

**KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(STUDI PERBANDINGAN AYAT TENTANG KESEHATAN MENTAL
DALAM TAFSIR *AL-AZHAR* DAN TAFSIR *AL-MISHBAH*)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas PTIQ Jakarta
Sebagai salah satu pernyataan menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1)
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Muhamad Ajay Saputra

NIM: 201410070



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA**

1444 H. / 2024

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Muhamad Ajay Saputra
Nomor induk mahasiswa : 201410070
Program studi : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir
No. Kontak : +62 812 9529 0653

Menyatakan bahwa Skripsi ini yang berjudul Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Perbandingan Ayat Tentang Kesehatan Mental Dalam Tafsir *Al-Azhar* dan Tafsir *Al-Mishbah*) adalah hasil karya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiaris, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan Ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

22 September 2024
Matrai 10.000
METERAI TEMPEL
10000
NAAAMK026125023
Muhamad Ajay Saputra

TANDA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Perbandingan Ayat Tentang Kesehatan Mental Dalam Tafsir *Al-Azhar* dan Tafsir *Al-Mishbah*) yang ditulis oleh Muhamad Ajay Saputra NIM 201410070 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Jakarta, 21 September 2024

Dosen Pembimbing



Dr. Lukman Hakim, M.A

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Perbandingan Ayat Tentang Kesehatan Mental Dalam *Tafsir Al-Azhar* dan
Tafsir Al-Mishbah)

Disusun oleh :

Nama : Muhamad Ajay Saputra

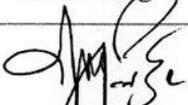
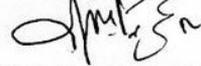
NIM : 201410070

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Telah diujikan di sidang munaqasyah pada tanggal : 28 Oktober 2024

TIM PENGUJI

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Andi Rahman, M.A.	Pimpinan Sidang	
2	Syaiful Arif, M.Ag.	Sekretaris Sidang	
3	Dr. Andi Rahman, M.A.	Penguji I	
4	Amiril Ahmad, M.A.	Penguji II	
5	Dr. Lukman Hakim, M.A.	Pembimbing	

Jakarta, 28 Oktober 2024

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ



(Dr. Andi Rahman, M. A.)

PEDOMAN TRANSLITASI

Transliterasi adalah penyalinan dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan skripsi di Universitas PTIQ Jakarta, transliterasi Arab-Latin mengacu kepada SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988.

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	ş	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Şad	ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena *tasydīd* ditulis rangkap:

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عِدَّةٌ	Ditulis	<i>'Iddah</i>

3. *Tā' marbūtah di Akhir Kata*

a. Bila dimatikan, ditulis *h*:

حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>hikmah</i>
جِزْيَةٌ	Ditulis	<i>jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, salat dan lain sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

b. Bila *Tā' Marbutah* diikuti dengan kata sandang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كَرَامَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	<i>karāmah al- auliyā'</i>
--------------------------	---------	----------------------------

c. Bila *Tā' Marbūtah* hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis *t*.

زَكَاةُ الْفِطْرِ	Ditulis	<i>zakāt al-ḥiṭr</i>
-------------------	---------	----------------------

4. Vokal Pendek

َ	<i>Fathah</i>	ditulis	A
ِ	<i>Kasrah</i>	ditulis	I

ُ	<i>Dhammah</i>	ditulis	U
---	----------------	---------	---

5. Vokal Panjang

1.	<i>Fathah + alif</i>	ditulis	Ā
	جاهلية	ditulis	<i>Jāhiliyyah</i>
2.	<i>Fathah + ya' mati</i>	ditulis	Ā
	تنسى	ditulis	<i>Tansā</i>
3.	<i>Kasrah + ya' mati</i>	ditulis	ī
	كريم	ditulis	<i>Karīm</i>
4.	<i>ḍammah + wawu mati</i>	ditulis	ū
	فروض	ditulis	<i>Furūd</i>

6. Vokal Rangkap

1.	<i>Fathah + ya'' mati</i>	ditulis	Ai
	بينكم	ditulis	<i>bainaku m</i>
2.	<i>Fathah + wawu mati</i>	ditulis	Au

	قول	ditulis	<i>Qaul</i>
--	-----	---------	-------------

7. Vokal Pendek yang beruntutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof.

أأنتم	ditulis	<i>A'antum</i>
اعد	ditulis	<i>U'iddat</i>
لني شكرتم	ditulis	<i>La'in syakartum</i>

8. Kata Sandang Alif + Lām

a. Bila diikuti huruf Qomariyyah

القران	ditulis	<i>al-Qur`ān</i>
القياس	ditulis	<i>al-Qiyās</i>

b. Bila diikuti huruf Syamsiyyah

السماء	ditulis	<i>al-samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>al-syams</i>

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذوي الفروض	ditulis	<i>ẓawī al-furūd</i>
أهل السنة	ditulis	<i>ahl al-sunnah</i>

ABSTRAK

Kesehatan mental sangat memengaruhi kehidupan manusia, baik secara psikologis, sosial, maupun agama. Ajaran Islam dalam Al-Qur'an memuat beberapa ayat yang membahas tentang kesehatan mental. Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang membahas tentang kesehatan mental merupakan bagian dari ajaran Islam. "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya," demikian firman Allah SWT dalam Al-Qur'an ayat 286. Ayat ini menunjukkan bahwa Allah tidak akan membebani umatnya di luar batas kesanggupan mereka. Namun seiring dengan semakin rumitnya kehidupan manusia, muncul berbagai tekanan, seperti tekanan yang berkaitan dengan pekerjaan, keluarga, dan persaingan dalam hidup, yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Dalam konteks hubungan antara agama dan kesehatan mental, sikap ketundukan seseorang kepada kekuasaan Yang Maha Tinggi, dalam hal ini Allah, sebagai penguasa alam semesta, menentukan hubungan antara jiwa dan agama. Alhasil, seseorang yang memiliki sikap ketundukan yang sama akan memiliki pandangan yang optimis, yang akan menimbulkan perasaan bahagia seperti kegembiraan atau rasa aman dan cinta.

Dalam penulisan ini, digunakan metodologi studi pustaka. Untuk mengetahui ciri, perbedaan, dan persamaan masing-masing penafsir, maka artikel ini melakukan analisis komparatif terhadap penafsiran. Dengan menggunakan metodologi deskriptif kualitatif, penulisan ini menggunakan buku, jurnal, dan penelitian lain yang relevan selain Tafsir *Al-Mishbah* karya Quraish Shihab dan Tafsir *Al-Azhar* karya Hamka sebagai sumber data sekunder. Tujuan artikel ini adalah untuk menganalisis dan menjelaskan gagasan kesehatan mental dari sudut pandang Quraish Shihab dan Hamka dalam Al-Qur'an.

Penelitian ini membahas masalah kesehatan mental dalam Islam dan membantu mereka mengamalkan ajaran perspektif Al-Qur'an. Dengan demikian, Quraish Shihab memberikan penjelasan sebagai keyakinan bahwa manusia dapat mencapai kedamaian, kesehatan, dan terbebas dari segala penyakit dengan mendekatkan diri kepada Allah; di sisi lain, Hamka menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai komponen penting dari keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT dalam tafsirnya yang unik dan menyeluruh. Keduanya menekankan betapa pentingnya membersihkan hati dari sifat-sifat yang merugikan ini untuk mencapai kesehatan mental yang terbaik. Keduanya menunjukkan bagaimana seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat menerima dan menghadapi kenyataan hidup.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Mishbah.

ABSTRACT

Mental health greatly affects human life, both psychologically, socially, and religiously. Islamic teachings in the Qur'an contain several verses that discuss mental health. Many verses in the Qur'an that discuss mental health are part of Islamic teachings. "Allah does not burden a person but according to his ability," says Allah SWT in the Qur'an verse 286. This verse shows that Allah will not burden his people beyond their ability. However, as human life becomes more complicated, various pressures arise, such as pressures related to work, family, and competition in life, which can affect a person's mental health. In the context of the relationship between religion and mental health, a person's attitude of submission to the power of the Most High, in this case Allah, as the ruler of the universe, determines the relationship between the soul and religion. As a result, a person who has the same attitude of submission will have an optimistic outlook, which will give rise to feelings of happiness such as joy or a sense of security and love.

In this writing, a literature study methodology is used. To find out the characteristics, differences, and similarities of each interpreter, this article conducts a comparative analysis of the interpretations. Using a qualitative descriptive methodology, this writing uses books, journals, and other relevant studies besides Quraish Shihab's *Tafsir Al-Mishbah* and Hamka's *Tafsir Al-Azhar* as secondary data sources. The purpose of this article is to analyze and explain the idea of mental health from the perspective of Quraish Shihab and Hamka in the Qur'an.

This study discusses the issue of mental health in Islam and helps them practice the teachings of the Qur'anic perspective. Thus, Quraish Shihab provides an explanation as a belief that humans can achieve peace, health, and freedom from all diseases by getting closer to Allah; on the other hand, Hamka emphasizes the importance of maintaining mental health as an important component of faith and devotion to Allah SWT in his unique and comprehensive interpretation. Both emphasize the importance of cleansing the heart from these detrimental traits in order to achieve the best mental health. Both show how a person with good mental health can accept and face the realities of life.

Keywords: Mental Health, Al-Azhar Interpretation, and Al-Mishbah Interpretation.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Yang senantiasa memberikan nikmat, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Perbandingan Ayat Tentang Kesehatan Mental Dalam Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Mishbah)”**

Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW., yang kita harapkan syafaatnya nanti di hari akhir. Penyelesaian skripsi ini tidak luput dari bantuan dan dorongan berbagai pihak baik tersirat maupun tersurat, baik secara materiel maupun non materiel. Maka pada kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nasarudin Umar, M.A selaku rektor Universitas PTIQ Jakarta.
2. Dr. Andi Rahman, S.S.I., M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta.
3. Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta sekaligus dosen pembimbing skripsi bapak Dr. Lukman Hakim, M.A, beliau yang dengan sabar, membimbing dan selalu meluangkan waktunya kapan saja saat penulis berkonsultasi, serta selalu memberikan motivasi kepada penulis untuk segera menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Kepada Ayahanda Jumani dan Ibunda Afifah, yang turut andil dalam memberikan dukungan dalam berbagai bentuk dukungan dan memberi semangat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memberi selalu memberikan motivasi, Semoga seluruh keluarga besar penulis selalu dalam lindungan Allah SWT.
5. Avin Cena, Dzakie At-Tegali, Hasbi Al- Lampungi, serta teman-teman satu atap kontrakan, satu perjuangan angkatan 2020 Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang selalu memberi dukungan dengan mendengar keluh

kesah, memberi inspirasi, meluangkan waktu untuk memberi masukan dalam mengerjakan skripsi ini

6. Dan kepada seluruh pihak yang Namanya tidak bisa di sebutkan satu-persatu, semoga Semoga Allah membalas amal shalih kita semua dengan balasan yang layak dan berlipat-lipat. Aamiin yaa rabbal 'alamiin.

Penulis juga menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan dalam skripsi ini. Kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Dan kekurangan berada dalam kepribadian penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran selalu diharapkan oleh penulis, Semoga skripsi ini diberkahi oleh Allah SWT. dan mendapat ridha-Nya sehingga bisa berguna terutama bagi penulis dan untuk pembaca pada umumnya, Aamiin yaa rabbal 'alamiin.

Jakarta, 23 September 2024

Muhamad Ajay Saputra

DAFTAR ISI

Judul	
Pernyataan Bebas Plagiasi.....	i
Tanda Persetujuan Pembimbing.....	ii
Lembar Pengesahan Skripsi	iii
Pedoman Transliterasi.....	iv
Abstrak.....	xi
Kata Pengantar	xiii
Daftar Isi	xv
Daftar Tabel	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
F. Tinjauan Pustaka/Penelitian Terdahulu Yang Relevan	7
G. Metode Penelitian	8
H. Sistematika Penulisan	9
BAB II. KESEHATAN MENTAL.....	10
A. Konsep Kesehatan Mental	10
B. Profil Tafsir <i>Al-Azhar</i>	15
C. Profil Tafsir <i>Al-Mishbah</i>	21
D. Tafsir Komparatif	24
BAB III TAFSIR AYAT-AYAT KESEHATAN MENTAL.....	25
A. Ayat-ayat Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an	25
B. Asbabun Nuzul Ayat-ayat Kesehatan Mental.....	29
C. Penafsiran Ayat Kesehatan Mental dalam Tafsir <i>Al-Azhar</i>	32
D. Penafsiran Ayat Kesehatan Mental dalam Tafsir <i>Al-Mishbah</i>	53
BAB IV ANALISIS KOMPARATIF	59
A. Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an.....	59
B. Kualitas Tafsir <i>Al-Azhar</i> dan Tafsir <i>Al-Mishbah</i>	59
C. Persamaan Tafsir <i>Al-Azhar</i> dan Tafsir <i>Al-Mishbah</i>	65

D. Perbedaan Tafsir Al-Azhar dan Tafsir <i>Al-Mishbah</i>	70
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
RIWAYAT HIDUP	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Perbedaan Tafsir <i>Al-Azhar</i> dan Tafsir <i>Al-Mishbah</i>	73
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Globalisasi dan Teknologi berkembang membawa dampak pada banyak aspek kehidupan, terutama aspek psikologis masyarakat. Transformasi pada umumnya ini mengakibatkan ketegangan mental sehingga memicu kegelisahan dan kecemasan Sembilan puluh empat persen orang Indonesia menderita depresi sedang hingga berat.¹

Kesan ilmu pengetahuan modern berkaitan dengan masalah yang berkaitan dengan psikologi manusia dapat menyebabkan seseorang mengalami ketidakstabilan secara emosi spiritual, sehingga memicu tingkat penderita penyakit mental dan pelaku mengambil jalan pintas yang tidak seharusnya seperti tindakan bunuh diri.²

Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwa, mental merujuk pada watak dan budi seseorang. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental mengacu pada keadaan kesejahteraan orang ketika mereka mampu mengenali kemampuan mereka sendiri, mengelola stres dalam hidup, bekerja secara efisien, dan memberikan kontribusi kepada komunitas.³

Menurut Diana Vidya Fakhriyani, kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan mengelola stres, kemampuan menyesuaikan diri dan orang lain, serta hubungan dengan ekspresi perasaan.⁴

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kapasitas untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi diri semaksimal mungkin, guna menghidupi diri sendiri dan orang lain pada saat dibutuhkan.⁵ Gangguan kesehatan jiwa dapat mempengaruhi perilaku, cara berpikir, daya ingat, dan tubuh sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa seperti insomnia, hipertensi, migran, dan kondisi terkait lainnya.⁶

¹ Khairunnas Rajab, "Psikologi Iman sebagai Penguatan Nilai Teologis dalam Kesehatan Mental Islam" dalam Jurnal *Sosio-Religia*, (Riau: UIN Suska Riau. 2010), Vol. 9, No.3, h. 921.

² Samain, Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran dan Implementasinya Terhadap Adversity Quotion Perspektif Tafsir Al-Mishbah, *Tesis* pada Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2020, h. 1.

³ Widiya A Radiani, Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanggulangan Gangguannya Secara Islami, *Journal of Islamic and Law Studies*, (Banjarmasin: UIN Antasari. 2019) Vol. 3, No. 1, h. 89.

⁴ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), h. 10.

⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1995), h. 12.

⁶ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 9.

Banyak orang yang tampak sehat di luar sebenarnya memiliki kondisi kesehatan mental yang sangat serius di dalam. Produktivitas seseorang sangat dipengaruhi oleh gejala kesehatan mental, karena individu yang sehat mental dapat menghadapi kenyataan hidup dengan perasaan gembira, damai, dan bahagia.⁷

Segala yang ada di dunia ini adalah anugerah dari Allah SWT dan pada akhirnya akan kembali kepada-Nya. Dengan demikian, Allah SWT adalah sumber segala pertolongan. Motto al-qur'an adalah *the way of life* "jalan hidup", yang pada hakikatnya berfungsi sebagai pedoman hidup. Prinsip-prinsip moral dan contoh-contoh mengagumkan yang ditemukan dalam al-quran bermanfaat bagi manusia.⁸

Dalam komentarnya tentang Kesehatan Mental, Quraish Shihab menyatakan bahwa al-qur'an memperkenalkan gagasan tentang penyakit yang berhubungan dengan jantung.⁹

Islam mengimbau umatnya untuk mendekatkan diri kepada Allah guna mencegah penyakit hati dan menjaga kesehatan hati, sebagaimana firman Allah:

....أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"...Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram." (Q.S. Al-Ra'ad [13]: 28)

Kedamaian lahir dari hati sebagai hasil dari dzikrullah (mengingat Allah). Iman yang sejati disertai dengan kesadaran dan keyakinan yang mendalam, bukan hanya pengetahuan tentang pokok-pokok keimanan. Ketenangan dan kedamaian lahir dalam jiwa seseorang jika telah tertanam dalam dirinya pengetahuan dan kesadaran bahwa Allah adalah satu-satunya penguasa dan bahwa segala sesuatu berada dalam kendali-Nya, serta ingatan akan sifat-sifat-Nya yang agung.¹⁰

Konsep fitrah dan jiwa yang tenteram (*an-nafsu al-muthmainnah*) diperkenalkan dalam Al-Quran dan Hadits. Hukum agama yang diturunkan Allah SWT merupakan sesuatu yang dapat menegakkan dan menyempurnakan fitrah.¹¹

⁷ Ikhwan Fuad, Menjaga Kesehatan Mental Perspektif al-Quran dan Hadits, dalam Jurnal *An-Nafs* (Kediri: Universitas Islam Tribakti. 2016) Vol. 1, No. 1, h. 33

⁸ Neni Nuryati, "Metode Psikoterapi Al-Quran Sebagai Pencegahan Penyakit Psikosomatik" *Skripsi* pada UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014, h. 16

⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhui Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 189.

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 272.

¹¹ Ikhwan Fuad, Menjaga Kesehatan Mental Perspektif al-Quran dan Hadits, dalam Jurnal *An-naf* (Pacitan: Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Pacitan. 2016) Vol. 1, No. 1, h. 34.

Ayat 27-30 Surat Al-Fajr berikut ini mengandung salah satu firman Allah:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۚ ٢٧ اِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ ٢٨ فَادْخُلِي فِي
عِبْدِي ۚ ٢٩ وَادْخُلِي جَنَّاتٍ ۚ ٣٠

“Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Rabb-mu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam Surga-Ku.” (QS. Al-Fajr [89]:27-30)

"An-Nafsul-Muthmainnah" yang berarti jiwa yang mencapai keadaan tenang dan damai. Jiwa yang melewati berbagai kesulitan dan pengalaman. Jiwa yang menempuh banyak jalan yang berliku pasti pernah mengalami kemerosotan agar ia berhenti mengeluh ketika menanjak. Lebih jauh, ia tidak bersemangat untuk melompat sekali lagi ketika ia jatuh karena sudah pasti akan terjadi pendakian di balik kemerosotan tersebut. Jiwa itulah yang telah mencapai keimanan! Karena ia telah tumbuh melalui berbagai macam cobaan.¹²

Ada dua sayap pada jiwa ini. Sayap pertama adalah bersyukur daripada menepuk dada saat kaya. Dan ketika satu-satunya sumber rezeki adalah makanan, jangan bersedih; sebaliknya, bersabarlah, yang keduanya disebutkan dalam ayat sebelumnya, 15 dan 16.¹³

"Wahai jiwa yang tenang" (Ayat 27). Siapa yang telah menaruh seluruh kepercayaan dan ketergantungannya kepada Tuhannya? telah merasa tenang sejak ia memperoleh keyakinan kepada Tuhan.¹⁴

Yakni, jiwa yang sudah mencapai *ma'rifat*, sehingga tidak sabar untuk berpisah dengan tuhannya, meskipun hanya sesaat. Demikianlah yang dikatakan Ibnu Atha. Ingatannya senantiasa hadir, sebagaimana disebutkan dalam Surat 13, ar-Ra'd, ayat 38.¹⁵

Muthmainnah ini dibahas oleh Hasan al-Bishri, dia berkata: "Jika Tuhan Allah berkehendak mencabut nyawa seorang hamba-Nya yang beriman, maka jiwanya akan tenteram di sisi Allah, dan Allah pun akan tenteram terhadapnya."¹⁶

Sahabat Rasulullah, Amr bin al-Ash (mauquf hadis), berkata:

¹² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 10* (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2019), h. 7997.

¹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 10*, h. 7997.

¹⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 10*, h. 7997.

¹⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 10*, h. 7997.

¹⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 10*, h. 7997.

"Allah mengutus dua malaikat kepada seorang hamba yang beriman yang akan meninggal, dan mereka membawa hadiah dari surga. Kemudian datanglah ucapan dari kedua malaikat itu: Dengan izin dan keridhaan Allah, pergilah sekarang, wahai jiwa yang telah menemukan kedamaian. Keluarlah dari ruh dan buatlah itu terjadi. Allah tidak marah kepadamu; sebaliknya, Allah senang kepadamu. Kemudian ruh itu muncul, baunya lebih kuat dari minyak kasturi."¹⁷

"Kembalilah kepada Rabb-mu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya" (ayat 28). Ini menandakan bahwa kamu telah kembali kepada Tuhanmu, merasa sangat lega sebagai hasil dari berkat yang kamu terima, setelah berjuang untuk bertahan di dunia kematian ini. Tuhan senang bahwa kamu telah menaati-Nya dan tidak pernah mengeluh.¹⁸

"Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku" (Ayat 29). Hamba-hamba-Ku yang lain yang sedang mengalami pergumulan hidup yang sama sepertimu sedang menunggumu di tempat yang agung dan mulia. Di samping para Rasul, Nabi, Shiddiqin, dan para Syuhada. "Ulaa-ika rafiiqa wa hasuna"; begitulah yang diucapkan semua sahabat.

"Dan masuklah ke dalam Surga-Ku." (Ayat 30). Itulah saat di mana Anda melepaskan diri dan menerima limpahan berkat Tuhan berkat yang melampaui kapasitas hati manusia dan melampaui penglihatan dan pendengaran manusia mana pun.

Sebagai makhluk sosial, manusia bergantung pada orang lain untuk mendapatkan dukungan. Persahabatan, afiliasi, saling membantu, dan perilaku kooperatif. sehingga tidak ada ketidakadilan, kutukan, atau saling memangsa.¹⁹

Oleh karena itu, manusia harus menjaga keseimbangan antara hubungannya dengan Allah (*hablum minallah*) dan kemampuannya menjaga hubungan baik dengan manusia lain (*hablum minannas*).

Akhir-akhir ini kita sering mendengar tentang betapa umum masalah kesehatan mental. Ini bukan hanya fenomena orang dewasa; ini juga memengaruhi anak-anak²⁰

Kurangnya hubungan emosional yang erat dengan orang di sekitar, terutama lingkungan keluarga, dapat menjadi salah satu penyebab masalah stres psikologis pada anak dan remaja, berdasarkan penelitian psikologi yang dilakukan di Universitas Gadjah Mada. Faktor lain yang dapat menyebabkan masalah ini antara lain pernah menjadi korban masalah dalam rumah tangga, pernah mengalami kekerasan, pernah menghadapi perpisahan atau kepergian orang yang berarti dalam hidup, pernah mengalami perundungan, dan

¹⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 10*, h. 7997.

¹⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 10*, h. 7998.

¹⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 10*, h. 7997.

²⁰ Salji, I., Fauziah, dkk., "Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya" dalam jurnal *Islamika* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. 2022)., vol. 4. No. 1, h. 57.

pengalaman lainnya. Stres dapat berujung pada gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja jika tidak segera diatasi.²¹

Penyakit mental ini harus ditangani secara hati-hati karena berdampak besar pada kapasitas seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dan tugas terkait pekerjaan.²² Khususnya dalam konteks Islam, topik kesehatan mental ini sangat menarik dan layak dibahas guna meningkatkan pemahaman dan meningkatkan penerapan kesehatan mental yang tepat.

