

MENJAGA KESEHATAN MENTAL DALAM QS AR-RA'D (13):28

PERSPEKTIF *TAFSIR MAQĀṢIDI*



Skripsi

Diajukan kepada

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

Oleh :

Lubby Daniel Jabbar

NIM : 20105030090

PROGRAM STUDI ILMU AL QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM

UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2024

SURAT PENGESAHAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1318/Un.02/DU/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : MENJAGA KESEHATAN MENTAL DALAM QS AR-RAD (13):28
PERSPEKTIF *TAFSIR MAQASIDI*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LUBBY DANIEL JABBAR
Nomor Induk Mahasiswa : 20105030090
Telah diujikan pada : Kamis, 15 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Pengaji I

Aida Hidayah, S.Th.I., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 66c7f153ae1643



Pengaji II

Fitriana Firdausi, S.Th.I., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 66c846064a928



Pengaji III

Drs. Mohamad Yusup, M.SI
SIGNED

Valid ID: 66e858ebbf5b5



Yogyakarta, 15 Agustus 2024

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. Hj. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 66cbf992bca6b

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi Sdra. Lubby Daniel Jabbar

Lam : -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Lubby Daniel Jabbar

NIM : 20105030090

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : Menjaga Kesehatan Mental dalam QS Ar-Ra'd(13):28
Perspektif *Tafsir Maqashidi*

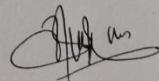
Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.Ag) dalam Jurusan/Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini mengharapkan agar skripsi /tugas akhir Saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 09 Agustus 2024

Pembimbing



Aida Hidayah, S.Th.I, M. Hum
NIP. 198805232015032005

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lubby Daniel Jabbar
NIM : 20105030090
Program Studi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Menjaga Kesehatan Mental dalam QS Ar-Ra'd(13): 28 Perspektif Tafsir Maqashidi" adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan dan ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkan sesuai dengan hukuman yang berlaku.

Yogyakarta, 10 Agustus 2024



Lubby Daniel Jabbar

NIM 20105030090

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“*Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*”¹



¹ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=1&to=43> di akses tanggal 12 Juli 2024 pukul 19.00

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya dedikasikan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Nasir Mahmud, dan Ibu Nonoh Nurjannah, S.Pd.I, ketulusan dari hati mereka yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Juga kepada Adik saya, Wardah Ameli. Terima kasih atas segala waktu, usaha, dan dukungan yang telah diberikan



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi Rabbil 'alamin, puji dan syukur kepada Allah Swt. atas segala kemudahan dalam penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Nabi Muhammad SAW, keluarga, dan sahabatnya.

Proses yang cukup panjang telah penulis lalui menemani penulisan tugas skripsi ini. Dimulai dari merencanakan penelitian, merumuskan masalah penelitian, mengajukan judul, mengumpulkan data, menganalisis data, menulis, dan merevisi hasil penelitian. Tidak hanya proses, juga banyak doa dan dukungan yang mengiringi langkah penulis dalam merampungkan penelitian ini. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., MA., Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Dr. Ali Imron, S. Th.I., M.S.I., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Aida Hidayah, S.Th.I., M.Hum., selaku Dosen Pembimbing Skripsi penulis.
5. Seluruh bapak-ibu Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

6. Seluruh Staf Perpustakaan dan TU yang turut membantu jalannya penulisan skripsi ini.
7. Bapak, Ibu, Adik dan seluruh keluarga besarku yang selalu mendoakan dan memberi semangat dalam penyelesaian studi dan skripsi ini.
8. Kepada Alm Abah H. Asy'ari Djazuli dan Ema Hj. Tati Haryati yang selalu mendoakan dan memberi semangat dalam penyelesaian studi dan skripsi ini
9. Kepada keluargaku di Bantul. Almh Bi Eliyah, Om Yatno, Fery, Ruly dan kemal. Terimakasih sudah menerima dengan baik dalam rumah kalian.
10. Teman-teman IAT angkatan 20 PIATOS dan Kelompok Belajar Fafifu yang telah banyak membantu dan menemaninya penulis, mulai dari penyusunan proposal, penelitian, hingga selesaiya skripsi ini.
11. Akhirnya, kepada mereka semua yang tidak penulis sebutkan namanya, hanya permohonan maaf dan terima kasih yang bisa penulis sampaikan. Berdoa dan berharap Allah Swt membalas segala kebaikan dan ketulusan mereka kepada penulis.

Yogyakarta, Maret 2024

Penulis,

Lubby Daniel Jabbar

NIM 20105030090

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin ini merujuk pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No: 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
س	Ša'	š	es titik di atas
ج	Jim	J	Je
ه	Ha	h	ha titik di bawah
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ڙ	ڙal	ڙ	Zet titik di atas
ڙ	Ra	R	Er
ڙ	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te(titik di bawah)
ظ	Ża	Ż	Zet (titik di bawah)
ع	`ain	`	Koma terbalik di atas
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	W
هـ	Ha	H	Ha
ءـ	Hamzah	...‘...	Apostrof

ي	Ya	Y	Ye
---	----	---	----

B. Konsonan rangkap karena *Tasydîd* ditulis rangkap:

متعقدين	Ditulis	<i>muta'aqqidîn</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Tâ' Marbûtah* di akhir kata.

1. Bila dimatikan ditulis h

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafaż aslinya).

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
علة	Ditulis	<i>'illah</i>

2. Bila diikuti dengan kata sandang ‘al’ serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis h.

كرامة الأولياء	Ditulis	<i>karâmah al-auliyâ'</i>
----------------	---------	---------------------------

3. Bila dihidupkan karena berangkaian dengan kata lain, ditulis t:

زكاة الفطر	Ditulis	<i>zakât al-fitri</i>
------------	---------	-----------------------

D. Vokal pendek

—́—	Fathah	ditulis	A
فَعْل		ditulis	fa'ala
—܂—	Kasrah	ditulis	i
ذَكْر		ditulis	žukira
—܄—	Dammah	ditulis	U
يَذْهَب		ditulis	Yažhabu

E. Vokal Panjang

1	fathah + alif جاہلیّۃ	ditulis	Ā
2	fathah + ya' mati نسی	ditulis	ā
3	kasrah + ya mati کریم	ditulis	tansā
4	dammah + wau mati فروض	ditulis	ū

F. Vokal rangkap

1	Fathah + yā mati بِينَكُمْ	ditulis	Ai
2	Fathah + wau mati قُولٌ	ditulis	Au

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof.

