

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental menjadi isu permasalahan yang saat ini belum dapat diselesaikan sepenuhnya. Terlebih dengan munculnya pandemi Covid-19 yang menyebabkan naiknya angka depresi dan kecemasan yang dialami oleh banyak orang di dunia.¹ Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan bahwa terdapat 19 juta orang lebih di Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan psiko-emosional dan sekitar 12 juta orang berusia di atas 15 tahun mengalami depresi.² Sedangkan, menurut WHO terdapat hampir satu miliar orang di dunia yang mengalami gangguan kesehatan mental. Tentunya hal ini bukan berita yang baik, karena jika hal tersebut tidak dicegah dan dihentikan maka angka bunuh diri dapat semakin meningkat. Menurut dr. Hervita, berdasarkan survei mengenai masalah bunuh diri Indonesia menghasilkan bahwa lima bulan pertama pandemi Covid-19, terdapat 1 dari 5 orang berusia 15 tahun hingga 29 tahun di Indonesia memiliki kecenderungan berpikir untuk bunuh diri. Selanjutnya, satu tahun pasca Covid-19 survei yang berbeda menyatakan terdapat 2 dari 5 orang yang berpikir untuk mengakhiri hidup. Lalu, di awal tahun 2022 terdapat 1 dari 2 orang yang memikirkan hal serupa. Artinya, setengah dari penduduk Indonesia memiliki kecenderungan berpikir untuk melakukan bunuh diri. Oleh karena itu, permasalahan kesehatan mental bukanlah suatu aib yang dapat didiskriminasi.³

Padahal Allah telah berfirman dalam QS. An-Nisa: 29 tentang larangan bunuh diri.

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allâh adalah Maha Penyayang kepadamu.” [An-Nisa’/4:29]

¹ Fundrika, “WHO: Depresi dan Kecemasan Meningkat 25 Persen di Dunia, Masih Banyak yang Belum Terungkap”, Suara.com, diakses dari: <https://www.suara.com/health/2022/03/03/114500/who-depresi-dan-kecemasan-meningkat-25-persen-di-dunia-masih-banyak-yang-belum-terungkap>, pada tanggal 15 September 2022 pukul 18.30

² Rokom, “Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia”, Sehat Negeriku, diakses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>, pada tanggal 15 September 2022 pukul 18.35

³ Rokom, “Pandemi COVID-19 memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat”, Sehat Negeriku, diakses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220513/2739835/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat/>, pada tanggal 15 September 2022 pukul 18.38

Menurut para psikolog, menjaga kesehatan mental adalah salah satu hal terpenting dalam pencegahan bunuh diri. Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, dalam buku mereka, mengutip dua pola Mustafa Fahmi yang digunakan Muhammad Mahmud dalam mendefinisikan kesehatan mental. Dalam bukunya *Ilm al-nafs al-ma'âsir fî Daw'i al-islâm*, Mahmud menyatakan: Pertama, pola negatif (salabiy) Kesehatan mental adalah tentang menghindari semua neurosis dan psikosis. Kedua, pola positif (ijabiy) bahwa kesehatan mental adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan.⁴

Selain adanya kecenderungan bunuh diri bagi orang-orang yang tidak memiliki mental yang sehat, terdapat juga gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (psikosomatik). Hal tersebut ditemukan dalam berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang.

Islam meyakini bahwa Al-Qur'an diciptakan dengan salah satu manfaatnya sebagai *asy-syifa*. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Yunus ayat 57-58:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (57) قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ
وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ (58)

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. Katakanlah (Muhammad), “dengan karunia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Itu lebih baik daripada apa yang mereka kumpulkan.”