Penulis prihatin dengan peningkatan kesehatan mental, terutama mengingat dampak signifikan kehidupan sekarang terhadap kesehatan mental seperti yang disebutkan sebelumnya. Sangat penting untuk fokus pada kesehatan mental guna menghasilkan orang-orang yang sehat secara fisik dan mental serta menjalani kehidupan yang memuaskan. Kesehatan mental menjadi perhatian tidak hanya dalam psikologi tetapi juga dalam bidang tafsir. Hal ini memotivasi penulis untuk menyelidiki makna dan penerapan konsep kesehatan mental dalam perspektif al-qur'an.

Penulis kajian ini menggunakan metode interpretasi komparatif di mana konsep kesehatan mental ditafsirkan secara berbeda di *Al-Azhar* dan *Al-Mishbah*. Alasan penulis tertarik mengutip interpretasi *Al-Azhar* adalah karena penafsiran Buya Hamka yang terdapat dalam Tafsir *Al-Azhar* menawarkan nasihat mendalam kepada umat Islam tentang cara mencapai ketenangan dan memelihara kesehatan mental dalam menghadapi berbagai rintangan dalam hidup, sehingga dapat diterapkan pada isu-isu terkini dan latar belakang yang telah dibahas sebelumnya.

Alasan penulis tertarik menggunakan tafsir *Al-Mishbah* karya Quraish Shihab adalah karena tafsir ini menganut corak tafsir *adabi ijtimai*, yaitu menafsirkan ayat-ayat al-qur'an secara cermat sebelum mencari penerapannya dalam kehidupan nyata, seperti menyelesaikan masalah nasional maupun masalah individu yang seiring dengan perkembangan masalah lokal. Oleh karena itu, penulis mengusulkan subjudul "**Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Perbandingan Ayat tentang Kesehatan Mental dalam Tafsir *Al-Azhar* dan Tafsir *Al-Mishbah*)**"

B. Identifikasi Masalah

Penjelasan latar belakang yang diberikan di atas menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang mencakup penjelasan dan petunjuk untuk banyak ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dalam hal ini penulis

²¹ Pakung Wati, S., & Anggraeni, R. D. (n.d.). "Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective" dalam jurnal *Islamic education Studies* (Jakarta: Universitas Islam Jakarta. 2023), vol. 1. No. (2), h. 93.

²² Salji, I., Fauziah, dkk., "Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya" dalam jurnal *Islamika*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. 2022), vol. 4. No. 1, h. 48.

mengidentifikasi beberapa poin permasalahan ditemukan dalam penelitian ini khususnya terdapat tiga pembagian:

1. Ayat beserta tafsir yang berhubungan kesehatan mental manusia dengan lingkungannya
2. Ayat beserta tafsir yang berhubungan kesehatan mental manusia dengan Allah
3. Ayat beserta tafsir yang mengandung kebahagiaan dan ketenangan Jiwa.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah sangat penting dalam penelitian ini agar pembahasan tetap pada pokok bahasan dan tidak menyimpang dari pokok bahasan yang tidak terkait dengan judul. Penelitian ini dibatasi pada penafsiran ayat-ayat *al-Azhar*, *al-Mishbah*, dan Al-Qur'an tentang kesehatan mental yang menjelaskan interaksi antara manusia dengan lingkungannya, serta antara manusia dengan Allah, dan yang mengandung bagian-bagian yang meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan mental.

D. Rumusan Masalah

Penelitian dalam skripsi ini akan didasarkan pada permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai upaya untuk mensistematisasikan pembahasan:

Bagaimana konsep kesehatan mental Menurut Hamka dan M. Quraish Shihab?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai tujuan dan manfaat penelitian ini, yaitu:

1. Tujuan penelitian:
Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:
 - a. Mengetahui bagaimana konsep kesehatan mental Menurut Hamka dan M. Quraish Shihab?
2. Manfaat Penelitian
Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:
 - a. Setiap pembaca akan memperoleh pengetahuan dari penelitian ini tentang gagasan kesehatan mental sebagaimana dilihat dari perspektif Al-Qur'an.
 - b. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan khazanah ilmu pengetahuan dalam agama Islam, khususnya bidang tafsir, serta dapat bermanfaat bagi kepentingan akademis, serta masyarakat luas, khususnya umat Islam.

F. Tinjauan Pustaka

Sepanjang pengetahuan penulis, penelitian sebelumnya telah dilakukan di bidang kesehatan mental pada topik khusus ini. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membahas tema serupa, namun penelitian tersebut tidak mengikuti metodologi yang sama atau berfokus pada topik yang sama. Berikut ini adalah beberapa hasil tinjauan pustaka yang penulis lakukan terkait kesehatan mental, yaitu:

1. *Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab*, Hilmy dan Iffaty berpendapat dalam jurnalnya bahwa ada hubungan antara kebahagiaan dan kesehatan mental (Al-Qashash: 77). Ia berpendapat bahwa mengejar kebahagiaan dalam kehidupan dunia maupun akhirat merupakan visi dan tujuan yang sangat penting bagi manusia. Penulis tesis ini berbeda dengan penulis sebelumnya karena penulis menggunakan tafsir perbandingan untuk memastikan bahwa tesisnya mencakup lebih dari sekadar tafsir Al-Mishbah. Persamaannya adalah bahwa dalam tafsir mereka terhadap Al-Mishbah, keduanya mengangkat topik kesehatan mental.²³
2. *Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*, tesis Samain. Menurut kajiannya, konsep Al-Qur'an tentang kesehatan mental adalah kesabaran (Al-Baqarah: 153, 155, dan Az-Zariyat: 56), yang terdapat dalam aspek-aspek Adversity Quotient yaitu pengendalian diri, asal-usul, dan pengendalian diri. Penelitian penulis dan penelitian disertasi ini berbeda, yaitu penulis lebih memfokuskan pada penafsiran kesehatan mental melalui analisis perbandingan Al-Azhar dan Al-Mishbah, sedangkan penelitian ini berkonsentrasi pada ayat kesabaran dalam penafsiran Al-Mishbah. Bidang yang menjadi persamaannya adalah penelitian kesehatan mental.²⁴
3. Artikel berjudul *Menjaga Kesehatan Mental dari Perspektif Al-Qur'an dan Hadits* karya Ikhwan Fuad yang dimuat di jurnal An-nafs. Artikel ini menjelaskan bagaimana Al-Qur'an dan Sunnah mendukung kesehatan mental, khususnya dengan menekankan sisi spiritual kehidupan dan mengajarkan keterampilan yang penting bagi kesejahteraan mental. Pendekatan pengajaran ini dapat diterapkan dari sudut pandang hubungan seseorang dengan Tuhan, kehidupan nabi dengan para sahabatnya, diri sendiri, orang lain, dan alam semesta. Penulis dan artikel ini berbeda karena penulis membahas lebih rinci tentang konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an, sedangkan artikel ini menjelaskan cara mewujudkan kesehatan

²³ Hilmy Rabi'ah Nur and Iffaty Zamimah, 'Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab', *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 17.2 (2022), p. 118, doi:10.47466/hikmah.v17i2.200.

²⁴ Saiman Sam, "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah", *Atta dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1(2): 18-29

mental. Perspektif Al-Qur'an tentang kesehatan mental adalah tempat kesamaan dapat ditemukan.²⁵

G. Metodologi Penelitian

Sejauh pengetahuan penulis, topik khusus ini telah menjadi subjek penelitian sebelumnya di bidang kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membahas topik terkait, penelitian tersebut tidak menggunakan metodologi yang sama atau berfokus pada subjek yang sama. Tinjauan pustaka penulis tentang kesehatan mental menghasilkan temuan berikut, misalnya:

1. Jenis penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif atau penelitian pustaka (*library research*), yaitu mencari makna, pemahaman, pengertian tentang sebuah tema yang diangkat dari penelitian berdasarkan data-data. Peneliti mengumpulkan selangkah demi selangkah, dan maknanya ditentukan saat aktivitas berlangsung dari awal hingga akhir.

2. Sumber data

Dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan dua sumber data sebagai berikut:

a. Data primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Alquran dan kitab-kitab tafsir. Penulis hanya mengambil ayat-ayat yang berkaitan dengan Konsep Kesehatan dalam tafsir al-Azhar dan tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab.

b. Data sekunder

Adapun data sekundernya diambil dari kitab-kitab tafsir, jurnal, buku, artikel dan skripsi yang berkaitan dengan pembahasan ini. Dengan demikian sumber sekunder dapat dijadikan informasi tambahan dalam penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

Sebagaimana yang penulis bahas di awal metodologi bahwa penelitian ini menggunakan metode *librari research*, yaitu studi atas dokumen-dokumen dengan membaca buku-buku yang berhubungan dengan puisi dan materi-materi lain yang berhubungan dengan subjek tersebut.

Gaya penulisan yang digunakan dalam tesis ini didasarkan pada buku pedoman penulisan skripsi PTIQ Universitas Jakarta yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin.

²⁵ Ikhwān Fuad, 'Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1.1 (2016), pp. 31–50, doi:10.33367/psi.v1i1.245.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman sistematis terhadap pembahasan penelitian ini, penulis telah mengembangkan ikhtisar luas topik yang dibahas dalam setiap bab, yaitu sebagai berikut:

Pendahuluan, yang mencakup latar belakang masalah, tujuan dan aplikasi penelitian, metodologi penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan, terdapat pada bab pertama.

Bab kedua, merupakan landasan teori yang menjelaskan tentang kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an, profil Tafsir *al-Azhar*, dan profil Tafsir *al-Mishbah*.

Bab ketiga, membahas tentang ayat-ayat dan tafsir tentang konsep kesehatan mental.

Bab keempat, yaitu analisis perbandingan karakteristik Tafsir *al-Azhar* dan Tafsir *al-Mishbah* dalam menafsirkan kesehatan mental, perbedaan dan kesamaan kedua tafsir.

Mengenai bab terakhir, yaitu bab kelima. Bagian akhir ini akan menyimpulkan hasil penelitian penulis, diikuti dengan rekomendasi dan saran untuk penelitian lebih lanjut.

BAB II

KAJIAN SEPUTAR KESEHATAN MENTAL TAFSIR AL-AZHAR DAN TAFSIR AL-MISHBAH

A. Konsep Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

Secara umum, menjadi kesehatan berarti menjadi sehat sepenuhnya secara fisik, psikologis, dan social bukan sekadar bebas penyakit. Namun, kata "mental" berasal dari kosakata Yunani “*mens- mentis*”, yang berarti jiwa, hidup, atau roh.²⁶ Menurut terminologi, kesehatan mental adalah suatu ilmu. Kehidupan spiritual yang sehat yang melihat setiap orang sebagai entitas yang kompleks (*psiko-fisik*) merupakan landasan kesehatan mental.²⁷

Sesuai dengan peraturan perundang-undangan Republik Indonesia nomor 3 tahun 1966, kesehatan jiwa adalah keadaan yang memungkinkan perkembangan intelektual, mental, dan fisik seseorang dapat hidup berdampingan secara damai dengan orang lain.²⁸

World Health Organization, kesehatan mental mengacu pada kondisi kesejahteraan orang ketika mereka mampu mengenali kemampuan mereka sendiri, mengelola stres dalam hidup, bekerja secara efisien, dan memberikan kontribusi kepada komunitas.

Modifikasi perilaku kesehatan dan intervensi kesehatan mental selalu dibuat, dipraktikkan, dan dinilai secara menyeluruh kelayakan dan efektivitasnya. Potensi dampak suatu intervensi dapat dikurangi dengan rendahnya keterlibatan intervensi, sebagaimana dibuktikan dengan rendahnya serapan intervensi dan tingginya angka putus sekolah.²⁹

Menurut buku Psikologi Agama karya Dr. Jalaluddin, kesehatan mental ditandai dengan ketenangan mental, aman, dan tenang. Seseorang dapat mencapai kedamaian batin dengan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah.³⁰

²⁶ Anwariah Salsabila, “Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an”, *Skripsi* pada UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, h. 19.

²⁷ Muhammad Zulham Hidayah Saragih, “Pemikiran Pendidikan Islam Tentang Kesehatan Mental”, *Tesis* pada UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018, h. 16.

²⁸ Ririn Setiawati, “Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali”, *Skripsi* pada UIN Raden Intan Lampung 2020, h. 2.

²⁹ Nicole Geschwind “Engagement with mental health and health behavior change interventions: An integrative review of key concepts” dalam jurnal *elsevier* (Belanda: Universitas Maastricht. 2024), no 32 h. 1.

³⁰ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Jurnal Syifa Medika*, (Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang. 2013) Vol. 3, No. 2, h. 119.

Sementara itu, Karl Menninger mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan mengendalikan diri, kecerdasan, kemampuan menghormati orang lain, dan pandangan hidup yang positif.³¹

Zakiah Daradjat mengatakan, permasalahan kesehatan mental bisa berdampak pada beberapa hal.

- a. Perasaan, Perasaan seperti khawatir, cemburu, marah, kesedihan yang tidak beralasan, stres, putus asa, dan lain sebagainya.
- b. Ide, Secara khusus, berkurangnya fungsi kognitif, kebingungan terus-menerus, mudah lupa, dan melupakan rencana yang telah dibuat sebelumnya.
- c. Tindakan, Misalnya saja berbuat buruk dan menyakiti diri sendiri atau orang lain.
- d. Tubuh, Kesehatan fisik dapat terkena dampak negatif dari gangguan mental, termasuk migrain, insomnia, dan tekanan darah tinggi.³²

Dari berbagai definisi kesehatan mental, kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang memiliki pengendalian diri, adaptasi sosial, dan kemampuan menghadapi tantangan hidup dengan tenang.

Karena manusia adalah makhluk Allah, maka pada hakikatnya mereka beragama. Pada hakikatnya ada dua persyaratan mendasar yang harus dipenuhi manusia agar dapat bertahan hidup, yaitu: kebutuhan untuk bertahan hidup dan kebutuhan akan kedamaian dan kebahagiaan batin.³³

Al-Qur'an memuat ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep kebahagiaan, ketenangan, kemakmuran, dan kesempurnaan. Ayat-ayat ini membahas hubungan manusia dengan Tuhannya, dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungannya. Tujuan dari segalanya adalah untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan memiliki tujuan baik di dunia maupun di akhirat.³⁴

Al-Qur'an tentang kesehatan mental mencantumkan sejumlah penyakit mental yang timbul dari sumber selain Al-Qur'an, seperti: *riya'* (bertindak sedemikian rupa sehingga menarik perhatian dan pujian orang lain), *hasad*, dan rasa cemas yang terus-menerus.³⁵

³¹ Ririn Setiawati, "Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali", *Skripsi* pada UIN Raden Intan Lampung, 2020, h. 2.

³² Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 9.

³³ Alam Budi Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Quran dalam Gangguan Kesehatan Mental", dalam *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* (Yogyakarta: STAI Masjid Syuhada. 2016) Vol. 5, No. 1, h. 135.

³⁴ Samain "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir al-Misbah". *Tesis* pada IAIN Salatiga, 2020, h. 28.

³⁵ Samain "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran...". *Tesis* pada IAIN Salatiga, 2020, h. 28.

2. Indikator Kesehatan Mental

Purmansyah Ariadi mengatakan, berikut indikator kesehatan mental berdasarkan penelitiannya yang dimuat di Jurnal *Syifa' Media*: 1) Penyesuaian diri, yaitu proses pemenuhan kebutuhan dan menemukan cara mengatasi stres dan hal-hal lain. masalah. 2) Manfaatkan potensi diri Anda semaksimal mungkin. Organisasi, pekerjaan, hobi, dan kegiatan pembelajaran formal dan informal merupakan jalan untuk pengembangan potensial. 3) Raihlah kebahagiaan untuk Anda dan orang lain. Orang dengan kesehatan mental yang sangat baik akan berperilaku dan bereaksi terhadap berbagai hal dengan cara yang menguntungkan dirinya dan orang lain.³⁶

WHO menetapkan sembilan indikator kesehatan mental, seperti: 1) Tanpa stres atau khawatir. 2) Mampu mengakui kemunduran untuk pembelajaran dimasa depan. 3) Mampu Sesuaikan dengan efektif dalam situasi yang menantang. 4) Mampu membina hubungan positif dan memberikan bantuan yang memuaskan satu sama lain. 5) Memiliki kepuasan yang lebih besar dalam memberi daripada menerima. 6) Menemukan kepuasan dalam tantangan yang dia hadapi dalam hidup. 7) Mampu menyalurkan emosi permusuhan ke arah perbaikan positif. 8) Menunjukkan kasih sayang dan mendambakan cinta. 9) Mengamalkan agama dan spiritualitas.³⁷

Berikut ini adalah indikator kesehatan mental menurut Al-Quran:

- a. Ridha menerima takdir, sebagaimana dalam Q.S. At-Taubah: 59³⁸

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ٥٩

“Seandainya mereka benar-benar rida dengan apa yang diberikan kepada mereka oleh Allah dan Rasul-Nya, dan berkata, cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan kepada kami sebagian dari karunia-Nya, dan (demikian pula) Rasul-Nya. Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang selalu hanya berharap kepada Allah.” (QS. At-Taubah [9]: 59)

³⁶ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, Jurnal *Syifa Medika* (Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang. 2013) Vol. 3, No. 2, h. 121.

³⁷ Fajar Nur Zulianto, “Konsep Jiwa Yang Tenang dalam Surat Al-Fajr ayat 27-30 dan Implementasinya dalam Kesehatan Mental” dalam *Skripsi* pada UIN Walisongo, 2015, h. 51.

³⁸ Suwanda, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Quran”, Jurnal *al-Fath* (Banten: UIN Sultan Maulana Hasanuddin. 2018) Vol. 12, No. 02, h. 112.

- b. Memiliki perasaan aman, 51³⁹ sebagaimana dalam QS. Ad-Dukhan:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ ٥١

“*Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa berada dalam tempat yang aman.*” (QS. Ad-Dukhan [44]: 51)

- c. Selalu sabar serta semangat,⁴⁰ sebagaimana pada QS. Al-Anfal: 66

الَّذِينَ حَقَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا فَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ صَابِرَةٌ
يَعْلِبُوا مِائَتَيْنِ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ أَلْفٌ يَعْلِبُوا أَلْفَيْنِ بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ
الصَّابِرِينَ ٦٦

“*Sekarang (saat turunnya ayat ini) Allah telah meringankan kamu karena Dia mengetahui sesungguhnya ada kelemahan padamu. Jika di antara kamu ada seratus orang yang sabar, niscaya mereka dapat mengalahkan dua ratus (orang musuh) dan jika di antara kamu ada seribu orang (yang sabar), niscaya mereka dapat mengalahkan dua ribu orang dengan seizin Allah. Allah beserta orang-orang yang sabar.*” (QS. Al-Anfal [8]: 66)

- d. Memiliki rasa percaya diri dan teguh pendirian,⁴¹ sebagaimana firman Allah:

فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَاعْتَصَمُوا بِهِ فَسَيُدْخِلُهُمْ فِي رَحْمَةٍ
مِنْهُ وَفَضْلٍ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمًا ١٧٥

“*Adapun orang-orang yang beriman kepada Allah dan berpegang teguh pada (agama)-Nya, maka Allah akan memasukkan mereka ke dalam rahmat dan karunia dari-Nya*

³⁹ Suwanda, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Quran”, Jurnal *al-Fath* (Banten: UIN Sultan Maulana Hasanuddin. 2018) Vol. 12, No. 02, h. 112.

⁴⁰ Suwanda, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Quran”, h. 112.

⁴¹ Suwanda, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Quran”, Jurnal *al-Fath* (Banten: UIN Sultan Maulana Hasanuddin. 2018) Vol. 12, No. 02, h. 112.

(surga) serta menunjukkan mereka jalan yang lurus kepada-Nya.” (QS. An-Nisa’ [4]: 175)

- e. Menunaikan pekerjaan secara efektif dan sempurna karena ikhlas, sebagaimana yang tercantum pada QS. Al-Ahqaf: 19

وَلِكُلِّ دَرَجَتٍ سَمًا عَمَلُوًّا وَلِيُؤْفِيَهُمْ أَعْمَالَهُمْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ١٩

"Setiap orang memperoleh tingkatan sesuai dengan apa yang telah mereka kerjakan dan agar Allah menyempurnakan balasan amal mereka serta mereka tidak dizalimi." (QS. Al-Ahqaf [46]: 19)

3. Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan yang memengaruhi kepribadian seseorang diklasifikasikan sebagai gangguan kesehatan mental dan menyebabkan berbagai kegagalan dalam menjalankan fungsi sehari-hari.

Defisit kesehatan mental yang terwujud sebagai perasaan gelisah, tidak aman, dan perilaku yang tidak pantas atau tidak masuk akal dikenal sebagai gangguan mental.

Beberapa penyakit atau gangguan mental disebutkan oleh Ikhwan Fuad dalam tulisannya “menjaga kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur’an dan Hadits”, antara lain:

- a. Obsesi, ditandai dengan pola pikir yang konsisten dan berulang. Meskipun seseorang menyadari ketidaknormalan pikirannya, ia tidak berdaya menghentikan pikiran yang terus muncul kembali atau mengalihkan perhatiannya ke hal lain.
- b. Fobia adalah ketakutan irasional yang dapat dikenali dan dipahami seseorang, tetapi tidak dapat dikendalikan karena ketakutan tersebut.
- c. Kompulsi, yaitu melakukan tindakan yang tidak masuk akal secara berulang-ulang. Meskipun seseorang sepenuhnya menyadari bahwa mengulangi sesuatu adalah tindakan yang tidak masuk akal dan salah, ia tidak berdaya untuk menghentikan dirinya dari melakukan tindakan tersebut.⁴²
 - 1) Riya, yaitu berbuat dalam upaya untuk memperoleh perhatian atau pujian dari pihak lain. Sebab, orang yang melakukan riya’ berkata

⁴² Samain “Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran...”. Tesis pada IAIN Salatiga, 2020, h. 27.

dan berbuat dengan cara yang tidak sesuai dengan karakternya, ia bergabung dengan kelompok orang yang menipu.

- 2) Iri hati dan tergesa-gesa, yaitu perasaan yang menimbulkan rasa sakit ketika yang lainnya merasakan kebahagiaan serta berharap kebahagiaan itu akan dirampas darinya.
- 3) Nafsu makan yang berlebihan karena keserakahan.
- 4) Was-was, yaitu bisikan hati tentang kenikmatan dan hawa nafsu.
- 5) Berbicara terlalu banyak atau memiliki keinginan yang kuat untuk berbicara banyak dapat menyebabkan fitnah, gosip yang tidak berarti, kebohongan, dan perilaku negatif lainnya.