الْأَنْتَمْ	Ditulis	<i>a'antum</i>
اعْدَتْ	ditulis	<i>u'iddat</i>
لَنْ شَكْرَتْمَ	ditulis	<i>la 'insyakartum</i>

H. Kata sandang Alif + Lām

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis dengan menggunakan huruf “l”.

الْقُرْآن	ditulis	Al-Qur'an
الْقِيَاس	ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf l (el)

السَّمَاءُ	Ditulis	<i>As-sama'</i>
------------	---------	-----------------

الشمس	Ditulis	<i>As-syams</i>
-------	---------	-----------------

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض	Ditulis	<i>zawi al-furud</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>



ABSTRAK

Era modern ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi dan informasi. Di satu sisi, kemajuan ini membawa banyak kemudahan dan manfaat. Namun, di sisi lain, perubahan yang begitu cepat juga memunculkan berbagai tantangan baru, termasuk masalah kesehatan mental yang semakin kompleks. Stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya menjadi permasalahan yang semakin sering dihadapi oleh masyarakat. Kesehatan mental saat ini menjadi isu global yang semakin mendesak. Di tengah perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang begitu cepat, individu dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Dalam konteks ini, pencarian solusi tidak hanya terbatas pada pendekatan medis atau psikologis, tetapi juga melibatkan pendekatan spiritual dan religius. Bagi umat Islam, Al-Qur'an adalah sumber utama pedoman hidup yang diyakini mengandung solusi atas berbagai permasalahan, termasuk masalah kesehatan mental. Salah satu ayat yang sering dikaitkan dengan ketenangan batin dan kesehatan mental adalah QS Ar-Ra'd ayat 28: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram". Ayat ini mengisyaratkan bahwa kesejahteraan mental dapat dicapai melalui pendekatan spiritual yang mendalam

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan jenis *Library Research* dengan pendekatan *Tafsir Maqāṣidi*. Dengan tujuan sebagai alat dalam menganalisis ayat dari QS Ar-Ra'd (13):28 agar menjadikan penafsiran dalam ayat ini lebih hidup, produktif dan dinamis, serta tidak terbatas pada bigkai tekstualisme. Namun penulis ingin menghadirkan dimensi *Maqaṣid Syari'ah* dan *Maqaṣid Al-Qur'an* itu sendiri. Serta memunculkan relevansi penafsiran ayat dengan perspektif *Tafsir Maqāṣidi* dalam menjaga kesehatan mental

Adapun hasil penelitian yang disimpulkan penulis bahwa dalam QS Ar-Ra'd (13) ayat 28 ini Allah menyatakan bahwasannya Orang-orang beriman hati mereka menjadi tenram dengan mengingat Allah. Kondisi kejiwaan individu dapat ditingkatkan dengan memiliki keimanan yang sempurna. Pada ayat ini Allah menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenram. Ayat ini juga memiliki nilai-nilai *Maqaṣidi* dan *Maqaṣid Syari'ah* yang relevan dengan kesehatan mental. Ayat ini menekankan pentingnya ketenangan hati yang dicapai melalui dzikir, kemudian memberikan panduan spiritual untuk menjaga kesehatan jiwa dan akal, serta memperkuat hubungan dengan agama. Termasuk dalam ayat ini juga mengandung nilai-nilai *Maqaṣid Syari'ah* yang relevan dengan menjaga kesehatan mental, yaitu *Hifz an-Nafs* (Menjaga Jiwa), *Hifz al-'Aql* (Menjaga Akal), *Hifz ad-Dīn* (Menjaga Agama). Dalam memahami ayat menggunakan pendekatan *Tafsir Maqāṣidi* ini membantu melihat bagaimana prinsip-prinsip syariah dapat diterapkan dalam konteks menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, QS Ar-Ra'd(13):28, Tafsir Maqāṣidi

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	ix
ABSTRAK.....	xv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Telaah Pustaka.....	7
E. Landasan Teori.....	13
F. Metode Penelitian	16
G. Sistematika Pembahasan.....	17
BAB II TINJAUAN UMUM MENGENAI KESEHATAN MENTAL	19
A. Pengertian dan Sejarah Kesehatan Mental.....	19
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	19
2. Sejarah Kesehatan Mental.....	21
B. Tujuan dan Fungsi Kesehatan Mental.....	25
1. Tujuan Kesehatan Mental	25
2. Fungsi Kesehatan Mental.....	26
C. Karakteristik Kesehatan Mental.....	29
1. Terhindar dari gangguan jiwa.	29
2. Mampu menyesuaikan diri.....	30
3. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal.....	30
4. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.....	31

BAB III DINAMIKA PENAFSIRAN QS AR-RA'D (13) : 28.....	33
A. Kandungan QS. Ar-Ra'd (13) : 28.....	33
B. Penafsiran Ulama Era Pra-Modern	35
1. <i>Jami' al-Bayan fi Tafsīr Al-Qur'ān</i>	36
2. <i>Tafsīr Al-Qur'ān al-'Adzim</i>	38
C. Penafsiran Ulama Era Modern.....	39
1. <i>Tafsīr Fī Ḥilal al-Qur'an</i>	41
2. <i>Tafsīr Al-Munīr</i>	43
BAB IV ANALISIS TAFSIR MAQĀŠIDI TERHADAP QS AR-RA'D (13): 28.....	45
A. Analisis <i>Maqāṣidi</i> dalam QS. Ar-Ra'd (13) : 28 yang berkaitan dengan Kesehatan Mental.	45
B. Nilai-nilai <i>Maqāṣid Syarī'ah</i> dalam QS Ar-Ra'd (13) ayat 28 yang berkaitan dengan Kesehatan Mental.	51
C. Relevansi penafsiran QS Ar-Ra'd (13) ayat 28 perspektif <i>Tafsīr Maqāṣidi</i> dalam menjaga Kesehatan Mental	56
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
CURRICULUM VITAE	67



 STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era modern ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi dan informasi. Di satu sisi, kemajuan ini membawa banyak kemudahan dan manfaat. Namun, di sisi lain, perubahan yang begitu cepat juga memunculkan berbagai tantangan baru, termasuk masalah kesehatan mental yang semakin kompleks. Stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya menjadi permasalahan yang semakin sering dihadapi oleh masyarakat. Kesehatan mental saat ini menjadi isu global yang semakin mendesak. Di tengah perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang begitu cepat, individu dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Dalam konteks ini, pencarian solusi tidak hanya terbatas pada pendekatan medis atau psikologis, tetapi juga melibatkan pendekatan spiritual dan religius. Bagi umat Islam, Al-Qur'an adalah sumber utama pedoman hidup yang diyakini mengandung solusi atas berbagai permasalahan, termasuk masalah kesehatan mental. Salah satu ayat yang sering dikaitkan dengan ketenangan batin dan kesehatan mental adalah QS Ar-Ra'd ayat 28: "Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"¹. Ayat ini mengisyaratkan

¹ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=1&to=43> di akses tanggal 12 Juli 2024 pukul 19.00

bahwa kesejahteraan mental dapat dicapai melalui pendekatan spiritual yang mendalam.

Kesehatan mental berasal dari prinsip mental hygiene, di mana istilah “mental” berasal dari bahasa Latin mens, atau mentis yakni merujuk pada konsep jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat, serupa kata psyche yang dalam bahasa Yunani mengacu pada aspek psikis, jiwa, atau kejiwaan. Sementara itu istilah hygiene berasal dari nama dewi wanita dalam mitologi Yunani, Hygea, yang bertugas merawat kesehatan manusia. Konsep ini kemudian menghasilkan istilah hygiene yang menunjukkan upaya untuk mencapai kesehatan.²

Kesehatan merupakan salah satu hal yang penting untuk diperhatikan dan dijaga, baik kesehatan fisik, mental maupun sosial untuk mencapai kondisi yang harmonis. Menurut WHO (*The World Health Organization*), sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, disamping itu tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki. Definisi sehat tidak hanya berkaitan dengan fisik semata, namun juga berkaitan dengan sehat secara psikis dan mencapai kesejahteraan sosial. Kemudian, WHO mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja

² Aulia Tsani, Ursula Agniya. “Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar”. *Jurnal AT-TAHFIDZ Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. 2024

secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.³

Al-Qur'an merupakan sumber ajaran Islam, kebenarannya bersifat hakiki serta tidak ada keraguan didalamnya karena ia diturunkan oleh Allah Swt, sebagai kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelasan, didalam Al-Qur'an banyak terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dengan berbagai istilah yang digunakannya.

Dalam Islam, berzikir adalah salah satu cara efektif untuk mengatasi kecemasan dan keresahan. Mengingat Allah dengan penuh keyakinan merupakan inti dari berzikir. Menurut Ibnu Qayim Al-Jauziyah, membaca Al-Qur'an yang sejatinya merupakan dzikir, dapat menjadi penawar bagi berbagai masalah, baik mental maupun fisik. Dzikir mengajarkan kita untuk sepenuhnya berserah diri kepada Allah Swt, meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah Swt. Sikap pasrah ini membantu kita menerima keadaan, mengurangi tekanan hidup, dan bahkan mencegah kita dari rasa putus asa. berzikir bukan hanya sekadar kegiatan ritual, tetapi juga merupakan terapi bagi jiwa yang dapat mengatasi berbagai permasalahan hidup.⁴

Kesehatan jiwa dalam Islam sangat diperhatikan. Ketika seseorang mengalami gangguan mental, disarankan untuk mencari pengobatan medis sekaligus menguatkan diri dengan doa dan dzikir. Praktik keagamaan ini

³ Diana Vidya Fakhriyani, "Kesehatan Mental". Pamekasan. Duta Media Publishing. 2019, hlm 11

⁴ Rustina, Dkk. Relasi Konsep Dzikir dalam ajaran Islam dengan Kesehatan Individu". *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. 2023

mengandung unsur psikoterapi yang kuat, membantu individu mengatasi kecemasan, depresi, dan masalah emosi lainnya. Kombinasi antara pengobatan medis dan spiritual ini memberikan pendekatan yang holistik dalam penyembuhan gangguan jiwa. Agama memiliki peran penting dalam penyembuhan gangguan jiwa. Doa, dzikir, dan praktik keagamaan lainnya dapat memberikan dukungan psikologis yang kuat dan melengkapi pengobatan medis.⁵

Allah Swt berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأَنْفُسُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Q.S ar-Ra’d(13): 28)⁶

Hamka dalam kitabnya *Tafsīr Al-Azhār*, dia menjelaskan bahwa iman akan menyebabkan seseorang senantiasa ingat kepada Tuhan. Iman menyebabkan hati mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada Tuhan itu menimbulkan tenteram, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita. Ketentraman hati adalah pokok kesehatan jasmani dan rohani. Ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit. Kalau hati sudah ditumbuhki penyakit, dan tidak segera diobati dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan dzikir dan dzikir yang menimbulkan thuma’ninah, maka celakalah yang akan menimpa. Hati

⁵ Nor Izzati Septia. Dkk. “Kesehatan Mental dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama”. *JIS : Jurnal Islamic Studies*. 2023

⁶ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=1&to=43> di akses tanggal 12 Juli 2024 pukul 19.00

yang sakit akan bertambah sakit. Dan puncak segala penyakit hati ialah kufur akan nikmat Allah.⁷

Pemilihan QS Ar-Ra'd ayat 28 sebagai fokus penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan yang relevan dengan isu kesehatan mental. Ayat ini berbunyi "Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram". Secara langsung, ayat ini mengandung pesan tentang pentingnya dzikir atau mengingat Allah sebagai jalan untuk mencapai ketenangan batin, yang merupakan komponen kunci dalam menjaga kesehatan mental. QS Ar-Ra'd ayat 28 menekankan pentingnya kedamaian dan ketenteraman hati, yang merupakan inti dari kesejahteraan mental. Dalam konteks kehidupan modern, di mana tingkat stres dan kecemasan meningkat akibat tekanan hidup, ayat ini memberikan panduan spiritual yang relevan dan sangat dibutuhkan. QS Ar-Ra'd ayat 28 adalah ayat yang sangat kaya makna dan memiliki relevansi yang tinggi dengan isu kesehatan mental kontemporer.

