan secara jelas melainkan cukup sebagai sindiran dalam setiap babnya.

Dari berbagai tulisan di atas sebegitu jauh belum ada yang menjelaskan tentang perilaku makan makanan halal dalam perspektif kesehatan mental. Di samping itu tulisan-tulisan serta kajian terdahulu belum mengkaji secara rinci, menyeluruh dan mendalam tentang makanan halal jika dikaitkan dengan kesehatan mental seseorang dan pengaruh makanan halal bagi kesehatan mental seseorang maupun bagi kehidupan secara umum. Oleh karena itu hal-hal tersebut menjadi fokus dalam penelitian ini.

---

<sup>19</sup> Muallif Sahlany, *op. cit.*, hlm. 13.

## G. Kerangka Teoritik

Pembahasan makanan halal tidaklah merupakan pembahasan yang baru dalam dunia Islam. Hal ini dapat dilihat dari berbagai literatur yang ada maupun secara prakteknya. Sebagai contohnya adalah adanya peran lembaga LP-POM MUI yang menangani masalah halalnya produk pangan di Indonesia.

Akan tetapi, pembahasan tentang makanan halal secara rinci yang dihubungkan dengan kesehatan mental pada seseorang masih sangat jarang. Akibatnya pembahasan mengenai makanan halal yang berkaitan dengan kesehatan mental kurang tersentuh dalam teori-teori psikologi maupun teori kesehatan mental. Selain itu teori-teori keislaman yang dicetuskan oleh tokoh-tokoh Islam yang ahli dalam masalah makanan dan kesehatan mental umumnya juga belum menyentuh permasalahan dimaksud.

Berkaitan dengan makanan halal Ibnu Bajjah menyatakan bahwa makanan dan minuman mempunyai peran terhadap tindakan-tindakan unsur nutritif dan membuatnya menjadi suatu bagian dari tubuh untuk tumbuh dan berkembang.<sup>20</sup> Petunjuk lain yang berkaitan dengan makanan adalah anjuran dalam agama agar makan makanan yang sedap serta baik akibatnya. Hal ini menunjukkan bahwa makanan mempunyai akibat terhadap pemakannya, baik pada dimensi fisik maupun mental.

Sementara menurut para ahli, makanan yang baik sangat besar dampaknya terhadap aktifitas kehidupan manusia. Selain cara makan yang

---

<sup>20</sup> M. M. Syarief, *Para Filosof Islam*, (Bandung: Mizan, 1989), hlm. 152.

baik, Allah juga memerintahkan manusia untuk memperhatikan proses mendapatkan makanan, yakni dengan cara yang dihalalkan oleh Allah. Para ulama mengaitkan keharaman makanan tertentu dengan dampak negatifnya pada mental manusia. al-Biq'a'i (wafat 1480 M), dengan mengutip pendapat al-Harrali (w.1232 M), menyatakan bahwa jenis daging dapat mempengaruhi sifat mental seseorang. Ia menyimpulkan hal itu, antara lain, dari penggunaan kata *rijs* yang diartikan dengan "kejelekan budi pekerti" yang ditegaskan Al-Qur'an dalam kaitannya dengan larangan memakan makanan dan minuman tertentu.<sup>21</sup> Pendapat serupa dikemukakan juga oleh ulama muslim kontemporer, Syaikh Taqi Falsafi, mengutip pendapat Alexis Carrel dari bukunya yang terkenal *Man The Unknown*, yang menyatakan bahwa:

Pengaruh dari campuran kimiawi yang dikandung oleh makanan terhadap aktivitas jiwa dan pikiran, belum lagi diketahui secara sempurna. Pendapat kedokteran menyangkut hal ini tidak memiliki kecuali sedikit nilai, karena belum lagi diadakan percobaan-percobaan dalam waktu yang memadai terhadap manusia guna membuktikan pengaruh makanan tertentu bagi mereka. Namun, tidak dapat diragukan bahwa perasaan dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas makanan.<sup>22</sup>

Menurut M. Quraish Syihab, halal adalah bahwa sesuatu itu terlepas dari ikatan bahaya duniawi dan ukhrawi. Dan *tayyibah* ialah makanan yang sehat, memiliki zat gizi yang cukup dan seimbang, proporsional sesuai dengan kebutuhan pemakan, tidak berlebih-lebihan dan tidak berkurang, serta aman dapat terhindar dari siksa Tuhan baik dunia maupun di akhirat.<sup>23</sup> Oleh karena itu, Islam telah menegaskan melalui aturan dan ketentuan bahwa

<sup>21</sup> M. Quraish Shihab (2003), *op. cit.*, hlm. 289.