B. Profil Tafsir *Al-Azhar*

1. Haluan Tafsir *Al-Azhar*

Hamka mengawali ceramahnya tentang arah tafsir dengan mengatakan, "Setiap penafsiran Al-Qur'an memberikan arahan yang merupakan ciri khas kepribadian penafsirnya." Hamka mengakui bahwa dalam tafsir *Al-Azhar*, ia menjunjung tinggi hubungan yang optimal antara naqli dan aqli, atau antara riwayat dan dirayah. Hamka berjanji akan menyertakan evaluasi dan pengalaman pribadi di samping pendapat masa lalu ketika mengutipnya. Akan tetapi, ia mengabaikan kutipan dari para penafsir terdahulu dan tidak selalu berpegang pada argumen yang logis. Pemikiran yang bersifat tekstual tampak dalam interpretasi yang hanya berpatokan pada masa lalu atau naqli para kiyai terdahulu. Namun, jika Anda hanya mengikuti akal sehat Anda sendiri, ada kemungkinan besar Anda akan terseret keluar dari jalur yang ditetapkan agama dan akhirnya mengembara tanpa tujuan, berpotensi menyimpang dari tujuan agama tanpa Anda sadari.⁴³

Mempertahankan kerangka "arah tafsir", Hamka menyatakan bahwa di negara yang mayoritas penduduknya Muslim dan haus akan bimbingan dan informasi agama tentang misteri Al-Quran, tafsir *Al-Azhar* ditulis dalam suasana yang baru agar tidak terjadi kontroversi seputar mazhab-mazhab dalam tafsirnya. Terkait dengan fungsinya sebagai penulis interpretatif, Hamka mengakui bahwa dirinya kurang memiliki tasyabbuh kepada mazhab tertentu, "melainkan berusaha semaksimal mungkin untuk mendekati makna ayat, memberi orang kesempatan untuk berefleksi sambil menerjemahkan makna dan pengucapan bahasa Arab ke bahasa Indonesia."⁴⁴

Hamka menunjukkan ketertarikannya pada sejumlah tafsir sambil tetap berada dalam parameter "arah tafsir". Ia menunjukkan ketertarikannya pada tafsir *al-Manar* karya Sayyid Rasyid Ridha di antara karya tafsir lainnya. Ia melihat tafsir ini sebagai sosok penafsir yang mampu

⁴³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 1* (Singapura: Pustaka Nasiaonal, 2013), h. 40

⁴⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 1*, h. 41.

menjelaskan ilmu-ilmu agama seperti sejarah, fiqih, dan hadis sambil memodifikasinya agar sesuai dengan iklim politik dan sosial pada saat tafsir itu ditulis.

Tafsir yang "disaluti" Hamka mencakup tafsir *al-Manar*, tafsir *al-Maraghi*, *al-Qasimi*, dan *fi Hilal al-Qur'an*. Misalnya, ia percaya bahwa penafsiran akhir adalah "penafsiran yang shahih untuk era ini." Meskipun belum (masih) mengalahkan *al-manar* dalam hal riwayat, tafsir itu telah menyamai gagasan pasca-Perang Dunia II dalam hal dirayah. Sejujurnya, Hamka mengakui bahwa penulisan tafsir *al-Azharnya* sangat dipengaruhi oleh tafsirnya atas karya Sayyid Quthub.⁴⁵

Akan tetapi, ia juga mengakui bahwa tafsir-tafsir terdahulu yang "modern" seperti *al-Manar* dan *fi Hilal al-Qur'an* mewarnai (atau memberi warna) dirinya. Sampai saat ini, diketahui bahwa kedua tafsir tersebut memiliki ciri adabi-ijtimai, yaitu hubungan yang terus-menerus antara perdebatan tafsir dan isu-isu aktual masalah yang dihadapi masyarakat Muslim. Tafsir *al-Azhar*, yang penulisnya mengungkapkan kekaguman dan pengaruhnya, dipengaruhi oleh warna-warna tafsir tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa gaya penafsiran adabi-ijtimai telah dikaji dengan konteks sosial masyarakat Indonesia sebagai objek yang dituju.⁴⁶

2. Sejarah Nama Tafsir *Al-Azhar*

Masjid tempat Hamka sendiri memberikan ceramah tafsir, Masjid *al-Azhar*, Kebayoran Baru, merupakan asal muasal nama *al-Azhar*. Masjid ini sebelumnya dikenal dengan nama Masjid Raya Kebayoran Baru. Rektor Universitas *Al-Azhar* adalah Sheikh Mahmoud Syaltout, memberi nama masjid ini saat ia berkunjung sebagai tamu kehormatan pada bulan Desember 1960 saat melakukan perjalanan di Indonesia. Sejak terbitnya majalah *Gema Islam*, masyarakat di seluruh dunia telah mendengarkan ceramah tafsir yang diadakan di Masjid *Al-Azhar* setelah salat subuh. Ceramah tafsir selalu dimuat di majalah ini setelah salat subuh.⁴⁷ Selain itu, Hamka berjanji akan memberikan tafsir yang "tengah-tengah" dalam subjudul ini. Menurutnya: "Penafsirannya tidak terlalu tinggi kedalamannya, sehingga yang bisa memahaminya bukan hanya sesama ulama saja, dan tidak terlalu rendah, sehingga tidak membosankan."⁴⁸

3. Metode Tafsir *Al-Azhar*

Tahlili merupakan pendekatan yang digunakan Tafsir *Al-Azhar*. Dalam artian membaca setiap ayat secara bergantian sesuai dengan urutan kemunculannya dalam mushaf dan mencermati secara saksama perincian-perincian penting yang berhubungan erat dengan makna ayat tersebut maupun unsur-unsur lain yang dapat memperdalam pemahaman pembaca terhadap tafsir tersebut. Beliau mengatakan bahwa kita akan menemukan

⁴⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 1*, h. 41.

⁴⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 1*, h. 42.

⁴⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 1*, h. 48.

⁴⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 1*, h. 42.

ada beberapa huruf dalam Al-Qur'an yang dimulai dengan huruf, *kaf ha ya ain shad, alif lam mim ra, tha ha*, dan semisalnya. Jika berbicara tentang ayat awal surat Al-Baqarah yang tersusun dari huruf-huruf, khususnya *alif lam mim*. Menurut Hamka, pendapat para mufassir tentang awal huruf (*fawatih as-suwar*) terbagi menjadi dua golongan. Mereka yang menafsirkan huruf-huruf menurut maknanya sendiri berada di urutan pertama. Sahabat dan penafsir yang terkenal, Abdullah bin Abbas, adalah orang yang memberikan tafsir yang beraneka ragam terhadap huruf-huruf tersebut. Ibnu Abbas menyatakan bahwa *alif lam mim* memiliki tiga sifat: *alif* menyandang nama Allah, *lam* menyandang nama Jibril, dan *mim* menyandang nama Nabi Muhammad SAW. Menurut Ibnu Abbas, pembuka huruf-huruf lainnya juga memiliki arti yang berbeda-beda. Kedua, meyakini bahwa bagian ayat yang kita baca dan kita terima kebenarannya dari Mutasyabihat mengandung rahasia Allah yang tertulis pada huruf-huruf di pangkal huruf tersebut. Orang yang paling tepat menafsirkannya adalah Allah.⁴⁹

Selanjutnya, menurut sekelompok mufassir yang meneruskan dengan Hamka, ayat-ayat ini merupakan pengingat, atau perintah, agar memperhatikan ayat-ayat yang akan diturunkan bersamaan dengan ayat-ayat tersebut.⁵⁰ "Jelas bahwa surat-surat ini bukanlah kalimat bahasa yang dapat ditafsirkan," kata Hamka menutup pembahasan surat-surat *fawatih al-suwar*. Masyarakat Arab pada umumnya tidak akan lagi mempertanyakan makna suatu kalimat jika memang ada. Oleh karena itu, sebaiknya kita terima saja awal huruf itu apa adanya. "karena mempelajari Al-Qur'an tidak mengharuskan kita menguraikan makna huruf-huruf itu. Lebih jauh lagi, Al-Qur'an telah menyimpang terlalu jauh dari landasan aslinya jika ia juga digunakan untuk menyingkap makna tersembunyi dari huruf-huruf, angka-angka, dan tahun-tahun."⁵¹ Sejauh ini, Hamka nampaknya lebih suka menyerahkan penafsiran huruf yang ada di awal surat itu sepenuhnya kepada Allah, karena penafsiran itu tidak secara khusus ditujukan kepada tujuan mengkaji dan meningkatkan pemahaman Al-Qur'an, karena menurutnya hal itu lebih aman.⁵² Kemampuan analisis Hamka juga diuji saat ia dengan lihai menerangkan kaitan antara Surat Al-Fatihah dengan Surat Al-Baqarah ayat 2: "Ini adalah Kitab Al-Qur'an, tidak ada keraguan padanya; ini adalah petunjuk bagi mereka yang ingin bertakwa."⁵³

Baru saja kita selesai membaca Surah Al-Fatihah. Di sana, kita memohon kepada Allah agar kita tidak tersesat atau berada di jalan yang penuh amarah. Namun, kita menuju jalan yang lurus, jalan yang diberkahi.

⁴⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 121

⁵⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 122.

⁵¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 122.

⁵² Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 122.

⁵³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 122.

Kita langsung beralih ke Surat Al-Baqarah dan ayat ini setelah membaca surat tersebut. Tarik napas dalam-dalam. Kini, permohonan kita di Surah Al-Fatihah telah dikabulkan. Selama Anda mengikuti petunjuk dalam buku ini, Anda dapat memperoleh jalan yang lurus, yang dilimpahi dengan kebaikan, yang tidak penuh amarah atau kesesatan. Dia tidak diragukan lagi adalah seorang pembimbing bagi orang-orang yang beragama.

Kita akui ketajaman analisis Hamka, namun sebelum kita menyelami lebih dalam tentang hubungan antara akhir surat al-Fatihah dengan awal ayat-ayat surat al-Baqarah, atau sebelum kita menyelami masalah ketakwaan dan sifat-sifat muttaqin, mari kita sebutkan satu hal penting yang luput dari perhatiannya (dzâlik al-kitâb). Itulah yang dimaksud dengan Al-Qur'an yang disebutkan dengan tanda-tanda yang jauh. Akan tetapi, di tempat lain, semua ayat yang menyebutkan firman Allah dengan nama Al-Qur'an (bukan kitab) ditandai dengan tanda dekat (hadza al-qur'an), sebagaimana yang dikemukakan oleh Tuan Quraish dalam al-mishbah-nya. Menurut Bapak Quraish, maksud penggunaan isyarat yang sangat jauh ini adalah untuk menyampaikan makna bahwa karena kitab suci merupakan ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, maka ia sangat dijunjung tinggi dan berada di luar jangkauan manusia. Sedangkan kata hadza/ini digunakan untuk menegaskan bahwa ajaran-ajaran di dalamnya sangat erat kaitannya dengan fitrah manusia.⁵⁴ Kembali kepada tafsir al-Azhar, jika kita telaah sumber-sumber tafsir Hamka secara saksama, kita dapat melihat bahwa ia juga menggunakan manhaj naqli (tafsir bi al-matsur/bi al-riwayah). Hal ini tampak, misalnya, ketika ia merujuk pada riwayat hidup Abu Hurairah RA dan berbicara tentang definisi takwa dalam kaitannya dengan pemahaman ayat hudan li al-muttaqîn. "Orang-orang pernah bertanya kepada sahabat Rasulullah, apa makna takwa?" tulis Hamka merujuk pada masalah ini. "Itulah yang dimaksud takwa," katanya seraya bertanya, "Apakah engkau pernah menjumpai jalan yang penuh duri dan bagaimana engkau bersikap saat itu?"⁵⁵

Hamka menggunakan kejadian-kejadian historis untuk menggambarkan pendapatnya tentang orang-orang saleh, yaitu mereka yang menganggap bahwa di balik hal-hal yang kasat mata itu di balik penampilan, ada hal lain lagi. Umat Islam yang bertahan hidup selama beberapa abad setelah wafatnya Rasulullah. Dan karena kita tidak dapat melihat wajahnya, keturunan kita di masa mendatang akan lebih beriman kepada entitas yang tak terlihat. Kepercayaan kepada entitas yang tak terlihat juga merupakan bagian dari itu. Hamka menyampaikan sejumlah riwayat untuk mendukung hal tersebut, antara lain dari Imam Al-Bukhari dalam datunya, Al-Tahbrani, dan Al-Hakim, serta dari Imam Ahmad, Al-

⁵⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 85.

⁵⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 123.

Baqawardi, dan Ibu Qani dalam *Majma' al-Shahabah*. Mereka meriwayatkan kisah dari Abu Jum'ah Al-Anshari.⁵⁶

4. Motif Tafsir *Al-Azhar*

Arah penafsiran merupakan pokok bahasan, yang erat kaitannya dengan bahasan sebelumnya. Jika beberapa karakter yang dianggap mewakili ciri-ciri umum dan teoritis penafsiran *Al-Azhar* telah dikutip dalam sub-arrah penafsiran, maka sub-arrah ini akan menunjukkan kutipan tersebut dalam istilah yang sebenarnya dan bermanfaat dengan memberikan contoh-contoh nyata penafsiran ayat secara langsung. Bergantung pada bagaimana kita mendekatinya, mungkin ada beberapa karakteristik yang mendukung penafsiran *Al-Azhar*. Sejauh menyangkut mazhab pemikiran yang digunakan, kita dapat mengklasifikasikan penafsiran *Al-Azhar* sebagai Salafi. Dalam artian bahwa penulis berpegang teguh pada tradisi filsafat Nabi Muhammad, para sahabatnya, dan para ulama setelahnya. Inilah yang diakuinya dalam penafsirannya: "Penafsir ini telah memilih untuk mengikuti mazhab Salaf, yaitu mazhab pemikiran Nabi Muhammad, para sahabatnya, dan para ulama setelahnya. Itu murni taslim, atau penyerahan diri tanpa menimbulkan banyak pertanyaan lagi, dalam hal iman dan ibadah. Akan tetapi, itu lebih dari sekadar menerima pendapat manusia; melainkan melibatkan penilaian mana yang lebih dekat dengan realitas dan membuang keyakinan yang lebih keliru. Meskipun orang yang menyuarakan pendapat itu tidak punya niat jahat terhadapnya karena melakukan perubahan drastis seperti itu."⁵⁷

Ketika berbicara tentang huruf-huruf pembuka suatu surat (*fawatih al-suwar*), penafsiran *al-Azhar* jelas-jelas tidak tepat. Dalam hal ini, penafsir *al-Azhar* memutuskan untuk sepenuhnya bersandar kepada Allah dalam pemahamannya. Sebab, ia memandang hal itu lebih aman dan terhindar dari interaksi langsung dengan maksud mempelajari *Al-Qur'an*. "Mempelajari makna huruf-huruf tidak mutlak diperlukan untuk mempelajari *Al-Qur'an*," tulis Hamka. Lebih jauh, *Al-Qur'an* telah menyimpang terlalu jauh dari landasan aslinya jika ia juga digunakan untuk menyingkap makna tersembunyi dari huruf-huruf, angka-angka, dan tahun-tahun."⁵⁸

Dalam subdisiplin tafsir, Hamka menyampaikan kekagumannya terhadap tafsir jamak, salah satunya adalah tafsir *al-Manar*. Menurutnya, tafsir ini mampu menjelaskan ilmu-ilmu agama seperti sejarah, fiqih, dan hadis sekaligus menyesuaikannya dengan perkembangan politik dan sosial pada masa tafsir tersebut ditulis. Para ahli menggolongkan tafsir-tafsir ini memiliki karakter *adabi-ijtima'i* yaitu sosial kemasyarakatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tafsir *al-Azhar* memiliki sebagian warisan karakter ini. Pembahasan wacana keimanan oleh mufassir *al-Azhar*

⁵⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 125.

⁵⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 41.

⁵⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 122.

merupakan salah satu contoh nyata karakter ini dalam tindakan. Ia berpendapat bahwa perwujudan keimanan seseorang secara sosial dan praktis harus ditunjukkan, misalnya melalui peningkatan amal, sedekah, melayani sesama, dan berbagai tindakan kepatutan sosial lainnya.⁵⁹

"Pertama-tama, ia beriman kepada yang ghaib, dan shalat merupakan cara untuk membuktikan keimanannya kepada yang ghaib karena shalat mengarahkan hatinya kepada Tuhan yang ia yakini. Dengan demikian, ia juga telah menunjukkan keimanannya kepada masyarakat melalui kecintaannya kepada memberi, bersedekah, memberi sedekah, menolong, dan membantu. Orang yang beriman tidak mungkin hidup dalam hawa nafsu di dunia ini. Seorang mukmin lebih mencintai apa yang telah diberikan Allah kepadanya daripada mencintai orang lain karena ia tidak mungkin menjadi budak dari apa pun. Jika seorang mukmin mampu, maka karena keimanannya ia benar-benar merasa bahwa dirinya hanyalah perantara Allah, menolong hamba-hamba Allah yang tidak berdaya."⁶⁰

Ketika seorang penafsir menambahkan pengalaman sosialnya sendiri sebagai unsur kontras pada penafsiran *Al-Azhar*, maka dapat terlihat pula warna *ijtimâ'î* penafsirannya. Misalnya, penafsir mengklaim bahwa budaya Islam adalah budaya saleh ketika berbicara tentang kesalehan. Kesepakatan konferensi budaya Islam yang diselenggarakan di Jakarta pada akhir Desember 1962 menjadi dasar penegasan bahwa budaya Islam adalah budaya kesalehan. Penafsir juga menyoroti fakta bahwa kesalehan mencakup berbagai emosi, termasuk cinta, kasih sayang, harapan, kecemasan, kepasrahan, persetujuan, dan kesabaran. Kesalehan lebih tentang mengumpulkan banyak hal. Ia melanjutkan, "Ada juga keberanian dalam kesalehan!"⁶¹

Besar kemungkinan suatu karya tafsir yang tergolong karya *ijtima'i* akan tergolong pula karya *hida'i*, tergantung bagaimana tafsir itu dipahami. Hal ini dikemukakan karena dalam upaya memahami pesan, kesan, petunjuk, dan tuntunan yang terdapat dalam Al-Qur'an, tafsir *ijtima'i* sangat mementingkan berbagai fenomena sosial dan kemasyarakatan. Upaya ini tidak mungkin dipisahkan dari tujuan penafsir untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber petunjuk dan bimbingan bagi setiap Muslim dalam melaksanakan tanggung jawab khalifah di bumi.

Memang, seperti itulah tafsir *Al-Azhar* hendak dipahami, sebagaimana diakui oleh para penafsirnya. Secara khusus, bagaimana penafsiran ini dapat berfungsi sebagai secercah harapan bagi sebagian besar umat Islam di seluruh dunia, yang mewakili beragam kelas sosial, spesialisasi profesional, dan latar belakang pendidikan. Pernyataan mufasir bahwa "mufasir membayangkan berbagai pola santri dan jamaah yang menjadi ma'mum di belakangnya sebagai imam" sedikitnya memperjelas hal

⁵⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 122.

⁶⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 127.

⁶¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 123.

tersebut. Sebagian siswa belajar dengan giat dan menerima pendidikan mereka dari keluarga Islam. Ada profesor, insinyur, dokter, dan ulama yang bergelar sh. Perwira tinggi yang berpangkat jenderal dan laksamana, di samping bawahannya, tetap berpangkat letnan, kapten, mayor, dan subkomandan. Selain pedagang perantara, ada juga pedagang eceran besar, pialang mobil dengan jaringannya yang luas, serta *importir* dan *eksportir* yang berpengalaman. Selain pasangan mereka masing-masing, ada pula pembantu, tukang kebun, dan pegawai pemerintah. Mereka semua berkumpul membentuk komunitas orang-orang beriman, yang diikat oleh kasih, rasa hormat, dan jemaat fajar. berbaris rapi, saling berhadapan, dan memperlihatkan kerendahan hati di hadapan Tuhan."⁶² Sampai saat ini, dapat diterima untuk berpendapat bahwa tafsir al-Azhar bersifat hida'î. Gaya pemaparan yang digunakan untuk menyajikan tafsir tersebut juga menunjukkan sifat hida'î *al-Azhar*. Tidaklah menyinggung untuk mengemukakan perbedaan pendapat tentang teologi dan hukum kasus yang tidak memengaruhi hakikat tafsir. Lebih jauh, tafsir tersebut menjauhi penelitian linguistik, qira'at, dan hal-hal sepele lainnya yang tidak bersifat interpretatif. Dalam banyak hal, kajian-kajian ini 'mengaburkan' maksud asli pembaca tafsir tersebut terutama jika pembaca tersebut bukan orang Arab yang ingin mencari mutiara hikmah dan pedoman yang ditemukan dalam Al-Qur'an.

Terakhir, Tafsir *Al-Azhar* merupakan tafsir dari pena salah satu putra terbaik Ibu Pertiwi. Penafsirnya, Buya Hamka, telah menunjukkan, setidaknya kepada para sarjana Indonesia, bagaimana seorang Muslim yang bukan berasal dari Arab dapat menciptakan karya tafsir yang luar biasa.

C. Profil Tafsir *Al-Mishbah*

1. Sejarah Tafsir *Al-Mishbah*

Tafsir *al-Mishbah* adalah karya monumental dari ulama Indonesia, Muhammad Quraish Shihab. Tafsir Al-Quran 30 juz yang pertama kali lengkap dalam kurun waktu 30 tahun terakhir, tafsir ini pertama kali diterbitkan oleh Lentera Hati pada tahun 2001.

Istilah "*Al-Mishbah*," yang berarti "lampu" atau "lentera," dipilih dengan tujuan untuk menjadi mercusuar bagi umat Islam dalam memahami dan mengenali makna ayat-ayat Al-Quran. Tafsir ini ditulis oleh Quraish Shihab dengan perspektif kontemporer, yang bertujuan untuk membahas berbagai masalah yang dihadapi masyarakat saat ini.

Tafsir *Al-Mishbah* dikenal dengan gaya penulisan yang runtut dan mendetail, terdiri dari 15 jilid. Quraish Shihab mengambil sikap yang masuk akal dan masuk akal ketika mencoba membenarkan prinsip-prinsip

⁶² Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 1*, h. 41-42.

Al-Qur'an berdasarkan penemuan-penemuan ilmiah dan adat istiadat sosial yang dapat diterima.⁶³

2. Biografi Muhammad Quraish Shihab

Muhammad Quraish Shihab adalah nama lengkap Quraish Shihab. Pada tanggal 16 Februari 1944, ia dilahirkan di Rappang Selatan dalam keluarga Arab yang terpelajar. Prof. Abdurrahman Shihab, ayahnya, adalah ahli tafsir dan ulama besar. Upaya Abdurrahman mendirikan dua perguruan tinggi di Ujung Pandang adalah Institut Agama Islam Negeri Alauddin dan Universitas Muslim Indonesia, merupakan contoh nyata komitmennya terhadap dunia pendidikan. Selain itu, Abdurrahman menjabat sebagai rektor kedua perguruan tinggi tersebut pada tahun 1972 sampai dengan tahun 1977 di IAIN dan tahun 1959 sampai dengan tahun 1965 di Universitas Muslim Indonesia⁶⁴

Sebagai putra seorang profesor, Quraish Shihab terinspirasi untuk menekuni ilmu tafsir sejak usia dini dan mulai menyukainya. Ayahnya tidak hanya menyuruhnya membaca Al-Qur'an, tetapi memberikan penjelasan singkat tentang cerita di dalamnya. Di titik inilah kecintaan Quraish Shihab terhadap Al-Qur'an mulai bersemi.⁶⁵

3. Pendidikan Muhammad Quraish Shihab

Sejak kecil, Quraish Shihab telah mengikuti pengajian Al-Qur'an ayahnya sendiri. Quraish Shihab menyelesaikan sekolah dasar di SMP Muhammadiyah Makassar sebelum melanjutkan ke SMP Muhammadiyah. Setelah itu, ia dikirim untuk “belajar” dan menyelesaikan pendidikan menengahnya di Pondok Pesantren Darul Hadits Al-Faqihyyah Malang.⁶⁶

Quraish Pada tahun 1958 ia melakukan perjalanan ke Kairo, Mesir, di mana ia diterima di kelas II Tsanawiyah Al-Azhar. Pada tahun 1967, dalam usia 23 tahun, ia lulus dengan gelar Sarjana (S1) dari Departemen Tafsir dan Hadits, Fakultas Usuluddin, Universitas Al-Azhar. Pada tahun 1969, ia melanjutkan studinya dan memperoleh gelar Master di bidang studi yang sama, dengan fokus pada Tafsir Al-Quran.⁶⁷

Ketika Quraish Shihab kembali ke Ujung Pandang pada tahun 1973, ia diminta untuk membantu mengawasi pendidikan di IAIN Alaudin, Ujung Pandang. Hingga tahun 1980, ia menjabat sebagai Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan. Ia juga menerima tawaran pekerjaan lain, baik di dalam maupun di luar kampus. Misalnya, Asisten Kepala Kepolisian Daerah Indonesia Timur dan Koordinator Perguruan Tinggi Swasta Wilayah VII Indonesia Timur untuk pengembangan mental. Di sela-sela

⁶³ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1992), h. 6.

