

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang seringkali tidak mendapatkan perhatian yang cukup, terutama dalam konteks masyarakat yang masih memandang tabu masalah kejiwaan. Dalam Islam, Al-Quran sering dijadikan rujukan untuk mendapatkan panduan hidup, termasuk dalam hal kesehatan mental. Surah Yunus ayat 57 secara khusus sering dikutip dalam konteks ini, yang menawarkan perspektif spiritual terhadap pemeliharaan kesehatan mental.

Penelitian yang mengkaji tafsir Al-Azhar oleh Buya Hamka terhadap Surah Yunus ayat 57 memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana Al-Quran mengatasi masalah kesehatan mental dari sudut pandang keimanan. Buya Hamka, sebagai seorang ulama dan pemikir Muslim, dikenal dengan pendekatannya yang kontekstual dan relevan dengan kehidupan modern, menjadikan tafsirnya sangat penting untuk dipelajari lebih lanjut dalam konteks ini.<sup>1</sup>

Seseorang yang mengalami depresi berat cenderung menyakiti diri sendiri, hingga melakukan bunuh diri. Persentase orang yang melakukan bunuh diri karena depresi dan kecemasan mencapai 80-90%. Di Indonesia, kasus bunuh diri dapat mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terjadi satu kasus bunuh

---

<sup>1</sup> Husnul Hatimah A Darise, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)," *Institut Agama Islam Negeri Palu*, 2018, 10.

diri. Menurut para ahli bunuh diri, niat bunuh diri di kalangan mahasiswa mencapai 6,9% sedangkan percobaan bunuh diri mencapai 3%.<sup>2</sup>

Kondisi ini semakin serius dengan munculnya wabah pandemi COVID-19 yang secara tidak langsung virus ini telah mengubah tatanan kehidupan manusia<sup>3</sup> Banyak hal yang terjadi di luar dugaan selama pandemi, diantaranya banyak karyawan yang di PHK yang berdampak pada meningkatnya jumlah pengangguran di Indonesia, anak-anak sekolah yang harus belajar dari rumah, bahkan banyak tempat usaha dan tempat wisata yang tutup sehingga sebagian masyarakat kehilangan mata pencahariannya, serta meningkatnya kasus kriminalitas yang berimbas pada masalah sosial lainnya. Beberapa tahun terakhir, terutama di era pandemi COVID-19, isu kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian. Berbagai laporan menunjukkan peningkatan kasus gangguan mental di kalangan masyarakat, termasuk di Indonesia.<sup>4</sup>

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)<sup>5</sup> 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Fenomena ini menunjukkan urgensi yang lebih besar untuk memahami

---

<sup>2</sup> A. Hamid Kholilah, "Gejala Sisa Penyintas Covid-19: Literatur Review.," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, no. 3 (2021): 502.

<sup>3</sup> Kholilah, "Gejala Sisa Penyintas Covid-19: Literatur Review.," 504.

<sup>4</sup> Kholilah, "Gejala Sisa Penyintas Covid-19: Literatur Review." 505

<sup>5</sup> Widyawati, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia," *Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan*, 2021,

dan mengintegrasikan pandangan keagamaan dalam strategi penanganan kesehatan mental. Agama merupakan pedoman hidup yang berisi petunjuk bagi manusia dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam menjaga dan mengembangkan mental yang sehat. Untuk mencapai mental yang sehat, agama memiliki beberapa fungsi sebagai pedoman hidup bagi manusia, yaitu menjaga fitrah, menjaga jiwa, menjaga akal, dan menjaga keturunan.