<sup>22</sup> *Ibid*, hlm. 290.

<sup>23</sup> M. Quraish Shihab (1997), *op. cit.*, hlm. 148.

makanan dan minuman yang dikonsumsi bagi manusia haruslah yang halal, baik bendanya, cara memperolehnya maupun menghidangkannya.<sup>24</sup>

Adapun yang berkaitan dengan kesehatan mental adalah teori yang diungkapkan oleh Zakiah Darajat yang membagi kebutuhan dasar manusia dalam dua bagian yaitu kebutuhan primer (kebutuhan jasmani) dan kebutuhan rohaniah (psikis dan sosial). Kedua kebutuhan primer dan rohani merupakan dua istilah yang digunakan Zakiah untuk menunjukkan kebutuhan dasar manusia. Kedua kebutuhan ini akan membentuk keseimbangan dalam jiwa manusia sehingga tidak mengalami tekanan jiwa.<sup>25</sup>

Menurut Zakiah Darajat, kebutuhan primer adalah kebutuhan yang pertama kali harus dipenuhi. Kebutuhan primer yang dimaksudkan adalah kebutuhan jasmaniah (fisik) seperti; makan minum dan seks. Kebutuhan ini merupakan bawaan sejak lahir atau fitrah manusia. Dalam konteks ini kata fitrah berhubungan dengan kecenderungan alamiah yang tidak bisa berubah. Kata fitrah juga memiliki makna religius, yaitu sebagai kecenderungan kepada tindakan yang benar dan ketundukan kepada Allah Yang Maha Esa. Dilihat dari psikologi (teori dari A. Maslow), kebutuhan makan merupakan kebutuhan dasar seseorang agar dapat berfikir untuk memenuhi kebutuhan yang lebih lanjut lagi seperti rasa aman, dan yang tertinggi, aktualisasi diri.<sup>26</sup>

Di antara kebutuhan primer manusia tersebut, Zakiah mengungkapkan bahwa kebutuhan fisik merupakan kebutuhan dasar yang telah disinggung

---

<sup>24</sup> Muallif Sahlany, *op. cit.*, hlm. 14.

<sup>25</sup> Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1996), hlm. 76.

<sup>26</sup> Siti Zainab Luxfiati, *Psikologi dalam Budaya Boga Islami*, (Jakarta : Yayasan Bina Pembangunan, 1996), hlm. 284.

oleh Al-Qur'an. Melalui firman Allah diperoleh rumusan mengenai beberapa batasan pemenuhan dorongan jasmani.<sup>27</sup> Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. al-'Araf ayat 31 dalam memenuhi dorongan lapar dan haus tidak boleh berlebih-lebihan

....وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"...Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan".<sup>28</sup>

Ayat di atas memerintahkan kepada manusia supaya makan dan minum. Perintah (*amr*) dalam ayat tersebut tidaklah menunjuk kepada kewajiban, melainkan sekedar menegaskan bahwa makan dan minum itu merupakan kebutuhan dasar untuk mempertahankan kesehatan dan kelangsungan hidupnya. Akan tetapi, di pihak lain al-Qur'an menegaskan bahwa dalam memenuhi kebutuhan makan dan minum itu hendaknya jangan berlebih-lebihan. Dengan kata lain, al-Qur'an hendak menegaskan bahwa perilaku makan dan minum yang sehat ialah yang proporsional.

