

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah "*mental helth*" diambil dari konsep mental *hygiene*, yang memiliki makna sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin, yang berasal dari bahasa Yunani dan merujuk pada psikis, jiwa, atau kejiwaan seseorang. Dalam konteks ini, mental hygiene diartikan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa yang dinamis, bukan statis, karena mengindikasikan adanya usaha untuk peningkatan.² Gangguan kesehatan mental masih sering terjadi dari waktu ke waktu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesedihan. Kesedihan yang dapat dikendalikan dengan baik dapat membantu melunakkan hati dan meningkatkan empati, tetapi jika tidak diatur dengan baik, kesedihan dapat berdampak merugikan bagi diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya.

Menurut Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama", *Mental Health* adalah kondisi batin yang selalu dalam keadaan tenang, aman, dan tentram. Upaya untuk mencapai ketenangan batin dilakukan melalui penyesuaian diri secara *resignasi*, yaitu dengan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan.³ seorang psikologi islam bernama Abu Zayd Ahmad ibn Sal al-Balki dari Persia pada abad ke 10 dia menemukan sebuah teori terkait penyakit yang terjadi pada tubuh yang berhubungan dengan jiwa. Manusia yakni jiwa dan tubuh.

² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118.

³ Amelya Novia Rizka, "Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis QS. Al Baqarah Ayat 155)," 2023, 6.

Di Indonesia pelayanan kesehatan mental belum optimal, dalam penanganan masalah yang dihadapi baik masalah individu maupun masyarakat sehingga tingkat kesadaran yang dimiliki masyarakat kurang.⁴ Pada era modern saat ini krisis kesehatan mental menjadikan isu secara global yang di khawatirkan, teknologi semakin canggih, dinamika kehidupan kompleks, serta hubungan individu rentan sehingga mengalami masalah kesehatan mental.⁵ Tentu saja hal ini menjadi sebuah perhatian khusus dalam penanganan kesehatan mental.

Salah satu Faktor utama dalam krisis kesehatan mental ini adalah adanya tekanan hidup yang meningkat baik dalam sosial dan ekonomi. Sehingga fakta yang terjadi di lapangan sering terjadi masalah gangguan kerjiwaan yang mana akan berpengaruh pada emosi, pikiran dan tingkahlaku seseorang yang menimbulkan efek negatif dalam kehidupan serta berdampak pada keluarga.⁶ Oleh karena itu komunikasi yang sehat antar manusia dalam bersosial sangat penting

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKADAS) pada tahun 2018 telah membuktikab prevelensi gangguan kesehatan mental bermanifestasi gejala depresi dan kecemasan pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai angka 6,1% dari total penduduk Indonesia setara dengan 11 juta orang. Pada *sample registry*

⁴ Abdul Aziz, "Kesehatan Mental Dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern," *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2022): 107.

⁵ Laurensia Anasta, "No TitleKrisis Kesehatan Mental Di Era Modern," UMM dalam Brita Koran indonesia, 2023, 1, <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/memox/krisis-kesehatan-mental-di-era-modern.html>.

⁶ Ali Mursyid Azisi, "Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Dan Kontrol Sosial Masyarakat," *Jurnal Al-Qalb* 11, no. 2 (2020): 58.

yang dilaksanakan oleh Badan Litbangkes tahun 2016, kasus bunuh diri sebanyak 1.800 per tahun atau ada 5 kasus perhari, adapun 47,7% korban bunuh diri adalah anak usia 10-39 tahun yang mana usia anak remaja dan usia produktif. Pada usia 10-19 tahun rentan terhadap gangguan kecemasan dan gangguan perilaku yang mana sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Adapun faktor kesehatan mental remaja ini salah satunya pola asuh orang tua. Oleh karena itu pola asuh anak mempengaruhi bagaimana anak itu berperilaku, bagaimana karakter anak terbentuk secara menyeluruh.⁷ pola asuh anak terdiri dari bagaimana orangtua berproses membimbing, mendidik, mendisiplinkan waktu, dan melindungi anak sampai dewasa