Seperti dalam agama Islam yang menjadikan Al-Quran sebagai pedoman hidup. Al-Quran hadir sebagai bentuk kasih sayang Allah kepada hamba-Nya, dimana Al-Quran tidak hanya menjadi pedoman bagi umat Islam dalam melewati lika-liku kehidupan tetapi juga memberikan solusi bagi segala permasalahan hidup, menjadi pembeda antara yang haq dan yang bathil, dan menjadi obat bagi segala penyakit, petunjuk bagi manusia agar dapat mencapai kebahagiaan yang kekal dan menjadi rahmat bagi orang-orang yang beriman.<sup>6</sup>

Al-Quran telah membuktikan bahwa Islam bukan hanya sekedar komponen atau konsep yang ideal tetapi lebih dari itu karena Islam telah menjadi agama yang praktis sepanjang zaman dan agama yang dapat mewujudkan kemaslahatan umat manusia, yang di dalamnya terdapat obat penawar bagi masalah mental atau jiwa dan kedamaian bagi manusia. Oleh karena itu, perlu dikaji ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan beberapa aspek dan indikator kesehatan mental. Mengkaji ayat-ayat Al-Quran membutuhkan yang namanya adab tafsir untuk memahami lebih dalam mengenai konsep kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini akan mengupas lebih jauh tentang kesehatan

---

<sup>6</sup> Samain Sam, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020): 21.

mental dan menggali lebih dalam tentang tanda-tanda atau indikator orang yang memiliki mental yang sehat dalam perspektif Tafsir Al-Azhar.

Sekian banyak ilmuwan Islam Hamka<sup>7</sup> adalah salah satu cendekiawan Muslim paling terkenal di Indonesia. Ia bukan hanya seorang ulama, tetapi juga seorang politikus dan budayawan yang telah mencetak banyak buku dan majalah. Selain itu, dalam berbagai karyanya, Hamka dipandang telah menyumbangkan pemikiran tentang kesehatan mental baik secara implisit maupun eksplisit. Hal ini dibuktikan dengan karyanya yang berjudul "*Tasawuf Modern*"<sup>8</sup>, dalam karya ini Hamka membahas tentang bagaimana kiat-kiat mendapatkan kebahagiaan dengan memiliki mental yang sehat.

Hamka juga merupakan tokoh Mufassir dari Indonesia di era modern yang fatwa-fatwanya diharapkan dapat menjadi pedoman bagi masyarakat Indonesia saat ini. pedoman bagi masyarakat Indonesia saat ini. Pemikiran-pemikiran beliau yang lebih dominan menggunakan metode analisis ilmiah sehingga berpeluang untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Quran secara lebih detail dan luas. Oleh karena itu, skripsi ini ingin mengungkap sejumlah kerangka pemikiran Hamka tentang kesehatan mental dalam salah satu karya tafsirnya, yaitu Tafsir Al-Azhar.

Analisis Tafsir Al-Azhar oleh Buya Hamka terhadap Surah Yunus ayat 57 menjadi sangat relevan. Ayat ini menekankan pentingnya mengambil pelajaran dari Al-Quran sebagai 'obat' yang menyembuhkan. Dalam tafsirnya, Buya Hamka menguraikan bagaimana ayat ini tidak hanya berbicara tentang penyembuhan fisik

---

<sup>7</sup> H. Rusydi Hamka, *Pribadi dan Martabat buya Hamka* (Jakarta: noura, 2016). 21

<sup>8</sup> rahmat hidayat, "Pemikiran Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka) Tentang Dakwah Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Masyarakat Islam," 2023. 4

tetapi juga penyembuhan spiritual dan mental. Pendekatan holistik yang diambil oleh Buya Hamka dalam menafsirkan ayat ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya terkait dengan pengobatan medis tetapi juga dengan pemenuhan kebutuhan spiritual dan emosional.<sup>9</sup>

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji kesehatan mental dari perspektif Al-Quran, masih terdapat ruang untuk mengeksplorasi. Penulis dapat meneliti bagaimana prinsip-prinsip dalam Surah Yunus ayat 57 dapat diintegrasikan atau dibandingkan dengan pendekatan holistik dan psikologi modern dalam menangani masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi. Sebagian besar penelitian sebelumnya mungkin lebih fokus pada tafsir teoretis dan kurang dalam penerapan praktis.