Ayat tersebut merupakan salah satu ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu cara menjaga hati agar selalu tenram dengan berdzikir dan mengingat Allah. Islam menilai hubungan kepada Allah adalah sumber kebahagiaan, sehingga kebahagiaan dunia dan akhirat menjadi ukuran kebahagiaan sejati. Al-Qur'an sebagai pedoman umat muslim memiliki ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan ruh batiniah dan kesehatan mental. Untuk memahami ayat-ayat Al-Qur'an tersebut,

⁷ Aulia Rahman. "Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar". Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Mahmud Yunus. Batusangkar. 2023

diperlukan penafsiran oleh para ahli tafassir. *Tafsīr Maqāṣidi* adalah salah satu metode penafsiran yang menyingkap makna-makna tersirat dalam Al-Qur'an. Menurut Washfi Asyur Abu Zaid *Tafsīr Maqāṣidi* adalah Salah satu corak dari berbagai corak tafsir yang membahas pengungkapan makna-makna dan hikmah-hikmah yang melingkupi Al-Qur'an, baik yang universal ataupun yang parsial, serta menjelaskan cara penggunaannya dalam mewujudkan kemaslahatan hamba⁸.

Pemilihan pendekatan *Tafsīr Maqāṣidi* dalam penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk menggali makna yang lebih dalam dan aplikatif dari QS Ar-Ra'd ayat 28 dalam konteks kesehatan mental. *Tafsīr Maqāṣidi*, yang berfokus pada tujuan dari ajaran-ajaran Al-Qur'an, menawarkan pendekatan yang holistik dan relevan dengan kehidupan modern. Maka berangkat dari hal itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian Menjaga Kesehatan Mental dalam QS. Ar-Ra'd ayat (13) ayat 28 Perspektif *Tafsīr Maqāṣidi*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara menjaga kesehatan mental dalam QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28 perspektif *Tafsīr Maqāṣidi*?
2. Bagaimana Relevansi Penafsiran QS Ar-Ra'd (13) ayat 28 Perspektif *Tafsīr Maqāṣidi* dalam menjaga kesehatan mental ?

⁸ M. Ainur Rifqi, A. Halil Thahir. "Maqasidi Interpretation Building Interpretation Paradigm Based on Mashlahah". *Millah: Jurnal Studi Agama*. 2019

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui cara menjaga kesehatan mental dalam QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28 perspektif *Tafsīr Maqāṣidi*
2. Untuk mengetahui Relevansi Penafsiran QS Ar-Ra'd (13) ayat 28 Perspektif *Tafsīr Maqāṣidi* dalam menjaga kesehatan mental

D. Telaah Pustaka

Skripsi karya Hilmy Rabi'ah Nur yang berjudul Kesehatan Mental Dalam Perspektif *Tafsīr Al-Misbah* Karya M. Quraish Shihab. Skripsi ini diterbitkan oleh Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta pada tahun 2021. Skripsi ini membahas mengenai kesehatan mental dalam karya *Tafsīr Al-Misbah* M. Quraish Shihab, yaitu membahas tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam Al-Qur'an. Kesehatan mental sangat penting untuk selalu dijaga, karena fisik yang kuat tak akan berarti tanpa mental jiwa yang sehat. Kondisi kehidupan yang tidak semestinya dapat menimbulkan konflik psikis, dimana terjadi ketimpangan antara tuntutan sosial dan kesepian mental untuk menghadapi tuntutan itu. Bila konflik psikis tersebut terjadi terus menerus dan berkepanjangan maka akan menimbulkan problem kehidupan misalnya kesepian, kecemasan, perilaku menyimpang atau munculnya gejala psikosomatis. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian skripsi ini adalah 1) Bagaimana pandangan M. Quraish Shihab mengenai kesehatan mental dalam kitab *Tafsīr Al-Misbah*? 2) Bagaimana relevansi pandangan M. Quraish Shihab terhadap kesehatan mental di era

modern?. Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*).⁹

Artikel dalam jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis yang berjudul Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI dan Teori Psikologi Al-Balkhi. Jurnal yang dibuat oleh Lathifah, Sumanta dan Didi Junaedi ini membahas tentang bagaimana kesehatan mental dalam perspektif tafsir psikologi pada tafsir al-Qur'an tematik karya LPMQ Kemenag RI serta bagaimana telaah teori psikologi terhadap tafsir tersebut. Tulisan ini merupakan penelitian kepustakaan yang menggunakan sumber data primer tafsir alQur'an tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI dan sumber data sekunder berupa buku, jurnal, artikel yang relevan dengan kesehatan mental dan psikologi. Secara umum, tulisan ini menunjukkan bahwa ciri utama mental seseorang yang sehat antara lain memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya, mampu beradaptasi terhadap kenyataan, mampu membebaskan diri dari penyakit-penyakit hati seperti; dendri, iri hati, dendam, buruk sangka, pamer, sompong, marah, lalai dan lupa, was-was dan lain segainya¹⁰.