Dalam ayat lain al-Qur'an memberikan tuntunan agar dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi diutamakan makanan yang dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik maupun mental. Hal ini ditegaskan dalam surah an-Nisa' : 4 :

<sup>27</sup> Zakiah Darajat, *Psikologi dalam Perspektif al-Qur'an*, (Yogyakarta: LPPI, 2003), hlm. 38.

<sup>28</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, 1985), hlm. 225.



## فَكُلُواْ هُنَّآ مَرَّيَا

*"Maka makanlah makanan yang sedap lagi baik akibatnya".<sup>29</sup>*

Jenis makanan maupun minuman yang memberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik maupun mental tersebut tentu saja banyak ragamnya, yang tidak semuanya dijelaskan dalam al-Qur'an dalam memilih makanan yang bisa menjamin adanya manfaat yang positif bagi kesehatan fisik maupun mental manusia ialah bahwa makanan atau minuman itu harus memenuhi kualifikasi halal dan *thayyibah*, sebagaimana dijelaskan dalam surah al-Baqarah:168 :

## يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا

*"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bum".<sup>30</sup>*

Uraian serta penegasan ayat-ayat al-Qur'an yang dirujuk di atas secara implicit mengisyaratkan bahwa makanan halal dan perilaku makan makanan halal mempunyai pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental, sebagaimana sudah dijelaskan di muka, adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan barin atau konflik. Pengertian lain tentang kesehatan mental yang mewakili perspektif psikologi Islami

<sup>29</sup> *Ibid.*, hlm. 115.

<sup>30</sup> *Ibid.*, hlm. 41.

dikemukakan oleh Zakiah Daradjat, yang menyatakan sebagaimana dikutip Hanna Djumhana Bastaman, kesehatan mental adalah "terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinyadan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat".<sup>31</sup>

Untuk menjelaskan pengaruh perilaku makan makanan halal digunakan beberapa teori psikologi, baik teori psikologi sekuler maupun teori psikologi Islami. Teori pertama yang digunakan adalah teori psikoanalisa Sigmund Freud tentang struktur jiwa, yang dipadukan dengan teori keajaiban hati dari al-Ghazali. Menurut teori psikoanalisa Sigmund Freud, struktur jiwa manusia terdiri dari tiga komponen jiwa ini, dikatakan bahwa orang yang jiwanya sehat adalah orang yang *egonya* kuat, yakni *egonya* mampu menjalankan fungsinya menyeimbangkan kekuatan tarik-menarik antara dorongan-dorongan *id* dan dorongan-dorongan *superego*.<sup>32</sup>

Selanjutnya untuk menjelaskan hakekat *ego* yang kuat dari teori psikoanalisa Sigmund Freud tersebut dipakai teori keajaiban hati dari al-Ghazali. Menurut al-Ghazali, hati manusia adalah laksana cermin yang penuh dengan gambaran tentang keadaan-keadaan sifat ketuhanan, sifat setan, sifat binatang buas, dan sifat hewan. Kesemua sifat-sifat itu terpantul di dalam hati, yang secara terus-menerus akan berpengaruh dan meninggalkan bekas

---

<sup>31</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *op. cit.*, hlm. 132.

<sup>32</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Berkenalan dengan Aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), hlm. 177-179.

pasa hati. Apabila bekas-bekas itu berasal dari sifat-sifat terpuji, hal itu akan menjadikan cermin hati bertambah mengkilap dan cemerlang, sehingga kepadanya akan tersingkap hakekat kebenaran dan segala perintah agama. Sebaliknya, pengaruh atau bekas yang ditinggalkan oleh sifat-sifat tercela pada hati adalah berupa noda kehitam-hitaman, yang memuat hati menjadi buta dan tidak lagimemiliki kemampuan untuk menangkap secara otentik kebenaran dan kebaikan agama.<sup>33</sup>

Berdasarkan kerangka teori dari teori psikoanalisa dari Sigmund Freud dan teori keajaiban hati dari al-Ghazali di atas, dapat disimpulkan bahwa *ego* yang kuat yang bisa menjadi dasar kesehatan mental ialah *ego* yang terpelihara kesuciannya, sementara *ego* yang lemah yang dapat menjadi sumber ketidaksehatan mental adalah *ego* yang tidak terpelihara kesuciannya atau ternoda. Dalam kaitan ini perilaku makan makanan halal dipandang sebagai salah satu perbuatan terpuji yang dapat memelihara kesucian *ego*, sementara perilaku makan makanan haram merupakan bentuk perbuatan tercela yang dapat menodai *ego*.