Skripsi ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana Al-Quran dapat menjadi rujukan dalam pemeliharaan kesehatan mental, serta untuk menganalisis pendekatan kontekstual dan relevan Buya Hamka dalam tafsirnya. Ini melibatkan analisis tentang bagaimana elemen-elemen keimanan, psikologi, sosial, dan lingkungan diintegrasikan dalam tafsir untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang kesehatan mental. Penelitian ini akan mengeksplorasi relevansi pendekatan Buya Hamka dengan tantangan dan kondisi sosial-ekonomi saat ini.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

---

<sup>9</sup> Darise, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)."

1. Bagaimana Buya Hamka menafsirkan Surah Yunus ayat 57 dalam Tafsir Al-Azhar ?
2. Bagaimana pendekatan holistik terhadap ayat tersebut diinterpretasikan dan diaplikasikan dalam konteks kehidupan modern terkait dengan isu-isu kesehatan mental?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian sesuai dengan rumusan masalah tersebut diatas adalah:

1. Mengidentifikasi dan menganalisis Penafsiran Buya Hamka dalm Surah Yunus ayat 57 dengan Tafsir Al-Azhar
2. Mengidentifikasi dan menganalisis pendekatan holistik terhadap ayat tersebut diinterpretasikan dan diaplikasikan dalam konteks kehidupan modern terkait dengan isu-isu kesehatan mental

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian sebagai berikut :

#### **1. Manfaat dari Segi Teoritis**

- a. Pemahaman lebih mendalam tentang kesehatan mental dalam Islam:  
Penjelasan di atas membantu memperluas pemahaman teoritis tentang bagaimana Islam memandang dan memberikan panduan terkait dengan kesehatan mental. Melalui penelitian terhadap tafsir Surah Yunus ayat 57, manusia dapat menggali perspektif Islam yang lebih dalam terkait

dengan pemeliharaan kesehatan mental dari sudut pandang keimanan dan spiritualitas.

- b.** Penerapan pendekatan kontekstual dalam pemahaman keagamaan: Buya Hamka dikenal dengan pendekatannya yang kontekstual dalam tafsirnya. Dalam penelitian ini, manusia dapat mempelajari bagaimana pendekatan ini dapat diterapkan dalam konteks kesehatan mental. Ini memberikan kontribusi teoritis yang penting dalam mengembangkan perspektif keagamaan yang relevan dengan tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh masyarakat modern.
- c.** Kontribusi pada studi kesehatan mental dalam perspektif agama: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada bidang studi kesehatan mental dalam perspektif agama, terutama dalam konteks Islam. Dengan menggali pemahaman teoritis yang lebih dalam, manusia dapat membantu memperkaya literatur akademik yang ada dan memperluas wawasan tentang bagaimana nilai-nilai agama dapat berperan dalam pemeliharaan kesehatan mental.

## **2. Manfaat dari Segi Praktis**

- a.** Penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental dalam konteks Islam. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang tafsir Surah Yunus ayat 57 dan pendekatan kontekstual Buya Hamka, penelitian ini dapat memberikan panduan dan dukungan yang bermanfaat bagi individu yang mencari pemahaman agama yang relevan terkait dengan kesehatan mental.

- b.** Memperluas pemahaman tentang kesehatan mental dalam konteks Islam, penelitian ini dapat membantu menghilangkan stigma dan tabu yang masih ada di masyarakat terkait dengan masalah kejiwaan. Dengan memperkuat pemahaman tentang pemeliharaan kesehatan mental yang didasarkan pada nilai-nilai agama, penelitian ini dapat mempromosikan pemahaman yang lebih inklusif dan mendukung dalam masyarakat terkait dengan kesehatan mental.
- c.** Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi pada praktisi kesehatan mental yang berbasis agama, seperti konselor atau terapis yang bekerja dengan klien Muslim. Dengan memahami perspektif agama yang lebih dalam terkait dengan kesehatan mental dan pendekatan kontekstual yang relevan, praktisi kesehatan mental dapat memperkaya praktik mereka dalam memberikan layanan yang sensitif secara agama dan budaya.