Skripsi dengan karya Nasichatul Munawwaroh dengan judul "Konsep Mental Health dalam al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah

⁹ Hilmy Rabi'ah Nur dan Iffaty Zamimah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab". *Journal Of Islamic Studies*. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. 2021

¹⁰ Lathifah, Sumanta, Didi Junaedi. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI dan Teori Psikologi Al-Balkh". *Dhiya' Al-Afskar Jurnal Studi Al-Qur'an dan Al-Hadis*. 2021

Pentashihan Mushaf al-Qur'an (LPMQ) dan *Tafsir al-Mishbah*¹¹. Penulisan ini menggunakan studi komparatif tafsir yaitu membandingkan penafsiran agar didapat karakteristik, perbedaan dan persamaan masing-masing mufassir. Menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan sumber data primer Tafsir LPMQ dan *Tafsir al-Mishbah*, dan sumber data sekundernya yakni buku dan jurnal pendukung serta penelitian lainnya yang relevan dengan pembahasan. Hasil penelitian ini yaitu sebagai dorongan supaya terdapat iman yang kuat di dalam diri manusia, hidup saling menolong dan menyayangi satu sama lain, serta dapat menjauhkan diri dari penyakit hati. Sehingga terjalin kehidupan yang harmonis antara diri sendiri maupun orang lain. Karakteristik tafsir LPMQ dalam menafsirkan mental health yaitu mengungkapkan bagaimana seharusnya manusia menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari dengan diri sendiri dan sosial kemasyarakatan agar tercapai ketenangan.¹¹

Adapun karakteristik *Tafsir al-Mishbah* dalam menafsirkan mental health yaitu manusia hendaknya memiliki hati yang sehat dari segala penyakit dengan mendekatkan diri kepada Allah agar memperoleh ketenangan. Perbedaan kedua tafsir terdapat pada kata tajassus, yakni dalam tafsir LPMQ hukumnya dilarang, sedangkan dalam *Tafsir al-Mishbah* ada yang diperbolehkan jika digunakan dalam konteks mencegah mudharat yang bersifat umum. Dan perbedaan lainnya tidak terlalu

¹¹ Nasichatul Munawwaroh.“Konsep Mental Health dalam al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an (LPMQ) dan Tafsir al-Mishbah”. Program Studi Ilmu Alqur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga. 2022

signifikan yakni hanya pada penyajian tafsirnya. Adapun persamaan kedua penafsiran LPMQ dan *al-Mishbah* mengenai mental health sepakat bahwa iman merupakan landasan terkuat dalam diri seseorang untuk bersikap dan beramal shaleh, dan hendaknya dapat membebaskan diri dari penyakit hati seperti iri hati dengki, kikir, dan lain sebagainya.¹²

Skripsi karya Anwariah Salsabila dengan judul “Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an)Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)”. Penelitian bersifat kepustakaan (library research) ini menggunakan metode kualitatif dan metode maudhu'i, yakni menghimpun ayat-ayat ketenangan jiwa, yang kemudian menjelaskan penafsiran dari ayat-ayat tersebut serta dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan interdisipliner, yakni menggunakan pendekatan tafsir dan psikologi. Kesimpulan dari penelitian ini menghasilkan beberapa tema dari ayat-ayat ketenangan jiwa beserta metode pemeliharaannya yaitu Ketenangan jiwa dalam kondisi berperang (Ali 'Imran 126 dan Al-Anfal ayat 10), menghasilkan metode Sahdzan (sabar dan husnudzan); Ketenangan jiwa dalam ketauhidan (Al-Maidah ayat 113 dan surah Al-Baqarah ayat 260), menghasilkan metode Imaniyah; Ketenangan jiwa dalam ibadah (An-Nisa' ayat 103), menghasilkan metode Ubudiyyah; Ketenangan jiwa dalam dzikir (Al-Ra'd ayat 28), menghasilkan metode Ilahiyyah; Kategori ketenangan jiwa yang semu (Al-Hajj ayat 11), menghasilkan metode Islamiyyah; Kriteria

¹² Nasichatul Munawwaroh.“Konsep Mental Health dalam al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an (LPMQ) dan Tafsir al-Mishbah”. 2022

golongan yang tenang jiwanya (Al-Fajr ayat 27), menghasilkan metode Ihsaniyyah.¹³

Artikel dalam jurnal Tasawuf dan Psikotripsi yang berjudul Ketenangan Hati Perspektif *Tafsīr Fī Dzilalil Qurān* (Kajian Mental Health dalam Al-Qur'an) karya Dhur Anni dan Muhammad Yuchibibun Nury. Tulisan ini mengkaji ayat-ayat tentang ketenangan hati dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsīr Fī Dzilalil Qurān* karya Sayyid Quthb dan seberapa besar pengaruh agama pada kesehatan mental. Menggunakan pendekatan *tafsīr maudhu'i* dan metode *library research* didapatkan hasil berupa hubungan antara agama dan mental yang sehat. Sumber utama dari kesehatan mental berawal dari hati yang tenang dan tenram, hal ini sangat berpengaruh sebab segala sesuatu dapat dikerjakan dengan baik jika dilakukan dengan tenang, tidak merasa takut dan cemas yang berujung kepada gangguan mental yang berupa depresi dan stress. Menurut Sayyid Quthb, ketenangan hati dapat diperoleh dengan cara bersikap sabar dan melaksanakan shalat, yang salah satunya adalah qiyamul lail. Bersabar tidak hanya saat sedang menghadapi kesulitan, tetapi bersabar juga dilakukan saat sedang mendapatkan kebahagiaan. Karena sejatinya seorang mukmin mengetahui bahwa tempatnya kembali adalah akhirat dan kebahagiaan yang dicari berorientasi pada kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dari penafsiran Sayyid Quthb terkait ayat-ayat ketenangan hati

¹³ Anwariah Salsabila. "Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)". Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2021

dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang memiliki kesehatan mental dapat dilihat dari kereligousan beragama.¹⁴

Tesis yang berjudul Menjaga Kesehatan Mental Dengan *Self-Healing* (Studi Analisis *Tafsir Maqāṣidi*) karya Nor zakiah. Tesis ini bertujuan untuk meneliti berbagai teknik yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan mental dengan *self-healing* perspektif Al-Qur'an. Dalam rangka untuk menjaga *ruh ijtihad* (spirit berpikir) dalam mengembangkan riset *islamization of knowledge* yang relevan dengan realitas masa kini. Tesis ini sependapat dengan penelitian Abdul Mustaqim tentang *tafsīr maqāṣidī* dari sisi ontologis yang menempatkannya kepada tiga kategori: Pertama, *tafsīr maqāṣidī* sebagai filosofi. Kedua, *tafsir maqāṣidī* sebagai metodologi. Ketiga, *Tafsir Maqāṣidi* sebagai produk. Tesis ini membuktikan bahwa: Pertama, Konsep dan karakteristik *mental health* perspektif Al-Qur'an sejalan dengan perspektif penelitian ilmiah modern. Kedua, Penafsiran *Maqāṣidi* yang kontekstualis-*Maqāṣidi* - moderat dengan konsep baru yang bersifat *development and human right* sangat dibutuhkan dalam menghadapi realitas masa kini. Ketiga, Doa, dzikir, shalat, dan puasa dapat diterapkan sebagai teknik *self-healing* perspektif Al-Qur'an¹⁵.