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan Grafika Sarana, 1992), h. 6.

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, h. 8.

⁶⁶ Mauluddin Anwar dkk, *Cahaya Cinta dan Canda M. Quraish Shihab cet ke II* (Tangerang: Lentera Hati, 2015), h. 13.

⁶⁷ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, h. 6.

kesibukannya, ia juga melakukan sejumlah penelitian, seperti penelitian tentang masalah wakaf di Sulawesi Selatan dan pelaksanaan kerukunan antarumat beragama di Indonesia Timur.⁶⁸

Quraish kembali ke Universitas Al-Azhar di Kairo pada tahun 1980 untuk menyelesaikan kuliahnya. Dalam waktu kurang dari dua tahun, ia memperoleh gelar Summa Cum laude dan gelar doktor dalam ilmu Al-Qur'an. Gelar pertama diberikan untuk disertasinya, *Nazhm Al-Durar li Al-Biqa'iy, Tahqiq wa Dirasah*.⁶⁹

Pada tahun 1984, Quraish Shihab diangkat menjadi staf pengajar di Fakultas Ushuluddin IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Ia aktif mengajar di program S1, S2, dan S3 pada mata kuliah Tafsir dan 'ulum al-Quran. Selain itu, ia dihormati karena perannya sebagai Ketua Lembaga Pengembangan Masyarakat, Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) sejak 1984, dan Anggota Dewan Pertimbangan Pendidikan Nasional sejak 1989. Ia juga menjabat sebagai Pengurus Ikatan Ilmu-Ilmu Syariah, Pengurus Konsorsium Ilmu-Ilmu Agama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan Asisten Ketua Umum Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI).⁷⁰

Ia memiliki jadwal padat sekaligus terlibat aktif dalam kegiatan ilmiah. Ia berkontribusi pada kolom Pelita Hati di edisi Rabu surat kabar Pelita. Dia adalah editor kolom Tafsir Al-Amanah di majalah Amanah yang terbit di Jakarta setiap dua minggu. Selanjutnya, ia disebut-sebut sebagai anggota dewan redaksi majalah Ulumul Qur'an dan Mimbar Ulama Jakarta.⁷¹

4. Karya-karya Muhammad Quraish Shihab dalam bidang Tafsir

Muhammad Quraish Shihab memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sains, khususnya berhubungan dengan Al-Qur'an. Tafsir *al-Mishbah* pertama kali disusun pada tanggal 18 Juni 1999, di Kairo, Mesir, dianggap sebagai salah satu karya besarnya.⁷²

Tafsir Al-Manar: Kelebihan dan Kekurangannya, Penjangkaran Al-Qur'an, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Harmoni Al-Qur'an, dan Tafsir 30 Juz Al-Qur'an adalah beberapa karya Quraish Shihab lainnya. Muslimah berhijab. Pandangan Ulama Historis dan Kontemporer, Dilihat dari Lensa Linguistik, Sains, dan Laporan tentang yang Tak Terlihat, Refleksi tentang Al-Qur'an: Tafsir Tematik tentang Berbagai Masalah Manusia dan Lentera Hati. Keajaiban yang ditemukan dalam Al-Qur'an.⁷³

⁶⁸ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, h. 6.

⁶⁹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, h. 6.

⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, h. 7.

⁷¹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, h. 7.

⁷² Saiful Amin Ghafur, *Profil Para Mufassir Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008), h. 236.

⁷³ Erma Pornawati, "Bullying Perspektif Al-Qur'an", *Skripsi* pada IAIN Salatiga, h. 43.

5. Metode dan Motif Tafsir *Al-Mishbah*

Quraish Shihab menafsirkan *al-Mishbah* dengan metode tahlili. Pendekatan metodis ini menyajikan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an sesuai urutan yang telah disusun mushaf, dengan berupaya menjelaskan makna ayat-ayat tersebut dari berbagai sudut pandang, berdasarkan pendapat atau kecenderungan para penafsir.⁷⁴

Sebaliknya, penafsiran *al-Mishbah* condong ke gaya *al-adabi al-ijtima'i* (sastra budaya dan sosial), yaitu pendekatan dalam memahami teks-teks Al-Qur'an yang mengutamakan penyajian bagian-bagian dengan cermat sebelum menguraikan makna yang ingin disampaikan kata-kata Al-Qur'an melalui bahasa yang elegan dan memikat. Lebih jauh lagi, penafsir menarik persamaan antara teks-teks Al-Qur'an yang dikaji dan kebijaksanaan konvensional serta struktur masyarakat.⁷⁵

D. Tafsir Komparatif

Deskripsi komparatif merupakan fokus dari metode penelitian komparatif. Langkah metodologis pertama dalam melakukan studi komparatif adalah mengidentifikasi topik yang akan diteliti. 2) Menentukan aspek mana yang akan dikontraskan. 3) Mencari hubungan atau variabel yang memengaruhi gagasan. 4) Mengilustrasikan perbedaan antara teori, individu, dan wilayah geografis yang diteliti. 5) Melakukan analisis kritis menyeluruh yang didukung oleh argumen berdasarkan data. 6) Menarik kesimpulan untuk mengatasi masalah penelitian.⁷⁶

⁷⁴ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir* (Tangerang: Lentera Hati, 2013), h. 378

⁷⁵ Mahfudz Masduki, *Tafsir al-Mishbah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h.

⁷⁶ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2019), h. 121.

BAB III
TAFSIR AYAT-AYAT TENTANG KESEHATAN MENTAL
DALAM TAFSIR AL-AZHAR DAN TAFSIR AL-MISHBAH

A. Ayat-Ayat Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an

Penulis menggunakan Kitab Sejarah Al-Qur'an karya Ibrahim Al-Abyari sebagai buku sumber untuk terlebih dahulu memilah ayat-ayat menurut Makiyah dan Madaniyah sebelum membahas identitas kesehatan mental. Berikut identitas kesehatan mental dalam Al Quran:

1. Memberi lebih membahagiakan daripada menerima (QS Al-Muddassir 74/6)⁷⁷

وَلَا تَمَنَّ تَسْتَكْتِرُ ٦

“Janganlah memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak!”

2. Menganggap iman sebagai landasan segala sikap dan perbuatan, (Surat At-Tin/95: 4-6)⁷⁸

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ٤
ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ٥
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ٦

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian, kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan. Maka, mereka akan mendapat pahala yang tidak putus-putusnya.”

3. Bebas rasa cemas (Surat Fussilat 41/30)⁷⁹

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ٣٠

⁷⁷ Ibrahim Al-Abyari, *Sejarah Al-Quran* (Semarang: Dina Utama, 1993), h. 42.

⁷⁸ Ibrahim Al-Abyari, *Sejarah Al-Quran*, h. 42.

⁷⁹ Ibrahim Al-Abyari, *Sejarah Al-Quran*, h. 42.

“*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”*”

4. Dapat beradaptasi dengan keberhasilan atau kegagalan dan realitas (QS Al-Baqarah 2/: 155-157)⁸⁰

وَلَنْبَلُوْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ١٥٦
أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ١٥٧

“*Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.*”

5. Mampu mengarahkan permasalahan ke arah penyelesaian yang positif (QS Al-Baqarah 2/ : 286)⁸¹

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا
لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُرْ
لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٢٨٦

⁸⁰ Ibrahim Al-Abyari, *Sejarah Al-Quran*, h. 42.

⁸¹ Ibrahim Al-Abyari, *Sejarah Al-Quran*, h. 42.

keinginan di dalam hatinya terhadap apa yang diberikan (kepada Muhajirin). Mereka mengutamakan (Muhajirin) daripada dirinya sendiri meskipun mempunyai keperluan yang mendesak. Siapa yang dijaga dirinya dari kekikiran itulah orang-orang yang beruntung.”

8. Mampu mencegah penyakit jantung (QS Al-Hujurat 49/: 12)⁸⁴

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا
وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”

9. Mampu membangun hubungan yang positif dan saling menguntungkan dengan orang lain (QS Al-Hujurat 49/ : 13)⁸⁵

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا
إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ١٣

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti”

⁸⁴ Ibrahim Al-Abyari, *Sejarah Al-Quran*, h. 42.

⁸⁵ Ibrahim Al-Abyari, *Sejarah Al-Quran*, h. 42.

B. Asbabun Nuzul Ayat-Ayat Kesehatan Mental

1. Memberi membuat Anda lebih bahagia daripada menerima (QS Al-Muddassir 74/ : 6)

Menurut riwayat dari Zuhair bin Harb, Rasulullah SAW menjelaskan tentang turunnya Surat al-Muddassir, dengan menyatakan: "Aku turun ke lembah setelah menghabiskan waktu sebulan di Gua Hira (setelah menyelesaikan 'Uzlah). Tiba-tiba aku mendengar suara memanggilku. Aku menoleh ke segala arah, tetapi tidak ada apa-apa di sana. Kemudian, ketika aku menengadah ke langit, aku melihat bayangan malaikat Jibril sesaat duduk di antara bumi dan langit, berdoa kepada Allah. Aku segera pulang ke rumah, aku berteriak, "Selimutilah aku, selimuti aku!" Ayat,

*"Hai orang-orang yang berselubung, bangunlah lalu berilah peringatan....dan... tinggalkanlah perbuatan-perbuatan yang berdosa,"*⁸⁶

2. Anggaplah keimanan sebagai landasan semua perilaku dan sikap. (Surat At-Tin 95/ : 4-6)

Ayat-ayat ini menggambarkan bagaimana manusia diciptakan dalam bentuk terbaiknya dan kemudian dikembalikan ke keadaan terendah, kecuali mereka yang beriman kepada Tuhan dan mengerjakan amal saleh.

Karena ayat ini diturunkan kepada sekelompok penderita dementia di masa Rasulullah SAW. Mereka khawatir bahwa amal baik mereka tidak akan dihitung karena kondisi pikun tersebut. Allah kemudian menurunkan ayat ini untuk menjelaskan bahwa mereka tetap akan mendapatkan pahala atas amal baik yang telah mereka lakukan sebelum pikun⁸⁷

3. Tidak khawatir (Surat Fussilat 41/:30)

Riwayat 'Ata dari Ibnu Abbas, ia menyatakan: "Bagian diturunkan berkaitan dengan Abu Bakar. Kaum musyrik tidak mempertahankan pendirian mereka ketika mengatakan, "Tuhan kami adalah Allah, para malaikat adalah putri-putri Allah, dan mereka adalah pemberi syafaat bagi kami selain Allah." "Kalian harus berdiri teguh karena Tuhan kami hanyalah Allah; Dia tidak memiliki sekutu bagi-Nya," Abu Bakar menyatakan. "Muhammad adalah Utusan-Nya." Dengan demikian, ayat ini diturunkan, yang menegaskan bahwa jawaban Abu Bakar akurat.⁸⁸

⁸⁶ Abu Hasan Al-Wahidi An-Naisabury, *Asbabun Nuzul* (Libanon: Darul Kitabi Ilmiyah, 1991), h. 250.

⁸⁷ Abu Hasan Al-Wahidi An-Naisabury, *Asbabun Nuzul*, h. 291.

⁸⁸ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Edisi yang Disempurnakan Jilid VIII*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h. 616.

4. Mampu menyesuaikan diri dengan realitas dan keberhasilan atau kegagalan (QS. Al-Baqarah 2/ : 155-157)

Riwayat Muslim dalam Shahih-nya dari Ummu Salamah RA, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَا مِنْ عَبْدٍ نُصِيبُهُ مُصِيبَةً فَيَقُولُ (إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ) اللَّهُمَّ أَجْرِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا إِلَّا أَجَرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا، قَالَتْ: فَلَمَّا تُوفِّيَ أَبُو سَلَمَةَ قُلْتُ كَمَا أَمَرَنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَخْلَفَ اللَّهُ لِي خَيْرًا مِنْهُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

“Diriwayatkan dari Ummu Salamah radhiyallahu ‘anha –istri Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam- berkata, “Aku mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda, ‘Tidak ada seorang hamba pun yang tertimpa suatu musibah lalu ia mengucapkan Innaa Lillahi Wa Innaa Ilaihi Rooji ‘un. Allahumma ‘jurnii Fii Mushibatii Wa Akhlif Lii Khoiron Minhaa (Segala sesuatu adalah milik Allah dan akan kembali pada-Nya. Ya Allah, berilah ganjaran terhadap musibah yang menimpaku dan berilah ganti dengan yang lebih baik) melainkan Allah akan memberinya pahala dalam musibahnya dan menggantinya dengan yang lebih baik.” Ummu Salamah kembali berkata: “Ketika Abu Salamah (suamiku) wafat, aku pun mengucapkan doa sebagaimana yang Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam ajarkan padaku. Maka Allah pun memberiku suami yang lebih baik dari suamiku yang dulu yaitu Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam.” (HR. Muslim, no. 1526)

Umm Salamah menuturkan, Saya mengikuti petunjuk Rasulullah setelah Abu Salamah meninggal. Maka Allah pun mengganti kebaikan yang telah diberikan Rasulullah kepadaku.⁸⁹

5. Mampu mengarahkan permasalahan ke arah solusi yang konstruktif (QS Al-Baqarah 2/ : 286)

⁸⁹ Abu Hasan Al-Wahidi An-Naisabury, *Asbabun Nuzul*, h. 19.

Melalui sahabat Nabi, Abu Hurairah RA, Imam Muslim meriwayatkan bahwa pada turunnya ayat 284, dijelaskan bahwa Allah akan memperhitungkan apa saja yang diperbuat manusia. Kemudian para sahabat mengadu kepada Rasulullah saw. seraya berkata,

“Kami telah dibebani dengan tugas-tugas yang tidak sanggup kami pikul.” Maka Rasulullah SAW bersabda, *“Apakah kalian akan mengatakan sebagaimana Bani Israil berkata, ‘Kami mendengar tetapi kami tidak mengizinkannya?’ Katakanlah, ‘Kami mendengar dan kami menaati, ampunilah kami, ya Tuhan kami, dan kepada-Mulah tempat kembali.”*

Allah mengabulkan permintaan mereka lalu menjelaskan melalui ayat 286 tentang apa yang mengecewakan mereka, Allah tidak akan memberikan cobaan kepada seseorang melebihi batas kemampuannya.⁹⁰

6. Mampu memperoleh kepuasan dari tantangan dalam hidupnya (QS An-Nisa 4/ : 32)

“Wahai Rasulullah, kaum lelaki berperang, tetapi kami, para wanita tidak,” tutur Ummu Salamah. menurut Ismail bin Abi Qasim al-Sufi. Dan kami hanya menerima 50% dari harta warisan. Selanjutnya Ayat ini (QS. An-Nisa: 32) diturunkan oleh Allah.⁹¹

7. Memiliki rasa komitmen terhadap orang lain (QS. Al-Hasyr 59/ : 9)

Menurut Ja'far bin Burqan, kaum Ansar pernah berkata, "Wahai Rasulullah, bagilah tanah ini menjadi dua bagian, kaum Ansar dan kaum Muhajirin." "Tidak, cukup penuhi kebutuhan mereka dan bagilah kurmanya; tanah ini tetap milikmu," kata Nabi. Kaum Ansar menjawab, "Kami senang dengan keputusanmu." Maka, ayat ini (QS. al-Hashr: 9) diturunkan oleh Allah.⁹²

8. Mampu mencegah kondisi jantung (QS. Al-Hujurat 49/ : 12)

Menurut riwayat Ibnu Mundzir dari Ibnu Jurair, surah Al-Hujurat ayat 12 menerangkan bahwa Salman Al-Farisi adalah orang yang setelah makan, tidur dan mendengkur. Kemudian ada sekelompok orang yang menyebarkan berita bohong akan perbuatannya. Maka jelaslah bahwa ayat ini melarang membicarakan aib orang lain dan tidak boleh berkata-kata kotor.⁹³

⁹⁰ Abu Hasan Al-Wahidi An-Naisabury, *Asbabun Nuzul*, h. 30.

⁹¹ Abu Hasan Al-Wahidi, *Asbabun Nuzul*, h. 85.

⁹² Abu Hasan Al-Wahidi, *Asbabun Nuzul*, h. 238.

⁹³ Shaleh, dkk, *Asbabun Nuzul*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro,2009), h.

9. Mampu menjalin hubungan yang bermanfaat dan membangun dengan orang lain (QS. Al-Hujurat 49/ : 13)

Menurut Abu Dawud, turunnya ayat ini mengisahkan sebuah kejadian di mana seorang sahabat bernama Abu Hindin, yang melayani Nabi Muhammad, menumpahkan darah kotor ke kepalanya dengan cangkir. Ketika suku Bani Bayadah menerima perintah dari Rasulullah SAW untuk menikahkan Abu Hindin dengan salah seorang wanita mereka, mereka bertanya, "Apakah halal bagi kami menikahkan gadis-gadis kami dengan budak?" Maka, ayat 13 diturunkan oleh Allah untuk menghentikan tindakan mengejek orang lain hanya karena kedudukan sosial mereka.⁹⁴

C. Penafsiran Ayat-ayat Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar

1. Tafsir Memberi lebih membahagiakan daripada menerima (QS Al-Muddassir 74/ : 6)

"Dan janganlah engkau memberi karena ingin balasan lebih banyak." (ayat 6).

Implikasinya adalah tidak mencantumkan jasa-jasa yang diberikan dan tidak menghitung jumlah kesulitan, pengorbanan, dan perbuatan baik yang telah dilakukan. Selanjutnya, tentukan jumlah jasa yang telah saya berikan—yaitu, usaha saya. Apa yang terjadi di sana semata-mata merupakan hasil dari perjuangan saya. Pelajaran yang saya berikan memungkinkan si Anu terbebas dari bahaya syirik.⁹⁵

Terkadang orang yang lupa diri tidak mampu mengatasi "penyakit" ini. Ia beramal saleh lalu membicarakannya. Mari kita ingat firman Allah yang disampaikan Nabi kepada orang-orang beriman dalam Surah 2 Al-Baqarah ayat 264, yang menyatakan bahwa orang-orang beriman hendaknya menahan diri dari merusak sedekah mereka dengan menunjuk dan mencela amal orang-orang yang beramal karena riya, hanya untuk mendapatkan pujian. Alhasil, tepat saat ia siap melangkah, ia berdiri untuk memberi peringatan. Ia diperintahkan untuk berdakwah dan beramal saleh dengan ikhlas, menghindari menyebut pahala, dan menahan diri dari meminta banyak pahala.⁹⁶

Ya, seorang rasul terikat oleh disiplin itu. Mereka harus menahan diri dari meminta bayaran atau pengakuan dari manusia. Yang ada hanyalah pahala di sisi Allah. Anda juga tidak boleh mengungkit-ungkit jasa. Karena apa yang dapat dilakukan di dunia ini bagi manusia yang merupakan pendiri

⁹⁴ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Edisi yang Disempurnakan, Jilid IX* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h. 419.

⁹⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, (Singapura: pustaka nasional PTE LTD), h.7725.

⁹⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, 7725.

Iman jika bukan parade pahala yang tiada henti? Jika bukan kebaikan dan ketakwaan, lalu apa yang harus diamalkan?⁹⁷

2. Menganggap iman sebagai landasan segala sikap dan perbuatan, Surat At-Tin/95: 4-6

"Sesungguhnya telah Kami ciptakan manusia itu atas sebaik-baik pen dirian." (ayat 4).

Ayat ini menandai dimulainya apa yang pertama kali Allah mulai dengan sebuah sumpah. Secara spesifik, bahwa manusia adalah spesies yang diciptakan Allah dalam bentuk yang paling baik di antara semua makhluk yang menghuni planet ini. Bentuknya baik lahir maupun batin. Bentuk jasad dan ruh. Ia disebut basgar, yang artinya wajah yang mengandung kegembiraan dan sangat berbeda dengan hewan lainnya, karena bentuk tubuhnya melampaui keindahan bentuk tubuh hewan lainnya, tentang ukurannya, dan tentang kemanisan wajahnya. Lebih jauh, akal juga diberikan kepada manusia bukan hanya nafasnya saja yang berubah-ubah. Oleh karena itu, ia dapat berfungsi sebagai pengatur di permukaan Bumi dengan memiliki keseimbangan fisik dan bimbingan mental yang optimal. Kemudian, Allah mengutus para Rasul untuk memberikan hikmat tentang cara menjalani kehidupan yang aman.⁹⁸

"Kemudian itu, Kami jatuhkan dia kepada serendah-rendah yang rendah." (ayat 5).

Tuhan telah menetapkan kejadian-kejadian manusia dengan cara ini. Pikiran tumbuh hingga dewasa, saat mencapai puncak kemegahan usia, sementara tubuh secara bertahap memperoleh kekuatan dan kemampuan untuk berjalan setelah lahir. Setelah itu, tubuh menua dan secara bertahap memburuk. Seiring waktu, tubuh dan pikiran melemah dan kehilangan energi, menyebabkan gigi rontok, rambut hitam berubah menjadi abu-abu, kulit yang tegang mengendur, telinga secara bertahap menjadi kurang peka, dan kelupaan mulai muncul. Lebih jauh lagi, jika Anda hidup cukup lama, kemampuan Anda untuk bernalar secara bertahap akan memudar, mengembalikan Anda ke keadaan kekanak-kanakan Anda yang memohon kepada keturunan dan cucu-cucu Anda untuk memaafkan. Bahkan, sebagian orang sudah pikun dan sama sekali tidak tahu apa-apa. Inilah yang disebut nyanyuk tua, atau yang lebih dikenal dengan "ardzalil-'umur". Maka, sesuai dengan salah satu doa yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, hendaknya kita juga memohon kepada Allah agar terhindar dari kembalinya kita pada kepikunan dan usia lanjut (al-harami).⁹⁹

⁹⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, h. 7726.

⁹⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, h. 8050.

⁹⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, h. 8050.

"Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shalih."
(pangkal ayat 6).

Dalam perkataan Ibnu Jarir: "Percayalah dan lakukanlah amal saleh selagi badan masih muda dan sehat."

