

EKSISTENSI IBADAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL (Telaah Terhadap Tafsir Al-Misbah)

Meutia Sarini Bahar

meutiabahar20501@gmail.com

Institut Agama Islam Negeri Manado

Muhammad Imran

muhammad.imran@iain-manado.ac.id

Institut Agama Islam Negeri Manado

Nur Evira Anggrainy

nur.bahrain@iain-manado.ac.id

Institut Agama Islam Negeri Manado

Abstrak

Menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, karena kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya dengan kesehatan fisik. Dalam Islam mental identik dengan ibadah atau pengabdian manusia kepada Allah dan agama-Nya. Masalah gangguan kesehatan mental semakin hari semakin meningkat sehingga hal ini tidak bisa diremehkan. Sebagai muslim kita memiliki pedoman hidup yaitu Al-Qur'an yang dengan pedoman itu kita tidak hanya diarahkan melakukan perbuatan-perbuatan yang baik tetapi perbuatan-perbuatan itu memiliki dampak yang baik pula terhadap kesehatan mental, sehingga dapat dijadikan sebagai pemeliharaan kesehatan mental kita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa eksis pengaruh ibadah terhadap kesehatan mental berdasarkan sudut pandang Al-Qur'an dengan menggunakan penafsiran Tafsir Al-Misbah. Penelitian ini adalah penelitian pustaka dan lapangan dengan metode kualitatif. Teknik analisis data adalah deskriptif-analisis untuk studi pustaka dan studi lapangan menggunakan model miles dan huberman. Sumber data primer menggunakan kitab Tafsir Al-Misbah dan hasil dari penelitian lapangan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ibadah diantaranya zikir, shalat, dan puasa dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kesehatan mental seperti ketenangan jiwa, optimis menghadapi problematika hidup, semangat melakukan ibadah lainnya, lebih sabar, dan merasa bahagia.

Kata Kunci: Ibadah, Kesehatan Mental, Tafsir Al-Misbah.

Abstract

Maintaining mental health is a important as maintaining physical health because mental health is a essential for humans and physical health. In Islam, mental health is synonymous with worship or human devotion to Allah and His religion. Mental health disorders are increasing daily, the Qur'an, with which we are not only directed to do good deeds, but these deeds have an excellent impact on mental health ant thus can maintain our mental health. This research is a literature and field research with qualitative methods. The data analysis technique is a descriptive analysis for literature studies and field studies using the Miles and Huberman model. Primary data sources use the Tafsir Al-Misbah and the results of field research. This research concludes that worship, including zikr, salat and sawm, can positively influence mental health, such as peace of mind, optimism in facing life's problems, enthusiasm for other worship, more patience, and happiness.

Keywords: worship, mental health, Al-Misbah Tafsir

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental merupakan kondisi dimana seorang individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan kondisi di sekitarnya. Ketidakmampuan dalam memecahkan sebuah masalah sehingga menimbulkan stres yang berlebih menjadikan kesehatan mental individu tersebut menjadi lebih rentan dan akhirnya dinyatakan terkena sebuah gangguan kesehatan mental.¹

Adanya gangguan mental tidak dapat diremehkan. Hal ini sejalan dengan banyaknya jumlah penderita gangguan mental di dunia, yakni mencapai 450 juta jiwa. Berdasarkan data *World Health Organization* (2017) lebih dari 3,6% populasi di dunia (200 juta jiwa) menderita kecemasan. Sementara itu, sebanyak 4,4% populasi di dunia (322 juta jiwa) menderita depresi dan sebagian besar penderita berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat.²

Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.³

Zakiah Daradjat mengemukakan, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.⁴

Mental menurut islam yaitu, identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan *Al-nafs Al-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan bahagia) dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya.⁵

M. Quraish Shihab dalam tafsirannya mengenai kesehatan mental menyebutkan bahwa Al-Quran memperkenalkan adanya penyakit yang menimpa hati.⁶ Islam

¹ Adisty Wismani Putri dkk, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)" *Prosiding KS: Riste & PKM* 2, 2: 253.

² Ayuningtyas D., Misnaniarti, and Marisa R. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no.1 (2018): 110.

³ Widiya A. Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan Kecemasan Secara Islami" *Jurnal of Islamic and Law Studies* 3, no 1 (Juni 2019): 94.

⁴ Alam Budi Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Alquran Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)", 4.

⁵ Rossi Delta Fitriana, "Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama" 97.

⁶ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhui Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), 189.

mendorong manusia agar terhindar dari penyakit hati dan memiliki hati yang sehat dengan mendekatkan diri kepada Allah, sebagaimana firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^٧

Terjemahnya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar Ra'ad/13:28).⁷

Ketenangan berasal dari dada yang disebabkan dzikrullah (mengingat Allah). Iman yang sesungguhnya ialah bukan sekedar pengetahuan tentang objek iman semata, namun disertai kesadaran dan keyakinan yang mendalam. Jika dalam jiwa seseorang tertanam pengetahuan disertai kesadaran, bahwa Allah adalah penguasa tunggal dan segala sesuatunya ada dalam genggaman-Nya, serta mengingat sifat-sifat-Nya yang agung, maka lahirlah ketenangan dan ketentraman dalam jiwa seseorang.⁸