¹⁴ Dhur Anni, Muhammad Yuchbibun Nury. "Ketenangan Hati Perspektif *Tafsir Fi Dzilalil Quran* (Kajian Mental Health dalam Alquran)". *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*. 2023

¹⁵ Nor Zakiah. "Menjaga Kesehatan Mental Dengan *Self-Healing* (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)". Tesis Program Studi Imlu Al-Qur'an dan Tafsir Pasca Sarjana Magister Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. 2022

E. Landasan Teori

Tafsir Maqshidi merupakan salah satu genre baru dalam dunia studi tafsir Al-Qur'an pada masa modren ini. Model dari pendekatan *Tafsīr Maqāṣidi* tersebut berfokus pada upaya penggalian makna-makna Al-Qur'an, sehingga makna Al-Qur'an dapat terwujudkan bagi kemaslahatan serta menghindari kemudharatan dalam kehidupan manusia. Basis yang ada dalam *Tafsīr Maqāṣidi* ini ialah *Maqaṣid Syarī'ah* dan *Maqaṣid Al-Qur'an*. Pembahasan tentang maqashidi dikembangkan oleh ulama-ulama kontemporer salah satunya ialah Abdul Mustaqim. Abdul Mustaqim menjelaskan bahwa teori maqashidi tidak berhenti hanya untuk menjelaskan ayat-ayat yang berkaitan dengan hukum saja, tetapi teori tersebut dapat digunakan untuk ayat-ayat amsal, kisah, aqidah bahkan terhadap ayat-ayat sosial. Sehingga hasil dari cara kerja *Tafsīr Maqāṣidi* ialah dapat menjawab tantangan zaman dengan mempertimbangkan kemaslahatan dan kemudharatan yang ada ditengah-tengah kehidupan manusia. Kemudian ia juga menegaskan bahwa adanya *Tafsīr Maqāṣidi* tidak untuk mendelegitimasi metode penafsiran terdahulu, justru *Tafsīr Maqāṣidi* yang menjadi pelengkap dan menjembatani etimologi Al-Qur'an dengan realita.¹⁶

Sejarah *Tafsīr Maqāṣidi* tidak dapat terlepas dari sejarah perkembangan tafsir itu sendiri. Artinya, meskipun kemunculan *Tafsīr*

¹⁶ Aji Muhammad, Farah Aisyah Bela. "Tafsīr Maqāṣidi Perspektif Abdul Mustaqim". *JIQT: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. 2023

Maqāṣidi baru terjadi belakangan, Tetapi benih-benih penerapan *maqāṣid al-syari’ah* sebagai paradigma tafsir sudah terjadi di masa-masa dan fase awal penafsiran. Menurut Wasfi ‘Ashur Abu Zayd. *Tafsīr Maqāṣidi* merupakan bagian dari corak penafsiran yang berupaya menguak makna dan tujuan al-Qur'an secara universal atau secara parsial, dengan tujuan mengadakan maslahat untuk segenap manusia. Sedangkan menurut Radwan el-Atrash dan Abdo Khalid. Tafsir maqasidi merupakan bagian dari model penafsiran yang berupaya menelusuri makna dalam lafal-lafal al-Qur'an, disertai tujuan di dalamnya sebagai pertimbangan.¹⁷

Abdul Mustaqim menjelaskan bahwa *Tafsīr Maqāṣidi* secara sederhana dapat diartikan sebagai model pendekatan penafsiran Al-Qur'an yang memberikan penekanan (*aksentuasi*) terhadap dimensi maqashid Al-Qur'an dan *maqāṣid syari’ah*. *Tafsīr Maqāṣidi* tidak terpaku pada penjelasan makna literal teks yang eksplisit (*al-manṭu bih*), melainkan mencoba menelisik maksud dibalik teks yang implisit, yang tak terucap (*al-maskut ‘anh*), apa sebenarnya maqashid (tujuan, signifikansi, ideal moral) dalam setiap perintah atau larangan Allah dalam Al-Qur'an. *Tafsīr Maqāṣidi* juga akan mempertimbangkan bagaimana gerak teks (*harakiyyah al-nash*).¹⁸ Atas hal tersebut dapat dipahami bahwasanya *Tafsīr Maqāṣidi* secara mudah merupakan metode penafsiran dalam al-

¹⁷ Made Saihu. “*Tafsīr Maqāṣidi* Untuk *Maqasid Al-Syari’ah*”. al-Burhan Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an. Institut PTIQ Jakarta, Indonesia. 2021

¹⁸ Abdul Mustaqim, “Argumentasi Keniscayaan *Tafsīr Maqāṣidi* Sebagai Basis Moderasi Islam”, Pidato Pengukuhan Guru Besar dalam Bidang Ulumul Qur'an Disampaikan di Hadapan Rapat Senat Terbuka Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 16 Desember 2019, hlm 12

Qur'an yang menekankan sesuatu hal terhadap dimensi *Maqāṣid* dari al-Qur'an (tujuan-tujuan tertinggi dalam al-Qur'an) dan *maqāṣid syarī'ah* (tujuan-tujuan syariat).¹⁹