"Maka untuk mereka adalah ganjaran yang tiada putus putus."
(ujung ayat 6):

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ:
(اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْهَرَمِ، وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ
بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ)

"Dari Anas bin Malik ia berkata, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan, sifat pengecut, pikun, bakhil, dan aku berlindung kepada-Mu dari azab kubur dan fitnah hidup dan mati."
(HR. Muslim)

Saiyidina mengklaim bahwa Ali bin Abu Thalib kembali ke usia Ardzalil, yaitu tujuh puluh lima tahun. Usia tua atdzalil-'umur ditemukan dua kali dalam Al-Qur'an. Tepatnya, di Surat an-Nahl ayat 70 dan Surat al-Haj ayat 5. Salah satu tafsir Ardzalil-'umur berasal dari Ibnu Abbas yang berbunyi: "Selama ia taat kepada Allah di masa mudanya, meskipun ia sudah tua maka akalinya sudah mulai tidak berfungsi lagi, namun baginya amal-amal kebajikannya tetap dicatat sebagaimana ketika ia masih muda, dan ia tidak lagi dianggap berdosa atas perbuatannya ketika akalinya sudah tidak ada lagi, karena ia adalah seorang mukmin di masa mudanya."¹⁰⁰

Diriwayatkan juga dari Ibnu Abbas dan Ikrimah;

مَنْ جَمَعَ الْقُرْآنَ فَلَا يُرْجَعُ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

"Barangsiapa yang mengumpulkan al-Qur'an tidaklah akan dikembalikan kepada ardzalil-'umur, Kepada tua pikun, Insya Allah"

Penulis tafsir ini mengetahui hal ini secara langsung. Ammati, Uaik Tuo Aisyah, saudara perempuan ayah saya, meninggal dunia pada usia 86

¹⁰⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, h. 8051.

tahun. Sebelum meninggal, ia telah tuli selama beberapa tahun, sehingga ia tidak dapat lagi mendengar apa yang kami bicarakan di dekatnya. Namun, sejak usia muda, ia mengikuti ajaran ayahnya Tuanku Syaikh Amrullah, yang mencakup membaca seluruh Al-Qur'an. Selain itu, ia hafal surat-surat Yaa-Siin, al-Waqi'ah, al-Kahfi, al-Mulk, dan beberapa lainnya jika tidak ada kesempatan. Ia membaca surat-surat itu setiap hari. Oleh karena itu, ia tidak menjadi pikun, meskipun ia sudah tua dan telinganya tuli. Tugasnya setiap hari hanyalah membaca Al-Qur'an agar ketuliannya tidak menjadi halangan. Mulutnya terus bergumam saat membaca Al-Qur'an bahkan setelah sakit dan di ambang kematian. Dia bahkan sempat tersenyum beberapa jam sebelum memejamkan mata, sambil bercerita bahwa dia mendengar suara merdu merdu melantunkan ayat-ayat Al-Qur'an. Anak-anak dan cucu-cucu yang berkumpul di sekitarnya kemudian diminta untuk diam dan memperhatikan bacaan, meskipun bacaan itu tidak terdengar oleh mereka. Dan dia meninggal sambil menyeringai, mungkin karena suasana yang tercipta saat mendengar suara malaikat melantunkan Al-Qur'an. Akan tetapi, saya juga menemukan bahwa meskipun para wanita tua ini tidak pernah meninggalkan salat lima waktu ketika mereka masih muda, mereka telah menjadi sangat pikun dan kehilangan semua ingatan. Para wanita ini sangat tua, berusia antara 80 hingga 90 tahun.¹⁰¹

3. Bebas rasa cemas (Surat Fussilat 41/ :30)

"Sesungguhnya orang-orang yang berkata: "Tuhan kami adalah Allah", kemudian itu mereka teguhkan pendirian mereka, akan turunlah kepada mereka malaikat-malaikat." (pangkal ayat 30)

Inilah ide utamanya! Dengan kata lain, "Tuhan kami adalah Allah!" Dialah satu-satunya Tuhan. Inilah posisi yang harus kita ambil, dan kita harus memegangnya teguh dan tidak pernah menyerah. *Istaqomuu* = استَقَامُوا pokok kata mashdarnya ialah = الإستقامة

Posisi tegak lurus dan kokoh menunjukkan keteguhan. Tidak berubah atau bergerak. Tidak dapat miring dari kiri ke kanan. Posisi tegaknya berubah bentuk karena tidak dapat dimajukan atau dimundurkan.¹⁰²

Teruslah tegakkan keimananmu kepada Allah dengan menjunjung tinggi hak-hak dan hakikat-Nya. Tetaplah setia kepada Allah dalam pikiran dan perbuatanmu, dalam rasa syukurmu atas semua yang telah diberikan-Nya kepadamu, dan dalam kesabaranmu menghadapi kesulitan. Karena pendirian yang teguh niscaya akan diuji.¹⁰³

¹⁰¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, h. 8051.

¹⁰² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6457.

¹⁰³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6457

Kekerasan terkadang digunakan untuk memaksa kita mengubah cara hidup kita; jika tidak, hidup kita akan direnggut! Namun, jika kita tetap teguh, kita akan menemui ajal karena, seperti kata pepatah, "Kematian adalah bukti cinta sejati."¹⁰⁴

Istiqaamah sangat merusak persepsi masyarakat, menyebabkan mereka menganggap diri mereka berdosa dan menolak Allah sebagai Tuhan. Oleh karena itu, pada setiap rakaat ketika membaca al-Fatihah, hendaklah di lima waktu, di dalam segala sembahyang nawafil dan rawatib, yang fardhu dan yang sunnah.¹⁰⁵ Untuk memberikan hal tersebut kepada Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

"Tunjukilah kami jalan yang lurus."

Beberapa kata dari Istiqaamah membentuk Mustaqiim. Ketika seseorang mengikuti jalan yang benar, shirathal mustaqiim, maka ia telah mencapai istiqamah.¹⁰⁶

Selain berusaha menuju istiqamah, kita berdoa dengan harapan bahwa Tuhan akan menuntun kita ke sana. Karena jika Anda telah menemukan jalan itu, jalani hidup yang bahagia dan jangan ragu lagi. Kita tidak akan membusuk di tengah hujan atau menjadi tua di tengah panas.¹⁰⁷

Maka, meskipun pada ayat 29 dan ayat lainnya disebutkan bahwa sebagian manusia ada yang didatangi oleh jin dan manusia jahat, dan sebagian manusia ada yang terus menerus didekati dan ditipu oleh setan, namun yang telah istiqamah bukanlah manusia dan jin yang berani mendekatinya. Malaikat dan manusia jahat, bukan setan dan syaitan.¹⁰⁸

Ia akan menerima kunjungan dari malaikat yang mengatakan kepadanya untuk tidak takut akan cobaan akhirat karena ia telah dengan teguh memeluk pepatah "Kami beriman kepada Allah," yang merupakan cita-cita tertinggi dalam hidup. Tinggal tanpa pasangan, anak-anak, atau harta benda seharusnya tidak membuat Anda bersedih. Temui Tuhan Anda, dan anak-anak serta istri-Nya akan membuktikannya. Berkat yang tersedia bagi Anda jauh lebih besar daripada apa pun yang mungkin Anda miliki di dunia ini.¹⁰⁹

Oleh karena itu, sangat penting bagi Tuhan untuk memenuhi janji-Nya untuk mengakhiri kesepian dalam diri manusia. Bagaimana mungkin

¹⁰⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6458.

¹⁰⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6458.

¹⁰⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6459.

¹⁰⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6459.

¹⁰⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6459.

¹⁰⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6460.

seseorang yang percaya bahwa malaikat selalu mengawasinya merasa kesepian?¹¹⁰

Menurut Mujahid, as-Suddi, dan Zaid bin Aslam, para malaikat akan turun kepada orang yang istiqamah begitu ia meninggal. Artinya, ia akan menyaksikan kedatangan para malaikat tepat pada saat ia tampaknya akan turun.¹¹¹

"Dan gembiralah kamu dengan syurga yang telah dijanjikan Allah kepada kamu." (ujung ayat 30).

Ini adalah kelanjutan dari bisikan yang disampaikan malaikat kepada jiwa orang beriman yang telah menerima Allah sebagai Tuhannya dan tidak goyah karena tidak ada tempat berlindung selain Allah. Jika butuh pertolongan, pergilah kepada Allah; jangan pergi kepada manusia lain. Maka dijanjikan bahwa mereka pada akhirnya akan masuk surga selain mendapatkan ketenangan batin di dunia, yang merupakan senjata paling penting bagi jiwa untuk bertahan terhadap berbagai gelombang kehidupan.¹¹²

4. Dapat beradaptasi dengan keberhasilan atau kegagalan dan realitas (QS Al-Baqarah 2/: 155-157)

"Dan sesungguhnya akan Kami beri kamu percobaan dengan sesuatu." (pangkal ayat 155).

Dengan sesuatu, yaitu, dengan corak yang berbeda, "dari rasa takut," yaitu, ancaman dari musuh, bahaya penyakit, dan sebagainya, untuk menciptakan rasa tidak nyaman dan ancaman yang terus-menerus. Ancaman yang dihadapi Nabi selama hidupnya termasuk kaum musyrik dari Mekkah, suku-suku Arab di luar Madinah yang selalu merencanakan serangan, pencemaran nama baik orang-orang Yahudi yang selalu mencari peluang dan ancaman orang-orang munafik, dan bangsa Rum yang memerintah di utara pada saat itu. "Dan kelaparan" juga mengacu pada kemiskinan, yang secara signifikan menurunkan persediaan makanan. "Dan kekurangan harta benda." Karena para sahabat Nabi yang pindah dari Mekkah ke Madinah biasanya hanya meninggalkan jasad mereka, harta benda tidak dapat diambil; "dan jiwa," sebagian dari mereka meninggal dunia karena anggota keluarga, termasuk istri, anak-anak, dan ayah, sehingga mereka hidup dalam kemiskinan terpisah dari keluarga mereka di rumah baru mereka; "dan buah-buahan," karena mereka tidak lagi mampu menanam kebun yang luas, terutama di sekitar pohon kurma, yang

¹¹⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6460.

¹¹¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6461.

¹¹² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*, h. 6461.

merupakan makanan pokok pada saat itu. Anda akan dirugikan oleh semuanya!¹¹³

"Demikian sabda Tuhan. Tetapi derita itu tidak lain ialah karena menegakkan cita-cita. "Dan berilah khabar yang menyukakan kepada orang-orang yang sabar." (ujung ayat 155).

Ayat ini menegaskan kembali risiko, kesulitan, dan penderitaan yang akan mereka alami, mengikuti pembahasan ayat 153 tentang nilai doa dan kesabaran. Pahit datang sebelum manis. Mereka yang akan menanggung penderitaan perlu memiliki kesabaran. Segala sesuatu hanya dapat ditaklukkan dengan kesabaran. Karena itu bukan cara hidup membeku begitu saja. Semua orang merasakan sakit. Dalam pertempuran Uhud, Nabi Muhammad SAW sendiri kehilangan pamannya yang disayanginya Hamzah bin Abdul Muthalib. Oleh karena itu, mereka akan aman sampai mereka menyeberang ke dalam mimpi mereka jika mereka menanggung rasa sakit dengan kesabaran. Tanpa melakukan pengorbanan apa pun, tidak ada tujuan yang dapat dicapai. Beritahukan kepada mereka yang sabar dengan kabar baik.¹¹⁴

"(Yaitu) orang-orang yang apabila menimpa kepada mereka suatu musibah, mereka berkata: Sesungguhnya kita ini dari Allah, dan sesungguhnya kepadaNya kita semua akan kembali." (ayat 156).

Pernyataan mendalam seperti ini tidak akan datang dari lubuk hati Anda jika Anda tidak berlatih. Berita favorit apa yang dijanjikan?

"Mereka itu, akan dikurniakan atas mereka anugerah-anugerah dari Tuhan mereka, dan rahmat." (pangkal ayat 157).

Bagi mereka, ini adalah kabar yang paling menggembirakan. Mereka akan terlebih dahulu menerima anugerah rahmat berupa shalawat, bahasa aslinya dari istilah "doa". Kita tentu sudah banyak berdoa jika kita adalah makhluk yang memanjatkan doa kepada Allah. Mengucapkan "shalawat" kepada Rasulullah berarti memohon kepada Allah agar melimpahkan kemuliaan dan rahmat-Nya kepada Nabi kita Muhammad SAW. Namun, jika Allah melimpahkan rahmat-Nya kepada kita, maka itu adalah tanda pemeliharaan-Nya. Rahmat, atau rahmat yang penuh kasih sayang, menyusul kemudian.¹¹⁵

¹¹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 351.

¹¹⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 351.

¹¹⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 352.

"Dan mereka itulah orang-orang yang akan mendapat petunjuk." (ujung ayat 157).

Oleh karena itu, Allah memberikan perlindungan, rahmat-Nya meliputi, dan bimbingan ketika seseorang memiliki keteguhan hati untuk menghadapi, kemudian mengatasi, kesulitan, dan penderitaan agar dapat melewati penderitaan berikutnya. Karena jiwa selalu dibentuk dan disaring oleh zaman, maka jiwa itu semakin tidak goyah. Hal ini memberikan kejelasan kepada kita: apa keuntungan dari melewati kesulitan dan berhasil melewatinya, atau melewatinya dengan selamat? Allah pertama-tama menganugerahkan berkat-Nya kepada kita, yang berarti janji dan pemeliharaan-Nya bagi kita. Kedua, Rahmat, yaitu kasih yang tak henti-hentinya, dilimpahkan kepada kita dengan limpah. Tidaklah cukup jika kita hanya menerima Rahmat dan berkat saja; kita juga harus dijanjikan sesuatu yang lebih besar, yaitu petunjuk di sepanjang jalan yang penuh sukacita ini untuk memastikan kita tiba dengan selamat di tempat tujuan.¹¹⁶

Ayat-ayat ini semuanya masih terkait dengan peralihan kiblat dan pada hakikatnya merupakan petunjuk untuk berperang. Lebih jauh, jika umat dan diri sendiri tidak senantiasa diilhami dengan semangat jihad, Islam tidak akan tegak. Dan akan selalu ada tantangan, kemalangan, dan kegagalan yang telah disebutkan oleh Allah. Barangsiapa yang dapat mengikuti ayat-ayat ini sebagai petunjuk, maka ia adalah umat yang diberkahi.¹¹⁷

Orang mungkin menjadi bingung dan bertanya, "Mungkinkah kita terhindar dari perasaan sedih atau kesulitan akibat bencana?"¹¹⁸ Pasti ada perasaan yang sulit dan menyedihkan, itulah jawaban yang pasti. Sementara itu, Nabi SAW meneteskan air mata kesedihan atas meninggalnya putranya Ibrahim. Ia bahkan menjuluki tahun meninggalnya mantan istrinya Khadijah sebagai Tahun Berkabung. Karena emosi-emosi ini melekat pada jiwa, maka emosi-emosi ini tidak dapat dihilangkan. Emosi-emosi ini adalah hasil dari kasih karunia atau belas kasih. Jadi, ketika emosi-emosi seperti itu tidak terkendali, jiwa sering kali menderita. Itulah yang diperangi dengan kesabaran, memastikan bahwa pada akhirnya penghancuran diri sendiri dicegah oleh kesedihan. Di sisi lain, seseorang menjadi tidak berperasaan jika, dalam menghadapi kematian anaknya, mereka hanya bersukacita alih-alih berduka. Orang yang punya perasaan adalah orang yang hatinya benar-benar terguncang oleh suatu musibah, tetapi ia mampu mengendalikan diri dan bertahan dengan kesabaran. Itulah makna yang dimaksudkan.¹¹⁹

¹¹⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 352.

¹¹⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 353.

¹¹⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 353.

¹¹⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 353.

5. Mampu mengarahkan permasalahan kearah penyelesaian yang positif (QS. Al-Baqarah 2/ : 286)

“Tidaklah Allah memberati suatu diri, melainkan sekedar terpukul olehnya.” (pangkal ayat 286).

Sesungguhnya, setiap orang akan melaksanakan setiap perintah yang telah diberikan Allah kepada mereka. Tidak ada instruksi yang ketat, terutama jika iman sudah ada. Misalnya, menerima perintah untuk salat. Anda dapat duduk jika tidak dapat berdiri. Anda dapat berbaring jika tidak dapat duduk. Jika tidak ada air, tayamum dapat diterima. Jika Anda sakit atau sedang dalam perjalanan, Anda dapat memindahkan puasa Anda ke hari yang lain. Hanya mereka yang telah mencapai nishab dan haul (tahun) yang wajib membayar zakat; mereka yang tidak mampu melakukannya dibebaskan dari kewajiban tersebut. Jika persediaan cukup, perjalanan aman, dan haji hanya diperlukan sekali seumur hidup, maka haji diperintahkan. Haji akan dikenal sebagai *tathawwu* jika memungkinkan untuk ditambahkan. Namun sesederhana apapun perintahnya, akan tetap terasa berat jika hati tidak beriman; “Shalat itu berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”¹²⁰

"Dia akan mendapat pahala dari apa yang dia usahakan, dan akan mendapat siksa atas apa yang dia usahakan pula."

Mari kita pertimbangkan pernyataan berikut: seorang individu akan menerima penghargaan atas usahanya dan juga akan menghadapi konsekuensi. Atas usaha terpuji yang disebut *Maakasabat* مَاكَسَبَتْ dan atas usaha yang membawa dosa disebut *Maktasabat* مَاالْكُتْسَبَتْ Kedua kalimat tersebut memiliki makna yang sama ketika diterjemahkan ke dalam bahasa kita: usaha yang baik dan usaha yang buruk. Di sisi lain, kedua kalimat tersebut memiliki makna yang berbeda ketika digunakan dalam bahasa Arab. Kasabat adalah istilah untuk usaha yang lancar dan tanpa usaha. Sebaliknya, *Iktasabat* mengacu pada pekerjaan yang diselesaikan melalui kesulitan.¹²¹

Kesan apa yang diberikan tempat ini kepada kita? Yang pertama, Allah tidak membebani sesuatu yang tidak mampu diangkat-Nya. Maka, hanya orang yang mampu saja yang wajib menaati semua perintah Allah. Lebih jauh, semua aturan haruslah untuk kebaikan pribadi, dan semua larangan ada karena buruk bagi diri sendiri. Dan dengan didasari rasa percaya diri, dianjurkan untuk mencobanya. Di dalam jiwa itu sendiri ada perasaan positif dan negatif. Hal-hal yang baik itu mudah dilakukan dan diusahakan

¹²⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 695.

¹²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 695.

(*kasabat*), dan jika dilakukan akan mendapat pahala. Sedangkan yang negatif itu sulit dilakukan karena jiwa mumi itu berat.¹²²

Selalu ada pertentangan antara hawa nafsu dan hati nurani orang-orang yang menuruti hawa nafsunya karena mereka harus membutakan pikiran mereka terlebih dahulu. Akibatnya, keputusan adalah satu-satunya hal yang menghalangi niat jahat, yang berujung pada kesedihan, ketegangan mental, penyesalan, dan depresi. Dari titik ini, kita dibiarkan dengan kesan mendalam tentang *Khilqah*, yaitu bahwa manusia pada hakikatnya baik dan ramah. Manusia tidak menginginkan kejahatan, dan perintah Tuhan konsisten dengan sifat sejati jiwa manusia. Penderitaan tekanan batin sendiri adalah yang pertama dialami seseorang setelah melakukan perbuatan jahat. Dan jika ia bekerja keras dan bertindak secara moral, hal pertama yang ia dapatkan sebagai balasannya adalah kepuasan batin karena ia telah berperilaku dengan cara yang hanya dapat dilakukan oleh manusia¹²³.

Namun, ketika keimanan seseorang semakin tumbuh, ia akan menjadi lebih berhati-hati. Ia semakin menyadari bahwa setiap orang masih menganggapnya sebagai tempat pertentangan antara prinsip moral ketaatan kepada Tuhan dan hawa nafsu. Akibatnya, orang yang beriman itu terus berdoa kepada Tuhan:¹²⁴

"Ya Tuhan kami! Janganlah Engkau tuntutan kami di atas kealpaan kami dan kekeliruan kami."

Dengan berdoa seperti ini, orang beriman mengakui dalam hatinya bahwa ia akan melakukan kesalahan, keputusan yang buruk, jalan yang salah, dan jalan yang salah! melupakan hal-hal di tempat yang seharusnya diingat, meninggalkan hal-hal yang harus dilakukan, atau melakukan hal-hal yang harus ditinggalkan. Doa semacam ini bukanlah sesuatu yang ingin dilakukan orang tersebut untuk melupakan atau mengingat sesuatu secara salah. Karena jika seseorang beriman, ia merasa bahwa ia juga bertanggung jawab atas kelupaan tersebut!¹²⁵

Dengan perantaraan Rasul telah disampaikan:

رَفَعَ عَنِ أُمَّتِي الْخَطَأَ وَالنِّسْيَانَ وَمَا سَكَّرَهُوَأَعْلَيْهِ

"Dimafkan daripada ummatku kekeliruan dan kealpaan dan yang mereka terpksa atasnya."

¹²² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 696.

¹²³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 696.

¹²⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 696.

¹²⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 697.

Allah menjelaskan di awal ayat bahwa manusia hanya dibebani dengan apa yang sanggup dipikulnya. Akan tetapi, orang-orang mukmin tetap berdoa memohon perlindungan agar terhindar dari beban berat atau siksaan secara berkelompok, sebagaimana yang terjadi pada umat terdahulu. Permohonan ini telah dikabulkan oleh Allah. Umat Muhammad diperintahkan untuk berkumpul dan shalat berjamaah pada hari Jum'at. Setelah datang seruan Jum'at, tinggalkanlah jual beli, tandanya sejak pagi boleh berdagang, tutup hanya pada hari Jum'at. Beliau diperintahkan untuk berusaha lagi setelah Jum'at. Mohon ampun atas suatu kesalahan, jangan akhiri hidup, karena selalu ada ruang untuk berkembang. Begitu pula beban-beban lainnya.¹²⁶

Orang beriman itu kemudian melanjutkan doanya:

"Ya Tuhon kami! Jangan lah Engkau timpakan ke atas kami perintah yang tidak bertenaga kami dengan dia."

Misalnya, berpuasa lima puluh kali sehari atau haji tahunan, atau dilarang makan daging, menikah, atau keduanya. Mungkin ada yang mampu melakukannya, tetapi "kita" sebagai suatu kelompok tidak menerima perintah seperti itu. "Dan ampunilah (dosa kami), dan ampunilah kami, dan kasihanilah kami." Karena kami tidak mengetahui apa pun kecuali apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami, dan kami tidak berdaya kecuali apa yang telah Engkau berikan kepada kami.¹²⁷

"Engkaulah penolong kami!"

Hanya Anda yang mengendalikan nasib dan keselamatan kami.¹²⁸

"Maka tolonglah kami atas mengalahkan kaum yang tidak mau percaya." (ujung ayat 286).

Kami tahu bahwa kami tidak akan tinggal diam menghadapi penganiayaan dari mereka yang membenci-Mu dan utusan-Mu, selama kami menegakkan kebenaran yang telah Engkau turunkan dan pelajaran yang telah Dia bawa kepada kami. Karena itu, tidak ada yang dapat menyelamatkan kami, kecuali perlindungan-Mu, Amin.¹²⁹

Hendaknya kita membaca dan merenungkan doa penutup Surat Al-Baqarah agar dapat menguatkan diri kita yang lemah dalam menghadapi

¹²⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 697.

¹²⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 697.

¹²⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 698.

¹²⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 698.

kehidupan dan memperdalam keimanan kepada Allah. Semoga hal ini dapat memberikan dampak positif.¹³⁰

6. Mampu menemukan kepuasan dalam perjuangan hidupnya (QS. An-Nisa 4/ : 32)

"Dan janganlah kamu mengangan-angan apa yang telah dikurniakan Allah kepada sebahagian kamu, berlebih dari yang sebahagian." (pangkal ayat 32).

Ayat tersebut mengandung istilah *La tamannau* yang berasal dari kata dasar *tamaniy* yang berarti berkhayal atau berkhayal tentang kelebihan, kekayaan, dan prestasi orang lain. Memikirkan tujuan yang tidak mungkin dicapai sendiri disebut dengan angan-angan. Dengan demikian, akibat dari angan-angan tersebut adalah munculnya rasa iri dan dengki yang ditujukan kepada orang yang diuntungkan. Oleh karena itu, Ibnu Abbas menjelaskan makna *tamaniy* (angan-angan) dengan hasad secara langsung dalam tafsirnya.¹³¹

Ayat ini menegaskan bahwa melihat kelebihan yang telah Allah berikan kepada orang lain itulah yang menyebabkan kita bermimpi gila-gilaan. Sebab, separuh dirimu lebih unggul dari separuh dirimu dalam beberapa hal. Seseorang akan terjangkit penyakit dalam jiwanya sendiri, seperti keserakahan, kebencian, makian, dan omelan, baik terhadap orang yang telah Allah berikan kelebihan itu maupun terhadap Allah sendiri, jika ia dibutakan oleh kelebihan yang dimiliki orang lain. Ia telah lalai untuk melihat ke dalam dirinya sendiri karena ia terlalu banyak berkhayal dan berkebung, yang tentu saja bermanfaat baginya, asalkan ia terampil dalam memeliharanya. Jiwanya lebih banyak berkhayal ketika berkhayal daripada ketika bekerja. Semakin banyak mengeluh tentang prestasi orang lain, maka ia akan merasa rendah diri. Sesungguhnya, jika ia mencarinya, niscaya ia akan menemukan suatu keistimewaan yang juga telah Allah berikan kepadanya. Manusia ibarat permata yang sangat mahal yang Allah sembunyikan di bawah permukaan bumi. Jika tidak digosok dengan baik, maka cahayanya tidak akan terlihat.¹³²

"Bagi laki-laki akan ada bahagian dari apa yang mereka usahakan."