Teori lainnya yang digunakan untuk memberikan penjelasan teoritis tentang pengaruh perilaku makan makanan halal terhadap kesehatan mental adalah teori mengenai kemampuan kontrol diri (*self-control*). Dalam teori kesehatan mental, kemampuan kontrol diri itu bisa dibina dan dikembangkan melalui latihan atau melalui suatu kebiasaan tertentu.<sup>34</sup> Dalam konteks teori

<sup>33</sup> Al-Ghazali, *Keajaiban-keajaiban Hati*, terj. Muhammad Baqir, (Bandung: Karisme, 2001), hlm. 52 dan 56-57.

<sup>34</sup> Karini Kartono, *op. cit.*, hlm. 264-265.

ini akan dielaborasi penjelasan teoritis tentang kebiasaan perilaku makan makanan halal sebagai sarana untuk membina dan melatih kemampuan kontrol diri.

Teori terakhir yang digunakan dalam kajian ini untuk memberikan penjelasan teoritis mengenai pengaruh perilaku makan makanan halal (juga makanan haram) terhadap kesehatan mental adalah teori logoterapi (terapi makna). Menurut teori ini salah satu gugus nilai yang menjadi sumber makna hidup ialah nilai-nilai penghayatan berupa meyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, dan keimanan. Seorang yang bisa meyakini dan menghayati nilai-nilai tersebut, maka dia dapat mencapai hasrat untuk hidup bermakna; dan dengan demikian dia akan dapat pula meraih dan mewujudkan kehidupan mental dirinya yang sehat.<sup>35</sup>

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian dan Sumber Data

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pustaka (*library research*). Karena itu, sumber datanya adalah berupa bahan-bahan pustaka : buku, majalah, jurnal dan bahan-bahan kepustakaan lainnya yang relevan.

Dilihat dari sifatnya, sumber data dalam kajian ini dibedakan menjadi dua macam, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah karya-karya yang dijadikan referensi pokok dalam membahas permasalahan yang dikaji. Sumber data primer dimaksud adalah : (1) *Halal*

---

<sup>35</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *op. cit.*, hlm. 195-197.

dan Haram dalam Islam, karya M. Yusuf Qardhawi; (2) *Hidangan Islam Wawasan Komprehensif Berdasarkan Syariat Islam dan Sains Modern*, karya Fauzi Muhammad; (3) *Makan dan Makanan*, karya Muallif Salfany; dan (4) *Al-Qur'an sebagai Obat Penyembuhan melalui Makanan*, karya Lukman Saksono; (5) *Teoti-teori Kesehatan Mental* karya Hasan Langgulung; (6) *Kesehatan Mental*, karya Zakiah Daradjat

Sementara itu, sumber data sekunder adalah karya-karya yang menjadi referensi penunjang dalam pembahasan permasalahan yang dikaji skripsi ini. Sumber data sekunder dimaksud antara lain adalah : (1) *Membumikan al-Qur'an*, karya M. Quraish Shihab; (2) *Nilai Kesehatan dalam Islam*, karya Ahmad Syauqi al-Fanjari; dan (3) *Wawasan al-Qur'an*, karya M. Quraish Shihab. Serta buku-buku lain yang berkenaan dengan materi tersebut.

