

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam membahas terapi untuk penyakit mental dalam perspektif Al-Qur'an menurut Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah, dapat disimpulkan beberapa hal yang penting terkait dengan pemahaman dan pendekatan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental, serta bagaimana nilai-nilai tersebut dapat dijadikan pedoman dalam terapi mental illness.

1. Pentingnya Keimanan dan Ketakwaan

Salah satu cara utama dalam mengatasi penyakit mental menurut Quraish Shihab adalah dengan memperkuat hubungan seseorang dengan Allah. Ketika seseorang menghadapi kesulitan mental, seperti kecemasan atau depresi, Al-Qur'an mengajarkan pentingnya kembali kepada-Nya, karena ketenangan dan ketentraman hati hanya dapat dicapai dengan mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28). Memperkuat iman dan takwa, serta memperbanyak dzikir, adalah salah satu cara untuk meredakan gangguan mental.

2. Peran Doa dalam Penyembuhan

Doa adalah sarana penting yang diajarkan oleh Al-Qur'an untuk mendekatkan diri kepada Allah, yang dalam hal ini dapat berfungsi sebagai terapi spiritual bagi penderita penyakit mental. Quraish Shihab mengungkapkan bahwa doa tidak hanya berfungsi sebagai permohonan, tetapi juga sebagai bentuk terapi jiwa yang memberikan rasa tenang dan harapan baru bagi penderita.

3. Pendekatan Holistik dalam Mengatasi Penyakit Mental

Al-Qur'an memberikan pendekatan holistik dalam menangani penyakit mental, yang tidak hanya mengandalkan terapi fisik semata, tetapi juga mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial. Hal ini terlihat dalam penekanan pentingnya saling mendukung dalam komunitas sosial, menjalani hidup yang sehat, menjaga pola makan yang baik, serta menjalankan ibadah yang dapat memperkuat mental dan jiwa.

4. Keseimbangan antara Dunia dan Akhirat

Quraish Shihab juga menyoroti pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Banyak penyakit mental muncul ketika seseorang merasa tertekan oleh tuntutan dunia yang terlalu berlebihan. Al-Qur'an mengingatkan untuk tidak berlebihan dalam mengejar dunia, tetapi juga untuk mempersiapkan kehidupan akhirat yang lebih kekal. Pendekatan keseimbangan ini membantu seseorang untuk menghindari stres dan kecemasan yang berlebihan.

5. Pemahaman terhadap Mental Illness dalam Konteks Sosial

Al-Qur'an mengajarkan agar masyarakat lebih sensitif terhadap kondisi mental orang lain, dan tidak menjadikannya sebagai sesuatu yang memalukan atau aib. Quraish Shihab menyarankan untuk membangun masyarakat yang mendukung dan memahami kesulitan orang lain, terutama dalam hal penyakit mental. Ini mencakup upaya untuk memberikan perhatian, bantuan, dan menciptakan ruang bagi individu untuk merasa diterima.

Dengan demikian, terapi untuk penyakit mental menurut perspektif Al-Qur'an dan Tafsir al-Misbah oleh Quraish Shihab tidak hanya mengandalkan pengobatan fisik atau psikologis, tetapi juga melibatkan pendekatan spiritual yang

kuat, interaksi sosial yang positif, serta upaya untuk memperkuat hubungan seseorang dengan Allah. Semua ini saling mendukung untuk menciptakan kondisi mental yang sehat dan harmonis, yang pada akhirnya akan membantu individu dalam menjalani hidup dengan lebih baik.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian tentang terapi mental illness dalam Al-Qur'an menurut perspektif Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah, berikut ini beberapa saran yang dapat dijadikan pedoman dalam upaya mengatasi penyakit mental, baik secara pribadi maupun dalam konteks sosial. Yang pertama adalah pentingnya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang peran penting spiritualitas dalam penanganan penyakit mental. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah menekankan bahwa ketenangan batin dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah, serta menjaga keimanan dan ketakwaan.

Quraish Shihab dalam tafsirnya menyarankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan spiritual dalam mengatasi penyakit mental. Oleh karena itu, salah satu saran penting adalah meningkatkan akses terhadap terapi yang memadukan keduanya, baik itu dalam bentuk terapi medis yang profesional maupun terapi spiritual berbasis Al-Qur'an. Pemerintah dan lembaga kesehatan sebaiknya menyediakan lebih banyak fasilitas yang dapat mengakomodasi kebutuhan holistik penderita penyakit mental, dengan memadukan keduanya dalam layanan yang komprehensif.