Menurut Al-Alusi, Al-Qur'an adalah kitab yang memberikan maslahat kepada seluruh manusia dan dapat menghilangkan penyakit keragu-raguan dan prasangka buruk terhadap kebenaran dan kepastian. Al-Alusi dalam tafsirnya mengatakan, bahwa kesempurnaan jiwa manusia memiliki tingkatan tertentu sesuai dengan keteguhannya dalam meyakini Al-Qur'an. Terdapat empat hal yang terkandung pada kedua ayat tersebut. Salah satunya adalah Allah mensifati Al-Qur'an sebagai pelajaran, penyembuh, petunjuk dan rahmat bagi orang yang beriman. Pada poin ini, kata *mau'izhah* adalah isyarat untuk membersihkan lahiriyah dari hal yang tidak sesuai syari'at. Kata *syifa* mengarah pada pembersihan ruh dari aqidah yang batil dan akhlak yang buruk. *Hudan* diartikan sebagai cahaya kebenaran yang berbentuk

⁴ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Cet. 2, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 5

hakikat. Terakhir adalah kata *rahmat* yang sampai pada orang-orang awam, yaitu *nubuwwah*.⁵ Adapun pada tafsir Al-Azhar yang ditulis oleh Hamka, dijelaskan bahwa Al-Qur'an mengandung pengajaran dalam membangun akhlak, sikap hidup saat melaksanakan suatu pekerjaan. Selain itu, Al-Qur'an juga sebagai obat untuk segala sesuatu ada di dalam dada (hati). Hamka berpendapat bahwa hati dalam penggunaan bahasa adalah perasaan halus, budi, akal dan ilmu pengetahuan. Kemudian, *hudan* yang diartikan sebagai petunjuk jalan agar kita tidak berada dalam kesesatan. Terakhir adalah *rahmat* adalah kasih dan sayang Allah kepada orang-orang yang beriman. Hamka menggambarkan kasih sayang Allah dari hadits-hadits Rasulullah. *Rahmat* itu diciptakan sebanyak 100, namun yang Allah turunkan ke dunia saat ini hanya satu bentuk saja, yaitu kasih sayang yang merata di antara jin, manusia dan binatang. Adapun Rahmat yang 99 lagi, akan Allah berikan kepada hambaNya di Hari Kiamat.⁶ Rasulullah SAW bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: “Ketahuilah, dan sesungguhnya dalam jasad manusia terdapat segumpal daging. Jika ia baik maka baiklah seluruh anggota tubuhnya. Dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh anggota tubuhnya. Ketahuilah, ia adalah hati”. (HR. Bukhari No. 52 dan Muslim No. 1599).

Kesehatan mental (*hifz al 'Aql*) adalah salah satu dari 5 tujuan syari'at dalam mencapai kemaslahatan seluruh manusia (*maqashid syari'ah*). *Hifz al 'aql* adalah maqashid syari'ah yang ketiga setelah *hifdz ad din* dan *hifz an nafs*. Artinya, Islam memandang kesehatan mental sebagai sesuatu yang amat penting. Karena akal pikiran adalah sarana untuk menerima ilmu dalam memahami perintah dan larangan Allah. Sebagaimana yang dikatakan oleh Hamka bahwa secara biologis otak adalah pusat berpikir manusia, sedangkan hati menurut Al-Qur'an sebagai pusat dari gejala-gejala perasaan. Contohnya, saat seseorang merasakan sedih yang berlarut-larut akibat ditinggalkan oleh kematian seseorang yang berharga dalam hidupnya, sehingga ia merasa depresi, kalut, pekerjaannya menjadi terbengkalai. Lalu, Al-Qur'an sebagai penawar kesedihan dan obat dari rasa sakit mengatakan, bahwa segala sesuatu yang hidup akan mati atas ketentuan Allah SWT dan manusia hanya bisa bertawakal atas takdir Allah.

⁵ Mahmud Al-Alusi, *Ruh Al-Ma'ani Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, (Beirut: Dar Ihay' Turast al-Arabi, 1854), hlm. 182-183

⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 5: Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi*, (Surabaya: Pustaka Islam Surabaya, 1965), hlm. 3315-3320

Dari seluruh penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk membahas lebih dalam mengenai kesehatan mental baik dari segi ilmu Al-Qur'an yang dipadu padankan dengan ilmu kedokteran, dengan judul penelitian Kajian Ayat-ayat Kesehatan Mental dalam Kitab Tafsir Ruh Al-Ma'ani dan Al-Azhar. Agar pembahasannya tidak meluas dan dapat terfokus, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah untuk membahas ayat-ayat kesehatan mental berdasarkan perspektif tafsir Ruh Al-Ma'ani karya Al-Alusi dan tafsir Al-Azhar karya Hamka dan relevansinya terhadap ilmu kesehatan jiwa.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah disebutkan, maka terdapat beberapa rumusan masalah yang dapat dikembangkan, diantaranya:

1. Seperti apa penafsiran Al-Alusi dan Hamka mengenai ayat-ayat kesehatan mental?
2. Apakah persamaan dan perbedaan dari tafsir Al-Alusi dan Hamka tentang ayat-ayat kesehatan mental?
3. Apakah relevansi dua penafsiran tersebut terhadap ilmu kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam Al-Qur'an menurut Al-Alusi dan Hamka
2. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan antara penafsiran Al-Alusi dan Hamka
3. Untuk mengetahui relevansi penafsiran Al-Alusi dan Hamka dengan kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara akademis, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumbangan literatur yang dapat menambah wawasan pembaca dan peneliti dalam bidang tafsir.
2. Memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

E. Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan teori psikologi kesehatan mental yang dikemukakan oleh Zakiah Darajat sebagai alat analisis sumber primer, yaitu berupa ayat-ayat kesehatan mental yang terkandung dalam Al-Qur'an. Zakiah Darajat merupakan salah

satu pelopor pengembangan psikologi agama di Indonesia. Menurutnya, kesehatan mental dapat diartikan sebagai terwujudnya keselarasan antara fungsi-fungsi psikologis (jiwa) seseorang dan tercapainya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berdasarkan iman dan taqwa dengan tujuan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.⁷ Oleh karena itu, agama memiliki peranan penting dalam membina kesehatan mental agar terhindar dari gejala-gejala gangguan dan penyakit mental. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan merasa aman dan bahagia dalam berbagai kondisi juga dapat mengendalikan sikapnya atas dasar keimanan dan ketakwaannya terhadap Allah.⁸

Zakiah Daradjat mengusulkan empat formulasi kesehatan mental yang diterima secara luas oleh para ahli. Keempat hal tersebut diurutkan dari yang khusus ke umum, seperti:

1. Kesehatan mental adalah kemampuan diri untuk mencegah segala bentuk gejala gangguan jiwa (neurosis) dan gejala penyakit jiwa (psikosis). Pengertian ini sering digunakan dalam psikiatri (psikiatri), yang memandang manusia dari segi kesehatan dan penyakit.
2. Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan di mana seseorang tinggal. Pengertian ini lebih luas dan lebih umum daripada yang pertama, karena berkaitan dengan kehidupan bersosial secara keseluruhan. Kemampuan beradaptasi dikatakan membawa kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup.
3. Kesehatan mental adalah tercapainya keseimbangan antara fungsi jiwa dan kemampuannya menghadapi masalah bersama dan menghindari ketakutan dan konflik internal (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti perasaan, pikiran, pandangan, sikap dan keyakinan harus berkaitan satu sama lain.
4. Kesehatan mental adalah pengetahuan yang ditujukan untuk dapat mengelaborasi dan memanfaatkan semaksimal mungkin kemampuan atau kapasitas, kualitas dan bakat yang dimiliki agar dapat menemukan kebahagiaan dan terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa.⁹

Fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap mental, pandangan hidup, dan keyakinan harus dapat saling bekerja sama. Jadi kita dapat mengatakan bahwa ada

⁷ Nur Heni, "*Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*", (Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2017), hlm. x

⁸ Nur Heni, "*Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*", ..., hlm. 35

⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1983)

harmoni yang menghindari ketakutan dan konflik batin, dan menyelamatkan manusia dari keraguan dan keragu-raguan. Harmoni antara fungsi jiwa dan tindakan tegas dapat dicapai, antara lain melalui keyakinan terhadap ajaran agama dan komitmen yang teguh terhadap ketaatan pada norma sosial, hukum, moralitas, dan lain-lain.¹⁰

Sedangkan gangguan jiwa (*mental illness*) dapat digambarkan sebagai tindakan atau sikap yang dapat bertentangan dari norma-norma yang ada di masyarakat. Berbagai sikap tersebut dapat berbentuk perasaan, pikiran, atau tindakan stres, depresi, dan alkoholisme dikategorikan sebagai gangguan jiwa menyimpang. Diantara gangguan perasaan tersebut dapat berupa rasa cemas yang berlebihan, iri hati, perasaan rendah diri, marah yang meledak-ledak dan bimbang (keragu-raguan). Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa gangguan jiwa mempunyai poin penting berupa penurunan fungsi mental yang berdampak terhadap penyimpangan perilaku.¹¹

Al-Qur'an menjelaskan bahwa ada konflik antara jiwa manusia, baik positif maupun negatif, yang mendorong manusia untuk melakukan sesuatu. Allah berfirman dalam QS. As-Syams ayat 7-10:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)

Artinya: “Demi jiwa dan penyempurnaan (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.” (QS. as-Syams [91]: 7-10).

Saat diciptakan manusia, Allah memberikan berbagai bakatnya (kemampuan) untuk berbuat kebaikan atau untuk menghindar dari kejahatan, maka bagi orang yang sempat memperbaiki dirinya dan tidak menuruti syahwat hawa nafsunya termasuk orang yang beruntung. Kerugian dan kekecewaan bagi orang yang membiarkan dirinya dalam keadaan kotor dan kekufuran karena ingin memuaskan hawa nafsunya.¹² Sedangkan Al-Alusi menafsirkan ayat ini bahwa Allah menciptakan manusia dengan kesempurnaan baik dari segi fisik maupun batinnya. Kemudian diberikannya kedua ilham (ketaatan dan kemaksiatan) kepada hati manusia adalah suatu hal yang mutlak. Menurutnya, ilham dalam ayat ini memiliki makna *takhliyah* (mencegah perilaku atau akhlak buruk). Jadi, *takhliyah* (mencegah perilaku buruk)

¹⁰ Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), hlm. 144

¹¹ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 3 No. 2, (Februari, 2019), hlm. 118

¹² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1984), hlm. 320- 321

lebih utama dibandingkan dengan *tahliyah* (berbuat baik). Dalam ayat lain, QS. Al-Balad: 10 yang artinya: “Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan”. Menurutnya, ilham yang Allah berikan kepada manusia memiliki tujuan untuk menghindarkan manusia dari perbuatan batil dan berupa persiapan diri dalam menghadapi jalan yang Allah berikan (baik ataupun buruk). Dia mencapai semua yang diinginkan dan diselamatkan dari setiap kekejian oleh orang yang meninggikan dirinya dengan kesalehan dalam ilmu dan amal, dan dia merugi dengan pesta pora, kebodohan dan ketidaktahuannya.

Hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan dan persamaan dalam penafsiran Hamka dan Al-Alusi. Secara umum, kandungan dua tafsir tersebut memiliki maksud yang sama. Akan tetapi, Al-Alusi menjelaskan lebih lanjut mengenai keutamaan *takhliyah* diatas *tahliyah*. Hal tersebut, disebabkan oleh hati manusia yang masih kotor dengan perbuatan tercela (najis maknawi) akan sulit menerima kebaikan dan melakukan perbuatan yang terpuji. Oleh karena, sebagai manusia yang telah dikaruniai ilham oleh Allah dituntut untuk mengosongkan hati dan diri dari hal-hal yang sifatnya tercela agar dapat melaksanakan kebaikan secara maksimal. Penafsiran tersebut sesuai dengan yang telah diungkapkan oleh Zakiah Daradjat bahwasanya agama memiliki peran sebagai pencegah (preventif) terhadap kemungkinan gangguan kejiwaan dan sebagai pembinaan (konstruktif) bagi kesehatan mental.

Dalam merumuskan ayat-ayat kesehatan mental ini penulis berlandaskan pada penafsiran Al-Alusi dan Hamka dalam kitab tafsirnya yang bercorak *adabi ijtima'i* dan *sufistik*. Setelah menemukan ayat-ayat kesehatan mental, maka penulis akan mengidentifikasikannya menurut Al-Alusi dan Hamka dengan relevansi terhadap ilmu kesehatan jiwa.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Kesehatan mental menurut penafsiran Al-Qur'an ditemukan dalam sejumlah literatur. Diantaranya Warni, “*Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al-Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar)*”. IAIN Raden Intan Lampung, 2017. Tulisan ini membahas tentang Hamka yang berpendapat bahwa ada hubungan erat antara keyakinan dan dzikir, juga hubungan antara kesehatan mental dan dzikir. Dzikir bila dimaknai menyebut, peran verbal menjadi lebih dominan, sedangkan bila dimaknai sebagai mengingat, aktivitas berpikir dan berperasaan menjadi lebih dominan, perpaduan pikiran mengarah pada kedamaian batin dan spiritual, mencerminkan adanya kewarasan dan terhindar dari berbagai macam ketakutan dan

konflik batin. Lalu, berbagai permasalahan yang muncul saat ini seperti stres, depresi, disorientasi, frustrasi memerlukan solusi alternatif. Dzikir sebagai pengobatan alternatif memecahkan masalah dan beban modern ini dan menciptakan makna seperti persatuan, kerukunan, toleransi, masyarakat, keharmonisan hidup, dan persahabatan, jadi salah satunya dengan dzikir.

Tanti, S. “*Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur’ân (Elaborasi Ayat-ayat tentang Syifâ’ dalam Al-Qur’ân)*”. Institut PTIQ Jakarta, 2017. Tulisan ini memaparkan penafsiran Al-Qur'an dan penelitian yang diambil dari pendapat para ahli psikologi nasional dan internasional, mengungkapkan hikmah yang terkandung dalam Al-Qur'an yang diharapkan dapat menyembuhkan jiwa yang sakit dan memberikan obat kuratif.

Darise, H. H. A. “*Kesehatan Mental dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)*”. Institut Agama Islam Negeri Palu, 2018. Tulisan ini membahas tentang kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an analisis surah yunus ayat 57.

Salsabila, A. “*Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)*”. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021. Kajian ini menunjukkan bahwa ada beberapa tema yang berkaitan dengan ayat-ayat ketenangan jiwa dan cara-cara memeliharanya, yaitu ketenangan jiwa dalam perang, ketenangan jiwa dalam tauhid agama, kedamaian dalam beribadah, kedamaian dalam dzikir dan kedamaian jiwa semu.

Terakhir, Suwanda “*Kesehatan Mental dalam Perspektif Alquran*”. Jurnal Al-Fath, 2018. Tulisan ini menjelaskan bahwa Al-Qur'an memberikan gambaran tentang seseorang yang mengalami *mental illness* dan Al-Qur'an juga memberikan solusi agar seseorang itu mencapai jiwa yang sehat.

G. Metodologi Penelitian

1. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian komparatif (metode tafsir muqaran), yaitu dengan membandingkan penafsiran al-Alusi dan Hamka mengenai ayat-ayat Al-Quran yang memiliki persamaan atau kemiripan redaksi tentang kesehatan mental. Metode perbandingan ini bertujuan untuk memperoleh pengertian yang paling tepat dan lengkap mengenai masalah yang dibahas dengan melihat perbedaan dan persamaan di antara berbagai unsur yang diperbandingkan.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan data kualitatif. Penelitian kualitatif adalah sebuah cara dalam melakukan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata dan bahasa tulis dengan menggunakan berbagai macam metode alamiah.¹³ Kelebihan dari jenis penelitian ini adalah mampu mengetahui dan memahami lebih dalam tentang fenomena, makna dan interpretasi subjektif dari perspektif yang diteliti. Berdasarkan hal tersebut, jenis penelitian ini diharapkan dapat mendorong pemahaman lebih dalam terhadap substansi ayat-ayat kesehatan mental dalam perspektif tafsir Ruh Al-Ma'ani dan Al-Azhar.

3. Sumber Data

a. Data Primer

Sumber primer adalah rujukan utama yang digunakan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan kitab tafsir karya Al-Alusi dan Hamka yaitu kitab Ruh Al-Ma'ani dan Al-Azhar.

b. Data Sekunder

Data ini diperoleh dari studi kepustakaan yang berupa buku Al-Quran dan Kesehatan Jiwa yang ditulis oleh Prof. Dr. Zakiah Daradjat serta buku dan karya ilmiah yang berhubungan dengan ayat-ayat kesehatan mental dalam Al-Qur'an dengan merujuk pada penafsiran Al-Alusi dan Hamka.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu metode atau proses yang dilakukan secara sistematis dalam mengumpulkan, mencatat, dan menyajikan fakta-fakta untuk tujuan tertentu. Dalam penelitian yang dimaksud, data dikumpulkan melalui studi kepustakaan atau *library research*. Sumber rujukan yang digunakan adalah dokumen tertulis yang relevan dengan topik yang dibahas dalam penelitian ini. Beberapa sumber rujukan yang digunakan antara lain tafsir al-Alusi, al-Azhar, dan literatur-literatur lainnya.

Data-data ini diperoleh melalui penggunaan kutipan langsung dan tidak langsung dari sumber-sumber yang relevan. Selanjutnya, data-data tersebut disusun secara sistematis dan deskriptif agar menjadi satu kesatuan yang utuh dan dipaparkan dengan lengkap sesuai dengan pembahasan dalam kajian ini.

¹³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), hlm.

Buku-buku yang relevan dengan topik penelitian juga dikutip untuk memberikan penjelasan yang lebih mendalam.¹⁴

5. Teknik Analisis Data

Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis komparatif (metode tafsir muqaran) yaitu dengan membandingkan data yang terkumpul, kemudian diolah dan dianalisis secara objektif. Sebelum itu, peneliti melakukan inventarisasi ayat-ayat tentang kesehatan mental dalam Al-Qur'an. Selanjutnya, peneliti mencari penafsiran Al-Alusi dan Hamka tentang ayat-ayat yang telah ditentukan. Setelah itu, penulis membandingkan penafsiran yang satu dengan penafsiran yang lainnya untuk menarik kesimpulan yang benar tentang masalah penelitian. Metode ini akan menggambarkan objek penelitian berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Kemudian data akan dianalisis isi dan perbedaannya, lalu diambil kesimpulannya. Terakhir, setelah mengetahui persamaan dan perbedaan dari data yang telah ditemukan adalah mencari relevansinya dengan teori yang telah dikaji.

H. Sistematika Penulisan

Agar memudahkan dalam pembahasan, skripsi ini disusun atas empat bab, yaitu:

BAB I. mengandung pendahuluan, penyebab yang menjadi latar belakang penelitian ini, kemudian rumusan masalah, tujuan juga manfaat dari penelitian, kerangka berpikir, tinjauan pustaka, metode yang digunakan dalam penelitian dan sistematika penulisan. Hal tersebut dilakukan agar masalah yang diteliti tidak melebar dan sesuai dengan alur penulisan.

BAB II. mengandung landasan teori kesehatan mental berdasarkan para ahli dan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan. Pembahasan di dalamnya antara lain, pengertian, karakteristik, prinsip, dan lain sebagainya. Pembahasan ini dimaksudkan agar pembaca dapat memahami terlebih dahulu mengenai kesehatan mental, yang akan dibahas lebih lanjut dalam kedua penafsiran yang telah ditentukan.

BAB III. berisikan penjelasan mengenai biografi Mahmud Al-Alusi dan Hamka sebagai penulis kitab tafsir Ruh Al-Ma'ani dan Al-Azhar, juga menjelaskan mengenai metodologi penulisan kitab tafsir yang dibahas, baik dari metode, corak, sumber, dan lain sebagainya. Pembahasan ini sebagai informasi bagi pembaca untuk memahami tentang karakteristik kedua tafsir tersebut.

¹⁴ Hurmain, *Metode Penelitian untuk Bimbingan Skripsi: Rancangan, pelaksanaan, analisa, dan penulisan*, (Pekanbaru: Suska Press, 2008), hlm. 4

BAB IV. pada bab ini, penulis memaparkan penafsiran ayat-ayat yang membahas mengenai kesehatan mental berdasarkan penafsiran Al-Alusi dan Hamka, yang kemudian ditinjau perbandingan di antara kedua penafsiran tersebut dan menjelaskan relevansinya terhadap ilmu kesehatan mental. Pada bab ini pembahasan yang dijelaskan akan menjawab pertanyaan dari rumusan masalah penelitian ini dengan secara rinci.

BAB V. bab ini berisi simpulan penelitian yang menjawab secara singkat rumusan masalah penelitian. Bab ini juga memuat saran dan rekomendasi yang diharapkan penulis dari penelitian ini, kemudian daftar pustaka sebagai rujukan yang digunakan dalam penelitian ini.