Artinya, setiap laki-laki telah diberi kebahagiaan oleh Allah, dan setiap laki-laki akan merasakan kebahagiaan sesuai dengan usahanya. Hal itu juga berlaku bagi perempuan. Allah telah menyediakan kebahagiaan bagi setiap

¹³⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, h. 698.

¹³¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1185.

¹³² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1185.

perempuan, dan ia akan menerimanya jika ia mengerahkan usaha yang diperlukan. Akan tetapi, pembagian kebahagiaan itu tidak akan terjadi jika tidak ada usaha yang dilakukan. Kebahagiaan akan tetap jauh jika Anda hanya bermimpi!¹³³

Kebahagiaan yang diperoleh dari usaha berada dalam parameter tanggung jawab seseorang dan pembagian kerja yang telah ditetapkan Tuhan. Dalam bidang masing-masing, wanita didorong untuk berusaha, sama seperti pria. Misalnya, jika seorang pria bekerja keras di luar rumah dan menjadi kaya melalui bisnisnya, akan ideal jika istrinya, atau wanita mana pun yang tinggal di rumah yang mereka bangun bersama, memahami tanggung jawabnya sebagai seorang istri. Merupakan tanggung jawab suami untuk keluar, dan tanggung jawab istri untuk tetap berada di belakang layar. Pekerjaan wanita itu rumit dan rumit, sedangkan pekerjaan pria berat dan kasar.¹³⁴

Perempuan tidak dapat melakukan pekerjaan baik yang dilakukan oleh perempuan, dan laki-laki tidak dapat melakukan pekerjaan kasar yang dilakukan oleh laki-laki. Keharmonisan rumah tangga adalah keharmonisan antara yang berat, kasar dan yang ringan, halus. Tidak perlu bagi seorang perempuan untuk mengeluh dan berharap menjadi laki-laki agar dapat terhindar dari tanggung jawab memiliki anak, membesarkan mereka, dan menafkahi mereka. Laki-laki tidak perlu mengeluh tentang betapa sulitnya pekerjaan mereka atau betapa mereka berharap menjadi perempuan.¹³⁵

Jika diperhatikan dengan seksama, wanita adalah pihak yang paling banyak mengeluh dan merasa memiliki hak lebih dari pria. Jika hal ini terjadi, mereka ingin mengejar pria-pria tersebut hingga ke tengah jalan dan hidup seperti pria. Organisasi dunia ini akan menjadi anarkis jika mimpinya terwujud. Baik pria maupun wanita sama-sama diserang oleh gelombang delusi ini. Selain wanita yang melamun karena merasakan kelebihan pria, pria juga bisa tenggelam dalam lamunan mereka sendiri saat merasakan kelebihan wanita. Misalnya, seorang petani padi miskin di desa mungkin bermimpi dan merasa iri terhadap orang kota yang tidak mengalami kesulitan bertani, karena mereka baru memperoleh beras setelah digiling. Aspirasi masyarakat pedesaan akan berujung pada proses urbanisasi yang tak terelakkan, di mana setiap penduduk desa akan ingin pindah ke kota, yang pada akhirnya mengakibatkan desa-desa menjadi terbengkalai. Karena tidak ada lagi pertanian, semua orang akhirnya kelaparan.¹³⁶

Jangan biarkan mereka yang tidak memiliki harta atau kedudukan bermimpi ketika Anda menyaksikan seseorang meraih kekayaan besar atau jabatan tinggi. Karena iri hati adalah hasil dari angan-angan. Kemarahan akan menggoyahkan jiwa. Selain itu, usaha akan menyerah jika jiwa tidak

¹³³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1186.

¹³⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1186.

¹³⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1186.

¹³⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1187.

tenang. Lebih jauh, seseorang tidak akan menerima kebahagiaan yang telah disediakan Tuhan bagi mereka sebagai hasil dari usaha mereka jika mereka lalai untuk berusaha. Adalah penting bahwa semua orang, pria atau wanita, berusaha dan merasa bahwa mereka harus menerima penghargaan yang pantas mereka dapatkan atas kontribusi mereka. Penting bagi kita untuk memahami bahwa segala sesuatu memiliki risiko dan konsekuensi, terlepas dari kekayaan, status, atau kedudukan kita di masyarakat. Tuhan telah menentukan pembagian kerja bagi kita masing-masing. Setiap orang memiliki kewajiban dan menghadapi tantangan sesekali. Jika mereka yang mengamati dari jauh juga menemukan hal-hal yang tampak luar biasa dari luar dan menimbulkan rasa iri pada orang lain, mereka akan memahami tingkat kephaitan yang diakibatkan oleh status mereka.¹³⁷

Maka, Allah memberikan petunjuk hidup dalam ayat ini, yang menyatakan bahwa setiap orang, baik laki-laki maupun perempuan, akan merasakan kebahagiaan selama mereka berusaha. Berusaha bukanlah iri hati, juga bukan renungan atau khayalan.¹³⁸

Hal ini juga berlaku untuk fantasi-fantasi yang tidak realistis, seperti keinginan untuk menjadi cantik meskipun jelek. Atau, jika Anda kurang memiliki pengetahuan, pekerjaan impian Anda adalah mengajar. Meskipun orang tidak dapat benar-benar mengubah bentuk wajah mereka, mereka dapat meningkatkan kepribadian mereka jika mereka menginginkannya. Oleh karena itu, ayat ini menasihati orang untuk menghindari menatap langit dengan harapan yang tidak realistis dan sebaliknya memfokuskan tujuan mereka pada apa yang dapat mereka capai, yang sejalan dengan bakat mereka.¹³⁹

Ayat ini menjelaskan dengan gamblang bahwa perempuan juga dituntut untuk berusaha atau kasab dan bahwa mereka akan menerima sebagian dari pahala atas usaha mereka. Namun, penting untuk diingat bidang mana yang harus ditekuni perempuan. Di era industri ini, jangan ikuti contoh yang ditetapkan oleh negara-negara Barat. Perempuan menggantikan laki-laki di dunia kerja. Mulai dari menjadi sopir truk hingga akhirnya menjadi kapten kapal. Dan ketika laki-laki mulai kehilangan pekerjaan, kapitalis memberi perempuan upah murah!¹⁴⁰

Di akhir ayat Allah bersabda:

"Sesungguhnya Allah atas tiap-tiap sesuatu adalah Maha Tahu."
(ujung ayat 32).

Ayat ini menyebutkan 'Al-Aim', salah satu nama Tuhan. Oleh karena itu, Dialah yang mengilhami manusia untuk mencari ilmu yang sebelumnya

¹³⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1187.

¹³⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1188.

¹³⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1188.

¹⁴⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1189.

tidak mereka ketahui dengan memancarkan cahaya ilmu-Nya kepada mereka. (Lihat ayat 5 Surat al-Alaq). Oleh karena itu, jika Anda tidak berusaha, Tuhan tidak akan memberi Anda ilmu yang lebih dalam tentang apa pun, jika Anda hanya bermimpi.¹⁴¹

Praktik memperdalam pengetahuan berbasis teori. Bagian ini mungkin membantu kita memahami apa yang menanti kita yang telah mengikuti Islam selama ratusan tahun. Hingga kita dijajah karena kita berada di pihak yang bodoh, negara-negara Barat telah mencapai semua kemegahan, kekuasaan, kekayaan, dan kedudukan. Hingga perang, ada pepatah yang mengatakan, "Orang Belanda mati karena pangkat, orang Cina mati karena kekayaan, orang Keling mati karena makanan, dan orang Melayu mati karena impian mereka." Sementara itu, kita hanya bisa bermimpi dan merasa iri. Dan karena rasa iri dan keserakahan, kita kembali mengalami kemunduran. Ketika teman-teman tampak mengalami kemajuan, yang lain membenci dan menjelek-jelekkan mereka. Setiap orang yang berada di ambang pertumbuhan memiliki teman yang memotong tunasnya.¹⁴²

7. Memiliki rasa kesetiaan terhadap orang lain (QS. Al-Hasyr 59/: 9)

"Dan orang-orang yang telah menetap di kota itu dan (tetap) beriman dari sebelum mereka." (pangkal ayat 9).

Mereka adalah kaum Ansar, yang menerima Rasulullah dan saudara-saudaranya setelah mereka lari dari kemiskinan, dan menjadi pelindung dan penolongnya. Mereka menjadikan Madinah sebagai rumah mereka, tetap teguh dalam iman mereka, dan menunggu saat yang tepat sampai saudara-saudara mereka meninggalkan kampung halaman dan pergi ke luar negeri.¹⁴³

"Mereka itu kasih kepada orang-orang yang telah berhijrah kepada mereka."

Dengan saudara-saudara baru yang memiliki pemahaman yang sama yang baru saja tiba, ada rasa belas kasihan alih-alih perasaan benci, jijik, atau bosan.¹⁴⁴

"Dan tidak mereka dapati dalam dada mereka suatu keinginan pun daripada yang telah diberikan kepada mereka."

¹⁴¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1189.

¹⁴² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, h. 1189.

¹⁴³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 7258.

¹⁴⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 7259.

Hal ini menunjukkan bahwa ketika kaum Ansar menyaksikan Allah dan Rasul-Nya memberikan hadiah yang melimpah kepada saudara-saudari mereka, kaum Muhajirin, mereka tidak merasa dengki dan cemburu.¹⁴⁵

"Dan mereka lebih mengutamakan (saudara-saudara mereka yang baru datang itu), lebih dari diri mereka sendiri, walaupun mereka dalam kesulitan."

Menurut riwayat Ibnu Abbas, Nabi SAW berkata kepada kaum Ansar.

"Kalau kamu suka, bolehlah kamu bagi-bagikan untuk saudaramu kaum Muhajirin itu rumah-rumah kediaman dan hartabenda kamu, dan aku bagikan kepada kamu harta rampasan itu sebagaimana telah aku bagikan kepada mereka, dan jika kamu kehendaki untuk mereka harta rampasan dan untuk kamu rumah-rumah kamu dan hartabenda kamu." Lalu mereka menjawab; "Kami tidak mau begitu! Mau kami ialah menyerahkan sebagian rumah kami dan harta kami kepada mereka dan harta rampasan itu biarlah mereka saja yang menerimanya, kami tidak usah!"

Pernah pula Rasulullah SAW berkata kepada orang Anshar (menurut riwayat Abdurrahman bin Zaid bin Aslam).

"Saudara-saudara, mereka telah meninggalkan hartabenda mereka dan anak-anak mereka dan datang menumpang kepada kalian." Maka menjawab orang-orang Anshar itu; "Harta benda kami kita bagi saja, sebahagian untuk saudara-saudara kami itu." Lalu Rasulullah SAW berkata pula; "Bolehlah lebih lagi dari itu?" Mereka bertanya; "Apakah kiranya ya Rasulullah?" Nabi menjawab, "saudara-saudara kamu itu tidak pandai bekerja (bertani), sudikah kalian bekerja untuk mereka, lalu hasil tanaman itu diberikan pula kepada mereka?" Mereka menjawab; "Kami bersedia ya Rasulullah!"

Diriwayatkan pula bahwa untuk menentukan siapa yang akan menjamu mereka di rumah-rumah mereka, dilakukan dengan undian, karena jumlah kaum Anshar yang bersedia lebih banyak daripada kaum Muhajirin

"Dan barangsiapa yang terpelihara dari kekikiran dirinya."

¹⁴⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, 7259.

Karena setiap orang pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk bersikap kikir atau sombong. Ketika seseorang melihat seseorang datang ke rumahnya, misalnya, dari kejauhan, ia mungkin bertanya-tanya dalam hatinya, penuh dengan kecurigaan, apakah tamu itu datang untuk meminta bantuan atau tidak. Diganggunya kesenangannya sama sekali tidak menyenangkan hatinya. Malah, adanya akan terasa lapang jika ia menyapa orang itu dengan hangat, menghadapi perasaan kesalnya, dan menawarkan bantuan. Alhasil, setiap orang memiliki kemampuan bawaan untuk mengatasi dan menguasai sifat kikir.¹⁴⁶

"Maka orang-orang inilah yang beroleh kemenangan" (ujung ayat 9).

Yang terutama, itulah pencapaian pengendalian diri. Di akhir ayat ini, seorang mukmin dapat menarik kesimpulan bahwa seseorang telah mencapai kemenangan yang signifikan atas dirinya sendiri jika ia dapat menaklukkan atau menekan sifat kikir alami yang dimiliki semua orang, sampai-sampai sifat itu membuatnya tidak mau berkorban.¹⁴⁷

Dan menyatakan bahwa Rasulullah SAW telah menunjukkan pengobatan yang ampuh untuk menghilangkan atau menebus rasa kikir yang merugikan ini. Kutipannya:

بَرِيءٌ مِنَ الشُّحِّ مَنْ أَدَّى الزَّكَاةَ وَقَرَى الضَّيْفَ وَأَعْطَى فِي النَّائِبَةِ

"Sembuh dari kikir barangsiapa yang membayar zakat dan menjamu tamu dan sudi memben di waktu ada orang susah." (Riwayat Ibnu Jarir)"

Maka, kami identifikasi lima keistimewaan dan kami sampaikan pujian kepada kaum Anshar. Pertama-tama, mereka tetap teguh dalam keimanan mereka ketika menunggu saudara-saudara Muhajirin mereka kembali ke tanah air. Lebih jauh, mereka sangat menyayangi saudara-saudari mereka yang baru bergabung. Ketiga, kaum Muhajirin menerima sebagian besar harta rampasan dari Bani Nadhir; mereka tidak merasa dengki atau protes jika mereka menerima bagian yang lebih besar. Keempat, saudara-saudara mereka yang baru berhijrah diberi lebih banyak perhatian daripada mereka. Kelima, mereka berhasil mengatasi sifat kikir mereka dan menang. Dengan adanya dua kelompok ini, kaum Muhajirin dan kaum Anshar, maka Islam pun berdiri kokoh.¹⁴⁸

¹⁴⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 7260.

¹⁴⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 7261.

¹⁴⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 7261.

8. Mampu mencegah penyakit jantung (QS. Al-Hujurat 49/: 12)

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan daripada prasangka.” (pangkal ayat 12).

Kecurigaan yang tidak berdasar atau tuduhan yang tidak pantas adalah inti dari prasangka; "Karena sebagian dari prasangka itu adalah dosa," begitulah yang dapat dikatakan seseorang. Karena tuduhan itu tidak berdasar dan dapat memutuskan persahabatan antara dua orang yang baik, prasangka adalah dosa. Bagaimana perasaan Anda jika Anda tidak mencuri tetapi orang lain percaya bahwa Anda mencuri, yang menyebabkan perubahan dalam cara mereka memperlakukan Anda? Kata-kata Nabi secara efektif menghentikan tindakan diskriminasi yang keji ini.¹⁴⁹

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَحَسَّسُوا وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا
تَنَافَسُوا وَلَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

“Janganlah kamu berprasangka buruk karena prasangka buruk itu berita yang paling dusta. Jangan mencari-cari kesalahan, jangan memata-matai, jangan saling menjatuhkan, jangan saling hasad, jangan saling membenci, jangan saling berbuat makar dan jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Selain itu, hindari mencari-cari kesalahan orang lain. Merusak reputasi si anu di muka umum dengan menentukan apakah si anu bersalah atau tidak. seperti yang dilakukan kaum Komunis sendiri jika mereka berhasil menguasai suatu negara. Semua warga negara terkemuka dikumpulkan bersama dengan kisah hidup mereka, baik yang baik maupun yang buruk, pelanggaran yang baru-baru ini dilakukan maupun yang sudah-sudah, pengabdian kepada negara, dan perjalanan keliling dunia. bahkan untuk setiap pilihannya, baik maupun yang buruk. Oleh karena itu, individu yang "riwayat hidupnya" menunjukkan bahwa mereka harus segera dimanfaatkan untuk kepentingan negara harus dimanfaatkan. Akan tetapi, orang-orang yang diberi perintah untuk melakukan hal itu akan muncul ketika tiba saatnya baginya untuk dibuang dan dihancurkan, dan pada saat itulah mereka akan menyingkap semua kekurangan dan kebejatan yang

¹⁴⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, 6831

ditemukan sepanjang sejarah yang dikumpulkan, serta mengutuk individu tersebut.¹⁵⁰

"Dan janganlah sebagian kamu meng gunjing sebagian yang lain."

Membicarakan kekurangan dan perilaku buruk orang lain saat mereka tidak ada dikenal sebagai bergosip. Hal ini sering kali menjadi mata rantai dalam kemunafikan. Saat orang tersebut tidak ada, orang-orang terlalu sibuk membocorkan rahasia buruk mereka satu sama lain. Ia muncul entah dari mana, dan percakapan tiba-tiba berakhir dan sepenuhnya digantikan dengan sanjungan, sanjungan, dan sikap merendahkan. Sungguh tindakan yang keji dan pengecut!¹⁵¹

"Apakah suka seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati?"

Ini berarti bahwa meremehkan seseorang saat mereka tidak ada sama saja dengan memakan daging orang yang sudah meninggal, atau dengan kata lain, memakan bangkai yang membusuk. Begitulah kejinya! Mengapa Anda, sebagai orang yang bertanggung jawab, tidak langsung memberi tahu dia apa yang salah sehingga dia dapat melakukan perbaikan yang diperlukan? Kemudian ungkapkan rasa jijik kepadanya." Anda akan terkejut jika Anda memakan mayat teman Anda yang sudah meninggal. Jadi, membicarakan kekurangannya saat saudaranya tidak ada sama saja dengan memakan mayatnya. Tentu saja, jika Anda memiliki sedikit saja iman, Anda akan menerima apa yang dikatakan Tuhan. Tentu saja sebagai hasilnya, Anda pun akan merasa jijik dan bertindak dengan cara yang keji dan pengecut.¹⁵²

"Dan bertakwalah kepada Allah; sesungguhnya Allah adalah penertma taubat, lagi Maha Penyayang." (ujung ayat 12).

Artinya, jika Anda pernah terjerumus dalam perilaku buruk ini, Anda harus segera berhenti dan menyesali serta bertobat atas kesalahan yang keji ini. Allah selalu siap menyambut hamba-hamba-Nya yang ingin mengganti perbuatan jahat dengan perbuatan baik, atau perilaku jahat yang hina dengan perilaku manusia yang baik. Dia selalu membuka pintu rahmat selebar-lebarnya.¹⁵³

¹⁵⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 6832.

¹⁵¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 6833.

¹⁵² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 6834.

¹⁵³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 6834.

9. Mampu membangun hubungan yang positif dan saling menguntungkan dengan orang lain (QS. Al-Hujurat 49/ : 13)

"Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan." (pangkal ayat 13).

Ada dua kemungkinan penafsiran untuk hal ini, dan keduanya cukup jelas. Yang pertama adalah bahwa semua manusia berasal dari seorang laki-laki (Nabi Adam) dan seorang perempuan (Siti Hawa) pada saat penciptaan. Kedua individu ini adalah manusia pertama yang diciptakan di dunia ini. Dan kita dapat membacanya dengan jelas. Secara khusus, bahwa semua manusia, baik yang dulu maupun sekarang, berasal dari seorang ibu dan seorang ayah. Oleh karena itu, tidak ada manusia yang diciptakan di dunia ini selain melalui penyatuan seorang laki-laki dan seorang perempuan melalui hubungan seksual yang menghasilkan nuthfah, atau pengumpulan dua kumpulan air mani (khama) selama 40 hari menjadi satu. Kemudian 40 hari untuk darah dan 40 hari tambahan untuk daging ('alaqah). Ia menjadi manusia setelah ditiupkan kehidupan ke dalam dirinya dan dilahirkan ke dunia setelah tiga siklus empat puluh hari, yang dikenal sebagai nuthfah, 'alaqah, dan mudhghah. Kadang-kadang sebagai hasil dari pencampuran keturunan Afrika dan Eropa, atau warna kulit. Tidak ada perubahan warna yang terlihat pada awal penyatuan sperma; sifatnya tetap sama.¹⁵⁴

"Dan Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku, supaya kenal-mengenallah kamu."

Dengan kata lain, anak yang pada mulanya hanya sekumpulan air mani yang belum jelas warnanya, kemudian berkembang warna-warna berdasarkan iklim bumi, udara, letak daratan, pergerakan musim, dan faktor-faktor lainnya, sehingga mengakibatkan munculnya warna-warna yang berbeda pada wajah dan kepribadian manusia, antara lain. Bahasa yang mereka gunakan, terbagi oleh luasnya bumi, hidup mengejar kepentingan masing-masing, yang berujung pada perpisahan, terhimpit oleh harta satu sama lain, berkelompok karena kebutuhan dan panggilan hidup, mencari tanah yang sesuai dan sesuai, sehingga lama kelamaan yang terjadi adalah kelompok dan bangsa yang lebih besar dan lebih merata, dan bangsa-bangsa tersebut terbagi lagi menjadi suku-suku yang lebih kecil dan lebih terperinci. Selain itu, suku tersebut terpecah lagi menjadi kelompok-kelompok keluarga yang lebih kecil, yang selanjutnya terbagi lagi menjadi rumah tangga, ayah dan ibu yang berbeda, dan seterusnya.

Syair tersebut menegaskan keberadaan berbagai bangsa dan suku bangsa, hingga ke hal-hal terkecil, bukan agar mereka semakin menjauh

¹⁵⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 6835.

satu sama lain, tetapi agar mereka dapat berkomunikasi satu sama lain. Pahami asal-usulmu, asal-usul leluhurmu, dan asal-usul keturunan leluhurmu. Misalnya, masyarakat di sekitar Danau Maninjau biasanya mengklaim bahwa Luhak Agam, yang berasal dari Pagarruyung, adalah tempat asal kami. Pepatah "kalau jauh carilah suku, kalau dekat jadilah Hindu" juga berlaku untuk adat ini.

Meskipun suku Tanjung berasal dari Tanjung Sani dan kemudian pindah ke Tapan Indrapura di Pesisir Selatan atau Kampar di wilayah Riau, masyarakat Tanjung Sani awalnya menanyakan identitas orang-orang yang tinggal di Indrapura atau Kampar karena penasaran. Mereka akan mengakui bahwa mereka memiliki hubungan darah jika mereka menjawab bahwa penanya berasal dari suku Tanjung. Misalnya, masyarakat Tanjung Sani dengan senang hati akan menjawab, "Orang Jambak adalah Bako saya, yang berarti saudara dari pihak ayah, jika penanya menjawab bahwa sukunya adalah Jambak. Bila responden menyatakan bahwa suku Guci adalah sukunya sendiri, maka dengan senang hati ia akan menjawab, "Saya menantu Bapak," dan menambahkan, "Karena anak dan istri saya berasal dari suku Guci."¹⁵⁵

Dan begitulah kelanjutannya: ke mana pun orang pergi, mereka gemar meneliti sejarah Al-Quran dan menentukan tanggal pasti pembuatannya karena mereka ingin menemukan cara untuk terhubung dengan orang lain dan mendekatkan mereka yang jauh dan mereka yang berjauhan. Kita simpulkan bahwa pada hakikatnya hanya ada satu garis keturunan bagi manusia. Mereka mungkin berasal dari tempat yang berbeda, tetapi asal usul mereka sama. Tidak ada perbedaan di antara mereka, dan menyadari bahwa ada nenek moyang yang sama, bukannya menciptakan perpecahan, adalah perlu.¹⁵⁶

"Sesungguhnya yang mulia-mulia kamu di sisi Allah ialah yang setakwa-takuta kamu."