## 2. Metode Pengumpulan Data

Karena penelitian skripsi ini bersifat literer yang berorientasi pada kerangka ilmiah secara pragmatis (abstrak-teoritis, bukan secara empiris), maka dalam operasionalnya pengumpulan data dalam penyusunan skripsi ini berlandaskan pada metode penelitian kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data tertulis dari pemikiran orang-orang.<sup>36</sup>

Proses pengumpulan data sebagaimana dimaksud di atas meliputi dua langkah. *Pertama*, menghimpun bahan-bahan kepustakaan yang relevan dengan pokok pembahasan; tahap ini disebut proses "bibliografi kerja". *Kedua*, setelah bahan-bahan kepustakaan yang diperlukan berhasil dihimpun,

<sup>36</sup> Lexy J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1991). hlm. 3.

selanjutnya dilakukan langkah "bibliografi fungsional", yakni dengan cara menelusuri data yang relevan pada setiap bahan kepustakaan yang dihimpun untuk kemudian diklasifikasikan secara sistematis.<sup>37</sup>

### 3. Metode Analisis Data

Data yang sudah diklasifikasikan secara cermat dan sistematis pada langkah bibliografi fungsional dimaksud di atas, kemudian dianalisis dengan cara menafsirkan data, menghubungkan atau saling menghubungkan data untuk memahami kaitan-kaitannya, sehingga membentuk sebuah kerangka bersistem yang menggambarkan perilaku makan makanan halal perspektif kesehatan mental, atau lebih tepatnya pengaruh perilaku makan makanan halal bagi pemantapan kesehatan mental orang-orang yang memakannya.

Adapun metode analisis data yang digunakan dalam kajian ini adalah deskriptif-analisis. Metode deskriptif-analisis adalah metode analisis data yang proses kerjanya meliputi proses penyusunan data dan penafsiran data;<sup>38</sup> atau menguraikan secara sistematis mengenai sebuah konsep atau hubungan antar konsep.<sup>39</sup>

### 4. Pendekatan

Dalam mengkaji permasalahan perilaku makan makanan halal ditinjau dari kesehatan mental ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan

<sup>37</sup> Winarno Surakhmad, *Paper Skripsi Thesis Disertasi : Cara Merencanakan Cara Menulis Cara Menilai*, (Bandung: Tarsito, 1971), hlm. 50-51.

<sup>38</sup> Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 166.

<sup>39</sup> Charis Zubair dan Anton Baker, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta : Kanisius, 1990), hlm. 65.

teologis normatif dan psikologis.<sup>40</sup> Pendekatan teologis diterapkan untuk pembahasan tentang makanan halal, sementara pendekatan psikologis diterapkan untuk pembahasan pengaruh perilaku makan makanan halal terhadap kesehatan mental. Dengan pendekatan teologis normatif dimaksudkan bahwa konsep makanan halal dikaji menurut ketentuan norma syari'ah Islam. Sedangkan dengan pendekatan psikologis dimaksudkan bahwa pengaruh perilaku makan makanan halal bagi orang yang memakannya akan dianalisis dari hubungan psikologisnya, yakni hubungan dengan kesehatan mental.

#### **I. Sistematika Pembahasan**

Penulisan skripsi ini, dimulai dari bab pertama yang menguraikan tentang pendahuluan yang meliputi penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Pada bab kedua berisi tentang konsep makanan halal. Pembahasan diawali dengan menyajikan pengertian makanan halal; kemudian berturut-turut dibahas tentang parameter makanan halal, prinsip-prinsip makanan thayyib, dan hikmah pengharaman beberapa jenis makanan.

Pada bab ketiga membahas konsep kesehatan mental. Konsep-konsep kesehatan mental yang dielaborasi dalam bab ini meliputi pengertian kesehatan mental, karakteristik kesehatan mental dalam tinjauan psikologi

---

<sup>40</sup> Tentang pendekatan teologis normatif dan pendekatan psikologis, lihat Abuddin Nata, *op. cit.*, hlm. 28-35 dan 50-51.

sekuler, karakteristik kesehatan mental dalam tinjauan psikologi islami, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Pembahasan substansi bab ini memiliki arti penting dalam rangka analisis pengaruh perilaku makan makanan halal terhadap kesehatan mental.

Pada bab keempat menganalisis pengaruh makan makanan halal terhadap kesehatan mental. Wilayah analisis meliputi relasi makanan halal dan kesehatan mental, dampak makanan haram terhadap kesehatan mental, dan analisis holistik-integratif.

