BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental saat ini merupakan salah satu isu paling menarik dalam peradaban modern, baik di tingkat global maupun nasional. *World Health Organization* (WHO) dalam laporan *World Mental Health Report* 2022 mencatat bahwa sekitar 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan menempati posisi teratas sebagai gangguan yang paling banyak dialami[1]. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 di Indonesia, terindikasi bahwa angka kejadian gangguan mental emosional pada populasi berumur 15 tahun ke atas tercatat mencapai 9,8% persen atau sekitar 26 juta jiwa, sebuah angka yang mengalami peningkatan signifikan dibandingkan data tahun 2018 sebesar 6,1 persen[2]. Kondisi ini diperparah oleh tekanan ekonomi, ketidakpastian sosial pasca pandemi COVID-19, serta krisis makna dan nilai yang melanda masyarakat kontemporer. Fenomena ini memperlihatkan urgensi yang luar biasa bagi ilmu pengetahuan, termasuk ilmu keislaman, untuk menghadirkan solusi komprehensif bagi penyembuhan jiwa manusia.

Di tengah meningkatnya krisis kesehatan mental global, dunia akademis mulai melirik kontribusi tradisi keagamaan sebagai sumber daya

UIN IMAM BONJOL PADANG

[1] Suri, N., & Swp, F. A. (2025). Membangun Sistem Kesehatan Jiwa Di Lampung: Pembelajaran Dari Data Dan Praktik Building Mental Health Systems In Lampung: Lessons From Data And Practice. *Jurnal Farmasi Lampung Vol*, *14*(1). hlm. 156.

[2] Ibid, hlm. 158.

penyembuhan yang selama ini kurang diakui oleh psikologi arus utama yang bersifat sekuler[3]. Kajian-kajian lintas budaya membuktikan bahwa praktik keagamaan memiliki korelasi positif yang kuat dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Affective Disorders* (2022) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki religiusitas tinggi menunjukkan tingkat resiliensi 34 persen lebih tinggi dan gejala depresi 28 persen lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak beragama[4]. Di dunia Islam, Al-Qur'an sebagai kitab suci yang diyakini oleh lebih dari 1,9 miliar umat Muslim di seluruh dunia tidak hanya dipandang sebagai panduan spiritual, tetapi juga mengandung dimensi psikoterapi yang mendalam dan sistematis. Kenyataan ini mendorong para cendekiawan Muslim kontemporer untuk mengembangkan psikologi islam berbasis teks Al-Qur'an sebagai alternatif dan pelengkap bagi pendekatan psikoterapi Barat[5].

UIN IMAM BONJOL PADANG

Di Indonesia, dinamika sosial keagamaan yang terus berubah turut memperkuat relevansi kajian psikoterapi berbasis Al-Qur'an. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa 87,02 persen dari 277,75 juta penduduk Indonesia beragama Islam, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan

---

[3] Fatimah, S. (2025). Penyembuhan Spiritual Dalam Al-Qur'an: Analisis Tematik Interdisipliner Terhadap Kesehatan Mental Dan Religiusitas Sosial. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Nurul Islam Sumenep*, *10*(02), 121-144.

[4] Preece, D. A., Mehta, A., Becerra, R., Chen, W., Allan, A., Robinson, K., ... & Gross, J. J. (2022). Why Is Alexithymia A Risk Factor For Affective Disorder Symptoms? The Role Of Emotion Regulation. *Journal Of Affective Disorders*, *296*, 337-341.

[5]Agustono, I. (2018). Karakteristik Kesarjanaan Barat Kontemporer Dalam Studi Al Qur'an. *Disertasi-Uin Sunan Ampel Surabaya*.

populasi Muslim terbesar di dunia[6]. Namun, lembaga layanan kesehatan mental yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam praktik terapinya masih sangat terbatas data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 menunjukkan bahwa hanya sekitar 12 persen dari total layanan kesehatan jiwa yang ada mengintegrasikan pendekatan keagamaan secara terstruktur.