Tujuan dari simpulan ayat ini adalah untuk memberi tahu para pembaca bahwa kemuliaan sejati terletak pada karakter dan ketaatan seseorang kepada Tuhan. Bukanlah suatu kemuliaan jika dianggap layak oleh Tuhan yang lain.¹⁵⁷

"Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui, lagi Maha Mengenal" (ujung ayat 13).

Jika kita telaah lebih saksama akhir ayat ini, kita akan menemukan peringatan yang lebih dalam bagi mereka yang matanya silau oleh urusan

¹⁵⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 6835.

¹⁵⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 6836.

¹⁵⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 6836.

bangsa dan suku, sehingga mereka lupa bahwa keduanya tidak dimaksudkan untuk membuat satu bangsa bangga terhadap bangsa lain, dan satu suku pun tidak dimaksudkan untuk membuat suku lain bangga terhadap suku lain. Tujuan kita di dunia ini adalah untuk saling mengenal, bukan untuk mencari musuh. Hidup berbangsa dan bersuku juga dapat mengakibatkan konflik dan kekerasan karena orang cenderung melupakan pentingnya ketakwaan. Allah menyatakan di akhir ayat ini bahwa Dia Maha Mengetahui dan bahwa bangsa-bangsa tertentu, seperti yang dikatakan orang Jerman ketika Hitler naik ke tampuk kekuasaan, "Deutschland ubber alles!" bertanggung jawab atas munculnya 'ashabiyah jahiliyah, kesombongan, dan keangkuhan. (Pertama dan terutama, Jerman). Allah mengetahui segala kepalsuan, bahwa setiap negara memiliki kelebihan dan kekurangan, serta banyak kelebihan dan kekurangan. "Yang paling mulia di antara kalian adalah siapa pun yang paling bertakwa kepada Allah!" adalah bagaimana Islam mengatur apa yang harus dilakukan dalam hidup.¹⁵⁸

D. Penafsiran Ayat-ayat Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Misbah

1. Memberi lebih membahagiakan daripada menerima (QS Al-Muddassir 74/ : 6)

Menurut tafsir Quraish Shihab, ayat ini melarang memandang dakwah sebagai pemberian kepada manusia dengan harapan akan memperoleh pahala yang banyak. Oleh karena itu, ayat ini memberikan kewajiban kepada Nabi untuk menyampaikan dakwahnya tanpa mengharapkan keuntungan materi.¹⁵⁹

Pada hakikatnya, menerima sesuatu yang berupa materi tidak dilarang oleh ayat ini. Hadiah-hadiah yang dilihat dan diterima Nabi Muhammad dari berbagai pihak bukanlah balasan atas khotbahnya dan juga bukan hasil permintaan. Jika keengganan seseorang untuk menerima hadiah merupakan tanda keikhlasan, maka itu adalah kesalahan besar. Sebab, ia menerima materi dan karena memungkinkan seseorang untuk bertindak dengan ikhlas. Sebaliknya, ada orang yang menolak materi tetapi memasukkan unsur riya' yang disengaja dalam penolakannya.¹⁶⁰

2. Menganggap iman sebagai landasan segala sikap dan perbuatan, Surat At-Tin 95/ : 4-6

Menurut tafsir Al-Mishbah, kondisi terendah adalah kondisi di mana ruh ilahi belum sepenuhnya menyatu dengan jati diri manusia. Karena jiwa berasal dari Sang Pencipta, ruh ilahi dapat memfasilitasi komunikasi dengan-Nya. Daya tarik ruh ilahi adalah kemampuannya untuk mengangkat orang ke puncak kesempurnaan (*ahsanitaqwim*). Kejatuhan manusia terjadi

¹⁵⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, h. 6836.

¹⁵⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 561.

¹⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 563.

ketika manusia melepaskan diri dari daya tarik ini, yaitu ruh Ilahi. Pada titik itu, manusia akan meluncur ke lokasi di mana daya tarik itu awalnya terjadi.¹⁶¹

Jika kebutuhan jasmani dan rohani seimbang (fisik dan psikologis), maka manusia dapat mencapai ahsan taqwim. Namun jika ia hanya memenuhi kebutuhan jasmaninya saja, maka ia akan jatuh kembali ke posisi terendah dalam prosesnya sejak sebelum Ruh Ilahi menyentuh tubuhnya. Kecuali orang-orang yang beramal saleh dan beriman, karena ia menjaga keimanannya dalam kehidupan sehari-hari.¹⁶²

3. Bebas rasa cemas (Surat Fussilat 41/:30)

Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman dan bertaqwa akan menaati perintah-perintah-Nya, sesuai dengan tafsir Al-Mishbah. Orang-orang yang mengucapkan dengan lisannya bahwa satu-satunya Tuhan adalah Allah, sebagaimana dibuktikan oleh keimanan mereka kepada kemahakuasaan dan kekuatan Allah, adalah utusan Allah yang sejati. Ketika mereka benar-benar telah mantap dengan mengikuti petunjuk-petunjuk-Nya, maka malaikat akan turun kepada mereka, yaitu secara berkala dan terus-menerus hingga mereka meninggal, untuk menghibur hati mereka dengan mengatakan agar mereka bergembira di surga yang telah dijanjikan Allah melalui utusan-Nya dan tidak takut akan masa depan atau bersedih atas masa lalu.¹⁶³

4. Dapat beradaptasi dengan keberhasilan atau kegagalan dan realitas (QS. Al-Baqarah 2/ : 155-157)

Quraish Shihab menuturkan, kalimat “Ya, Kami akan menguji kamu sekali lagi” mengisyaratkan bahwa kehidupan di dunia ini penuh dengan berbagai macam kesulitan. Cobaan-cobaan ini dapat berupa sedikit ketakutan (kecemasan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi), sedikit rasa lapar, atau kekurangan kekayaan, kehidupan, atau buah-buahan. Karena hidup pada dasarnya terdiri dari pergulatan antara ilusi dan kenyataan, manusia harus berjuang. Sudah barang tentu, pasti ada korban dalam pengumpulan ini; korban-korban ini bisa berupa jiwa, kekayaan, atau buah-buah ambisi yang nyata maupun yang dibayangkan.¹⁶⁴

Menurut Tafsir Al-Mishbah, kegagalan dapat dikaitkan dengan rasa takut menghadapi ujian. Membatasi diri dari gangguan ujian berarti menghadapi sesuatu yang menyebabkan rasa takut. Ujian boleh datang kapan saja, tetapi kita harus siap menghadapinya.¹⁶⁵

¹⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 15* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 381.

¹⁶² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 382.

¹⁶³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 12* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 409

¹⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 1* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 364

¹⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 365.

Allah adalah pemilik kita. Quraish Shihab menegaskan bahwa Allah bertindak sesuai dengan kehendak-Nya sendiri. Istilah "kita" menunjukkan bahwa yang menjadi milikNya adalah kita semua. Jika sesuatu yang buruk terjadi padaku, maka aku bukanlah orang pertama atau terakhir yang akan terkena dampak bencana. Penafsiran ini menjadi lebih jelas. Beban dalam menghadapi bencana. Karena semakin banyak orang yang terkena dampak bencana, semakin mudah untuk menanggungnya.¹⁶⁶

Siapa saja yang kurang beruntung dan mengucapkan kata-kata *Innalillahi wa inna ilaihi rojiun* akan dilimpahkan berkah, rahmat, dan petunjuk menuju jalan kebahagiaan lahir dan batin.¹⁶⁷

5. Mampu mengarahkan permasalahan ke arah penyelesaian yang positif (QS. Al-Baqarah 2/ : 286)

Menurut Quraish Shihab, seseorang dapat menyelesaikan tugas apa pun yang diberikan kepadanya. Ia dapat menyelesaikannya, sebagai permulaan. Ia tidak dapat menyelesaikannya, sebagai permulaan. Ketiga, ia dapat bertindak ketika waktu atau ruang pelaksanaannya luas, bukan ketika ruang atau waktu pelaksanaannya spesifik.¹⁶⁸

Sementara itu, Allah memberikan manusia tugas-tugas yang luas. Ini adalah tugas yang mudah, bahkan bagi orang yang kesulitan menyelesaikan tugas secara umum pada akhirnya akan menemukan kemudahan yang dibenarkan meskipun sebelumnya tidak dibenarkan. Anda harus berdiri, sebagaimana ketika Anda berdoa, tetapi Anda juga diperbolehkan untuk duduk jika berdiri terlalu berat bagi Anda. Tayamum dapat dilakukan oleh mereka yang kesulitan mengakses air untuk berwudhu atau yang khawatir tentang kemungkinan jatuh sakit. Karena itu, Allah menghendaki agar kesulitan-kesulitan manusia berakhir.¹⁶⁹

Jelaslah bahwa penyunting ayat tersebut mengajukan permintaan yang sama lebih dari satu kali. Pertama, "Jangan membebani kami dengan beban yang berat," dan kemudian, "Janganlah membebani kami dengan beban yang tidak sanggup kami pikul." Pengulangan ini berupaya untuk mengesahkan permintaan tersebut, meskipun dengan makna redaksi yang sedikit diubah. Para akademisi mencatat bahwa permintaan pertama berkaitan dengan tugas yang diberikan, yang seharusnya tidak lebih dari apa yang mungkin secara wajar. Sementara itu, permintaan kedua adalah tentang potensi hukuman karena melanggar kewajiban ini.¹⁷⁰

¹⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 367.

¹⁶⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 368.

¹⁶⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 1* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 620.

¹⁶⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 621.

¹⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 623.

6. Mampu menemukan kepuasan dalam usaha perjuangan hidupnya (QS. An-Nisa 4/ : 32)

Dalam tafsir Quraish Shihab, memperingatkan agar tidak berkhayal dan berhasrat karena dapat mengakibatkan ketidaktaatan terhadap perintah Allah, termasuk perintah tentang pembagian warisan, di mana laki-laki diutamakan atas perempuan. Rasa dengki dan keinginan untuk memiliki sesuatu sering kali berujung pada kemaksiatan, terutama ketika individu tersebut membandingkan dirinya dengan orang lain.¹⁷¹

Boleh saja mengandalkan asumsi dan harapan yang masuk akal asal didukung oleh usaha dan kemampuan. Kalau mengandalkan kehadiran kasih karunia tetapi terus tenggelam dalam dosa, maka itu hanya mimpi yang hampa. Dilarang berkhayal yang membuat seseorang berhasrat kuat setelah melihat keunikan orang lain, disertai harapan bahwa pada akhirnya ia akan memperoleh keunikan yang sama.¹⁷²

Dalam konteks tafsir al-Mishbah, ayat ini bermakna: Dan janganlah kamu bermimpi yang membuatmu dengki tentang apa yang telah diberikan Allah kepada sebagian kamu, yang lebih atau kurang nilainya daripada apa yang telah diberikan-Nya kepada sebagian yang lain, seperti harta kekayaan, harta anak yatim, hak waris, nama baik, kecerdasan, kedudukan, dan yang lainnya. Setiap orang telah diberikan oleh Allah apa yang dibutuhkannya untuk memenuhi tujuan dan misi hidupnya. Karena itu, hindarilah mimpi yang membuatmu merasa menyesal, dengki, atau cemburu.¹⁷³

7. Memiliki rasa kesetiaan terhadap orang lain (QS. Al-Hasyr 59/ : 9)

Ayat ini merujuk pada penduduk Madinah dan dipuji dengan empat cara yang berbeda, menurut tafsir Al-Mishbah. Mereka selalu mencintai orang-orang yang bermigrasi ke sana. Dan mereka mendekat, tidak memiliki keinginan untuk mengambil apa pun dari apa yang telah disediakan oleh Nabi untuk mereka. Meskipun mereka juga menuntut apa yang menjadi prioritas mereka, Mereka mendahulukan kepentingan Muhajirin daripada kepentingan mereka sendiri. Seseorang dikatakan beriman sejati jika ia memiliki watak dan kepribadian seperti itu. Lebih jauh lagi, orang-orang seperti itu adalah orang-orang yang beruntung yang dapat memenuhi semua tujuannya jika Allah melindungi mereka dari sifat kikir mereka dan mereka bertindak sesuai dengan semua dorongan manusia.¹⁷⁴

Ayat ini, jika dilihat dari konteks pewahyuannya, menunjukkan bahwa kaum Ansar tidak berkeinginan untuk menerima apa yang diterima kaum muhajirin dari nabi saw. Kecuali tiga orang Ansar yang benar-benar

¹⁷¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 2, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 416.

¹⁷² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 417.

¹⁷³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 417.

¹⁷⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 116.

membutuhkan, Nabi memberikan fai' yang telah diterimanya dari bani nadhir kepada kaum muhajirin. Kata utu, yang dalam bentuk pasifnya berarti "telah diberikan kepada mereka," dan fakta bahwa tidak ada hal khusus yang disebutkan tentang pemberian tersebut menyiratkan bahwa kaum Ansar tidak merasa kecewa atau bahkan iri terhadap hadiah dari siapa pun, terutama jika itu berasal dari Allah dan Rasul-Nya SAW.¹⁷⁵

8. Mampu mencegah penyakit jantung (QS. Al-Hujurat 49/ : 12)

Kata "jassa," berarti upaya untuk mempelajari sesuatu secara sembunyi-sembunyi, merupakan akar dari kata "tajassasu." Menurut al-Mishbah, tajassus dapat diterima jika hal itu bertujuan untuk menegakkan status quo atau mencegah kerusakan yang meluas. Dilarang membicarakan urusan pribadi orang lain dengan tujuan memahami situasi mereka.¹⁷⁶

Menurut Quraish Shihab, ayat tersebut menyoroti dosa menyalahkan pihak lain, bersikap bias, atau membuat asumsi yang tidak berdasar tentang mereka. Tidak akan ada prasangka negatif, dan orang-orang akan hidup berdampingan secara damai dan efektif. Karena mereka tidak akan mempertanyakan orang lain. Sebagaimana ajaran Nabi Muhammad. "Janganlah kamu lanjutkan prasangkamu dengan melangkah lebih jauh jika kamu sudah punya prasangka (yakni, terlintas dalam pikiranmu sesuatu yang negatif tentang orang lain)." (HR. Ath-Thabarani). Frasa "Maka kamu telah membuatnya jijik" merangkum dampak negatif dari gosip.¹⁷⁷

Quraish Shihab melanjutkan, ayat tersebut menggambarkan persaudaraan umat Islam sekaligus menasihati mereka agar menjauhi situasi yang dapat menimbulkan kesalahpahaman di antara umat Islam.¹⁷⁸

9. Mampu menjalin hubungan yang bermanfaat dan membangun dengan orang lain (QS. Al-Hujurat 49/ : 13)

Menurut Quraish Shihab, "Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan sebagai pengenalan untuk menegaskan bahwa semua manusia memiliki derajat kemanusiaan yang sama di mata Allah." Karena memiliki asal usul yang sama, laki-laki dan perempuan berhak memperoleh martabat manusia yang sama. Pengantar tersebut diakhiri dengan pernyataan, Sesungguhnya orang yang paling bertaqwa di antara kamu adalah orang yang paling mulia di sisi Allah. Agar Allah menganggap Anda sebagai orang yang paling terhormat, cobalah menjadi lebih saleh.¹⁷⁹

Kata "arafa" yang berarti mengetahui merupakan akar dari kata "ta'arafu". Peluang untuk saling menguntungkan akan semakin banyak jika

¹⁷⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...,* h. 117.

¹⁷⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 13* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 255.

¹⁷⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...,* h. 255.

¹⁷⁸ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...,* h. 259.

¹⁷⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 13* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 260.

semakin banyak orang saling mengenal satu sama lain sebagai individu. Untuk meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT yang dapat melambangkan keharmonisan dan kesuksesan dalam kehidupan ini serta kebahagiaan di akhirat, pengenalan diperlukan untuk dapat belajar dari dan merasakan satu sama lain.¹⁸⁰

Manusia adalah makhluk yang kompetitif dan berusaha menjadi yang terbaik. Banyak orang yang beranggapan bahwa kualitas yang harus dimiliki seseorang adalah kecantikan, kedudukan sosial, dan harta benda. Namun, jika diperhatikan, kemuliaan ini bersifat sementara dan bahkan dapat menghancurkan pemilikinya. Di sisi lain, kemuliaan adalah sesuatu yang mendatangkan kebahagiaan yang terus-menerus dan tak berkesudahan. Mengenai kemuliaan itu, kemuliaan adalah berada di hadirat Allah SWT. Oleh karena itu, manusia harus menjauhi perintah Allah dan mendekati diri kepada-Nya.¹⁸¹

¹⁸⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 262.

¹⁸¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan...*, h. 263.

BAB IV
ANALISIS KOMPARATIF AYAT AYAT KESEHATAN
MENTAL
DALAM TAFSIR AL-MISBAH DAN TAFSIR AL-AZHAR

A. Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an

Karena Allah SWT menurunkan Al-Qur'an yang menjadi dasar ajaran Islam, tidak diragukan lagi bahwa Al-Qur'an adalah sumber petunjuk hidup yang paling berwenang. Ada beberapa ayat dalam Al-Quran yang membahas kesehatan mental dengan menggunakan berbagai terminologi yang merujuk pada tujuan yang dimiliki manusia untuk dirinya sendiri.

Islam menyatakan bahwa pemeliharaan agama, pikiran, jiwa, tubuh, dan keturunan merupakan tujuan utama keberadaannya. Hal ini berkaitan dengan kesehatan mental, berdasarkan informasi yang disebutkan sebelumnya. Dua istilah "sehat" dan "fiat," yang digunakan untuk menekankan nilai kesehatan mental dalam literatur agama, setidaknya merupakan dua contoh.¹⁸²

"Afiat" adalah bagaimana setiap bagian tubuh manusia berfungsi sesuai dengan tujuan penggunaannya, sedangkan sehat adalah keadaan sehat sekujur tubuh dan semua komponennya.¹⁸³

Di dalam al-Qur'an mengenai uraian mental health yaitu istilah kebahagiaan dan ketentraman meliputi hubungan manusia dengan Allah (surah at-Tin: 4-6), dengan dirinya sendiri (surah Fussilat: 30, surah al-Baqarah: 155-157, surah al-Baqarah: 286, surah an-Nisa: 32, surah al-Hujurat: 12), dengan sesama manusia (surah al-Hasyr: 9, surah al-Hujurat: 13), dan dengan lingkungan (surah al-Muddassir: 6) yang masing-masing bertujuan untuk memiliki kehidupan yang bahagia dan memuaskan di akhirat.

B. Kualitas Tafsir Tafsir Al-Azhar dan Al-Mishbah dalam Menafsirkan Ayat-ayat tentang Kesehatan Mental

1. Ketepatan Tafsir Al-Azhar dalam Memahami Ayat-Ayat Kesehatan Mental Pertama tama lakukanlah sesuai dengan Surah At-Tin ayat 4-6 dengan keimananmu.

¹⁸² Samain, *Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran dan...*, h. 28.

¹⁸³ Fadliyanur, "Tafsir dan Hadits Tematik tentang Kesehatan", *Jurnal Al-Falah* (Banjarmasin: STAI Al-Falah. 2018), Vol. Xviii, No. 1, h. 132.

Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dianggap sebagai salah satu terjemahan yang paling menyeluruh dan mendalam. Dalam menafsirkan Surah At-Tin ayat 4-6, Buya Hamka menekankan beberapa poin penting:

- a. Kesempurnaan Penciptaan Manusia: Menyatakan bahwa manusia adalah spesies terbaik yang pernah diciptakan. Buya Hamka menjelaskan bahwa ini mencakup kesempurnaan fisik dan mental manusia, yang membedakannya dari makhluk lain.
- b. Kehinaan Manusia: Menyebutkan bahwa manusia bisa dikembalikan ke tempat yang serendah-rendahnya. Buya Hamka menafsirkan ini sebagai kondisi di mana manusia bisa jatuh ke dalam kehinaan moral dan spiritual jika tidak menjaga keimanannya.
- c. Pengecualian bagi Orang Beriman: Memberikan keringanan bagi orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; orang-orang ini akan terus menerima pahala. Buya Hamka menekankan pentingnya iman dan amal saleh sebagai penentu kemuliaan manusia di hadapan Allah.

Secara keseluruhan, tafsir Al-Azhar memberikan pandangan yang mendalam tentang potensi manusia untuk mencapai kesempurnaan atau jatuh ke dalam kehinaan, tergantung pada keimanan dan amal perbuatannya.

Kedua hilangkan rasa takut yang diungkapkan dalam Surat Fussilat ayat 30,

Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dianggap sebagai salah satu tafsir yang paling terkemuka dan diakui kualitasnya dalam dunia Islam, termasuk dalam menafsirkan Surah Fussilat ayat 30. Buya Hamka menggunakan pendekatan yang mendalam dan komprehensif, menggabungkan pengetahuan agama yang luas dengan konteks sosial dan budaya yang relevan.

Dalam menafsirkan Surah Fussilat ayat 30, Menurut Buya Hamka, ayat ini membawa kabar gembira bagi mereka yang beriman dan tak tergoyahkan imannya. Untuk memastikan agar mereka tidak takut atau tertekan, seorang malaikat akan turun kepada mereka dengan sebuah pesan, serta memberikan kabar gembira tentang surga yang dijanjikan.

Pendekatan Buya Hamka dalam tafsir ini sangat dihargai karena kemampuannya untuk menjelaskan makna ayat dengan gaya yang cukup sederhana untuk dipahami oleh berbagai kelompok, sambil tetap mempertahankan kedalaman dan keakuratan ilmiah.

Ketiga, sebagaimana disebutkan dalam ayat 155–157 Surat Al-Baqarah.

Dalam menafsirkan ayat 155-157 Surah Al-Baqarah, Buya Hamka memberikan penjelasan yang kaya akan konteks historis dan sosial, serta relevansi ayat-ayat tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Ayat-ayat ini membahas tentang cobaan dan ujian yang akan dihadapi orang-orang seperti jiwa, buah-buahan, kemiskinan, kelaparan, dan

ketakutan. Buya Hamka menekankan nilai kegigihan dan keyakinan yang teguh dalam mengatasi kesulitan tersebut. Lebih lanjut, ia menjelaskan bahwa kalimat *“Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un”* mengacu pada pemahaman bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan pada akhirnya akan kembali kepada-Nya.

Tafsir Al-Azhar sering dipuji karena gaya bahasanya yang mudah dipahami dan pendekatannya yang humanis, membuatnya sangat relevan bagi pembaca modern. Buya Hamka tidak hanya memberikan penjelasan tekstual, tetapi juga mengaitkannya dengan situasi kontemporer, sehingga pembaca dapat mengambil hikmah dan pelajaran yang aplikatif dalam kehidupan mereka.

Keempat ia dapat mengarahkan masalah ke arah penyelesaian yang positif, sebagaimana diilustrasikan dalam ayat 286 Surat Al-Baqarah,

Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dianggap sebagai salah satu tafsir paling terkemuka di Indonesia. Dalam menafsirkan ayat 286 dari surat Al-Baqarah, Buya Hamka menekankan bahwa seseorang tidak dibebani oleh Allah di luar batas kemampuannya. Ayat ini mengandung pesan bahwa setiap individu hanya akan diberi beban sesuai dengan kapasitasnya, dan setiap perbuatan baik atau buruk akan mendapatkan balasan yang setimpal.

Buya Hamka juga menyoroti aspek keadilan dan rahmat Allah dalam ayat ini, di mana Allah memberikan penghiburan dan tidak menghendaki penderitaan bagi hamba-Nya. Tafsir ini sangat relevan dalam konteks kehidupan sehari-hari, mengingatkan kita bahwa segala ujian dan tanggung jawab yang kita hadapi adalah sesuai dengan kemampuan kita.