Dalam hal ini penulis mengambil pendekatan *Tafsīr Maqāṣidi* dari Abdul Mustaqim, yaitu pendekatan *Tafsīr Maqāṣidi* sebagai Filsafat Penafsiran. Menurut Abdul Mustaqim, ada tiga tingkatan utama dalam memahami dan menerapkan *Tafsīr Maqāṣidi*. Ini berdasarkan berbagai kajian yang sudah ada. Ketiga tingkatan tersebut adalah: Pertama, *Tafsīr Maqāṣidi* sebagai Filsafat Penafsiran, pada tingkat ini, nilai-nilai maqashid (tujuan utama syariat Islam) menjadi dasar pemikiran dan semangat dalam menafsirkan Al-Qur'an. Kedua, *Tafsīr Maqāṣidi* sebagai Metode Penafsiran, *Tafsīr Maqāṣidi* di sini menjadi sebuah metodelogi khusus dalam menafsirkan Al-Qur'an. Metode ini menggunakan teori maqashid sebagai alat untuk menganalisis dan memahami setiap ayat dalam Al-Qur'an. Ketiga, *Tafsīr Maqāṣidi* sebagai Produk Penafsiran, pada tingkat ini, *Tafsīr Maqāṣidi* terlihat dalam hasil akhir dari penafsiran. Setiap tafsir yang dihasilkan akan lebih fokus pada penjelasan tentang tujuan utama dari setiap ayat yang ditafsirkan.²⁰

¹⁹ Abdul Mustaqim, "Argumentasi Keniscayaan *Tafsīr Maqāṣidi* Sebagai Basis Moderasi Islam". 2019, hlm 40

²⁰ Abdul Mustaqim, "Argumentasi Keniscayaan *Tafsīr Maqāṣidi* Sebagai Basis Moderasi Islam". 2019, hlm 33-41

F. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang akan penulis gunakan dalam hal ini adalah penelitian kualitatif yang terdiri daripada sumber-sumber primer maupun sekunder. Di mana objek penelitiannya berupa literatur dari berbagai buku, karya ilmiah seperti disertasi, tesis, skripsi, jurnal, dan artikel yang berhubungan dengan tema penelitian ini.

2. Sumber data

Sumber data yang digunakan untuk menjadi rujukan dalam penelitian ini setidaknya dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer yang digunakan pada penelitian ini adalah QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28.

Adapun sumber data sekunder terdapat pada literatur lainnya yang berhubungan dengan tema penelitian, juga karya-karya ilmiah seperti jurnal, tesis dan disertasi, buku dan artikel, sehingga mendukung pemahaman terhadap bahasan penelitian.

3. Pendekatan

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tematik konseptual, dimana pendekatan ini memfokuskan terlebih dahulu pada ayat-ayat yang setema untuk dikaji kemudian mengungkapkan, menjelaskan dan merealisasikan *Maqāṣid* atau tujuan dari ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan tema penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Dalam pembahasan masalah pada penelitian ini akan digunakan metode analisis tematik, dengan cara mengambil sampel parsial (beberapa ayat). Dalam hal ini penulis mengumpulkan beberapa ayat Al-Qur'an tentang menjaga kesehatan mental, kemudian melakukan analisis penafsiran maqasidi terhadap ayat-ayat tersebut.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika dari penelitian ini ialah menggunakan sistematika pembahasan sebagaimana yang diwajibkan secara normatif dalam penulisan karya ilmiah. Yang mana penelitian ini secara keseluruhan terdiri dari lima bab.

Bab satu merupakan bagian pendahuluan yang di dalamnya terdapat latar belakang masalah sebagai gambaran mengenai kegelisahan akademik yang hendak dikaji. Kemudian permasalahan tersebut difokuskan pada rumusan atau pokok permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini. selain itu, dijelaskan juga tujuan daripada penelitian ini sebagaimana bentuk jawaban atas apa yang dipermasalahkan diawali. Kemudian juga didukung dengan adanya telaah pustaka, kerangka teori, metode dan langkah-langkah penelitian yang dijadikan untuk penjelasan tentang proses dan prosedur daripada penelitian ini sampai pada tujuan untuk menjawab problem-problem akademik.

Bab dua adalah pembahasan mengenai kesehatan mental yang didalamnya meliputi pengertian dan sejarah kesehatan mental, kemudian fungsi dan tujuan kesehatan mental, serta karakteristik kesehatan mental.

Bab tiga adalah pembahasan mengenai dinamika penafsiran QS Ar-Ra'd (13) : 28. Dimulai dari kandungan QS Ar-Ra'd (13) : 28, kemudian penafsiran ulama era pra-moderen, dan penafsiran ulama era moderen.

Bab empat adalah pokok atau inti daripada penelitian ini, dimana penulis akan menerapkan teori *Maqāṣidi* terhadap upaya memahami QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28. Kemudian membahas nilai-nilai *maqāṣid syarī'ah* dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28 yang berkaitan dengan Kesehatan Mental. dan terakhir Relevansi penafsiran QS Ar-Ra'd (13) ayat 28 perspektif *Tafsīr Maqāṣidi* dalam menjaga Kesehatan Mental

Bab lima merupakan penutup atas penelitian yang berisikan kesimpulan terhadap tema yang sudah dibahas dan dipaparkan serta saran atas penelitian. Selain itu juga, pada bab lima ini berisi saran yang membangun dan mengembangkan penelitian ini lebih lanjut guna mendapatkan suatu hasil penelitian yang sempurna dan berguna bagi cakrawala pengetahuan pembaca maupun masyarakat umum.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

QS Ar-Ra'd (13) ayat 28 merupakan salah satu ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu cara menjaga hati agar selalu tenram dengan berdzikir dan mengingat Allah. Dzikir memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental, dimana orang yang senantiasa melaksanakan dzikir lebih berasa dekat dengan Allah, dan seseorang yang selalu dekat dengan Allah akan menimbulkan ketentraman dan kedamaian dalam jiwanya.

Kemudian pada analisis *Maqāṣidi* terhadap ayat ini dalam konteks menjaga kesehatan mental, ada beberapa poin yang dapat diperhatikan :

- a. Iman sebagai landasan kesehatan mental
- b. Dzikir sebagai terapi Kesehatan Mental
- c. Pentingnya keseimbangan spiritual dan mental.

Secara psikologis, manusia terdiri dari jasmani dan rohani, keduanya perlu dijaga keseimbangan dan pembinaannya. Dalam ayat ini Allah menyatakan bahwasannya Orang-orang beriman hati mereka menjadi tenram dengan mengingat Allah. Kondisi kejiwaan individu dapat ditingkatkan dengan memiliki keimanan yang sempurna. Pada ayat ini Allah menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenram. Dzikir memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental, dimana

orang yang senantiasa berdzikir dan mengingat Allah akan menimbulkan ketentraman dan kedamaian dalam jiwanya.