## **E. Definisi Operasional**

- 1. Pendekatan Holistik** Merujuk pada analisis yang mempertimbangkan berbagai aspek yang berkaitan dengan kesehatan mental, termasuk faktor spiritual, emosional, sosial, dan fisik, dalam konteks tafsir Al-Quran. Pendekatan ini mengakui bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis atau psikologis saja, tetapi juga oleh kebutuhan spiritual dan konteks sosial individu.
- 2. Kesehatan Mental** Kondisi kesejahteraan psikologis di mana individu mampu menggunakan kemampuan emosional dan kognitifnya, memenuhi



fungsi sosialnya, dan menghadapi tekanan normal kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, kesehatan mental dilihat dari perspektif tafsir Al-Azhar oleh Buya Hamka.

3. **Tafsir Al-Azhar** Karya tafsir Al-Quran oleh Buya Hamka yang dikenal dengan pendekatannya yang kontekstual dan aplikatif, mencakup interpretasi Surah Yunus ayat 57 yang relevan dengan isu kesehatan mental.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *library research* (penelitian kepustakaan).

### **2. Sumber Data**

- a. Sumber data primer: Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka
- b. Sumber data sekunder: Buku-buku, jurnal, dan literatur lain yang relevan dengan tema kesehatan mental dalam perspektif Islam

### **3. Teknik Analisis Data**

- a. Menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) untuk mengkaji isi Tafsir Al-Azhar terkait tema kesehatan mental
- b. Menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam Tafsir Al-Azhar
- c. Melakukan interpretasi dan penarikan kesimpulan dari data-data yang telah dianalisis

#### **4. Langkah-langkah Penelitian**

- a. Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam Tafsir Al-Azhar
- b. Mengkategorisasi dan mengklasifikasikan penafsiran Buya Hamka terkait ayat-ayat tersebut
- c. Menganalisis konsep dan pandangan Buya Hamka tentang kesehatan mental
- d. Mengkaji relevansi penafsiran Buya Hamka dengan konteks kekinian
- e. Menarik kesimpulan dan menyusun laporan penelitian

#### **G. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka ini bertujuan untuk memperoleh suatu gambaran yang memiliki hubungan dengan topik yang akan diteliti dari beberapa penelitian terdahulu yang sejenis atau memiliki keterkaitan, sehingga tidak ada pengulangan penelitian dan duplikasi. Untuk menghindari kesalahan dan untuk memperjelas permasalahan yang penulis angkat, maka diperlukan kajian pustaka untuk membedakan penelitian ini dengan penelitian yang telah ada. Untuk menyelesaikan penelitian ini, penulis melakukan kajian-kajian terhadap karya-karya ilmiah yang berkaitan dengan judul penulis di antaranya:

##### **1. Kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar oleh**

**Ra'ainun Nahar**<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Ra'ainun Nahar, "Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar" (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022).

Penelitian ini mengkaji bagaimana Buya Hamka memandang kesehatan mental melalui lensa tafsir Al-Azhar. Fokus utama adalah pada bagaimana ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan kesehatan mental diinterpretasikan dalam tafsir tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental, menurut Hamka, melibatkan kemampuan untuk bersabar, menjalin hubungan baik dengan sesama, menggunakan waktu secara produktif, dan berkontribusi dalam masyarakat.

Penelitian yang penulis berikan dengan dasar yang kuat untuk memahami bagaimana tafsir Al-Azhar menangani isu kesehatan mental. Penelitian yang telah dilakukan fokus pada beberapa ayat tertentu seperti surat al-Baqarah, Surat Ar-Ra'du, dan surat Yunus. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memperluas fokus pada berbagai ayat Al-Quran untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

## **2. Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al-Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar)<sup>11</sup>**

Penelitian ini fokus pada analisis Buya Hamka tentang dzikir dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental, khususnya melalui tafsir ayat 28 dari Surat Ar-Ra'du dalam Al-Quran. Hasilnya menunjukkan bahwa dzikir, sebagai praktik keagamaan, memiliki peran penting dalam memelihara kesehatan mental, memberikan ketenangan dan mengurangi stres. Penelitian ini relevan karena menyoroti bagaimana praktik keagamaan spesifik diinterpretasikan dalam tafsir Al-Azhar dan aplikasinya untuk kesehatan mental.