Ketimpangan ini menciptakan kesenjangan pelayanan yang serius, mengingat sebagian besar masyarakat Muslim di Indonesia lebih nyaman menjalani terapi yang selaras dengan nilai dan keyakinan agamanya. Kebutuhan akan model psikoterapi Islami yang berbasis teks Al-Qur'an karenanya semakin mendesak untuk dikembangkan dan diperkuat secara akademis[7].

Secara eksplisit tema ini termaktub dalam Q.S. Al-Ma'arij ayat 19 hingga 35 merupakan salah satu segmen Al-Qur'an yang paling kaya kandungan psikologisnya. Allah Swt mendeskripsikan kondisi jiwa manusia secara sangat realistis dengan menggunakan kata *halu'a*, yang para mufassir sepakat menunjuk pada sifat dasar manusia berupa gelisah, mudah panik ketika dilanda kesulitan *jazu'a*, dan kikir ketika mendapat kelapangan *manua'*.

UIN IMAM BONJOL PADANG

[6]Mufid, M. N. (2024). *Analisis Penerapan Halal Supply Chain Management Dan Karakter Konsumen Terhadap Perilaku Pembelian Daging Ayam Di Kota Lhokseumawe* (Doctoral Dissertation, Universitas Malikussaleh).

[7] Widiarta, M. B. O., Rahayuni, I. G. A. R., Putra, I. P. G. Y. S., Riyanto, D., Rahmi, C., Ariyani, I., ... & Surudani, C. J. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

اِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًاۙ ﴿١٩﴾ اِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوْعًاۙ ﴿٢٠﴾ وَّاِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوْعًاۙ ﴿٢١﴾

Artinya: *"Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir." (QS Surat Al-Maarij : 19-21).*

Dalam pembahasan ayat diatas, Allah menguraikan satu dari beragam karakter buruk manusia, yakni cenderung mengeluh sekaligus kikir, yang merefleksikan ketidakmampuan menghadapi ujian hidup dengan kesabaran dan keikhlasan. Pada ayat 19 menekankan sifat lemah tersebut sebagai bagian dari kodrat manusia, kemudian pada ayat 20 menunjukkan respons manusia ketika dihadapkan kepada kesulitan, di mana sering kali mereka menjadi tergesa-gesa dalam meminta pertolongan. Sementara itu, ayat ke 21 mengungkapkan sifat kikir dan egois yang muncul ketika manusia memperoleh kebaikan[8]. Walaupun pada dasarnya rasa cinta terhadap harta merupakan fitrah, namun jika dibiarkan berlebihan akan membentuk sikap egoisme yang terlalu dominan, sehingga individu tersebut hanya cenderung berpikir tentang bagaimana memperkaya diri sendiri tanpa memperhatikan lingkungan sekitarnya[9].

Ketiga dimensi afektif tersebut yaitu kecemasan, kepanikan, dan keserakahan dalam psikologi modern dikenali sebagai gejala khas dari

UIN IMAM BONJOL PADANG

[8] Wulandari Wangi Ni Kadek and Fridari Diah Ayu I Gusti, *"Jurnal Inovasi Pendidikan,"* no. 1 (2024): 52–61, https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/1285.

[9] Adrian Abdul Aziz Luthfi, *"Menyingksp Tabir Pengendalian Diri (Self Control) Pada Kisah Qabil Dan Habil Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)"* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024), https://repository.uin-suska.ac.id/82416/.

gangguan kecemasan umum *Generalized Anxiety Disorder*, perilaku obsesif terhadap materi, serta defisit regulasi emosi. Namun Al-Qur'an tidak berhenti pada diagnosis semata, ayat-ayat selanjutnya menyajikan serangkaian solusi terapi yang sistematis serta mencakup dimensi spiritual, kognitif, behavioral[10], dan sosial secara sekaligus. Kekayaan dimensi terapeutik ini menjadi objek yang sangat penting untuk dikaji secara mendalam melalui lensa ilmu tafsir dan psikologi secara bersamaan[11].

Permasalahan utama yang dihadapi dalam kajian ini berkaitan erat dengan kompleksitas metodologi dalam mempertemukan dua disiplin ilmu yang berbeda tradisi epistemologisnya, yaitu ilmu tafsir Al-Qur'an dan psikologi klinis. Tafsir sebagai ilmu interpretasi teks keagamaan memiliki metodologi tersendiri yang kaya, mulai dari pendekatan lughawi (*linguistik)*, *ma'tsur* (riwayat), *ra'yi* (rasional), hingga *ilmi* (saintifik)[12]. Sementara itu psikologi klinis mengandalkan metodologi empiris berbasis observasi dan pengujian hipotesis.

Kesulitan dalam menjembatani kedua tradisi ini sering mengakibatkan kajian interdisipliner yang dangkal, sebagian peneliti cenderung memaksakan konsep psikologi Barat ke dalam teks Al-Qur'an tanpa mempertimbangkan konteks internal teks tersebut, sementara

UIN IMAM BONJOL PADANG

[10] Darojah, R. A. (2024). *Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an* (Doctoral Dissertation, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam).hlm. 15

[11] Maghribi, H., & Wahyudi, M. A. (2024). Epistemologi Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam: Perspektif al-Balkhī dan al-Attas. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, *8*(2), 184-196.

[12] Aji, U. P. (2025). Paradigma Metodologi Objektif dan Subjektif antara Epistemologi Metodologis Ilmu Terapan dan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dalam Urgensi Integrasi Keilmuan pada Era Post-Modernisme. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman*, *9*(1), hlm. 81

sebagian mufassir enggan mengakui relevansi psikologi modern karena dianggap produk peradaban yang berbeda nilai. Ketegangan epistemologis ini menjadi tantangan metodologis yang harus diatasi melalui pendekatan tafsir komparatif yang sistematis dan jujur secara intelektual. Penelitian ini hadir untuk menjawab tantangan tersebut dengan menghadirkan analisis yang menjaga integritas teks Al-Qur'an sekaligus terbuka terhadap dialog dengan ilmu psikologi kontemporer[13].

Tantangan lain yang tidak kalah penting adalah kurangnya kajian yang secara spesifik memfokuskan diri pada dimensi psikoterapi dalam Q.S. Al-Ma'arij dengan menggunakan dua tafsir besar yang mewakili dua tradisi penafsiran yang berbeda namun saling melengkapi. Tafsir Al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili yang berciri *fiqhiyah-ilmiah* dan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka yang berciri *adabiyah-ijtima'i* merupakan dua karya tafsir monumental yang memiliki pengaruh luas di dunia Islam, khususnya di kawasan Asia Tenggara[14].

Perbandingan antara dua tafsir ini akan menghasilkan pemetaan yang lebih komprehensif tentang kandungan terapeutik ayat-ayat tersebut, karena perbedaan pendekatan keduanya justru saling mengisi kekurangan masing-masing. Namun hingga saat ini, kajian yang secara khusus mempertemukan kedua tafsir ini dalam bingkai psikologi terapi masih

UIN IMAM BONJOL PADANG

[13] Nurhidayati, S., Rosada, M., Lubis, M., & Sidik, A. (2025). Analisis Epistemologis Terhadap Kriteria Mufassir: Telaah Atas Sumber, Metode Dan Validitas Ilmu Dalam Perspektif Ushul Al-Tafsir. *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, *6*(1), hlm. 138.

[14] Fathoni, A. N. (2021). *Gangguan Kepribadian dalam Al-Qur'an (Studi terhadap Penanggulangan Antisosial dan Narsistik)* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta). hlm. 90.

sangat langka dan belum mendapatkan perhatian akademis yang proporsional[15]. Ketiadaan kajian spesifik ini menjadi salah satu alasan mendasar mengapa penelitian ini perlu dilaksanakan.

1.2 Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan diatas, maka hal yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kandungan Psikoterapi Islam dalam Q.S. Al-Ma'arij ayat 19-35 diungkap dan dianalisis melalui dua tafsir besar yang memiliki karakter pendekatan berbeda. Agar lebih terarah, maka penulis memberikan batasan masalah, yaitu:

1. Bagaimana penafsiran Q.S. Al-Ma'arij ayat 19-35 tentang Psikoterapi Islam menurut Wahbah Az-zuhaili dalam Tafsir Al-Munir?
2. Bagaimana penafsiran Q.S. Al-Ma'arij ayat 19-35 tentang Psikoterapi Islam menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al- Azhar?
3. Bagaimana perbandingan penafsiran Q.S. Al- Ma'arij ayat 19-35 tentang Psikoterapi Islam antara Wahbah az- Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir dengan Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan beberapa tujuan sebagai berikut:

UIN IMAM BONJOL PADANG

[15] Fitra, A. A. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, *4*(1), hlm.115.

1. Untuk menguraikan penafsiran Q.S. Al-Ma'arij ayat 19–35 tentang Psikoterapi Islam menurut Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir.
2. Untuk menjelaskan penafsiran Q.S. Al-Ma'arij ayat 19–35 tentang Psikoterapi Islam menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.
3. Untuk mengetahui perbandingan penafsiran Q.S. Al-Ma'arij ayat 19–35 tentang Psikoterapi Islam anatara Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir dengan Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.

1.4 Kegunaan Penelitian

1. Teoritis
   a. Penelitian mengenai Psikoterapi Islam dalam Q.S. Al-Ma’arij ayat 19–35: Studi Analisis Tafsir Al-Munir dan Tafsir Al-Azhar diharapkan bisa memberikan manfaat akademik yang signifikan pada pengembangan kajian tafsir Al-Qur’an, terkhusus pada tema kesehatan mental dan psikologi Islam. Selama ini, kajian terhadap surah Al-Ma’arij umumnya lebih banyak berfokus pada aspek pendidikan akhlak, pendidikan ibadah, dan karakteristik manusia, sedangkan kajian yang secara khusus mengkaji dimensi terapi psikologis (Psikoterapi Islam) berdasarkan pendekatan tafsir komparatif masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memperluas khazanah keilmuan dalam bidang Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir dengan menghadirkan perspektif baru mengenai fungsi Al-Qur’an sebagai sumber penyembuhan psikologis yang relevan dengan kebutuhan manusia modern.

UIN IMAM BONJOL PADANG

b. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas kajian interdisipliner antara ilmu tafsir dan psikologi Islam. Melalui analisis komparatif terhadap Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, penelitian ini mampu menyajikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai metode penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental. Temuan penelitian ini diharapkan menjadi rujukan ilmiah bagi peneliti berikutnya dalam pengembangan konsep psikologi Islam yang berlandaskan pada sumber primer ajaran Islam, yaitu Al-Qur'an. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar memperkuat relevansi Al-Qur'an dalam menjawab problem psikologis kontemporer, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan konsep Psikoterapi Islam yang berakar pada nilai-nilai keislaman.

2. Praktis

a. Bagi pendidik dan akademisi, temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar dan rujukan dalam mata kuliah yang berkaitan dengan ilmu tafsir, psikologi islam, pendidikan islam, maupun kajian kesehatan mental berbasis spiritualitas. Temuan penelitian ini juga berpotensi menjadi sumber rujukan untuk pengembangan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara ajaran Al-Qur'an dan kesehatan psikologis manusia.

UIN IMAM BONJOL PADANG

b. Bagi konselor, psikolog, dan praktisi kesehatan mental, penelitian ini dapat menawarkan pendekatan terapi alternatif yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an. Konsep-konsep terapi psikologis yang terkandung dalam Q.S. Al-Ma'arij ayat 19–35 dapat dimanfaatkan sebagai penunjang dalam proses konseling, pembinaan kepribadian, serta penguatan kesehatan mental bagi individu yang mengalami kecemasan, kegelisahan, atau kesulitan dalam pengendalian emosi.

1.5 Penjelasan Judul

1. ***Psikoterapi Islam*:** Psikoterapi terus berkembang sehingga muncul istilah psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam berasal dari 3 kata utama yaitu *psycho*, *therapy* dan Islam. *Psycho* memiliki arti psikis atau jiwa, *therapy* berarti penyembuhan sedangkan Islam mempunyai arti selamat. Psikoterapi Islami dapat dimaknai sebagai suatu layanan yang diberikan oleh seorang psikoterapis kepada klien yang menghadapi masalah dengan tujuan membantu klien untuk dapat menjalani hidup dengan bahagia dan baik sesuai dengan panduan serta petunjuk dari Al-Quran dan as-Sunnah. Dimensi dalam ajaran Islam seperti iman, ibadah, muammalah, akhlak dan tasawuf merupakan perwujudan dari praktek keagamaan yang menekankan moral dan membantu individu mewjudukan kesehatan mental.[16]

UIN IMAM BONJOL PADANG

[16] Aziz, A. A., & Nulhakim, L. (2025). Memahami Dasar Psikoterapi Islam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 11(2), 25-36.

2. **Surah Al-Ma’marij:** Surah al-Ma'arij adalah surah yang masuk ke golongan Makkiyah, terdiri dari 44 ayat dan diturunkan sesudah diturunkannya surah Al-Haqqah. Surah ini diberi nama Al-Ma'arij yang memiliki arti tempat-tempat naik, karena tangga-tangga untuk mendaki atau meningkat ke maqam yang teramat tinggi yang telah disediakan Allah banyak sekali, sebab itulah lafadz ini menggunakan *Shighat Muntahal Jumu* menunjukkan banyak yang sudah tidak terhitung[17]
3. **Tafsir Al-Azhar :** Tafsir karya Hamka diberi nama Tafsir Al-Azhar, yang diambil dari nama Masjid Al-Azhar Kebayoran Baru yang didirikan di wilayah tempat tinggal beliau. Tafsir Al-Azhar merupakan karya yang tidak hanya memuat penafsiran ayat-ayat Al-Qur’an, tetapi juga merefleksikan latar belakang kehidupan penafsirnya, yaitu Hamka, secara jelas dan terbuka. Dalam tafsir tersebut, Hamka menampilkan realitas watak masyarakat serta kondisi sosial dan budaya yang berkembang pada masanya.[18].
4. **Tafsir Al-Munir :** Kitab tafsir yang berjudul *Al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj* merupakan karya monumental Wahbah az-Zuhaili yang terdiri atas 17 jilid dengan jumlah sekitar 8000 halaman dan diterbitkan oleh *Dar al-Fikr al-Mu'ashir* di Beirut, Libanon. Kitab ini pertama kali dicetak pada tahun 1991 dan termasuk dalam kategori tafsir kontemporer

UIN IMAM BONJOL PADANG

[17] Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984), vol. XXIX, hlm. 103.

[18] Alfiyah, A. (2016). Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, *15*(1), hlm. 28.

yang membahas berbagai persoalan penting secara luas, mencakup aspek akidah, syariah, dan manhaj kehidupan[19].

1.6 Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan ini merupakan susunan materi yang dibahas di dalam skripsi, di mana setiap elemennya saling terikat menjadi satu kesatuan yang utuh. Supaya pemaparan ini dapat berjalan dengan sistematis dan terarah, maka isinya diklasifikasikan menjadi lima bab berdasarkan urutan berikut:

BAB I: Pendahuluan, berisi latar belakang, fokus penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penegasan istilah dan sistematika penulisan.

BAB II: Berisi kajian konseptual yang memb ahas tentang kajian kepustakaan konseptual, kajian kepustakaan penelitian yang relevan tentang sifat keluh kesah manusia.

UIN IMAM BONJOL PADANG

BAB III: Membahas tentang metodologi penelitian yang menjelaskan tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

BAB IV: Berisi hasil penelitian dan pembahasan yang menjelaskan tentang gambaran subjek penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan.

BAB V: Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

---

[19] Aiman, U. (2016). Metode Penafsiran Wahbah Al-Zuhayli: Kajian al-Tafsir al-Munir. *Miqot: Jurnal ilmu-ilmu keislaman*, *36*(1), hlm. 5.