Bab kelima adalah penutup. Kesimpulan-kesimpulan yang diperoleh dari pembahasan pada bab-bab sebelumnya disajikan dalam bab ini. Kemudian, sebagai sumbangan pemikiran berkaitan dengan makanan halal perspektif kesehatan mental, direkomendasikan saran-saran. Bab ini diakhiri dengan kata penutup.





STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kajian ini membahas dan menganalisis dua permasalahan pokok, yaitu konsep makanan halal dalam Islam, konsep kesehatan mental, dan pengaruh perilaku makan makanan halal terhadap kesehatan mental. Dari pembahasan dan analisis yang dilakukan dalam bab-bab sebelumnya dapat ditarik beberapa kesimpulan berkaitan dengan pokok masalah tersebut.

1. Makanan halal dalam konsepsi Islam adalah bahan-bahan (makanan dan minuman) yang dapat dikonsumsi secara sah, yakni yang memenuhi parameter halal zat, cara perolehan dan halal pengolahannya, yang semuanya bertumpu pada asas kesucian, serta memenuhi pula prinsip-prinsip sehat, proporsional dan aman, yang kesemuanya bertumpu pada asas manfaat.
2. Perilaku makan makanan halal yang didasarkan pada kesadaran beragama secara teoritis mempunyai pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental, karena perilaku demikian dapat berfungsi sebagai sarana memelihara kesucian *ego* (membentuk *ego* yang kuat), melatih kemampuan kontrol-diri, dan merealisasikan hasrat untuk hidup bermakna. Kesehatan mental yang dimaksud di sini adalah kondisi mental yang sehat, dalam arti terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh di antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri manusia

dengan dirinya dan lingkungan sosio-kulturalnya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks.

## **B. Saran-saran**

Bertolak dari hasil kajian dalam skripsi ini, berikut ini direkomendasikan tiga butir saran.

1. Untuk memperdalam ataupun untuk memperluas temuan-temuan data dalam penelitian ini penulis menyarankan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut. Baik penelitian teoritis (literer) ataupun penelitian praktis (empiris/kuantitatif ataupun kualitatif).
2. Karena makanan halal mempunyai hubungan yang positif dengan kesehatan mental, sementara sebaliknya makanan haram dapat membahayakan kesehatan mental, maka kepada kaum Muslimin disarankan berhati-hati dalam menerima dan mengkonsumsi produk-produk makanan jadi, khususnya yang tidak memiliki label halal.
3. Untuk memperoleh kesehatan yang seimbang, baik fisik maupun mental, setiap orang hendaknya memperhatikan kualitas maupun kuantitas makanan yang dikonsumsi; hal ini mengingat bahwa setiap jenis makanan yang dimakan serta cara makannya sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun mental.

### C. Kata Penutup

Sungguh merupakan suatu kebahagiaan bagi penulis bahwa pada akhirnya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Bagaimanapun, penulis merasa telah belajar banyak dari pengalaman selama proses penyelesaian penyusunan skripsi ini, yang tentu saja akan sangat bermanfaat bagi perkembangan kehidupan intelektual penulis di masa depan.

Skripsi ini merupakan hasil optimal yang dapat penulis usahakan, dan penulis telah mencurahkan segenap kemampuan untuk menghasilkan yang terbaik. Sungguhpun demikian, penulis menyadari tidak ada yang sempurna dalam kerja manusiawi. Hal ini terlebih lagi berlaku untuk skripsi ini, yang ditulis oleh seorang yang masih dalam proses berlatih. Karena itu, kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak atas aspek-aspek teknis maupun substansi isi skripsi ini selalu penulis harapkan; dan setiap kritik dan saran akan selalu diterima dengan senang hati