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan, sekitar 9,8% atau sekitar 26 juta dari 267 juta jiwa di Indonesia hidup dengan “gangguan mental emosional” atau kondisi Gangguan kesehatan jiwa. Jika dijabarkan lebih detail menunjukkan prevalensi gangguan mental berat pada penduduk Indonesia sekitar 7% per mil dan jumlah terbanyak terdapat di Bali, Yogyakarta, NTB dan Aceh yang menunjuk. Adapun gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun keatas dan terbanyak terdapat di Sulawesi tengah, Gorontalo, NTT dan Maluku (Riskesmas,2018).⁹

Adapun perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring melalui website PDSKJI yaitu <http://pdsjki.org/home>. Hasil swaperiksa yang dilakukan oleh 4.010 responden (71% perempuan dan 29% laki-laki) selama lima bulan (April-Agustus 2020) menunjukkan sebanyak 64,8% responden mengalami masalah psikologis dengan proporsi 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi, dan 74,8% mengalami trauma. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan diatas 60 tahun (3,4).¹⁰

Dari masalah-masalah mengenai mental di atas menjadi kegelisahan bagi penulis untuk mengangkat eksistensi ibadah terhadap kesehatan mental (telaah terhadap tafsir Al-Misbah) menjadi objek penelitian. Penulis akan meneliti dan mengkaji bagaimana Al-Qur'an menjelaskan mengenai ibadah terhadap kesehatan mental penafsiran tafsir al-Misbah.

⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: PT. Mizan Bunaya Kreativa, 2011), 253.

⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 272.

⁹ Widiya A. Radiani, “Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan Kecemasan Secara Islami”, 90.

¹⁰ Rifa Fauziah, Rinka Citra Awinda, Besral, “Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19” *Bikfokes* 1, no. 2 (2021): 114.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan di gunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif penelitian kepustakaan (*Library Research*) yaitu metode pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian, dan penelitian lapangan (*Field Research*). Adapun teknik analisis data menggunakan metode analisis data deskriptif-analisis yaitu sebuah metode untuk menggambarkan data-data yang telah di dapat dengan melakukan pengamatan terhadap data-data tersebut. Kemudian untuk penelitian lapangan menggunakan metode analisis model Miles dan Huberman yaitu aktivitas dalam analisis data adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Biografi Singkat M.Quraish Shihab

Quraish Shihab adalah salah seorang ulama yang memiliki nama panjang Muhammad Quraish Shihab. Beliau lahir di Lottasalo kabupaten Sidenreng Rappang (Sidrap), Sulawesi Selatan, pada hari Rabu 16 Februari 1944 M atau 21 Safar 1363 H. Beliau dibesarkan di tengah keluarga ulama yang cendikia dan saudagar yang sangat kental dengan beragam ilmu-ilmu ke-Islaman seperti tafsir dan ilmu-ilmu al-Qur'an.¹¹

M.Quraish Shihab memulai pendidikan formalnya dimulai dari Sekolah Dasar di Makasar. Setelah itu, beliau melanjutkan pendidikan Menengah di Malang sambil nyantri di Pondok Pesantren Darul Hadits al-Falahiqiyah di kota yang sama. Untuk mendalami studi keislamannya Quraish dikirim oleh ayahnya ke Al-Azhar, Cairo pada tahun 1958 dan diterima di kelas dua Tsanawiyah. Kemudian beliau melanjutkan ke studi Universitas al-Azhar pada Fakultas Ushuluddin jurusan Tafsir dan Hadits.¹² Pada tahun 1967 dalam usia 23 tahun, beliau meraih gelar L.C (S1) pada Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir dan Hadits di Universitas Al-Azhar. Kemudian di tahun 1969, beliau berhasil meraih gelar M.A. pada bidang yang sama yaitu spesialisasi bidang Tafsir Al-Quran.¹³

M Quraish Shihab kembali ke Kairo dan melanjutkan pendidikannya di almamaternya yag lama lagi pada tahun 1980 di Universitas al-Azhar. Ia hanya memerlukan waktu dua tahun untuk meraih gelar doktor dalam bidang ilmu-ilmu al-Qur'an. Dengan disertasi berjudul "*Nazhm al-Durar Li al-Biq'a'iy, Tahqiq wa Dirasah* (Suatu Kajian dan Analisa terhadap keotentikan Kitab *Nazhm ad-Durar Karya al-Biq'a'iy*)", ia berhasil meraih gelar doktor dengan yudisium Summa Cum Laude disertai penghargaan tingkat 1 (*mumtaz ma'a martabat al-'ula*). Sekembalinya ke indonesia, sejak 1984, Quraish Shihab di tugaskan di Fakultas Ushuluddin dan Fakultas Pasca-Sarjana IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, di luar kampus ia di percaya menduduki

¹¹ Sholahuddin Alby, "Makna *Syifa* ' Dalam Al-Qur'an (Studi komparatif penafsiran M. Quraish Shihab dan Asy-Sya'rawi)" (Skripsi, Jakarta, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2020), 6.

¹² Siti Maryam, "Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Komparasi Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah)", (Skripsi Tulungagung, IAIN Tulungagung, 2018), 85.