Kesehatan mental dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain, kehidupan sehari-hari serta kesehatan fisik, tingkat motivasi dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu dukungan sosial sebagai kunci utama, sehingga tiap individu mendapatkan dukungan yang kuat serta mampu menjaga kesehatan mental. Disini peran sebagai keluarga, teman, serta komunikasi yang sehat juga mempengaruhi.⁸

Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor dalam kesehatan mental, seperti tinggal di pemukiman dengan banyak penduduk, kondisi lingkungan kumuh, ventilasi udara buruk, kondisi rumah rusak dll., selain itu kondisi ekonomi yang tidak tercukupi dapat menyebabkan aktivitas orangtua bersama anak kurang karena orangtua sibuk dengan mencari nafkah, sehingga

⁷ Widya Reza Et Al., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan," *Jurnal Sintak* 1, no. 1 (2022): 337.

⁸ Putri Khasanah and Anna Dina Kalifia, "Multidisiplin Ilmu Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari," *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 1 (2024): 334.

berpengaruh pada kesehatan mental anak.⁹ Manusia hidup secara sosial dia tidak dapat di pisahkan dalam kehidupan antar manusia, karena tanpa adanya dukungan serta motivasi orang di sekitar seseorang tidak dapat berkembang secara normal.

Manusia memiliki potensi untuk mengakui keunikan dalam dirinya sendiri, dapat mengembangkan kemampuan, dan mencapai kesempurnaan untuk meraih kebahagiaan di masa depan. Dalam proses ini, jiwa atau nafs memiliki peran krusial sebagai alat psikis yang sangat penting dan harus diperkuat.¹⁰ Kesehatan jiwa berpengaruh pada kesehatan mental, mental yang sehat sebuah kunci bagi kehidupan untuk terciptanya kesejahteraan dalam masyarakat. Sehingga dengan adanya mental yang sehat manusia dapat berkomunikasi dan bersosial dengan baik.¹¹

Keseimbangan potensi dan mental sangat penting dalam menjalankan aktivitas, fungsi mental bekerja tidak terpisah, mereka saling melengkapi, apabila salah satu dari tiga fungsi jiwa (pikiran,emosi,kehendak) berarti adanya halangan untuk mendorong orang ke tempat yang tidak diinginkan dan bisa melukai jiwa. Oleh karena itu jika seseorang ingin mencapai sesuatu ia membutuhkan usaha yang keras, misalnya jika seseorang ingin hidup bahagia dia harus bisa mensucikan jiwa.¹²

⁹ Azka Mufarrida, "Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjurnal Qur'an (Studi Living Qur'an Pada Anggota Webinar Qur'an Journaling for Self Healing)," *Tesis* (Intitut Perguruan Tinggi Islam al-Qur'an JAKARTA, 2023), 73.

¹⁰ Rizka, "Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155)."

¹¹ Armin Tedy, "Sakinah Dalam Perspektif Al- Qur'an," *EL-AFKAR : Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis* 7, no. 2 (2018): 5, <https://doi.org/10.29300/jpkth.v7i2.1598>.

¹² Hamim Khairul, "Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran Dan Filsafat," *Tasamuh* 13, no. 2 (2016): 136.

Melalui pemaparan di atas terkait mental health serta perilaku yang menimbulkan gangguan kesehatan mental, upaya manusia untuk menjaga dirinya harus memiliki benteng keimanan yang kokoh. Seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an yakni QS. Al Fath ayat 4 :

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ يَوْمَ جُنُودِ
السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ۝

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana”(QS. Al Fath : 4).¹³

Dalam kitab at Tafsir al Qoyyim ayat di atas ditegaskan bahwa al-Qur'an adalah obat dari berbagai macam penyakit. Makna sakinah dalam kata di atas diartikan sebagai mencerminkan, menggambarkan, dan melindungi. Ketika Allah menurunkan sakinah ke dalam hati seseorang, akan menciptakan ketenangan, kedamaian, keyakinan, kepercayaan, kekuatan, kestabilan, penyerahan diri, dan kepuasan.¹⁴ Makna sakinah disini tenang. Ketenangan hati untuk beribadah, menghadapi cobaan, menjalani kehidupan serta tenang ketika menghadap Sang Pencipta.¹⁵

Untuk mendapatkan dan mempertahankan sakinah yang Allah anugerahkan makan manusia harus menjaga hubungan yang baik dengan Allah misalnya melalui ibadah yang wajib dan sunnah, selain itu manusia juga berkewajiban menjalin hubungan baik antar sesama, dengan cara menjalin tali

¹³ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Akbar, 1989), 10.