Akhirnya, sekali lagi penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah turut mambantu proses penyelesaian penyusunan skripsi ini. Penulis ingin menegaskan bahwa skripsi ini merupakan kenangan terakhir bagi penulis terhadap almamater tercinta ini, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Meskipun pada akhirnya penulis harus meninggalkan almamater tercinta ini dan semua orang yang pernah menjadi guru dan sahabat penulis di sini, namun semuanya akan tetap hidup dalam kenangan penulis untuk selamanya. Insya Allah.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar, Jabir El-Jazairi, 1991, *Pola Hidup Muslim*, Bandung : PT. Remaja Prosdakarya
- Afif, Sukadi, 1985, *Metode dan Analisis Penelitian II*, Jakarta : Ghalia Indonesia
- Apriyantono, Anton, "Makanan dan Minuman Yang Diharamkan", *Majalah Wanita Ummi* NO, 2/ XIV Juni-Juli 2002 / 1423H
- Ancok, Djamelundin, 1994, *Psikologi Islami Solusi Atas Problem Psikologi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Arikunto, Suharsimi, 1993, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Bastaman, Hanna Djumhana, 2001, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil
- Burhanuddin, M. Bukhari, 1994, *Hikmah Di Balik Yang Halal dan Haram*, Jakarta : Pustaka Mantik
- Bustaman, Hanna Djumhana, 2001, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil
- Burhanuddin, Yusak, 1999, *Kesehatan Mental*, Bandung : Pustaka Setia
- Damsyiqi, Syekh Muhammad Jamaluddin al-Qasami, *Mauzatul Mu'minin Ihya 'Ulumuddin*, Kairo : Dar al-'Ulum al-Islamiyah, tt
- Daradjat, Zakiah, 1974, *Pembinaan Jiwa/Mental*, Jakarta : Bulan Bintang
- , 1975, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Jakarta : Bulan Bintang
- , 1996, *Kesehatan Mental*, Jakarta : PT. Gunung Agung
- , 2003, *Psikologi Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Yogyakarta : LPPI

- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 1988, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka
- Dzaky, M. Hamdani Bakran, 2001, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru
- El-Quussy, Abdul Aziz, 1974, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, Terjm. Zakiah Daradjat, Jakarta : Bulan Bintang
- Endin, K. A., 2004, "Jaminan Halal Untuk Ketentraman Umat", *Hidayah*, September
- Fahmi, Musthafa, 1977, *Kesehatan Jiwa*, Jakarta : Bulan Bintang
- Fahrudin, HS, 1992, *Pembinaan Mental Bimbingan Al- Qur'an*, Jakarta : Rineka Cipta
- Ghazali, 1995, *Wasiat Imam Ghazali Minhajul Abidin*, terj. Zakaria Adham, Jakarta : Daur Ulum Press
- Ghazali, 2001, *Keajaiban-keajaiban Hati*, terj. Muhammad Baqir, Bandung : Karisma
- Goble, Frank G., 1993, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik*, Abraham Maslow, Yogyakarta : Kanisius
- Haidar, M. Ali, 1995, *Hukum Minuman Bir : Problematika Hukum Islam Kontemporer*, Buku keempat, Jakarta : Pustaka Firdaus
- Haidar, M. Ali, 1995, *Hukum Minuman Bir : Problematika Hukum Islam Kontemporer*, Buku keempat, Jakarta : Pustaka Firdaus
- Hamka, 1982, *Pribadi*, Jakarta : Bulan Bintang
- , 1983, *Studi Islam*, Jakarta : Pustaka Panjimas
- , 1983, *Tasawuf Modern*, Jakarta : Pustaka Panjimas
- , 1984, *Tafsir Al- Azhar*, Surabaya : Pustaka Islam
- , 1966, *Pandangan Hidup Muslim*, Jakarta : Bulan Bintang
- Hidayat, M. Adityawarman, 1989, *Kebiasaan-Kebiasaan Makan Yang Merugikan*,
- Hawari, Dadang, 1995, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Danna Bhakti Prima Yasa