¹³ Nasichatul Munawaroh, "Konsep Mental *Health* Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) dan Al-Misbah)", (Skripsi, Salatiga, UIN Salatiga. 2022), 48.

beberapa jabatan penting, antara lain, Ketua MUI Pusat (sejak 1984 M), Anggota Lajnah Pentashih al-Qur'an Departemen Agama (sejak 1989 M), Anggota Badan Pertimbangan pendidikan Nasional (sejak 1989 M), Menteri Agama Kabinet Pembangunan VIII (1998).¹⁴

Tafsir al-Misbah adalah sebuah tafsir al-Qur'an lengkap 30 juz pertama dalam kurun waktu 30 tahun terakhir yang ditulis oleh mufasir terkemuka Indonesia. Tafsir al-Misbah terdiri dari 15 jilid, yang menghimpun tidak kurang dari 10.000 halaman. Tafsir al-Mishbah, di tulis oleh M. Quraish Shihab dari hari jum'at tanggal 18 Juni 1999, yang ketika itu masih berada di Kairo Mesir, dan selesai pada hari Jum'at tanggal 5 September 2003 di Jakarta. Jadi kurang lebih sekitar empat tahun waktu yang digunakan beliau untuk menyelesaikan penulisannya ini.¹⁵

Buku Tafsir Al-Misbah menggunakan metode tafsir tahlili (analitik), yaitu suatu metode tafsir al-Qur'an yang bermaksud ingin menjelaskan kandungan-kandungan ayat al-Qur'an dari seluruh aspeknya dan mengikuti urutan ayat dan surah yang telah tersusun dalam mushaf al-Qur'an sekarang. Quraish mengawali penafsirannya dengan surah al-Fatihah kemudian al-Baqarah sampai surah an-Nas.¹⁶

Tafsir al-Misbah cenderung bercorak sastra budaya dan kemasyarakatan (*adabi al-ijtimā'i*) yaitu corak tafsir yang berusaha memahami nash-nash al-Qur'an dengan cara mengemukakan ungkapan-ungkapan al-Qur'an secara teliti. Kemudian menjelaskan makna-makna yang dimaksud al-Qur'an tersebut dengan bahasa yang indah dan menarik, dan seorang mufassir berusaha menghubungkan nash-nash al-Qur'an yang dikaji dengan kenyataan sosial dengan sistem budaya yang ada. corak penafsiran ini ditekankan bukan hanya ke dalam tafsir *lughawi*, tafsir *fiqh*, tafsir 'ilmi dan tafsir *isy'ari* akan tetapi arah penafsirannya ditekankan pada kebutuhan masyarakat dan sosial masyarakat yang kemudian disebut corak tafsir *adabi al-Ijtimā'i*.¹⁷

Analisis Penafsiran Tafsir Al-Misbah Terhadap Ayat-Ayat Ibadah Dalam Al-Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental

A. Zikir dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental (Q.S Ar-Ra'ad/13:28)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Terjemahannya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'ad/13:28)¹⁸

¹⁴ Saiful Amir Ghofur, *Profil Para Mufassir Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008), 237.

¹⁵ Ahmad Atabik, "Perkembangan Tafsir Moderen di Indonesia", *Jurnal Hermeneutik* 8, no. 2, (Desember 2014): 322.

¹⁶ Suryan A. Jamrah, *Pengantar Ilmu Tafsir Maudhui* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994), 12.

¹⁷ Fajrul Munawwir, *Pendekatan Kajian Tafsir, dalam M. Alfatih Suryadilaga, Metodologi Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Teras 2005), 138.

¹⁸ Kementerian Agama RI, 253.

Quraish Shihab menafsirkan bahwa ayat ini menjelaskan orang-orang yang mendapat petunjuk Allah dan kembali menerima tuntunan-Nya sebagaimana disebut pada ayat sebelumnya, yang jawabannya adalah “orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram” setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman itu yang bersemi di dada mereka “disebabkan karena dzikrullah”, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah, yakni al-Qur’an yang sangat mempesona kandungan dan redaksinya.

Berbeda pendapat ulama tentang apa yang dimaksud dengan *dzikrullah* dalam ayat ini. Ada yang memahaminya dalam arti al-Qur’an, karena memang salah satu nama al-Qur’an adalah *adz-dzikr* yang terdapat dalam Q.S al-Anbiya’/21:50 dan al-Hijr/15:9. Pendapat ini lebih sesuai untuk menjadi jawaban terhadap keraguan kaum musyrikin serta permintaan mereka mendatangkan ayat/bukti kebenaran Rasul saw.

Ada juga yang memahaminya dalam arti zikir secara umum, baik berupa ayat-ayat al-Qur’an maupun selainnya. Bahwa zikir mengantarkan kepada ketenteraman jiwa tentu saja apabila zikir itu dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah swt. Bukan sekadar ucapan dengan lidah.¹⁹

Salah satu aspek kesehatan mental adalah pengembangan sikap positif ke arah lain. Zikir merupakan salah satu bentuk pengembangan berpikir yang bertujuan untuk menciptakan sikap dan perilaku yang positif pada semua makhluk hidup.²⁰

Penjelasan dari kitab tafsir lainnya yaitu kitab al-Azhar karya Buya Hamka tentang Q.S Ar-Ra’ad ayat 28 bahwa Iman menyebabkan senantiasa ingat kepada Allah. Iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada Allah menimbulkan ketenteraman, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putusasa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan dukacita. Ketenteraman hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani.²¹

Sedangkan dalam prinsip kesehatan mental, zikir merupakan jalan untuk meraih kesehatan mental dan ketenangan batin bila dilakukan secara kontinu.²²

Jadi Qur’an surah ar-Ra’ad ayat 28 ini memberikan penjelasan bahwa manusia dengan zikir/mengingat Allah dalam alam kesadaran yaitu keimanan dan keyakinan bahwa ada sumber yang lebih besar di luar diri manusia yang maha segalanya yakni Allah SWT, yang satu-satunya pembimbing sejati. Dengan penghayatan ini akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan pada jiwa manusia.