¹⁴ Ibnu Qoyyim al Jausiyah, *At Tafsir Al Qoyyim* (Beirut: Dar al Kutub al-Ilmiah, n.d.), 125.

¹⁵ Sindi Novitasari, Sumarto Sumarto, and Febriansyah Febriansyah, “Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an (Perspektif Muhammad Utsman Najati Dalam Psikologi Islam)” (INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP, 2023), 73.

silaturrahim yang kuat dan menjauhi dari pertengkaran. Seperti yang dijelaskan dalam maqolah Habblumminallah habblummina nass.¹⁶

Kisah Rasulullah dan kaum Muslimin berhijrah ketika dalam keadaan cemas dan gelisah, serta saat perjanjian Hudaibiyah hati kaum Muslimin dipenuhi kekhawatiran dan kegelisahan terhadap sikap kafir Quraisy yang menetapkan syarat-syarat perjanjian sulit bagi umat Muslim. Syekhul Islam Ibnu Taimiyah, dalam menghadapi masalah yang berat, biasanya membaca ayat-ayat yang membawa ketenangan. Begitu juga dengan Imam Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, yang pernah mencoba membaca ayat-ayat yang memberikan sakinah untuk mengatasi kegelisahan di dalam hatinya. Kesaksian mereka menunjukkan betapa besar pengaruhnya dalam membawa ketenangan.¹⁷

Agama memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam kesehatan. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan merasakan kedamaian dan kebahagiaan dalam segala situasi, mencerminkan usahanya dalam mengendalikan diri dan kehidupannya. Salah satu solusi terbaik untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah dengan menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.¹⁸

Dalam Al-Qur'an, kata "sakinah" memiliki makna ketenangan. Ini mencerminkan keadaan hati yang Allah anugerahkan kepada seseorang sesuai dengan kehendak-Nya, seperti yang diberikan kepada Rasul-Nya saat menghadapi kaum jahiliyah yang sombong. Makna "sakinah" dalam perspektif

¹⁶ Aji Suntomo, "Habblumminallah Dan Habblumminannas," CSRIBD, 2019.

¹⁷ Fadilah Awaliyah, "Relevansi Larangan Bersedih Dalam Al-Qur'an Dengan Kesehatan Mental" (2022), 13.

¹⁸ Muh Zulkifli, "Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental," *Skripsi* (INSTITUT PTIQ JAKARTA, 2022), 73.

al-Qur'an adalah ketenangan atau stabilitas yang Allah Swt berikan kepada hati orang-orang yang beriman yang berjuang dengan ketulusan dan keikhlasan untuk menegakkan agama Islam.¹⁹

Oleh karena itu, perlu adanya perumusan ulang sebuah tafsir yang diperuntukkan khusus untuk penafsiran terkait mental health sehingga mendapatkan ketenangan jiwa yang dijelaskan dalam Al-Quran terkait sakinah. Tema *Mental Health* bukanlah tema yang dipaparkan dalam Qur'an, secara sepintas ditemui juga term yang terkait mental seperti *nafs, al Qolb, al Fuad, al lubab, al ruh* dalam al Quran yang dinilai merupakan representansi istilah ketenangan jiwa. Tetapi objek yang dimaksud itu tidak hanya mengandung makna haqiqi, melainkan juga majazi. Sehingga perlu dijelaskan lebih detail untuk mengetahui tentang *Mental Health*.

Berdasarkan pemaparan diatas, tema *Mental Health* dalam Al-Qur'an dibahas dalam kerangka tafsir tematik, guna untuk mengetahui konsep mental health dalam perspektif Al Qur'an secara komprehensif.²⁰ terkait dengan pembahasan di atas Peneliti tertarik untuk menganalisis dan mengkaji “**Sakinah dalam Al-Qur'an:Relavansi terhadap *Mental Health* ”** bagaimana Al-Qur'an memberikan solusi untuk menjaga *Mental health*, dengan mengacu pada tafsir Al-Maraghi dan Al Misbah.

B. Rumusan Masalah

A. Bagaimana Penafsiran sakinah dalam Al-Qur'an?

B. Bagaimana kontekstual sakinah terhadap *Mental health* ?

¹⁹ Dhipayasa Adirinarso, “KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR‘AN (Kajian Tafsir Maudhu‘i)” (INSTITUT PTIQ JAKARTA, 2023), 47.

²⁰ Abdul Mustaqim, *Epistemologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 168–69.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan penafsiran sakinah dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui kontekstual sakinah terhadap *Mental health*.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dasar dalam penelitian ini adalah bertujuan untuk melanjutkan gagasan penelitian terdahulu, sehingga harapan penulis dalam penelitian ini memiliki nilai yang manfaat pada kemampuan dalam menguasai ilmu tafsir. Dan yang mengkhususkan pada tafsir tematik dan relevansinya terhadap Sakinah dalam *Mental health*.

Setiap Penelitian terdapat kekurangan di dalamnya, sehingga penelitian ini bertujuan untuk membahas kajian yang disempurnakan oleh penelitian selanjutnya. Sehingga dapat menghasilkan penelitian baru terkait sakinah dalam Al-Qur'an terhadap Relevansi *mental health* oleh para pelajar lainnya.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis adalah manfaat yang nyata sehingga dapat di praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga penulis ingin penelitian ini digunakan sebagai referensi dan bidang untuk peneliti setelahnya. Terutama untuk mahasiswa yang menfokuskan dalam bidang tafsir Al-Qur'an dan Psikologi yang berguna untuk mengembangkan kajian yang dijelaskan yakni larangan bersedih dalam Al Quram dan relevansi dengan Mental health. Selain itu dalam Penelitian ini harapan penulis dapat memberikan solusi

kepada masyarakat secara keseluruhan ketika menghadapi situasi-situasi yang mungkin menimbulkan rasa sedih.

E. Telaah Pustaka

1. Tesis yang ditulis oleh Sofyan Solehuddin tahun 2022 yang berjudul “Kesehatan Mental Dalam Al Qur’an (Kajian Maudhui)”. tesis tersebut telah memaparkan bagaimana cara Al-Qur’an mengatasi kesehatan mental serta cara merealisasikan kesehatan mental dengan dimensi spiritual dan sikap optimis yang berdampak besar untuk kehidupan manusia. Dalam tesis ini menjelaskan konsep al-Qur’an dalam menangani kesehatan mental dengan konsep sabar yang di implementasikan pada QS. Al Baqoroh: 153,155, dan QS. Zariyat: 56. Sehingga hasil dari ayat tersebut dapat mempraktekkan kesabaran dan penyerahan diri terhadap Allah Meminta pertolongan dan menyimpan harapan atas masalah yang dihadapi diarahkan hanya kepada Allah. Sehingga menghasilkan sikap optimisme dan kekuatan yang timbul dari keyakinan yang kuat, serta mampu membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi.²¹

Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas kesehatan mental atau *Mental health*. Terdapat beberapa perbedaan diantaranya pada metode dan fokus pembahasan dimana pada penelitian ini berupaya mengungkapkan makna sakinah yang terdapat dalam al-Qur’an dengan memaparkan munasabah antara ayat satu dengan surat lain dengan disertai pendapat mufassir kemudian di relevasikan dalam *Mental health*.

²¹ Adirinarso, “KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR’AN (Kajian Tafsir Maudhu’i).”

2. Skripsi yang ditulis oleh Sindi Novitasari tahun 2023 yang berjudul “Konsep Jiwa Dalam Al-Qur’an (Perspektif Muhammad Utsman Najati Dalam Psikologi Islam)”. Dalam penelitian ini memaparkan bahwa konsep jiwa dalam Al-Qur’an mengacu pada jiwa dan akhlak seseorang yang mana mendekati kebenaran nafs yakni unsur psikis manusia, selain itu konsep jiwa tidak dapat dilihat namun bisa dirasakan, keberadaan ini bisa diketahui dari mendapatkan petunjuk Allah dengan mempelajari al-Qur’an dan Sunnah. Letak jiwa atau *Nafs* dalam konsep psikologi sebagai peran utama untuk mengorganisasi potensi yang ada pada diri manusia. Dalam melaksanakan tugasnya, jiwa dibekali dengan dua instrumen utama, yaitu akal dan hati. Akal dan hati ini memiliki dimensi yang berpengaruh pada kesehatan mental.

22

3. Skripsi yang ditulis oleh Nurul Amalia Binti Azhar tahun 2019, dengan judul “Konsep Sakinah Dalam Layanan Konseling Islam Menurut Al-Qur’an” memaparkan Ketenangan dapat diperoleh dengan menjalankan perintah Allah yang terdapat dalam firman-Nya. Ini merupakan berkah dari Allah agar hamba-Nya dapat merasakan ketenangan dalam kehidupannya, baik bersama orang-orang yang dicintainya. bahwa Agar mencapai ketenangan dalam diri, konselor mengusulkan beberapa praktik Islami yang bisa diterapkan, seperti melaksanakan salat, puasa, zakat, dzikir, dan berdoa. Konselor memberikan dorongan kepada klien untuk aktif melakukan serangkaian praktik tersebut,

²² Novitasari, Sumarto, and Febriansyah, “Konsep Jiwa Dalam Al-Qur’an (Perspektif Muhammad Utsman Najati Dalam Psikologi Islam).”

sehingga dapat merasakan kenyamanan dan ketenangan dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi.²³

4. Jurnal yang ditulis Akhmad Ikhsanudin tahun 2024 dengan judul “Makna sakinah dalam al qur’an serta relevansiya terhadap kehidupan berkeluarga di era modern” dalam penelitian ini telah dipaparkan pada era industry mempengaruhi pada kehidupan dalam rumah tangga sehingga adanya dampak perubahan sosial, tuhan menjadikan kejiwaan suami istri sangat kuat, oleh karena itu dalam penelitian ini menjelaskan makna sakinah relevasi dalam berkeluarga dengan tujuan untuk dapat menyikapi probematika dalam keluarga baik secara mental, fisik, emosional dan finansial untuk menentuka kesiapan dalam berumah tangga serta komunikasi yang baik dan sehat dalam keluarga sangat penting karena untuk menghindari timbulnya pemasalahan dalam keluarga.²⁴
5. Tesis yang ditulis Ali tahun 2020 dengan judul “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Kontemporer Di Indonesia” dalam penelitian ini dipaparkan bahwa konsep pendidikan Islam Kontemporer di Indonesia ini terdapat tiga hal yang berkaitan dengan kesehatan mental, yakni Ontologi yakni bentuk tingkah laku manusia disertai dengan akhlak agar manusia bisa berinteraksi di lingkungan sosial yang baik, epistimologi yakni konsep yang mengintredrasikan tentang tata cara, teknik atau prosedur yang menghubungkan manusia dengan akal, wahyu dan sains agar mendapatkan ilmu, Aksiologi yakni proses pencapaian kepribadian

²³ Mufarrida, “Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjurnal Qur’an (Studi Living Qur’an Pada Anggota Webinar Qur’an Journaling for Self Healing).”

²⁴ Akhmad Ikhsanudin, “Makna Sakinah Dalam Al Qur’an Serta Relevansiinya Terhadap Kehidupan Keluarga Di Era Modern,” *Al Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 7, no. 2 (2024): 8.

dengan mental yang sehat sesuai dengan tuntutan al-Qur'an sebagai wahyu dari Allah swt. Dalam penelitian ini bertujuan untuk proses pembentukan jiwa, ruh serta akal yang ada pada manusia sebagai profiling bahwa seorang anak dapat menempuh pendidikan dasar, menengah hingga perguruan tinggi ini bisa mengetahui karakteristik dengan menggunakan akal budi dan moral yang telah di ajarkan sehingga mencerminkan adanya mental yang sehat yang sesuai dalam ajaran al-Qur'an.²⁵

6. Tesis yang ditulis oleh Azka Mufarrida tahun 2023 dengan judul "Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjournal Qur'an (*Studi Living Qur'an Pada Anggota Webinar Qur'an Journaling For Self Healing*)" menjelaskan bahwa Pada webinar *Qur'an journaling for self healing*, terdapat tiga model resepsi terhadap al-Qur'an, yaitu resepsi eksegesis, resepsi estetis, dan resepsi fungsional. Resepsi eksegesis tercermin dalam kegiatan memahami ayat-ayat al-Qur'an melalui pembacaan tafsir Ibnu Katsir dan tafsir as-Sa'di, atau melalui mendengarkan penjelasan dari para ulama, baik secara langsung maupun melalui media digital. Resepsi estetis terlihat dari lantunan indah dalam membaca ayat al-Qur'an serta keindahan tulisan kaligrafi pada jurnal, handlettering, dan berbagai hiasan seperti stiker dan washi tape yang ditempel di sekitar ayat-ayat yang direnungkan. Sedangkan resepsi fungsional tercermin dari praktik tadabur atau refleksi terhadap ayat-ayat penyembuhan, refleksi terhadap surat al-Baqarah dan Ali Imran, serta ayat-ayat ruqyah yang dipercaya memiliki "kekuatan" untuk

²⁵ Dhanang Rudiyanasyah, "Perpustakaan IAIN Pekalongan Perpustakaan IAIN Pekalongan Perpustakaan IAIN Pekalongan," *Implementasi Bimbingan Agama Untuk Menumbuhkan Motivasi Menghafal Al-Qur'an Dalam Program Tahfidz Di Panti Asuhan Anak Yatim Muhammadiyah Kajen Kabupaten Pekalongan*, 2023, 161.

menyembuhkan luka batin, menjaga kesehatan mental, dan menenangkan hati.²⁶

Dari beberapa penelitian terdahulu yang penulis paparkan diatas persamaan dari penelitian ini adalah meneliti kesehatan mental atau *Mental Health*. Sedangkan perbedaan diantaranya pada metode dan fokus pembahasan dimana pada penelitian ini berupaya mengungkapkan makna sakinah yang terdapat dalam Al-Qur'an dengan memaparkan munasabbah ayat satu dengan surah lainnya disertai pendapat mufassir kemudian direlevansikan dalam *Mental health*. Sakinah dalam penelitian ini membahas sakinah dalam ketenangan bukan dalam rumah tangga sejatinya sakinah adalah tujuan kita dalam kehidupan, sakinah dapat terwujud apabila adanya mawaddah dan rahmah, yang mana keberadaan mawaddah dan rahmah itu potensial bukan pasti ada. Sakinah dalam penelitian ini tenang, tenang hatinya dalam menjalankan ibadah, tenang dalam menghadapi ujian dan cobaan, tenang dalam menjalankan kehidupan serta ketenangan dalam menghadapi sang pencipta di Akhir kehidupan nantinya.

F. Kajian Teoritis

1. Kajian Tafsir Tematik Konseptual

Zaman kontemporer seperti saat ini banyak bermunculan metode penafsiran yang berguna untuk menginterpretasikan Al-Qur'an dalam kehidupan. Permasalah kompleks menjadikan motivasi seorang mufasir untuk

²⁶ Mufarrida, "Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjurnal Qur'an (Studi Living Qur'an Pada Anggota Webinar Qur'an Journaling for Self Healing)."

meneliti sebuah metodologi penafsiran. Metode penafsiran tematik konseptual menjadikan landasan penulis dalam menganalisa penelitian ini.

Metode tematik-konseptual menjadi pisau analisis penulis dalam kajian ini mengikuti pola tematisasi ayat yang selama ini dikenal dalam dunia tafsir yakni dengan mengumpulkan ayat-ayat yang mengandung satu tema yang sama, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman dan gambaran secara utuh, komprehensif dan holistik. Tematik konseptual adalah penelitian secara eksplisit tidak disebut dalam al-Qur'an akan tetapi secara substantial ide atau gagasan konsep itu diterangkan dalam Al-Qur'an.²⁷

Metode tematik atau maudhu'i yang dikenalkan oleh al-Farmawy dalam karyanya "*Al Bidayah Fi At Tafsir Ak-Maudhu'i: Dirasah Manhaijiyyah Maudhuiyyah*" menjelaskan bahwa sebagai upaya penafsiran dengan cara mengumpulkan ayat yang setema dalam Al-Qur'an.²⁸ Metode tematik maudhu'i ini menjadikan metode yang banyak di implementasikan oleh para ulama dan peneliti karena dalam al-Qur'an banyak memuat penjelasan *muhkam wa mutasyabih*. Sehingga para peneliti harus seksama dalam memperhatikan kajian tema ayat, dengan cara mengumpulkan dan menganalisis dari berbagai ayat yang memiliki satu tema pokok sehingga menghasilkan pemaknaan yang menyeluruh. Adapun tahapan metode penafsiran yang disusun oleh Farmawi :

- a) Menentukan topik permasalahan yang akan di kaji

²⁷ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014).

²⁸ Rosihon Anwar, *Al Bidayah Fi At Tafsir Ak-Maudhu'i: Dirasah Manhaijiyyah Maudhuiyyah*, 1st ed. (Bandung: CV Pustaka Seti, 2002), 43.

- b) Mengumpulkan ayat-ayat relevan yang sesuai dengan topic permasalahan
- c) Menyusun runtutan kumpulan ayat berdasarkan asbabun nuzul dan historis
- d) Memahami korelasi atau munasabah antar ayat yang akan dibahas
- e) Menyusun sub tema berdasarkan kerangka penelitian
- f) Mengkaji seluruh ayat tema dengan mencari makna yang serupa dengan ayat, *'amm dan hash, mutlak/muqayyad*, dengan tujuan mencari titik temu pemaknaan dari term yang telah dikaji, yakni *mental health* dalam perspektif dengan makna sakinah²⁹

G. Metode Penelitian

Dalam menyusun penelitian ini metode yang digunakan meliputi :

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pada penelitian kajian kepustakaan (*library research*) yang menjelaskan dengan deskriptif-analisis, yakni dengan menjabarkan ayat-ayat tematik mengenai Sakinah dalam Al-Qur'an. Kemudian menganalisis makna sakinah dalam Al-Qur'an diatas dengan menggunakan metode tematik. Hasil penafsiran tersebut kemudian dikontekstualisasikan dan menghasilkan makna sakinah dalam konsep Relevansi Mental health. Lebih ditekankan lagi, dalam penelitian ini berorientasi pada usaha untuk menghasilkan tafsir tematik (*maudhui*). (pendekatan kajian tafsir dalam metodologi ilmu tafsir)

²⁹ Oom Mukaromah, "Interpretasi Ayat-Ayat Riba Dalam Kajian Tafsir Maudhu'I," *Alqalam* 21, no. 100 (2004): 81.

2. Data dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan 2 sumber sebagai rujukan, diantaranya :

- a) Sumber data primer yang merujuk pada ayat Al-Qur'an lebih khususnya ayat-ayat yang terkait pembahasan sakinah dalam konsep Mental health yaitu (QS. Al- Baqarah[2]:248, At – Taubah[9]: 40, Al-Fath[48]:4,18,26).
- b) Sumber data sekunder merujuk adalah data yang mendukung serta memberikan informasi tambahan. Sumber data sekunder dalam penelitian ini ini berupa buku-buku, jurnal, skripsi, tesis, kamus dan baha pustaka lain yang sesuai denga tema yang dikaji peneliti, diantaranya :
 - a. Kitab terjemahan Al-Hikam karya Ibnu Athaillah As-Sakandari.
 - b. Buku yang berjudul “Tafsir Ahkam Ayat-Ayat Ibadah ” Karya Prof. DR.DRS.H. Muhammad Amin Suma, S.H., M.A., M.M.
 - c. Artikel jurnal berjudul “ Psychoterapy Sholat Sebagai Mengatasi Stress dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa” karya Zulkarnain.
 - d. Kamus Al-Mu’jam Al-Mufharas li Alfash Al-Qur’an al-Karim karya Muhammad Fuad Al-Baqi.
 - e. Artikel jurnal berjudul “Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis) Tentang Psikologi Manusia” karya Yahdinil Firda Nadhiroh.

3. Metode Analisis Data

Berdasarkan penjelasan diatas penelitian menggunakan dekriptif-analisis yaitu peneliti menjabarkan ayat dan penafsiran mengenai term sakinah dalam al-Qur'an sehingga memperoleh hasil dari pemaknaan term sakinah dalam

perspektif al-Qur'an serta mampu merelevansikan dengan konsep *Mental health*.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah penjelasan dalam pembahasan secara ringkas, maka penulis menyusun sistematika garis besar penelitian yang terdiri dari lima bab pembahasan sebagai berikut:

Bab pertama, menggambarkan pembahasan secara global. Pembahasan dalam bab ini berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kajian teoritis, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, mengenai pengertian dan konsep sakinah dalam Al-Qur'an, pengertian *Mental Health* dan teori yang digunakan untuk menganalisis *Mental Health*.

Bab ketiga, menjabarkan makna sakinah melalui ayat al-Qur'an pada (QS.Al-Baqarah[2]:248,At-Taubah[9]:40,Al-Fath[48]:4,18,26). Pada pembahasan ini selain mengumpulkan ayat tematik, juga akan menguraikan sakinah dari segi kebahasaan atau linguistic, *asbabun an-nuzul* sosio – historis dan munasabah ayat Al-Qur'an. Kemudian pesan dan moral Al-Qur'an mengenai sakinah dalam *mental health* sehingga mengasilkan analisis peneliti mengenai konsep dari kelima ayat diatas.

Bab keempat, menjelaskan relevansi sakinah terhadap *Mental health*. problematika kesehatan mental pada masa saat ini dan selanjutnya sakinah sebagai jembatan untuk pengobatan diri sehingga menjadikan pribadi yang tidak

berputus asa, stress dan akan menangani problematika kehidupan diri sendiri dengan bijak.

Bab kelima, penutup. Pada bab ini berisikan kesimpulan penelitian dan saran-saran. Setelah memaparkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian sebagai jawaban atas pertanyaan-pertanyaan pada rumusan masalah selain itu, penulis juga akan menyertakan daftar pustaka.

I. Definisi Istilah

1. Pengertian Sakinah :

Sakinah adalah *sakana-yaskunu* yang memiliki arti ketenangan atau stabil. Secara terminology sakinah artinya kedamaian, ketenangan, ketentraman serta *sa'adah* (bahagia). Makna sakinah ini awalnya di adopsi ke dalam bahas aindonesia dengan ejaan yang dimodifikasi dari kata sakinah yang memiliki arti damai, tentram dan ceria. Kata sakinah yang makna ketenangan dan kedamaian ini memiliki makna kosa kata dalam kamus al Munawwir kamus Al Munjid, sakinah berarti ketentraman, kedamaian, kebahagiaan, karya Mahmud Yunus dalam kamus bahasa arab indonesianya dijelaskan bahwa sakinah memiliki arti ketenangan hati.

2. Pengertian Mental Health :

Mental Health adalah suatu aspek yang penting dalam fase kehidupan manusia, *mental health* mengalami siklus yang buruk dan baik, setiap manusia dalam menjalani kehidupannya pasti mengalami kedua siklus

tersebut, terkadang mentalnya yang sehat dan terkadang juga sebaliknya.³⁰ Pada saat fase seseorang mengalami gangguan pada mental tentunya akan membutuhkan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. *Mental health* memberikan dampak kehidupan sehari-hari atau masa depan termasuk kalangan anak-anak dan remaja, melindungi mental anak merupakan aspek terpenting karena dapat membantu tumbuh kembang anak di masa depan.

³⁰ Zulkarnain, "Kesehatan Dan Mental Dan Kebahagiaan:," *Muwasis : Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 01 (2019): 19.