Termasuk dalam ayat ini juga mengandung nilai-nilai *Maqāṣid Syari’ah* yang relevan dengan menjaga kesehatan mental, yaitu :

- a. *Hifz an-Nafs* (Menjaga Jiwa)
- b. *Hifz al-‘Aql* (Menjaga Akal)
- c. *Hifz ad-Dīn* (Menjaga Agama)

Dalam QS Ar-Ra’d ayat 28 ini memiliki nilai-nilai *Maqāṣid Syari’ah* yang relevan dengan kesehatan mental. ayat ini menekankan pentingnya ketenangan hati yang dicapai melalui dzikir, kemudian memberikan panduan spiritual untuk menjaga kesehatan jiwa dan akal, serta memperkuat hubungan dengan agama. Dalam memahami ayat menggunakan pendekatan *Tafsīr Maqāṣidi* ini membantu melihat bagaimana prinsip-prinsip syariah dapat diterapkan dalam konteks menjaga kesehatan mental.

B. Saran

Setelah penelitian ini selesai, penulis sadar bahwa dalam penyajian dan analisa penulis masih memiliki banyak sekali kekurangan. Penulis berharap bahwa akan ada penelitian selanjutnya yang mengkaji lebih dalam terkait Menjaga Kesehatan Mental dalam QS Ar-Ra’d(13): 28, terutama dalam pendekatan *Tafsīr Maqāṣidi*. Sehingga, penulis mengharapkan saran serta kritik yang bermanfaat. Selain itu, penulis harap penelitian ini mampu berguna khususnya bagi penulis dan masyarakat

luas. Melalui karya ini, penulis juga berharap agar ada lebih banyak orang yang sadar seberapa pentingnya menjaga kesehatan mental dengan mengingat Allah Swt.



DAFTAR PUSTAKA

- Aji Muhammad Ibrahim, Farah Aisyah Bela. “*Tafsīr Maqāshidi* Perspektif Abdul Mustaqim”. *JIQTA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. 2023
- Ariadi, Purmansyah. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, *Syifa' Medika*. 2013
- Aulia Tsani, Ursula Agniya. “Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar”. *Jurnal AT-TAHFIDZ Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. 2024
- Dhur Anni, Muhammad Yuchibun Nury. “Ketenangan Hati Perspektif *Tafsir Fi Dzilalil Quran* (Kajian Mental Health dalam Alquran)”. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*. 2023
- Hidayat, Hamdan. "Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an." *Al-Munir: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. 2020
- Hilmy Rabi'ah Nur dan Iffaty Zamimah. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”. *Journal Of Islamic Studies*. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. 2021
- Khaer, Misbahul. “Makna Dzikir dalam Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi(Studi Analisis Terhadap Surat Al-Ra'd ayat 28”". *Aqwal: Journal Of Qur'an and Hadis Studies*. 2021
- Lathifah, Sumanta, Didi Junaedi. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI dan Teori Psikologi Al-Balkh”. *Dhiya' Al-Afkar Jurnal Studi Al-Qur'an dan Al-Hadis*. 2021
- M. Ainur Rifqi, A. Halil Thahir. “Maqasidi Interpretation Building Interpretation Paradigm Based on Mashlahah”. *Millah: Jurnal Studi Agama*. 2019
- Munawwaroh, Nasichatul.“Konsep Mental Health dalam al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an (LPMQ) dan Tafsir al-Mishbah”. Program Studi Ilmu Alqur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga. 2022
- Muslem. “Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan Mental”. *Al ILMU : Jurnal Keagamaan dan Ilmu Sosial*. 2023
- Mustaqim, Abdul. “Argumentasi Keniscayaan Tafsīr Maqāshidi Sebagai Basis Moderasi Islam”, Pidato Pengukuhan Guru Besar dalam Bidang Ulumul

Qur'an Disampaikan di Hadapan Rapat Senat Terbuka Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2019

Nor Izzati Septia. Dkk. "Kesehatan Mental dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama". *JIS : Jurnal Islamic Studies*. 2023

Nugroho, Lucky. "Pengembangan *Maqāshid Syarī'ah* di era Modern". Universitas Mercu Buana. 2023

Purnama Rozak, Purnama Sari. "Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat". *Jurnal Ibtida*, Volume 2 Nomor 2 Edisi Agustus 2021

Rahman, Aulia. "Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar". Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Mahmud Yunus. Batusangkar 2023

Rustina, Dkk. Relasi Konsep Dzikir dalam ajaran Islam dengan Kesehatan Individu". Al-Hikmah: Jurnal Dakwah dan Komunikasi. 2023

Saihu, Made. "Tafsīr Maqāṣidi Untuk Maqāshid Al-Syarī'ah". *al-Burhan Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*. Institut PTIQ Jakarta, Indonesia. 2021

Salastia Paramita, Dkk. "Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental". *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*. 2023

Salsabila, Anwariah. "Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an)Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)". Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2021

Suhaimi, Dkk. "Al-Maqāshid Al-Syarī'ah; Teori dan Implementasi". *SAHAJA : Journal Sharia And Humanities*. 2023

Umayah. "Tafsīr Maqāṣidi: Metode Alternatif Dalam Penafsiran Al-Qur'an". Fakultas Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Dhiya' Al-Afkar Jurnal Studi Al-Qur'an dan Al-Hadis*. 2016

Utami Salsabila, Dkk. "Edukasi Hubungan Kesehatan Mental dengan Iman Webminar Low Mental State = Low Faith?". *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat*. 2023

Vidya Fakhriyani, Diana. "Kesehatan Mental". Pamekasan. Duta Media Publishing. 2019

Wenda Asmita, Irman. "Aplikasi Teknik Zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental". *Al-Ittizaan : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 2022

Zakiah, Nor. "Menjaga Kesehatan Mental Dengan *Self-Healing* (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)". Tesis Program Studi Imlu Al-Qur'an dan Tafsir Pasca Sarjana Magister Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. 2022