¹⁹ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, vol. 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 599-600.

²⁰ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, (Jakarta: Sriguntig 2008), 136-137.

²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD), 3761.

²² Hilmy Rabi’ah Nur, Iffaty Zamimah, “Kesehatan Mental Prespektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”, *Journal Of Islamic Studies*, 17, no. 2 (2021): 125.

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh rillnya zikir terhadap kesehatan mental penulis telah melakukan wawancara terhadap lima informan dari IAIN manado. Pada *informan pertama* mengakui bahwa dia lebih condong ke frustrasi dan tertekan ketika sedang mengalami masalah. Cara dia dalam mengatasi frustrasi dan rasa tertekan itu biasanya dengan berzikir yakni berzikir setelah shalat dan pengaruh batin yang dia rasakan setelah berzikir tersebut diakui bahwa dia merasa lebih tenang dan lebih optimis untuk menghadapi permasalahan yang dialami.

Pada *informan kedua*, diakui ketika merasa stres dia akan memilih untuk merenungkan diri dan beristighfar dimana menurutnya hal itu sebagai ajang dia dan Allah untuk terhubung. Pengaruh yang dia rasakan bagi keadaan jiwanya ketika melakukan hal itu yakni dia merasakan ketenangan serta penerimaan terhadap permasalahan yang dihadapi.

Pada *informan ketiga* dengan kasus pernah merasakan cemas berlebihan. Ia mengakui bahwa ketika merasakan cemas dengan berzikir ia menjadi lebih tenang.

Pada *informan keempat* ketika ia mengalami kecewa, sedih, galau dan frustrasi, dalam menenangkan dirinya ia memilih dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an sambil mengikuti bacaannya yang kemudian pengaruh bagi jiwanya yaitu perasaan kecewa, sedih, galau dan frustrasi tadi perlahan-lahan mulai menurun hingga merasa lebih tenang.

Pada *informan kelima* kasus yang dialami adalah permasalahan yang membuat stres, frustrasi, putus asa hingga sampai pada pemikiran ingin bunuh diri, yang kemudian dalam mengatasi kondisi-kondisi mental tersebut informan kelima ini mencoba dengan mendekatkan diri kepada Allah dengan melakukan ibadah-ibadah seperti shalat dan membaca al-Qur'an dan pengaruh yang ia rasakan setelah melakukan ibadah-ibadah tersebut terhadap kondisi mentalnya yaitu ia merasa lebih tenang, lebih berpikir positif, dan lebih semangat lagi dalam menjalani hidup, sehingga setelahnya ketika ia dalam kondisi yang tidak baik-baik saja lagi ia akan mengatasinya dengan beribadah kepada Allah.

B. Shalat dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental (Q.S Al-Ankabut/29:45)

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ۝

Terjemahannya: Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat

*Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S Al-Ankabut/29:45).*²³

Quraish Shihab menafsirkan, ayat di atas berpesan kepada nabi Muhammad saw lebih-lebih kepada ummatnya bahwa: “bacalah apa yang diwahyukan kepadamu, yaitu al-Kitab yakni, al-Qur’an dan laksanakanlah shalat” secara bersinambung dan khusyuk sesuai dengan rukun syarat dan sunnah-sunnahnya. “Sesungguhnya shalat” yang dilaksanakan sesuai tuntunan Allah dan Rasul-Nya senantiasa “melarang” atau mencegah pelaku yang melakukannya secara bersinambung dan baik dari keterjerumusan dalam “kekejian dan kemungkaran”. Hal ini disebabkan subtansi shalat adalah mengingat Allah. Siapa yang mengingat Allah dia terpelihara dari kedurhakaan, dosa, dan ketidakwajaran “dan sesungguhnya mengingat Allah”, yakni shalat, “adalah lebih besar” keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain “dan Allah mengetahui apa yang kamu” sekalian senantiasa “kerjakan”, baik maupun buruk.²⁴

Shalat menurut bahasa Arab adalah Doa. Menurut istilah syara' ialah ibadah yang diawali dengan takbiratur ihram dan di akhiri dengan salam. Mendirikan Shalat ialah menunaikannya dengan teratur, dengan melengkapi syarat-syarat, rukun-rukun dan adab-adabnya, baik yang lahir ataupun yang batin, seperti khusyu', memperhatikan apa yang dibaca dan sebagainya.²⁵

Shalat disebutkan secara khusus diantara ibadah yang lain karena sholat mempunyai keutamaan atas ibadah lainnya. Di dalam sholat seseorang harus khusyu' dengan mengingat Allah dengan hati dan lisan yang sibuk dengan itu. Oleh karenanya sholat dapat mencegah dari perbuatan yang keji dan munkar.

وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ (Sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar), artinya Menurut Quraish Shihab kata (ذَكَرَ) pada ayat tersebut digunakan dalam arti potensi dalam diri manusia yang menjadikannya mampu untuk memelihara pengetahuan yang dimilikinya serupa dengan “menghafal”. Hanya saja, “menghafal” lebih banyak digunakan untuk untuk menghadirkan apa yang sebenarnya telah terdapat dalam benak. Kehadirannya itu bisa terbatas pada kalbu, bisa juga pada kalbu dan lidah, dan bisa juga pada lidah saja. Shalat dinamai “zikir” karna ia mengandung ucapan-ucapan seperti *takbir*, *tahmid*, dan *tasbih* serta ayat-ayat al-Qur’an yang harus diucapkan. Tujuannyapun untuk “zikir” yakni mengingat Allah sesuai firman Allah:

... وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ۖ

Terjemahannya : “...laksanakanlah salat untuk mengingat Aku.”(Q.S Thaha/20:14)²⁶

²³ Kementerian Agama RI, 402.

²⁴ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 10 (Tangerang: PT. Lentera Hati, 2016,) 92.

²⁵ Safrilisyah, *Psikologi Ibadah Dalam Islam*. (Aceh: Naskah Aceh dan ar-raniryPress, 2013), 63

²⁶ Kementerian Agama RI, 314.

Firman-Nya (ولذ كر الله اكبر) *wa la dzikr Allah akbar* (sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar), Quraish Shihab menafsirkan dapat juga berarti: Siapa yang memelihara dengan baik shalatnya, maka dia akan selalu mengingat Allah, dan siapa yang demikian itu halnya, maka hatinya akan selalu terbuka menerima cahaya Ilahi. Cahaya inilah yang menghasilkan pencegahan terhadap kekejian dan kemungkaran. Dan dengan demikian, substansi shalat yakni mengingat Allah itulah yang menjadikan seseorang terpelihara. Di sisi lain, siapa yang mengingat Allah, maka segala sesuatu akan kecil di hadapannya. Tuntutan siapa pun — walau nafsunya sendiri — akan dia abaikan jika bertentangan dengan kehendak Allah swt.²⁷

Menurut Quraish Shihab ada juga yang memahami kata zikir pada ayat ini dalam arti “Mengingat semua perintah dan larangan Allah”, sehingga maknanya adalah pengawasan melekat yang mendorong kepada ketaatan secara sempurna. Dengan demikian, penggalan ayat di atas bagaikan menyatakan: “Pengawasan tentang kehadiran Allah lebih besar peranannya dalam pencegahan kekejian dan kemungkaran daripada shalat, karena yang ini dapat terjadi kapan dan di mana saja. Sedang shalat mempunyai waktu-waktu tertentu. Ini serupa dengan ucapan Sayyidina ‘Umar: “Mengingat Allah pada setiap perintah dan larangan-Nya, lebih utama dari pada bersyukur kepada-Nya.” Karena syukur baru terlaksana saat merasakan adanya nikmat, sedang perintah dan larangan-Nya mencakup banyak hal bahkan setiap saat.

Ada lagi yang berpendapat bahwa maksud penggalan ayat ini adalah zikir kepada Allah di dalam shalat lebih besar keagungannya daripada di luar shalat. Dan masih ada pendapat-pendapat lain. Namun yang terbaik dan terkuat adalah memahami kata zikir pada penggalan ayat di atas dalam arti shalat. Ini karena shalat mengandung zikir lidah. Di sisi lain, substansi shalat sekaligus tujuannya adalah zikir mengingat Allah.²⁸

Sehingga Quraish Shihab menekankan untuk perlu diingat bahwa tujuan dan substansi tersebut tidak dapat dipisahkan dari pelaksanaan shalat itu sendiri. Yang demikian menurut Quraish Shihab tidaklah benar, jika ada yang berkata bahwa cukuplah bagi seseorang mengingat Allah walau tidak melaksanakan shalat.

Menurut pandangan Pakar Ilmu Jiwa Terhadap Shalat Allah berfirman, "*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khushy' dalam shalatnya.*" (al-Mu'minun: 1-2). Para pakar ilmu jiwa menyatakan bahwa manfaat shalat bagi seseorang ditinjau dari sudut kejiwaan lebih banyak dari hanya sekedar dihitung, dan lebih umum dari hanya sekedar disebut. Dalam shalat, seseorang mengingat tuhan-Nya. Sesungguhnya semua urusan berada di tangan-Nya. Se-sungguhnya manusia dalam dunia ini hanya milik Allah semata. Jika ada orang zalim yang menganiayanya, maka hendaknya ia serahkan masalahnya kepada Zat yang semua kekuasaan langit dan bumi berada di tangan-Nya. Jika dunia ini serasa sempit baginya, maka

²⁷ M.Quraish Shihab, 10:510.