Salah satu saran yang gak kalah penting Salah dapat diambil dari perspektif Quraish Shihab adalah untuk selalu menjaga keseimbangan antara kehidupan

duniawi dan ukhrawi. Keseimbangan ini membantu individu untuk tidak terjebak dalam tekanan dunia yang berlebihan dan stres. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk lebih fokus pada tujuan hidup yang lebih besar, yaitu untuk meraih keridhaan Allah dan mempersiapkan kehidupan akhirat. Dengan demikian, individu dapat lebih mudah mengatasi masalah duniawi dan menjaga kestabilan mental.

Secara keseluruhan, saran-saran di atas bertujuan untuk memberikan pendekatan yang komprehensif dalam menangani penyakit mental, dengan melibatkan aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Mengingat pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan dengan menerapkan prinsip-prinsip yang diajarkan oleh Al-Qur'an dalam Tafsir al-Misbah oleh Quraish Shihab, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental, lebih bijaksana, dan lebih peduli terhadap sesama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbard, G.O.** *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. American Psychiatric Publishing.2004.
- Abu Bakar, M. *Doa sebagai Terapi dalam Penyembuhan Gangguan Mental*. Journal of Mental Health Islam,2017.
- Al-Basyuni, M. *Psikologi Islam*. Penerbit PT. RajaGrafindo Persada.2000.
- Al-Basyuni,Muhammad *Psikologi Islam*. Penerbit PT. RajaGrafindo Persada.2000.
- Al-Khadduri, A. M. *Al-Tib al-Nafsiy: Al-Maqasid al-Islamiyah fi al- 'Ilaj al-Nafsiy*. Dar al-Ma'arif.1991.
- Al-Khawlani, A.** *Islamic Psychology: Theory, Practice and Future Directions*. Al-Maktab al-Islami,2013.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.),2013
- Beck, A. T.*Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press,1976.
- Beck, J.S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press,2011.
- Budiana, Yusuf. kekhasan manhaj tafsir al Misbah karya M Quraish Shihab, jurnal iman dan spiritualitis,volume 1, nomor.1,2021.
- Comer, R. J. *Abnormal Psychology* (10th ed.). Worth Publishers.2019.
- Comer, R.J. *Abnormal Psychology* (10th ed.). Worth Publishers.2019.
- Duffy, A., & Kitzinger, J.*Family dynamics and mental illness: The impact on family functioning*. Clinical Psychology Review,2018.
- Dunn, R. L.** *Mental Health and Wellness*. California University Press.2003.
- Erikson, E. H.*Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.1963.
- Freud, S. *The Ego and the Id*. SE, 1923.
- Goldberg, D.P., & Huxley, P.** *Mental Illness in the Community: The Pathway to Psychiatric Care*. Routledge,1992.
- Hamzah, N. *Psikoterapi dalam Perspektif Islam: Tafakur dan Penyembuhan Mental*. Jakarta: Pustaka Islam,2015.

- Hergenhahn, B. R., & Henley, T. *An Introduction to the History of Psychology* (8th ed.). Cengage Learning, 2014.
- Hergenhahn, B. R., & Henley, T. *An Introduction to the History of Psychology* (8th ed.). Cengage Learning, 2014.
- Kabat-Zinn, J.** *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press, 1990.
- Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, 252.
- Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahan*, Cet. I, Bandung: CV Mikraj, 2010
- Kessler, R. C., et al. *Prevalence and treatment of mental disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)*. Archives of General Psychiatry, 2009.
- Koenig, H. G. *Spirituality and Health: A Review of the Literature*, New York: Oxford University Press, 2009.
- Linehan, M. M. (1993).** *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press, 1993.
- Pescosolido, B. A., & Martin, J. K. *The stigma of mental illness and the public's health*. American journal of public Health, 2015.
- Rogers, C. R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin Company, 1951.
- Seligman, M.E.P.** *The Positive Psychology of Human Flourishing*. Oxford University Press, 2011.
- Shihab, M. Quraish, *Ketika Al-Qur'an Menyapa* Bandung: Penerbit Mizan, 2001.
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan Al-Qur'an* Bandung: Penerbit Mizan, 2000
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Berbagai Isu Kehidupan* Bandung: Penerbit Mizan, 2003.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2002.
- Shihab, Quraish. *Tafsir al-Mishbah*. Lentera Hati, 2006.
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Refleksi sebagai Terapi Mental dan Ketenangan Jiwa*. Jakarta: Lentera Hati, 2010.
- Shihab, M. Quraish. *Al-Qur'an: Petunjuk Hidup* Bandung: Penerbit Mizan, 2002.
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pendekatan Spiritual dalam Menghadapi Gangguan Mental*. Jakarta: Lentera Hati, 2010.

Suhail, M. *Psychological Disorders in Islamic Contexts*. Al-Maktabah al-‘Ilmiyyah. 2009.

Syahri, Muhammad. *Psikoterapi Islam: Pendekatan Islam dalam Penyembuhan Jiwa*. Penerbit Zamzam, 2018.