---

<sup>11</sup> Warni, "Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)" (Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).

Penelitian yang telah dilakukan menggunakan pendekatan tafsir maudhu'i (tematik) dan analisis deskriptif. Namun, pendekatan holistik yang melibatkan analisis tema, struktur, dan konteks ayat dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menggunakan pendekatan holistik untuk memahami kesehatan mental dalam Al-Quran.

### **3. Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155) oleh Amelya Novia Rizka<sup>12</sup>**

Penelitian ini mengkaji makna kesehatan mental dan cara menjaga kesehatan mental menurut Surah Al Baqarah ayat 155 dalam tafsir Ibnu Katsir. Penelitian ini relevan karena juga menggunakan pendekatan tafsir untuk memahami kesehatan mental dari perspektif Al-Quran, meskipun fokus ayat dan tafsir yang digunakan berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam melibatkan keseimbangan antara jiwa dan badan serta keimanan yang kuat.

Penelitian yang telah dilakukan lebih fokus pada interpretasi teks Al-Quran tanpa mempertimbangkan konteks modern dan tantangan kesehatan mental yang dihadapi masyarakat saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini dapat mempertimbangkan relevansi dengan konteks modern dan tantangan kesehatan mental yang dihadapi masyarakat saat ini.

### **4. Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al Qur'an (Analisis Surat Yunus Ayat 57)" oleh Husnul Hatima A Darise<sup>13</sup>**

---

<sup>12</sup> Amelya Novia Rizka, "Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155)" (Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2023).

<sup>13</sup> Darise, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surat Yunus Ayat 57)."

Penelitian ini secara spesifik membahas Surah Yunus ayat 57, yang sama dengan fokus ayat dalam judul penelitian yang diusulkan. Penelitian ini mengkaji bagaimana Surah Yunus ayat 57 dapat diinterpretasikan untuk mendukung pemeliharaan kesehatan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa ayat ini menekankan pentingnya mengambil pelajaran dari Al-Quran sebagai obat yang menyembuhkan, yang mencakup penyembuhan spiritual dan mental.

Penelitian yang telah dilakukan tidak secara spesifik membahas metode *self-healing* dalam konteks Al-Quran. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memperluas analisisnya untuk membahas metode *self-healing* dalam konteks Al-Quran dan relevansinya dengan metode *self-healing* dalam psikologi. Penelitian yang telah dilakukan tidak secara spesifik membahas integrasi antara agama dan psikologi dalam konteks kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memperluas analisisnya untuk membahas integrasi antara agama dan psikologi dalam konteks kesehatan mental.

## **H. Sistematika Penulisan**

Adapun untuk terarahnya pembahasan yang penulis lakukan, maka dalam penulisan skripsi ini digunakan sistematika penulisan yang terbagi dalam beberapa bab, yang mana didalamnya terdapat sub bab maka akan menjadi sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: Berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II Tinjauan Umum tentang Kesehatan Mental, berisi pengertian, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, gangguan kesehatan mental, serta kesehatan mental dalam perspektif Islam.

BAB III Buya Hamka dan Tafsir Al-Azhar, berisi biografi Buya Hamka, karya-karyanya, sekilas tentang Tafsir Al-Azhar, serta metode dan corak penafsirannya.

BAB IV Analisis Pendekatan Holistik Tafsir Surah Yunus Ayat 57 dalam Tafsir Al-Azhar, berisi penafsiran Buya Hamka, analisis pendekatan holistik, konsep kesehatan mental dalam Tafsir Al-Azhar, serta relevansinya dengan kesehatan mental masa kini. BAB V Penutup, berisi kesimpulan dari penelitian dan saran-saran.