²⁸ M.Quraish Shihab, 10:511.

hendaknya ia lekas berlindung kepada Zat Yang Maha luas kasih sayang-Nya terhadap segala sesuatu yang ada. Sehingga perasaan psikis seperti ini dapat menarik seseorang menjadi tenang dan tenteram jiwanya.²⁹

Dalam Hadis juga disebutkan; “*Sesungguhnya shalat itu adalah ketenangan dan kerendahan hati*”. Shalat adalah ibadah yang didalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan khaliqnya. Shalat juga dipandang sebagai munajat-berdoa dalam hati yang khusyu’, kepada Allah. Orang yang sedang mengerjakan shalat dengan khusyu’ maka ia tidak merasa sendiri, tatapi ia merasa seolah-olah ia berhadapan dan melakukan dialog dengan Tuhan. Suasana spiritual seperti ini dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Dan telah banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stres maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.³⁰

Dengan demikian dapat penulis simpulkan dengan shalat seseorang mendapatkan tempat untuk mencurahkan segala permasalahannya. Tentu dengan pelaksanaan shalat yang khusyu’ yakni dengan memaknai segala bacaan dari setiap zikir yang diucapkan di dalam shalat, bacaan ayat-ayat Qur’annya, dan doa-doanya, sehingga bisa mendapatkan ketenangan jiwa, karena dengan kekhusyuan itu membuat seseorang merasa diri dekat dengan Allah, merasa di jaga dan di awasi. Sehingga dapat terhindar juga dari perbuatan-perbuatan yang dapat berdampak buruk terhadap diri sendiri dan berpengaruh tidak baik terhadap kesehatan mental.

Dari hasil wawancara penulis mendapati bahwa mereka yang melaksanakan shalat merasakan bagaimana perubahan suasana perasaan mereka dari yang sebelumnya tidak baik-baik saja, seperti frustrasi, cemas, gelisah, pesimis. Mereka melaksanakan shalat untuk mengadukan permasalahan mereka sehingga mereka dapat bahwa mereka bisa bangkit dari yang sebelumnya pesimis jadi optimis kembali, dari yang sebelumnya frustrasi jadi lebih tenang, mereka merasa ada tempat untuk mereka bersandar dan bergantung sehingga lebih menyerahkan segala urusan yang diluar kendali mereka ke pada yang lebih Maha Kuasa.

C. Puasa dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental (QS. Al-Baqarah ayat 183)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ^{١٨٣}

²⁹ Safrilisyah, 63-64.

³⁰ Safiiruddin Al Baqi dan Abdah Munfaridatus Sholihah, “Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim”, *Qalamuna* 11, no. 1 (Januari-Juni 2019): 89.

Terjemahannya: *Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa*, (Q.S al-Baqarah/2:183).³¹

Di dalam kitab tafsirnya Quraish Shihab menafsirkan ayat puasa diatas dimulai dengan ajakan kepada setiap orang yang memiliki iman walau seberat apapun. Ia dimulai dengan satu pengantar yang mengundang setiap mukmin untuk sadar akan perlunya melaksanakan ajakan itu. Ia dimulai dengan panggilan mesra yaitu, *wahai orang-orang yang beriman*.

Kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan kewajiban puasa tanpa menunjuk siapa yang mewajibkannya, Diwajibkan atas kamu. Redaksi ini tidak menunjuk siapa pelaku yang mewajibkan. Agaknya untuk mengisyaratkan bahwa apa yang akan diwajibkan ini sedemikian penting dan bermanfaat bagi setiap orang bahkan kelompok, sehingga seandainya bukan Allah yang mewajibkannya, niscaya manusia sendiri yang akan mewajibkannya atas dirinya sendiri. Yang diwajibkan adalah (الصِّيَامُ) *ashshiyam*, yakni menahan diri.

Menahan diri dibutuhkan oleh setiap orang, kaya atau miskin, muda atau tua, lelaki atau perempuan, sehat atau sakit, orang modern yang hidup masa kini, maupun manusia primitif yang hidup masa lalu. bahkan perorangan atau kelompok. Selanjutnya ayat ini menjelaskan bahwa kewajiban yang dibebankan itu adalah, *sebagaimana telah diwajibkan pula atas umat-umat terdahulu sebelum kamu*.³²

Quraish Shihab menerangkan redaksi di atas tidak ditemukan siapa yang mewajibkannya. Hal ini karena sebagian umat terdahulu berpuasa berdasar kewajiban yang ditetapkan oleh tokoh-tokoh agama mereka, bukan melalui wahyu Ilahi atau petunjuk dari nabi.

Akan tetapi menurut Quraish Shihab kewajiban puasa tersebut dimaksudkan *agar kamu bertakwa*, yakni terhindar dari segala macam sanksi dan dampak buruk, baik duniawi maupun ukhrawi. Kewajiban ini tidak dibebankan kepada kita sepanjang tahun tetapi hanya *beberapa hari tertentu* yang itupun harus memperhatikan kondisi kesehatan dan keadaan kita.

Berbeda dengan Quraish Shihab yang menafsirkan puasa sebagai perintah yang diwajibkan agar terhindar dari segala macam sanksi dan dampak buruk duniawi maupun ukhrawi, Hamka dalam tafsirnya kitab al-Azhar menafsirkan, puasa yang dimaksudnya dalam ayat ini adalah puasa pada bulan ramadhan yang dimana termasuk salah satu dari lima rukun Islam. Dalam bahasa Arab puasa disebut *shiyam* atau *shoum*, yang pokok artinya ialah menahan. Di dalam peraturan Syara' dijelaskan bahwasanya *shiyam* menahan makan dan minum dan bersetubuh suami isteri dari waktu fajar sampai waktu maghrib, karena menjunjung tinggi perintah Allah. Kata “puasa” menurut penjelasan Hamka di

³¹ Kementerian Agama RI, 29.