- Najati, M. 'Utsman, 2000, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rafi 'Usmani, Bandung: Pustaka
- Nasoetion, 1999, *Pengantar ke Filsafat Sains, t. k.*, Litera Antar Nusa
- Nata, Abuddin, 2003, *Metodologi Studi Islam* Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Nazir, Muh, 1985, *Metode Penelitian*, Jakarta : Ghalia Indonesia
- Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun, 2001, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang : UMM Perss
- , 2002, *Kesehatan Mental*, Malang : UMM Press
- Purwantara, Bambang, 2003, "Aspek Halal Produk Pangan Dalam Menjaga Ketentraman Bathin Masyarakat", Makalah, Program Pasca Sarjana IPB
- Ridwan M. Nurkholis, Agar Tidak Terjerat Barang Haram, *Sabili*, Jakarta : PT. Bina Media Sabili, NO. 19 TH. XII, 7April 2005
- Saksono, Lukman, 1996, *Al- Qur'an sebagai Obat Penyembuhan Melalui Makanan*, Bandung : PT. Al- Ma'arif
- Sarwono, Sarito Wirawan, 1978, *Berkenalan dengan Aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*, Jakarta : Bulan Bintang
- Surachmad, Winarno, 1982, *Dasar dan Teknik Research*, Bandung : Tarsito
- Suryabrata, Sumadi, 1995, *Metode Penelitian*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Syarief, M.M, 1989, *Para Filosof Islam*, Bandung : Mizan
- Syihab, Quraish, 1995, *Wawasan Al-Qur'an*, Bandung : Mizan
- , 2003, *Membumikan Al-Qur'an*, Bandung : Mizan
- Su'dan, 1997, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa



- Ibrahim, Hoesen, *Urgensi Labelisasi Halal*, Mimbar Ulama No. 227  
Ramadhan : 1417/ Januari
- Iqbal, Muhammad, 2002 *Rekonstruksi Pemikiran Agama dalam Islam*, terj.  
Ali Audah dkk., Yogyakarta : Jalasutra
- Jalaluddin, 1998, *Psikologi Agama*, Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Kartono, Kartini, 1981, *Gangguan-Gangguan Psikis*, Bandung : Sinar Baru
- , 2000, *Hygiene Mental*, Bandung : Mandar Maju
- Khaldun, Ibnu, 1986, *Muqaddimah*, terj. Ahmadi Thoha, Jakarta : Pustaka  
Firdaus
- Langgulang, Hasan, 1992, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta : Pustaka al  
Husna
- Luxfiati, Siti Zainab, 1996, *Psikologi Dalam Budaya Boga Islami*, Jakarta :  
Yayasan Bina Pembangunan
- Manan, Abdul, 1997, *Teori dan Praktek Ekonomi Islam*, alih bahasa, M.  
Nastangin, Yogyakarta : Dana Bhakti Wakaf
- Mas'ud, Muhammad Khalid, 1995, *Filsafat Hukum Islam dan Perubahan  
Sosial*, terj. Yudian W. Asmin dkk., Surabaya : Al-Ikhlash
- Maulana, Achmad, 2003, *Kamus Ilmiah Populer*, Yogyakarta : Absolut
- Moleong, Lexy. S., 1991, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja  
Rosdakarya
- Moerdowo, 1984, *Masalah Hipertensi*, Jakarta : Bhratara
- Muhammad, 1997, Syekh Fauzi, *Hidangan Islam Ulasan Komprehensif  
Berdasarkan Syariat dan Sains Modern*, Jakarta : Gema Insani
- Musnawar, Tohari Dkk, 1992, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan  
Konseling Islam*, Yogyakarta : UII Perss
- Mutawill, M. Sya'rawi, 1994, *Halal dan Haram*, Jakarta : Pustaka Al- Kautsar

Syauqi, Ahmad, 1996, *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*, alih bahasa Ahsin Wijaya dkk, cet I Jakarta : Bumi Aksara

Widjanarko, Mochamad, *Kota dan Makanan*, www. Suara merdeka.  
Com/harian/21 September 2004/mur 03.

Wijayakusuma, Hembing, 1996, *Konsep Islam Tentang Khasiat Makanan*, Jakarta : Yayasan Festival Istiqlal

Yunus, Zulkifli, 1994, *Kesehatan Menurut Islam*, Bandung : Pustaka

Zamakhsyari, R. Lubis, 1980, *Tafsir Ayat Hukum*, Bandung : Al-Ma'arif

Zubair, Ahmad Charis dan Anton Bakker, 1990, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA