

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan mental atau yang sering disebut dengan mental illness menjadi perhatian serius di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Meskipun gangguan mental bukanlah masalah yang baru, peningkatan prevalensinya, ditambah dengan perubahan sosial dan ekonomi yang terjadi dalam masyarakat, menjadikan isu ini semakin relevan. Gangguan mental sering kali dipandang dengan stigma negatif di Indonesia, sehingga banyak individu yang mengalaminya tidak mendapatkan dukungan yang mereka perlukan. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, masalah ekonomi, ketidakpastian masa depan, serta perubahan gaya hidup yang cepat berperan besar dalam tingginya angka gangguan mental.

Salah satu contoh terbaru fenomena gangguan mental di Indonesia adalah meningkatnya kasus gangguan kecemasan dan depresi pada masyarakat yang terdampak oleh pandemi COVID-19. Menurut sebuah penelitian yang dipublikasikan oleh *Universitas Indonesia* pada tahun 2022, lebih dari 20% penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan depresi selama pandemi. Situasi yang penuh ketidakpastian, perasaan takut tertular virus, serta pembatasan sosial yang mengisolasi banyak orang telah memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Dampak sosial dan ekonomi yang ditimbulkan oleh pandemi ini juga berkontribusi pada meningkatnya masalah kesehatan mental, baik di kalangan orang dewasa maupun

anak-anak.¹Contoh lainnya adalah fenomena "burnout" atau kelelahan mental yang semakin umum terjadi, terutama di kalangan pekerja muda dan profesional yang bekerja di sektor teknologi dan industri kreatif. Studi yang dilakukan oleh *Pusat Penelitian Kesehatan Mental Universitas Airlangga* pada 2023 menemukan bahwa 35% pekerja di sektor teknologi mengalami gejala burnout, yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan performa kerja. Hal ini semakin mengkhawatirkan mengingat tekanan pekerjaan yang tinggi dan tuntutan zaman yang semakin cepat.²

Selain itu, stigma terhadap orang dengan gangguan mental masih sangat kuat di Indonesia. Banyak individu yang mengalami gangguan mental merasa terisolasi dan enggan untuk mencari bantuan medis karena takut dikucilkan atau dianggap lemah. Padahal, gangguan mental adalah kondisi yang bisa disembuhkan dengan penanganan yang tepat, seperti terapi atau penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh dokter spesialis. Fenomena gangguan mental ini menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena dampaknya yang luas tidak hanya terhadap individu, tetapi juga terhadap keluarga dan masyarakat. Meningkatkan pemahaman, mengurangi stigma, serta menyediakan akses layanan kesehatan mental yang lebih baik merupakan langkah penting yang perlu dilakukan untuk mengatasi masalah ini di Indonesia.³

¹ Universitas Indonesia. (2022). *Studi Dampak Kesehatan Mental Pasca Pandemi COVID-19 di Indonesia*. Jakarta: Penerbit UI, hlm. 102.

² Pusat Penelitian Kesehatan Mental Universitas Airlangga. (2023). *Studi Kasus Burnout pada Pekerja Teknologi di Indonesia*. Surabaya: Penerbit Airlangga, hlm. 58.

³ Astuti, D. (2020). *Stigma terhadap Gangguan Mental di Indonesia: Fenomena dan Dampaknya*. Jakarta: Pustaka Pelajar, hlm. 89.

Kesehatan mental dan iman adalah dua elemen yang sering berinteraksi dalam kehidupan seseorang. Studi menunjukkan bahwa kepercayaan spiritual atau religius seseorang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Berbicara tentang kesehatan mental, iman dapat memberikan dukungan emosional, makna hidup, dan mengurangi kesepian. Allah SWT telah menciptakan struktur manusia dengan cara yang paling ideal atau sempurna. Oleh karena itu, struktur itu mungkin tidak memiliki nilai otomatis atau Manusia harus berusaha untuk mewujudkan potensi dirinya. Wujud nyata dari aktualisasi tersebut sangat tergantung pada pilihan-pilihan yang diambil oleh individu, yang nantinya akan diminta pertanggungjawabannya di kehidupan akhirat.⁴

Secara alami, manusia menginginkan kehidupan yang damai dan bahagia. Namun, karena hidup penuh dengan tantangan, masalah yang dihadapi manusia sangat beragam, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan ekonomi, yang dirasakan sepanjang perjalanan hidup seseorang. Individu harus bisa menyesuaikan diri dengan perubahan zaman yang begitu cepat. Mereka yang berhasil beradaptasi dan bertahan dalam persaingan hidup akan meraih kemenangan, sementara yang tidak mampu menyesuaikan diri akan tertinggal.

Realitanya, manusia saat ini menghadapi berbagai tekanan hidup yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Akibatnya, banyak orang yang tidak

⁴ Koenig, H. G. (2009). *Spirituality and Health: A Review of the Literature* (New York: Oxford University Press, 2009), hlm. 27

cukup kuat sering mengalami gangguan mental sebagai dampak dari stres yang mereka alami. Kondisi ini bisa bersifat sementara atau bahkan kronis. Di sinilah peran iman menjadi sangat penting dalam mengatasi masalah kesehatan mental ini.⁵

Mental *Illness* atau penyakit mental merujuk pada kondisi yang mempengaruhi perilaku, emosi, pikiran, atau kesehatan psikologis seseorang. Gangguan ini dapat menghambat kemampuan individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari, bekerja, atau berinteraksi dengan orang lain. Istilah ini mencakup beragam kondisi, mulai dari depresi dan kecemasan, hingga gangguan bipolar, skizofrenia, dan gangguan kepribadian. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan mental adalah salah satu penyebab utama kecacatan global, dengan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup serta biaya sosial dan ekonomi. Penting untuk dicatat bahwa gangguan mental bukanlah hasil dari kelemahan pribadi atau pilihan hidup yang buruk. Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya gangguan mental sangat kompleks dan sering kali melibatkan kombinasi faktor genetik, lingkungan, sosial, dan psikologis. Individu dengan gangguan mental menghadapi berbagai tantangan, baik dalam kehidupan pribadi mereka maupun dalam konteks masyarakat yang lebih luas.⁶

Beberapa tantangan utama yang dihadapi oleh individu dengan gangguan mental antara lain adalah stigma sosial. Banyak orang dengan gangguan mental

⁵ Vaughan, F., & Pargament, K.I., *The Role of Religion in Mental Health Recovery* (Chicago: University of Chicago Press, 2015), hlm. 102-110.

⁶ World Health Organization (WHO). "Mental disorders." *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

seringkali dipersepsikan negatif oleh masyarakat, yang membuat mereka merasa terasing, tidak dimengerti, atau bahkan disalahkan atas kondisi mereka. Stigma ini dapat memperburuk keadaan mereka, karena menyebabkan rasa enggan untuk mencari bantuan. Misalnya, di banyak budaya, gangguan mental dianggap sebagai tanda kelemahan atau kegagalan moral, bukan sebagai kondisi medis yang memerlukan penanganan. Hal ini memperburuk masalah, karena individu yang mengalami gangguan mental mungkin merasa malu atau takut untuk mencari dukungan atau pengobatan. Berbagai gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan obsesif-kompulsif (OCD), sering kali diabaikan atau tidak mendapatkan perhatian yang seharusnya.⁷

Dalam konteks pengobatan gangguan mental, dunia Barat memiliki berbagai pendekatan terapeutik yang berfokus pada intervensi psikologis dan medis. Pendekatan ini dapat dibagi menjadi terapi berbasis psikologis (psikoterapi) dan terapi medis (obat-obatan). Beberapa terapi utama yang digunakan dalam pengobatan gangguan mental di dunia Barat adalah: **Terapi Kognitif-Perilaku (CBT)** adalah salah satu jenis terapi yang paling banyak digunakan untuk mengatasi gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan obsesif kompulsif, dan post traumatic stress disorder. CBT berfokus pada membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif dan perilaku maladaptif yang memperburuk kondisi mental mereka. Lalu

⁷ Pescosolido, B. A. , & Martin, J. K. (2015). *The stigma of mental illness and the public s health*. Ameican journal of public Health, 105(1), hlm. 22-29.

ada Terapi *Psikodinamik* berasal dari teori Freud dan berfokus pada pemahaman dinamika bawah sadar, konflik psikologis yang tidak disadari, dan bagaimana pengalaman masa lalu memengaruhi perilaku dan pikiran seseorang di masa kini. Terapis *psikodinamik* bertujuan untuk membantu pasien memahami akar penyebab gangguan mental mereka dengan mengeksplorasi hubungan masa kecil, pengalaman traumatis, dan dinamika keluarga yang mungkin tidak disadari. Selain Psikoterapi, ada terapi obat-obatan juga sangat umum digunakan dalam pengobatan gangguan mental. Obat-obatan digunakan untuk mengelola gejala-gejala gangguan mental, terutama untuk gangguan seperti depresi, gangguan kecemasan, bipolar dan skizofrenia.⁸

Selain terapi barat juga terdapat Psikoterapi Islam yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi dengan ajaran Islam. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada aspek psikologis tetapi juga spiritual, sosial, dan emosional. Aspek yang akan penulis bahas dalam tulisan ini yaitu terfokus pada terapi, salah satunya yaitu praktik doa dan dzikir. Praktik ini dapat digunakan sebagai bentuk terapi untuk meredakan kecemasan dan stres. Banyak penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual ini dapat meningkatkan kesehatan mental⁹. Selain itu ada juga Teknik meditasi. Teknik ini dalam konteks Islam, seperti tafakur (refleksi), dapat membantu menenangkan pikiran dan memperdalam kesadaran spiritual. Tafakur, atau refleksi, dalam konteks tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, memiliki relevansi yang signifikan dalam terapi

⁸ Beck, J.S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, hlm. 27-32.

⁹ Abu Bakar, M. (2017). *Doa sebagai Terapi dalam Penyembuhan Gangguan Mental*. Journal of Mental Health Islam, 8(2), hlm. 78–90.

gangguan mental. Tafakur merupakan suatu praktik yang mengajak individu untuk merenung dan berpikir mendalam tentang kehidupan, alam, dan hubungan mereka dengan Allah.¹⁰

Salah satu ayat Al Quran membahas terapi mental *Illness* ini Terdapat dalam Q.S. Yunus ayat 57, Surat ini termasuk kepada Makiyyah yang tentu saja turun sebelum Nabi Muhammad saw. hijrah ke Madinah terletak dalam surah ke sepuluh, Berjumlah 109 ayat dan juz ke 11. Sebagaimana dijelaskan al Quran sebagai berikut ini ;

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Terjemahannya: “Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”¹¹

Selain itu, ditemukan bahwa surah Yunus memuat ayat yang mengandung makna as-syifa, yang berarti obat atau penyembuh, karena ayat-ayat tersebut membahas tentang penyakit yang bisa ada dalam diri manusia. Contohnya, ayat ke-57 dalam surah ini membahas penyembuhan untuk penyakit mental dan menggambarkan penyakit yang ada di dalam dada.

Al-Qur'an mengajarkan agar umat selalu berada di jalan yang benar dan menjadikannya sebagai pedoman hidup untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental. Menurut penulis, ayat ini berhubungan dengan kesehatan mental, dari asal mula hingga penyembuhan penyakit dada, termasuk penyakit mental. Karena Al-Qur'an adalah

¹⁰ Hamzah, N. (2015). *Psikoterapi dalam Perspektif Islam: Tafakur dan Penyembuhan Mental*. Jakarta: Pustaka Islam, hlm. 112–128

¹¹ Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, (Cet. I, Bandung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2010), hlm. 215

kitab suci dan petunjuk yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW untuk seluruh umat manusia, maka hal ini sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui ibadah, seseorang membersihkan diri dan menunjukkan posisi kebaikan dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat.¹²

Al-Qur'an juga mengajarkan kepada umat manusia cara terbaik untuk mewujudkan potensi diri, mengembangkan kepribadian, dan meraih kesempurnaan sebagai manusia, agar mereka dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat. Seperti yang dijelaskan dalam beberapa ayat Al-Qur'an, kitab ini berfungsi untuk memperbaiki kesehatan mental seseorang dengan menjaga hati dan pikiran, sehingga mereka bisa merasakan kedamaian, ketenangan, dan kesejahteraan batin. dijelaskan dalam Al Quran berikut ini:

اللَّهُ الَّذِي رَفَعَ السَّمُوتَ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ وَسَحَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ
كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى يُدَبِّرُ الْأَمْرَ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ بِلِقَاءِ رَبِّكُمْ تُوقِنُونَ ٢

Terjemahannya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingat, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.” Q.S. Ar-Ra`du : 2¹³

Ayat ini menjelaskan bahwa tujuan mengatasi penyakit mental ini adalah untuk mencapai ketentraman batin dan kesehatan mental. Ini adalah cara untuk mendapatkan ketenangan hidup. Karena itu, banyak bermunculan bimbingan dan penyuluhan, psikiater, konsultan jiwa, dan lainnya yang berusaha mencari solusi untuk masalah psikologis. Alquran sangat penting bagi kehidupan manusia karena membantu mereka

¹² M.Utsman Najati, *Alquran dan Ilmu Jiwa*, (Cet. I, Bandung: Pustaka, 1985), hlm. 1

¹³ Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 252

mendekatkan diri kepada Allah. Dengan membacanya lebih sering, mereka dapat mengatasi masalah mental yang menyebabkan gangguan mental. mental dapat diatasi dengan dengan cara perbanyak membaca al-Quran agar selalu dekat dengan Allah swt.¹⁴

Di Indonesia, para ulama mufasir telah menafsirkan ayat-ayat yang membahas tentang penyakit mental ini. Tafsir al Mishbah, yang didasarkan pada pendekatan adabi ijtimai, berfokus pada nilai sosial dan budaya. Quraish Shihab mengatakan bahwa alquran, seperti yang ditunjukkan dalam surah Yunus ayat 57, adalah terapi mental. Dalam al-Qur'an, hati digambarkan sebagai tempat di mana rasa cinta dan benci, kehendak dan penolakan dapat dikumpulkan. Bahkan hati dianggap sebagai alat untuk mengetahui. Tafsir ini cocok untuk studi tentang penyakit mental menurut al-Quran karena hati juga dapat menghasilkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.

Dalam *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab menegaskan bahwa doa dan dzikir memiliki peran penting sebagai sarana spiritual yang mampu menenangkan jiwa serta membantu mengatasi berbagai permasalahan mental. Menurutnya, doa dan dzikir bukan sekadar rutinitas ibadah, melainkan juga sebuah cara untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, yang pada akhirnya dapat menghadirkan ketentraman batin. Dalam Tafsir Al-Misbah, Surah Ar-Ra'd (13:28) menyatakan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." Quraish Shihab menginterpretasikan ayat ini

¹⁴Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, 33

sebagai penegasan bahwa dzikir dan ingatan kepada Allah memiliki dampak positif pada kesehatan mental.

Beliau mengatakan bahwa mengingat Allah dapat menenangkan dan mengurangi kecemasan saat seseorang menghadapi kesulitan atau tekanan. Proses ini menciptakan rasa aman dan harapan, yang sangat penting untuk mengatasi berbagai masalah mental. Quraish Shihab menekankan bahwa doa dan dzikir adalah cara untuk mendapatkan ketenangan batin dan membantu orang untuk lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup. Ini menjadi komponen terapi mental yang mencakup aspek spiritual dan emosional.¹⁵

Selain itu, dalam Tafsir Al-Misbah, Prof. Dr. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa tafakur dapat digunakan sebagai terapi mental. Menurut Illnes, tafakur adalah proses berpikir tentang makna dan tanda-tanda kebesaran Allah dalam kehidupan dan ciptaan-Nya. Dengan memahami dan merenungkan ciptaan-Nya, seseorang akan mendapatkan ketenangan jiwa dan hubungan spiritual yang mendalam, yang dapat meredakan ketegangan mental. Melalui pendekatan spiritual yang menekankan ketundukan kepada Allah dan introspeksi, tafakur dapat berfungsi sebagai metode pengobatan penyakit mental.

Sehingga, studi ini penting dilakukan untuk menggali bagaimana tafakur dapat dipraktikkan sebagai salah satu metode terapi dalam mengatasi gangguan mental

¹⁵ Quraish Shihab (2010). *Tafsir Al-Misbah: Pendekatan Spiritual dalam Menghadapi Gangguan Mental*. Jakarta: Lentera Hati, hlm. 115–130.

berdasarkan perspektif Tafsir Al-Misbah. Dengan memahami tafakur dari sudut pandang ini, kita dapat melihat bagaimana pengintegrasian pendekatan spiritual dapat membantu individu dalam mengelola gangguan mental mereka secara holistik.¹⁶

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan pemaparan dan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah tefokus pada satu hal pokok yaitu :

1. Apa yang dimaksud dengan gangguan mental *Illness* ?
2. Bagaimana metode atau praktik yang diajukan dalam Tafsir *Al-Misbah* sebagai terapi dalam mengatasi gangguan mental (mental *illness*)?
3. Bagaimana solusi al-Qur'an dalam mengatasi gangguan mental *Illness* melalui perspektif Quraish Shihab dalam tafsir al Mishbah?

Penulis akan membatasi pembahasan skripsi ini pada beberapa ayat yang berkaitan dengan terapi mental *Illnes* yang dimana diantaranya QS Yunus ayat 57, QS Ar- Ra'du ayat 28, QS Al- Baqarah ayat 286 dan QS al-Maarij ayat 19.

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Dalam penyusunan karya ilmiah tentunya menentukan tujuan dan kegunaan yang memberikan manfaat dalam penyusunan skripsi ini, antara lain;

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dari skripsi ini adalah :

- a. Untuk menjelaskan pengertian gangguan mental/mental *Illness*.

¹⁶ Tafsir Al-Misbah (2010). *Tafsir Al-Misbah: Refleksi sebagai Terapi Mental dan Ketenangan Jiwa*. Jakarta: Lentera Hati, hlm. 101–115.

- b. Untuk mengetahui bagaimana metode atau praktik yang diajukan pada tafsir Al Mishbah khusus nya pada ayat Al Qur'an yang penulis bahas tentang terapi mental illness.
- c. Untuk memecahkan solusi al-Qur'an melalui tafsir al Mishbah karya Quraish Shihab dalam terapi mental illness.

Di sisi lain, penelitian ini juga memiliki beberapa kegunaan khusus yang terdiri dari:

1. Secara formal akademis penelitian yang dilakukan ini berguna untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Agama(S.Ag)pada program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (IAT) di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, serta sebagai salah upaya memperdalam dan memperluas wawasan yang ada agar pemikiran semakin berkembang dengan adanya penelitian yang dilakukan, terkhusus dalam lingkup ranah Tafsir dan Ulum al-Qur'an, sehingga pembahasan yang dilakukan dapat dilanjutkan oleh calon sarjana lain yang ingin meneliti lebih lanjut.
2. Untuk memperluas serta memperdalam wawasan yang telah di dapatkan selama perkuliahan. Walaupun beberapa orang ada yang telah meneliti tentang mahabbatullah ini. Untuk itu, penulis juga ingin memperkaya pemahaman dan wawasan, serta lebih memperjelas tentang terapi illness.

D. Penjelasan judul

Untuk memudahkan dan menghindari kesalahpahaman dari kalangan pembaca, maka terlebih dahulu penulis mengemukakan beberapa pengertian dari istilah kata yang dianggap penting dalam skripsi ini, yaitu sebagai berikut :

1. Terapi

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Komplementer adalah bersifat melengkapi, bersifat menyempurnakan.

2. Mental Illness

Secara bahasa, *Mental Illness* terdiri dari dua kata, yaitu "Mental" dan "Illness." Kata "Mental" berasal dari bahasa Latin *mens* (mentis), yang bermakna jiwa, nyawa, sukma, arwah, serta gairah. Dalam konteks sifat, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan mental sebagai aktivitas jiwa, cara berpikir, serta perasaan seseorang. Sementara itu, "Illness" berasal dari bahasa Inggris yang berarti penyakit. Dalam KBBI, penyakit diartikan sebagai sesuatu yang menyebabkan gangguan dalam kehidupan.

Gangguan jiwa merupakan kondisi ketidaknormalan yang dapat memengaruhi aspek fisik maupun psikis seseorang. Secara umum, gangguan ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu gangguan jiwa (*neurosis*) dan sakit jiwa (*psychosis*). Gejala yang sering muncul pada gangguan jiwa meliputi ketegangan batin, perasaan putus asa dan

kesedihan mendalam, kecemasan, perilaku kompulsif, histeria, perasaan lemah dan tidak berdaya, ketakutan berlebihan, serta munculnya pikiran-pikiran negatif.

3. Muhammad Quraish Shihab

Muhammad Quraish Shihab lahir di Sidenreng, Kabupaten Rappang, Provinsi Sulawesi Selatan, pada 16 Februari 1944. Ia dikenal sebagai seorang yang taat beragama dan berasal dari keluarga dengan latar belakang sederhana. Ayahnya, Habib Abdurrahman Shihab (1905–1986), merupakan seorang ulama di bidang tafsir serta pernah menjabat sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Alauddin Ujung Pandang, Sulawesi Selatan, pada periode 1972–1977. Sebelumnya, ia juga pernah memimpin Universitas Muslim Indonesia (UMI) di Ujung Pandang dari tahun 1959 hingga 1965.

Pada tahun 1967, Quraish Shihab berhasil menyelesaikan studi sarjananya di Fakultas Ushuluddin, Universitas Al-Azhar, dengan fokus pada bidang Tafsir dan Hadis, serta memperoleh gelar *Licence* (Lc./S-1). Dua tahun kemudian, pada 1969, ia melanjutkan pendidikannya di fakultas yang sama dan meraih gelar *Master of Arts* (MA) dengan tesis berjudul *al-I'jaz al-Tasyri'iy li al-Qur'an al-Karim* (Shihab, 1999). Selain aktif dalam dunia akademik, ia juga berperan dalam Himpunan Mahasiswa Indonesia cabang Mesir. Keaktifannya dalam organisasi ini memungkinkannya memperluas wawasan, terutama melalui interaksi dengan mahasiswa dari berbagai negara. Hal ini, menurutnya, berkontribusi dalam memperkaya pemahaman tentang budaya luar serta memperkuat penguasaan bahasa asing, khususnya bahasa Arab.

4. Tafsir al Misbah

Tafsir Al-Mishbah merupakan karya tafsir Al-Qur'an yang ditulis oleh M. Quraish Shihab, seorang cendekiawan Muslim asal Indonesia. Tafsir ini dikenal karena pendekatannya yang kontemporer dan interdisipliner dalam menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an. Dengan penyampaian yang kontekstual, tafsir ini menghadirkan contoh serta ilustrasi yang relevan dengan kondisi masa kini, sehingga memudahkan pembaca dalam memahami isi dan maknanya.¹⁷

Proposal ini membahas penelitian mengenai terapi gangguan mental dalam Al-Qur'an berdasarkan perspektif Quraish Shihab sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir Al-Mishbah*.

E. Studi Kepustakaan

Studi kesehatan mental telah banyak diperdebatkan di skala regional, nasional, dan internasional. Penulis harus melakukan tinjauan pustaka untuk menentukan apakah penelitian ini telah diteliti oleh penulis lain sebelumnya atau ini adalah penelitian pertama mereka. Selain itu, untuk mengetahui seberapa sesuai sejumlah referensi yang digunakan sebagai dasar pembahasan teoritis.

Penulis lain telah meneliti topik studi kepustakaan pada judul skripsi ini. Salah satu contohnya adalah skripsi Mahzar berjudul "Konsep kesehatan jiwa dalam Alquran (studi kajian tafsir tematik)," yang secara garis besar membahas kesehatan jiwa dan

¹⁷ Yusuf Budiana, kekhasan manhaj tafsir al Misbah karya M Quraish Shihab, jurnal iman dan spiritualitis, volume 1, nomor.1, (2021), h. 85

mental. Skripsi ini berbeda karena penulis menguraikan lebih lanjut bagaimana Alquran dapat menyembuhkan gangguan mental.

M Hamid, *Psikologi Islam dan Peranannya dalam Penyembuhan Gangguan Mental*. Pada buku ini Dalam konteks terapi mental, akhlak Islam yang baik dapat memberikan ketenangan mental. Misalnya, belajar sabar, tawakal, dan tawadhu dapat membantu individu untuk mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres.

M Fakhry *Psikoterapi Islam: Pengaruh Kognitif dan Behaviorisme dalam Pemulihan Mental*. *jurnal Psikologi Terapan Islam*, Pada jurnal ini membahas Terapi Kognitif-Behavioral (CBT) Islamik adalah pendekatan yang menggabungkan teknik CBT dengan nilai-nilai Islami. Pendekatan ini berfokus pada membantu individu untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

Syamsudin, *Relaksasi dalam Ibadah dan Terapi Mental Menurut Islam*. *Jurnal Kesehatan Mental Islam*, pada jurnal ini membahas mengenai teknik relaksasi dapat ditemukan dalam berbagai ibadah seperti shalat, puasa, dan zikir yang membantu menenangkan tubuh dan pikiran. Praktik-praktik ini dapat menjadi alat efektif dalam terapi untuk mengatasi gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

A.T Beck. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, Pada buku ini merinci terapi kognitif yang berfokus pada pengobatan gangguan mental, seperti depresi dan

kecemasan, melalui perubahan pola pikir yang disertai teknik-teknik yang dapat diterapkan langsung.

Jorm, A. F., & Reavley, N. J., *Mental Health and Wellbeing in the Workplace*

Buku ini membahas bagaimana mengelola kesehatan mental di tempat kerja, dengan fokus pada pencegahan dan pengobatan gangguan mental yang mungkin terjadi dalam lingkungan kerja.

Para ahli psikologi, filosof Yunani, dan Muslim berusaha untuk memberikan penjelasan tentang kesehatan mental. Mereka memulai dengan mendefinisikan dan membagi kesehatan mental menjadi kategori-kategori, termasuk tafsiran yang ditemukan oleh penafsir Alquran tentang topik ini dalam surah Yunus [10]: 57. Setelah membaca rumusan masalah penelitian, berikut adalah beberapa buku yang digunakan sebagai referensi untuk pembahasan skripsi:

Beberapa subbab dalam buku *Kesehatan Mental* karya Yusak Burhanuddin membahas berbagai aspek terkait kesehatan mental, seperti definisinya, hubungannya dengan ketenangan hidup, penyesuaian diri, serta berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan anak, kenakalan remaja, dan peran pendidikan agama dalam menjaga kesehatan mental.¹⁸

Buku *Psikologi Agama* karya Jalaluddin mengkaji psikologi dari berbagai disiplin ilmu, termasuk perkembangan psikologi, psikologi kesehatan, serta aspek

¹⁸ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, h. 5.

psikologi dalam kehidupan manusia. Buku ini memberikan wawasan mengenai psikologi sebagai bidang keilmuan yang luas.

Sementara itu, buku *Teori-Teori Kesehatan Mental* karya Hasan Langgulung terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama membahas pendekatan tradisional terhadap kesehatan mental, sedangkan bagian kedua mengulas pendekatan modern. Selain itu, buku ini juga menyoroti kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam, dengan fokus pada penyakit kejiwaan serta metode penyembuhannya menurut ajaran Islam.

Adapun buku *Fikih Kesehatan* karya Ahsin W. Alhafidz berisi pembahasan yang mencakup aspek kesehatan mental secara global, dengan tinjauan yang lebih luas terhadap hubungan antara kesehatan dan ajaran Islam.¹⁹

Buku ajar kesehatan mental karya Kartika Sari Dewi. Buku ini membahas masalah penyakit mental, bagaimana penyakit tersebut muncul dalam manusia, dan cara mencegahnya. Dari analisis literatur di atas, dapat disimpulkan bahwa ide-ide tentang psikologi islami telah ditawarkan dari sudut pandang

F. Metode Penelitian

Penulis menggunakan berbagai metode dalam penyelesaian skripsi ini untuk mencapai tujuan dan sasaran. Metode-metode ini dimaksudkan agar data yang diperoleh relevan dengan masalah yang akan dikaji saat melakukan penelitian. Berikut ini adalah metode yang digunakan:

¹⁹ Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan Mental*, h. 4.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah kepustakaan (*library research*), yang dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yakni meneliti yang menghasilkan deskripsi yang rinci dan mendalam lewat pemaparan uraian narasi.

2. Sumber Data

Sumber data yang penulis klasifikasikan menjadi dua sumber utama yang terdiri dari:

a. Sumber Primer

Sumber Primernya adalah ayat ayat Al Qur'an yang berkaitan atau relevan dengan mental *Illnes* terutama terapinya

b. Sumber Sekunder

Sumber sekundernya adalah tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab dan didukung dengan buku-buku, jurnal, makalah, bahkan sumber terkait penelitian.

3. Metode Pengolahan Data

Penulis menggunakan metode kualitatif untuk mengolah data yang ada, yang sesuai dengan pembahasan skripsi ini. Mereka mengolah data secara non-statistical, memberikan komentar, menjelaskan, dan menyimpulkan konsep atau teori tertentu.

4. Teknik analisis data

Analisis data merupakan proses pengelolaan data yang mencakup pengaturan, pengurutan, pengelompokan, pemberian tanda atau kode, serta pengkategorian, sehingga dapat dirumuskan hipotesis kerja berdasarkan hasil yang diperoleh. Proses ini juga berfungsi untuk menyederhanakan kumpulan data menjadi informasi yang lebih terstruktur dan mudah dipahami melalui deskripsi yang sistematis dan logis. Dengan demikian, fokus studi dapat dikaji, diuji, dan dijawab secara lebih mendalam.

Dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis deskriptif-analitik untuk mengolah data yang telah dikumpulkan. Pendekatan ini menggambarkan bagaimana para mufassir, sufi, intelektual, serta cendekiawan Muslim secara sistematis menelaah isu kesehatan mental. Selain itu, analisis yang dilakukan juga mempertimbangkan pandangan para ahli yang relevan. Untuk memahami pentingnya kesehatan mental, diperlukan pemahaman mendalam terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an.

Dalam penelitian ini digunakan cara berfikir deduktif, guna mencari jawaban atas permasalahan yang telah dirumuskan. Maka hal ini penulis menggunakan metode:

a) Metode Maudhui

Dalam kajian tafsir (penafsiran al-Qur'an), *metode Maudhui* adalah salah satu pendekatan yang digunakan untuk memahami ayat-ayat Al-Qur'an secara tematik. Dalam metode Maudhui, penafsiran dilakukan dengan cara mengkaji sebuah tema atau topik tertentu secara menyeluruh, dengan

mengumpulkan seluruh ayat yang berkaitan dengan tema tersebut, baik yang muncul di satu surat atau tersebar di beberapa surat dalam Al-Qur'an.

b) Metode Interpretatif

Metode ini berperan untuk mencari makna, dibalik yang tersurat, selain itu juga mencari makna yang tersirat serta mengaitkan dengan halhal yang terkait yang bersifat logis, teoritis, dan trasendental. Metode digunakan dalam rangka mencari kandungan ayat Alquran tentang kesehatan mental.

G. Sistematika Penulisan

Pada skripsi berjumlah lima bab dan setiap bab tersebut terdapat beberapa sub bab. Untuk memudahkan memahami laporan penelitian ini oleh sebab itu peneliti menyusun sistematika laporan penelitian ini sebagai berikut

Bab I, akan memberikan gambaran umum tentang topik yang akan dibahas dalam skripsi ini. Latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penegasan istilah, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan garis besar isi adalah semua topik yang dibahas.

Bab II pada bab ini penulis membahas mengenai gambaran umum terapi mental illness yang meliputi: definisi mental illness, ciri ciri, penyebab, dampak hingga pencegahan dan pengobatan dari mental illnes ini.

Bab III adalah pembahasan tentang biografi M. Quraish Shihab yang terdiri dari riwayat hidup, aktivitas intelektual dan karya-karya, sekaligus memaparkan tafsir al-Mishbah.

Bab IV membahas mengenai terapi mental illness yang berfokus pada analisis ayat Alquran melalui perspektif M Quraish Shihab dalam tafsir Al Mishbah yang meliputi beberapa sub bab diantaranya: penafsiran M Quraish Shihab dalam tafsir Al mishbah, terapi mental illness menurut M Quraish Shihab dan Analisa terapi mental illness ini menurut M Quraish Shihab.

Pada Bab V merupakan bab penutup, Bab ini berupa tuntunan dan jawaban permasalahan yang diajukan untuk dikemukakan dalam bentuk kesimpulan dan saran-saran. Sehingga bab ini merupakan bab yang menyimpulkan serta menjawab semua permasalahan yang terdapat pada skripsi ini.