³² M.Quraish Shihab, 1:484-485.

pakai setelah nenek moyang kita memeluk agama Islam sebagai artian daripada *shiyam*.³³

Hamka menjelaskan puasa orang beriman dilarang makan dan minum dan dilarang bersetubuh, ialah karena hendak mengambil faedah yang besar dari pada larangan itu. Yang pertama ialah latihan mengendalikan diri. Kalau di segala waktu dilarang memakan makanan yang haram, maka di dalam bulan puasa makanan yang halalpun dilarang. Orang yang beriman dapat menahan nafsunya karena melaksanakan perintah Allah.

Puasa dalam bahasa Arab di sebut *al-shaum* yang berarti menahan. Sedangkan secara terminologis, puasa adalah suatu ibadah yang diperintahkan Allah kepada hamba-Nya yang beriman dengan cara mengendalikan diri dari syahwat makan, minum, dan hubungan seksual serta perbuatan-perbuatan yang merusak nilai puasa pada waktu siang hari sejak terbit fajar sampai terbenam matahari.³⁴

Adapun menurut Syeikh Abdul Qadir Jailani, puasa terdiri dari puasa yang disyariatkan dan puasa batin. Puasa yang disyariatkan yaitu menahan makan dan minum serta menahan diri dari berhubungan intim suami istri mulai dari terbitnya matahari hingga terbenam. Adapun puasa batin adalah puasa yang lebih kepada perbuatan psikologis dengan menjaga lima indra dan pikiran dari tindakan tercela.³⁵

Secara psikologis, berpuasa menjadikan diri orang yang berpuasa mampu mengendalikan nafsu yang ada pada dirinya. Puasa berpengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (rasio), karsa (will), karya (performance) dan menjadikan pribadi yang sabar serta ikhlas. Puasa memiliki efek yang positif bagi perkembangan kecerdasan emosional manusia yaitu mengontrol diri, menahan emosi dan mengajarkan arti berbagi (beramal).³⁶

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan kepada kelima informan, dapat penulis jabarkan bahwa dengan berpuasa mereka lebih terlatih dalam hal menahan hawa nafsu, kemudian emosi, baik itu emosi marah, sedih, dan hal-hal lain yang memiliki dampak negatif terhadap mental mereka. Pengaruh lainnya dari berpuasa yang mereka jalankan dengan sungguh-sungguh dengan mengikuti ajaran agama Islam yaitu melahirkan rasa empati kepada orang lain, sehingga timbullah sikap saling berbagi, saling tolong-menolong yang kemudian dari perasaan-perasaan dan sikap-sikap positif tersebut kondisi mental mereka jadi lebih baik, dan dapat dikatakan perasaan yang mereka rasakan jadi lebih positif.

Jadi secara keseluruhan dari penjelasan-penjelasan di atas puasa dan kaitannya dengan kesehatan mental. Secara psikologis, puasa dapat melatih diri

³³ Hamka, 1:416-417.

³⁴ Safrilsyah, 81.

³⁵ Safria Andy, "Hakikat Puasa Ramadhan dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)," *Jurnal Ibn Abbas* 1, no. 1 (2018), 6-7.

³⁶ Siti Faridah, *Psikologi Ibadah Menyingkap Rahasia Ibadah Prespektif Psikologi*, (Bandung: Aswaja Pressindo, 2022), 184.

seseorang untuk mampu mengontrol diri dari segala perkara atau situasi yang dihadapi sehingga melahirkan kesadaran dan kemampuan dalam menanggapi kondisi-kondisi tersebut dengan reaksi yang bijak yang menghasilkan kebijaksanaan juga dalam mengambil segala keputusan. Tetapi perlu diperhatikan ibadah puasa yang dikerjakan bukan karena iman kepada Allah biasanya menjadikan puasa itu hanya akan menyiksa dirinya. Adapaun ketika seseorang berpuasa dikerjakan sesuai dengan ajaran Islam maka akan mendatangkan keuntungan yang banyak antara lain: ketenangan jiwa, menghilangkan kekusutan pikiran, rasa empati, perasaan yang lebih baik, menghilangkan ketergantungan jasmani dan rohani terhadap kebutuhan-kebutuhan lahiriyahnya.

PENUTUP

Ibadah adalah salah satu bentuk panduan hidup dalam Islam yang merupakan rangkain pengabdian dan kepatuhan kepada Allah untuk mendapatkan kebahagiaan.

Adapun penafsiran tafsir M. Quraish Shihab tentang ibadah dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental yaitu:

Zikir dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental (Q.S Ar-Ra'ad ayat 28) yaitu, orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman itu bersemi di dada mereka disebabkan karena *dzikrullah* yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah yaitu Al-Qur'an.

Shalat dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental (QS. Al-Ankabut ayat 45) yaitu, shalat adalah amal ibadah yang pelaksanaannya membuahkan sifat keruhanian dalam diri manusia yang menjadikannya tercegah dari perbuatan keji dan munkar dan, dengan demikian hati menjadi suci dari kekejian dan kemunkaran serta menjadi bersih dari kekotoran dosa dan pelanggaran. Dengan demikian shalat adalah cara untuk memperoleh potensi keterhindaran dari keburukan Quraish Shihab menafsirkan dapat juga berarti: Siapa yang memelihara dengan baik shalatnya, maka dia akan selalu mengingat Allah, dan siapa yang demikian itu halnya, maka hatinya akan selalu terbuka menerima cahaya Ilahi. Disisi lain siapa yang mengingat Allah maka segala sesuatu akan kecil dihadapannya. Sehingga permasalahan-permasalahan yang dia hadapi yang bisa menyebabkan kondisi mentalnya tidak baik-baik saja akan mudah di hadapi karena mengingat bahwa ia memiliki Allah tuhan yang Maha Besar yang lebih besar dari masalah-masalahnya.

Ibadah puasa dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental (Q.S Al-Baqarah ayat 183) yaitu, Quraish Shihab menafsirkan ayat puasa diatas dimulai dengan ajakan kepada setiap orang yang memiliki iman walau seberat apapun. Menahan diri dibutuhkan oleh setiap orang, kaya atau miskin, muda atau tua, lelaki atau perempuan, sehat atau sakit, orang modern yang hidup masa kini, maupun manusia primitif yang hidup masa lalu. bahkan perorangan atau kelompok. Puasa diamksudkan agar kita bertakwa, yakni terhidar dari segala macam sanksi dan dampak buruk, baik duniawi maupun ukhrawi.

Hasil dari wawancara bersama beberapa informan adalah melakukan ibadah seperti berzikir, baik berzikir dengan menyebut kebesaran-kebesaran Allah secara lisan,

ataupun membaca al-Qur'an, kemudian ibadah shalat dan ibadah puasa, didapati mengandung aspek-aspek positif yang sangat bermanfaat bagi kesehatan mental seperti ketenangan jiwa, optimis menghadapi problematika hidup, semangat melakukan ibadah lainnya, semangat menjalani hidup, lebih sabar dan merasa bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andy, Safria. 2018. "Hakikat Puasa Ramadhan dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)". *Jurnal Ibn Abbas* 1 (1): 1-17.
- Alby, Sholahuddin. 2020. "Makna *Syifa'* Dalam Al-Qur'an (Studi komparatif penafsiran M. Quraish Shihab dan Asy-Sya'rawi)," Skripsi, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an.
- Atabik, Ahmad. 2014. "Perkembangan Tafsir Moderen di Indonesia." *Jurnal Hermeneutik* 8 (2): 315-340.
- Fitrianah, Rossi Delta. 2018. "Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18 (1): 91-102.
- Faridah, Siti. 2022. *Psikologi Ibadah Menyingkap Rahasia Ibadah Perspektif Psikologi*. Bandung: Aswaja Pressindo.
- Ghofur, Saiful Amir. 2008. *Profil Para Mufassir Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Hamka, Abdul Malik Abdulkarim Amrullah. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- Jamrah, A. Suryan. 1994. *Pengantar Ilmu Tafsir Maudhui*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kusuma, Alam Budi. 2017 "Pendekatan Psychotherapy Alquran Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)." *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 6 :1-31.
- Kementerian Agama RI, 2011. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Bandung: PT. Mizan Bunaya Kreativa.
- Marisa R, Ayuningtyas D., Misnaniarti. 2018. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9 (1): 109-123.
- Maryam, Siti. 2018. "Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah)," Skripsi, IAIN Tulungagung.
- Munawwir, Fajrul. 2005. *Pendekatan Kajian Tafsir, dalam M. Alfatih Suryadilaga, Metodologi Ilmu Tafsir*. Yogyakarta: Teras.
- Munawaroh, Nasichatul. 2022. "Konsep Mental *Health* Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) dan Al-Misbah)." Skripsi, UIN Salatiga.
- Nur, Hilmy Rabi'ah. 2021. "Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab". *Journal Of Islamic Studies* 1 (2): 118-134.
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, Arie Sutya Gutama. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)." *Prosiding KS: Riset & PKM* 2 (2).
- Radiani, Widiya A. 2019. "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan Kecemasan Secara Islami" *Jurnal of Ismlamic and Law Studies* 3 (1): 87-113.
- Rifa Fauziyah, Rinka Citra Awinda, Besral, 2021. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres Fauziyah, Rifa, Rinka Citra Awinda, Besral. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19" *Bikfokes* 1 (2): 113-123.

- Shihab, M. Quraish. 1996. *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhui Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6. Jakarta: Lentera Hati.
- Sukmono, Rizki Joko. 2008. *Psikologi Zikir*. Jakarta: Sriguntig.
- Shihab, M. Quraish. 2016. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 10. Tangerang: PT. Lentera Hati.
- Safrilsyah. 2013. *Psikologi Ibadah Dalam Islam*. Aceh: Naskah Aceh dan ar-raniryPress.
- Sholihah, Safiiruddin Al Baqi dan Abdah Munfaridatus. 2019. "Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim". *Qalamuna* 11 (1): 83-92.