Kelima, sebagaimana tercantum dalam surat Al-Hujurat ayat 12. Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka terkenal karena penafsirannya yang luar biasa terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya Surah Al-Hujurat ayat 12. Ayat ini menegaskan pentingnya menjauhi prasangka buruk, menjauhi mencari kesalahan orang lain, dan menjauhi gosip. Ayat ini dijelaskan secara rinci dan kontekstual oleh Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, yang juga menghubungkannya dengan prinsip-prinsip moral dan sosial yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Beliau menggarisbawahi dampak buruk prasangka terhadap hubungan antarpribadi serta perlunya menjaga keharmonisan sosial dengan menjauhi perilaku yang merusak seperti bergosip dan mencari kesalahan orang lain. Penafsiran ini menawarkan aplikasi bagi pembaca selain pemahaman tekstual, yang memungkinkan mereka untuk mempraktikkan pelajaran ini dalam situasi sehari-hari. Keenam, Keenam, dapat menumbuhkan hubungan positif dengan masyarakat, sebagaimana yang disebutkan dalam ayat 13 Surat Al-Hujurat,

Dalam tafsirnya, Buya Hamka menekankan beberapa poin penting:

- a. Kesatuan Asal Usul Manusia: Karena semua manusia adalah keturunan Adam dan Hawa, tidak ada perbedaan mendasar antara dua manusia dalam hal penciptaan.

- b. Keberagaman sebagai Rahmat: Tujuannya adalah untuk saling mengenal dan memahami satu sama lain, bukan untuk meremehkan satu sama lain karena perbedaan kewarganegaraan dan suku. Ini menekankan pentingnya toleransi dan penghargaan terhadap keberagaman
- c. Takwa sebagai Ukuran Kemuliaan: Di mata Allah, kebesaran seseorang ditentukan oleh derajat kesalehannya, bukan oleh kedudukan sosial atau garis keturunannya. Ini mengajarkan bahwa nilai moral dan spiritual lebih penting daripada atribut duniawi

Tafsir Al-Azhar sering dipuji karena pendekatannya yang mudah dipahami dan relevan dengan konteks sosial dan budaya masyarakat Indonesia. Buya Hamka juga dikenal karena kemampuannya menghubungkan ajaran Al-Qur'an dengan situasi dunia nyata, membuat karya ini sangat dihargai oleh banyak kalangan.

Ketujuh, sebagaimana disebutkan dalam surah al-Muddassir ayat 6, lebih suka memberi daripada menerima.

Dalam menafsirkan Surah Al-Muddassir ayat 6, Buya Hamka menekankan pentingnya ikhlas dalam beramal dan menghindari riyah' (pamer). Tafsir ini tidak hanya menjelaskan makna literal dari ayat tersebut, tetapi juga memberikan penjelasan tentang implikasi moral dan spiritualnya bagi kehidupan sehari-hari.

Pendekatan Buya Hamka yang holistik dan kontekstual membuat Tafsir Al-Azhar sangat dihargai dan sering dijadikan rujukan oleh banyak kalangan.

Kedelapan, sebagaimana disebutkan dalam Surah An-Nisa ayat 32, mampu menemukan kepuasan dalam perjuangan hidupnya.

Ayat 32 Surat An-Nisa berbicara tentang tidak boleh iri terhadap apa yang telah dianugerahkan Allah kepada sebagian orang atas sebagian orang lainnya, baik berupa harta, kekuasaan, maupun kedudukan. Buya Hamka menekankan pentingnya memahami bahwa setiap orang memiliki bagian masing-masing dari apa yang diinginkan oleh laki-laki maupun perempuan.

Hamka juga menyoroti bahwa ayat ini mengajarkan untuk selalu memohon kepada Allah dari karunia-Nya dan tidak terjebak dalam perasaan iri atau dengki. Penafsiran ini tidak hanya relevan pada masa turunnya ayat, tetapi juga sangat aplikatif dalam kehidupan modern, di mana persaingan dan perbandingan sosial sering kali menjadi sumber ketidakpuasan

Kesembilan, sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Hasyr ayat 9, menunjukkan rasa belas kasihan kepada orang lain.

Menurut Buya Hamka, ayat ini memerintahkan kita untuk tidak menyimpan dendam terhadap nikmat yang telah Allah berikan kepada orang lain, baik berupa nikmat materi, intelektual, maupun kreatif. Berdasarkan usaha dan ketetapan Allah, setiap orang memiliki porsi dan rejekinya masing-masing. Karena Allah Maha Mengetahui apa yang terbaik

bagi hamba-Nya, maka kita dianjurkan untuk senantiasa berdoa dan memohon kepada-Nya.

2. Kualitas Tafsir Al-Mishbah tentang Ayat-Ayat Kesehatan Mental

Al-Qur'an memperkenalkan konsep penyakit hati dan pikiran. Orang-orang yang imannya lemah diibaratkan seperti orang yang memiliki penyakit di dadanya. Oleh karena itu, Quraish Shihab menyebut kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, ketakutan, pesimisme, dan sebagainya sebagai *fi qulubihim maradh* (penyakit hati). Kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan perasaan benci, dendam, kesombongan, kekikiran, dan emosi negatif lainnya. Untuk mencapai kedamaian, dengan menjauhi dosa, orang dapat menjaga kesehatan dan terbebas dari segala penyakit. dan menjadi lebih dekat dengan Allah.¹⁸⁴ Terkait dengan penjelasan Quraish Shihab tentang terbebas dari penyakit mental, secara khusus:

Pertama-tama, lakukanlah sesuai dengan Surah At-Tin ayat 4-6 dengan keimananmu. Dalam kasus dimana diri manusia dan roh ilahi belum menjadi satu, maka dikatakan bahwa ia berada dalam kondisi yang dikenal sebagai *asfala safilin*. Dengan demikian, jika manusia terpisah dari ruh ilahi, maka pada akhirnya ia akan terjerumus ke dalam asfala safilin. Karena itu, kebutuhan jasmani dan rohani haruslah seimbang.

Menurut Qurthubi, kehidupan yang paling buruk adalah tempat yang paling rendah, yang meliputi usia tua dan kelemahan seperti halnya bayi yang baru lahir. Berbeda dengan Adh-Dhahhak yang meyakini bahwa neraka adalah tempat yang paling rendah.¹⁸⁵

Sejalan dengan pendapat Thabari bahwa pikun atau hilangnya akal budi menempati posisi yang paling rendah. Maka, setelah pikun, setiap orang akan senantiasa memperoleh pahala tanpa henti artinya, Siapa saja yang beriman dan berakhlak mulia, maka ia akan mendapat balasan atas amal salehnya sejak ia masih kuat.¹⁸⁶

Kedua, Hilangkanlah kegundahan sebagaimana yang disebutkan dalam Surat Fussilat ayat 30, yang menegaskan bahwa para pemeluk agamanya akan senantiasa berpegang teguh pada ajaran-ajarannya. Tetap optimis tentang masa depan dan tidak berketat pada masa lalu seharusnya tidak menimbulkan rasa takut atau cemas.

Tafsir al-Maraghi membuat pernyataan yang sama, mengatakan bahwa kita hendaknya tidak tertekan atas dunia yang telah berlalu dan

¹⁸⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhui Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), h. 250.

¹⁸⁵ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), h. 534.

¹⁸⁶ Abu Ja'far Muhammad, *Tafsir Ath-Thabari* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 778.

hendaknya tidak khawatir tentang masalah-masalah yang akan kita hadapi di akhirat.¹⁸⁷

Ketiga, Sebagaimana disebutkan dalam ayat 155-157 Surat Al-Baqarah, memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan, keberhasilan, atau kegagalan. Hakikat kehidupan dunia ini diwarnai oleh berbagai cobaan yang berujung pada kegelisahan. Setiap saat bisa saja ada cobaan, tetapi kita harus siap menghadapinya dan mengatasinya dengan pola pikir yang kuat karena rasa takut menghadapinya adalah jalan menuju kegagalan.

Keempat, ia dapat mengarahkan masalah ke arah penyelesaian yang positif, sebagaimana diilustrasikan dalam ayat 286 Surat Al-Baqarah, bahwa Allah tidak menghendaki manusia menghadapi kesulitan. Allah telah memberikan manusia tugas yang luas dan layak untuk diselesaikan. Ia dapat dilakukan sambil duduk, jika Anda kesulitan berdiri, sebagaimana yang dituntut dalam salat berdiri.

Kelima, sebagaimana disebutkan dalam ayat 12 Surat Al-Hujurat, dapat melindungi diri dari penyakit jantung. Bahwa melakukan tajassus, atau penyelidikan rahasia, terhadap masalah pribadi orang lain karena ingin mengetahui lebih jauh tentang situasi mereka, adalah melanggar hukum. Karena selain rasa ingin tahu, tajassus dapat menimbulkan prasangka negatif, permusuhan, dan kecemburuan.

Senada dengan tafsir al-Maraghi, hindarilah mengkaji hal-hal yang negatif dan carilah rahasia orang lain untuk mengetahui kekurangan mereka. Namun, cukupkanlah diri Anda dengan apa yang benar tentang dirinya (atau orang lain), daripada mengambil kesimpulan dari informasi yang tidak benar.¹⁸⁸

Keenam, dapat menumbuhkan hubungan positif dengan masyarakat, sebagaimana yang disebutkan dalam ayat 13 Surat Al-Hujurat, bahwa Allah menciptakan kita bukan untuk membuat kita sengsara, sebaliknya, untuk belajar dari perbedaan satu sama lain dan tumbuh lebih dekat satu sama lain. Sebab, di mata Allah, keberagaman manusia tidak ada artinya selain ketakwaan. Oleh karena itu, hendaklah terjalin kerukunan dan kesejahteraan di antara kita sebagai hasil dari ketaatan kita kepada Allah SWT.

Ketujuh, sebagaimana tercantum dalam Surat Al-Muddassir Ayat 6, lebih suka memberi daripada menerima. Dalam konteks ini, dakwah menjelaskan bahwa berdakwah dengan harapan memperoleh keuntungan materi adalah haram. Akan tetapi, ayat ini tidak melarang penerimaan. Karena ada orang yang ikhlas memperoleh harta benda, maka ada pula

¹⁸⁷ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi jilid 24* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), h. 237.

¹⁸⁸ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi jilid 26* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), h. 231.

orang yang meskipun dengan cara yang kelihatan menyolok, menolak harta benda. Dalam hal ini, bisa jadi akan timbul penyakit hati.

Kedelapan, sebagaimana disebutkan dalam Surah An-Nisa ayat 32, dapat menemukan kepuasan dalam perjuangannya. Bahwa setiap orang telah diberi kesempatan terbaik untuk menjalani hidupnya oleh Allah. Oleh karena itu, hindarilah mimpi-mimpi yang dapat menimbulkan rasa iri dan dengki. Bersyukur merupakan anugerah terbaik yang telah diberikan Allah kepada kita, sehingga ketika kita bersyukur, kita akan selalu merasa cukup.

Pelajaran kesembilan adalah mengulurkan belas kasihan kepada orang lain, sebagaimana dinyatakan dalam ayat 9 Surat Al-Hasyr, yang menyoroti upaya tulus kaum Ansar untuk membantu kaum Muhajirin. Mereka yang mendapatkan apa yang diinginkannya dianggap beruntung karena Allah melindungi mereka dari kecenderungan bawaan mereka untuk bersikap kikir.

C. Persamaan Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Mishbah dalam Menafsirkan Ayat-ayat tentang Kesehatan Mental

Mengenai persamaan dalam cara ayat-ayat tentang kesehatan mental ditafsirkan, kedua perspektif sepakat bahwa kesehatan mental merupakan masalah yang sangat penting. Keduanya sepakat bahwa dasar terbaik untuk bersikap dan bertindak, menghadapi kesulitan secara langsung, dan menahan diri dari menyakiti diri sendiri atau orang lain adalah iman.

1. QS. Al-Mudatsir Ayat 6

Ada berbagai kesamaan antara Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka ketika menganalisis ayat 6 surat Al-Mudatsir. Kedua tafsir ini menekankan pentingnya keikhlasan dalam beramal dan menghindari sikap riya' (pamer) dalam beribadah.

- a. Keikhlasan dalam Beramal: Kedua tafsir menekankan bahwa ayat ini mengajarkan umat Islam untuk beramal dengan ikhlas hanya karena Allah, tanpa mengharapkan pujian atau penghargaan dari manusia.
- b. Menghindari Riya': Baik Buya Hamka maupun Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini memperingatkan umat Islam untuk menjauhi sikap riya', yaitu melakukan ibadah atau amal kebaikan dalam upaya untuk diperhatikan dan diakui oleh orang lain.
- c. Fokus pada Niat: Kedua mufasir juga menekankan pentingnya niat yang benar dalam setiap perbuatan. Mereka berfungsi sebagai pengingat bahwa hanya tindakan yang dilakukan dengan niat tulus dan bermoral yang diterima oleh Allah.

Dengan demikian, Baik Tafsir Al-Azhar maupun Tafsir Al-Misbah menekankan nilai ketulusan dan niat baik saat melakukan perbuatan baik, serta menghindari sikap riya' dalam menafsirkan ayat 6 surat Al-Mudatsir.

2. QS. At-Tin Ayat 4-6

Tafsir Surah At-Tin ayat 4-6 dalam Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Misbah karya Prof. Dr. M. Quraish Shihab memiliki sejumlah kesamaan. Berikut ini adalah beberapa persamaan yang paling menonjol:

- a. Penciptaan Manusia dalam Bentuk yang Sempurna: Kedua tafsir sepakat bahwa ayat 4 yang berbunyi “لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ” “(Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya)” menunjukkan bahwa manusia diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang paling sempurna dan mulia, baik dari segi fisik maupun spiritual
- b. Penurunan Derajat Manusia: Pada ayat 5, “ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ” “(Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya),” kedua tafsir menjelaskan bahwa manusia yang tidak memanfaatkan potensi kebaikan dan kesempurnaan yang diberikan Allah akan jatuh ke derajat yang paling rendah. Ini bisa diartikan sebagai kemerosotan moral dan spiritual
- c. Pengecualian bagi Orang Beriman: Ayat 6, “إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ” “(Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh),” Dalam kedua bacaan tersebut digambarkan bahwa orang-orang yang beriman dan beramal shaleh akan terhindar dari kemerosotan derajat dan akan dilimpahkan berkah.

Kedua tafsir ini menekankan pentingnya iman dan amal saleh sebagai kunci untuk mempertahankan kemuliaan manusia dan menghindari kemerosotan moral.

3. QS. Fussilat Ayat 30

Terdapat berbagai kesamaan antara penafsiran Surat Fussilat ayat 30 dalam Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Kabar gembira bagi orang-orang yang beriman dan teguh imannya merupakan pesan utama ayat tersebut, yang ditegaskan dalam kedua tafsir ini.

- a. Kabar Gembira: Ayat ini, menurut kedua bacaan, membawa kabar baik bagi orang-orang yang beriman dan bertekun di dalamnya. Para malaikat akan turun ke atas mereka untuk menghapus kesedihan mereka dan membawakan mereka kedamaian.
- b. Istiqamah: Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar keduanya menekankan pentingnya istiqamah, atau praktik mematuhi perintah Allah secara konsisten dan menjauhi larangan-Nya. Dipercayai bahwa istiqamah penting untuk mendengar kabar baik dari malaikat Allah.
- c. Akhirat: Kedua tafsir juga menyoroti janji Allah tentang surga sebagai balasan bagi mereka yang beriman dan istiqamah. Mereka akan mendapatkan kebahagiaan abadi di akhirat.

Dengan demikian, meskipun mungkin ada perbedaan dalam gaya penulisan dan pendekatan, dan ada banyak persamaan antara Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah tentang ayat ini, khususnya berkenaan dengan pokok bahasan yang disampaikan.

4. QS. Al-Baqarah Ayat 155-157

Tafsir Surat Al-Baqarah ayat 155–157 dalam Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab memiliki kemiripan dalam beberapa hal. Kedua tafsir ini menekankan pentingnya kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi cobaan dan ujian Tuhan. Berikut beberapa persamaan utama:

- a. Makna Ujian dan Cobaan: Kedua tafsir sepakat bahwa ujian dan cobaan yang disebutkan dalam ayat ini adalah kenyataan hidup yang harus diterima dengan sabar. Mereka menekankan bahwa cobaan tersebut dapat bermanifestasi sebagai rasa lapar, takut, kekurangan sumber daya, kehidupan, atau buah.
- b. Pentingnya Kesabaran: Baik Buya Hamka maupun Quraish Shihab menekankan bahwa kesabaran adalah kunci utama dalam menghadapi cobaan. Mereka mengutip ayat yang menegaskan bahwa orang-orang yang sabar memiliki Allah di pihak mereka.
- c. Balasan bagi Orang yang Sabar: Kenyataan bahwa orang-orang yang sabar akan mendapat pahala yang besar dari Allah juga ditegaskan dalam kedua tafsir tersebut. Mereka akan mendapatkan rahmat dan petunjuk dari-Nya.
- d. Makna Istirja': Makna dari ucapan "*Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*" dijelaskan oleh kedua ulama sebagai pengakuan bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan pada akhirnya akan kembali kepada-Nya. Kalimat ini menjadi penghibur bagi orang-orang yang sedang menghadapi musibah.

Dengan demikian, dalam menafsirkan ayat-ayat ini, tafsir al-azhar dan tafsir al-misbah sama-sama menekankan pentingnya kesabaran, mengakui bahwa cobaan merupakan bagian alami dari kehidupan, dan memberi pahala kepada orang-orang yang sabar.

5. QS. Al-Baqarah Ayat 286

Ada berbagai kesamaan antara Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab dan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dalam hal bagaimana mereka menafsirkan Surah Al-Baqarah ayat 286. Kedua tafsir ini menekankan pentingnya rahmat dan kasih sayang Allah dalam memberikan beban kepada manusia sesuai dengan kemampuan mereka. Berikut adalah beberapa persamaan utama:

- a. Penekanan pada Keadilan Allah: Kedua tafsir menekankan bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan seseorang. Ini menunjukkan kasih dan keadilan Allah bagi hamba-hamba-Nya.

- b. Doa dan Permohonan Ampunan: Ayat ini juga mengandung doa agar Allah mengampuni, menghapus dosa, dan memberikan rahmat. Kedua tafsir menyoroti pentingnya doa ini sebagai bentuk ketundukan dan pengakuan akan kelemahan manusia di hadapan Allah.
 - c. Konteks Keseluruhan Surat: Baik tafsir al-azhar maupun al-misbah mengaitkan ayat dengan konteks keseluruhan Surat Al-Baqarah yang banyak membahas tentang hukum, perintah, dan larangan. Ayat ini menjadi penutup yang menenangkan dengan mengingatkan bahwa Allah Maha Penyayang dan Maha Pengampun.
 - d. Penggunaan Bahasa yang Mudah Dipahami: Kedua mufasir memanfaatkan bahasa yang cukup sederhana untuk dipahami oleh pembaca masa kini, meskipun dengan gaya yang berbeda. Buya Hamka cenderung menggunakan bahasa yang lebih puitis dan reflektif, sementara Quraish Shihab lebih analitis dan sistematis
6. QS. An-Nisa Ayat 32
- Terdapat berbagai kesamaan antara penafsiran M. Quraish Shihab tentang al-Misbah dan penafsiran Buya Hamka tentang al-Azhar dalam hal bagaimana ayat ini ditafsirkan:
- a. Penekanan pada Keadilan dan Keseimbangan: Kedua tafsir menekankan bahwa ayat ini mengajarkan tentang keadilan dan keseimbangan dalam pembagian karunia Allah. Mereka menekankan bahwa setiap individu, Laki-laki dan wanita berhak atas hak-hak tertentu dan sebagian pendapatan.
 - b. Larangan Iri Hati: Kedua mufasir sepakat bahwa ayat ini melarang iri terhadap karunia yang diberikan Tuhan kepada orang lain. Mereka menekankan pentingnya bersyukur dan berdoa kepada Allah untuk mendapatkan karunia-Nya
 - c. Pengakuan atas Usaha Pribadi: Baik Buya Hamka maupun Quraish Shihab menekankan bahwa ayat ini mengakui usaha pribadi setiap individu. Mereka menekankan bahwa bagian dari apa yang mereka hasilkan akan diberikan kepada laki-laki dan perempuan, sehingga penting untuk berusaha dan bekerja keras
7. QS. Al-Hasyr Ayat 59
- Ada berbagai kesamaan antara Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dalam hal penafsiran ayat 59 surat Al-Hasyr. Kedua tafsir ini menggunakan pendekatan yang mendalam dan kontekstual untuk menjelaskan ayat tersebut.
- a. Pendekatan Kontekstual: Kedua tafsir ini menekankan pentingnya memahami konteks historis dan sosial dari ayat tersebut. Mereka menjelaskan latar belakang turunnya ayat dan bagaimana ayat ini relevan dengan situasi pada masa itu

- b. Penekanan pada Nilai-Nilai Moral: Prinsip moral yang diungkapkan dalam ayat ini, seperti pentingnya keadilan, persatuan, dan tanggung jawab sosial, ditekankan oleh Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah.
- c. Metode Penafsiran: Kedua tafsir ini menggabungkan tafsir bi al-Ma'tsur (berdasarkan riwayat) dan bi al-Ra'yi (berdasarkan pemikiran) serta menggunakan metode tahlili, yakni menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam dan tuntas.

8. QS. Al-Hujurat Ayat 12

Ada beberapa persamaan antara tafsir Al-Azhar dan tafsir Al-Misbah terhadap surat Al-Hujurat ayat 12. Ayat ini membahas tentang larangan bergosip, menyimpan pikiran negatif, dan mencari-cari kesalahan orang lain.

- a. Ayat 12 dari Surat Al-Hujurat: Kedua tafsir menekankan pentingnya menghindari prasangka buruk terhadap sesama Muslim. Tafsir al-azhar oleh Buya Hamka dan Tafsir al-misbah oleh Quraish Shihab sama-sama menekankan bahwa prasangka buruk dapat merusak hubungan sosial dan menimbulkan fitnah
- b. Ayat 12 dari Surat Al-Hujurat: Kedua bacaan tersebut berfungsi sebagai pengingat yang bermanfaat untuk menghindari fokus pada kesalahan orang lain. Tafsir Al-Azhar menyebutkan bahwa tindakan ini adalah perbuatan yang tidak terpuji dan dapat merusak keharmonisan masyarakat. Tafsir Al-Misbah menambahkan bahwa mencari kesalahan orang lain adalah Perilaku yang bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam yang menekankan cinta dan rasa hormat satu sama lain.
- c. Menggunjing: Dalam hal menggunjing, kedua tafsir sepakat bahwa menggunjing adalah perbuatan yang sangat dilarang dalam Islam. Tafsir Al-Azhar menggambarkan menggunjing sebagai tindakan yang setara dengan memakan daging saudara sendiri yang sudah mati, sesuai dengan perumpamaan dalam ayat tersebut. Tafsir Al-Misbah juga menekankan hal yang sama, menambahkan bahwa menggunjing dapat merusak reputasi dan kehormatan seseorang.

Secara umum, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah menafsirkan ayat ini secara serupa, menekankan pentingnya menjaga hubungan sosial yang positif dan menjauhi perilaku yang dapat membahayakan keharmonisan sosial.

9. QS. Al-Hujurat Ayat 13

Berikut adalah beberapa persamaan dalam penafsiran kedua tafsir tersebut:

- d. Pengakuan Keragaman: Kedua tafsir menekankan pentingnya pengakuan terhadap keragaman dan perbedaan sebagai bagian dari sunatullah (hukum alam yang ditetapkan oleh Allah). Mereka

menggarisbawahi bahwa Tujuannya adalah untuk mempelajari dan memahami perbedaan antarbangsa dan suku.

- e. Nilai Ketakwaan: Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah keduanya menekankan bahwa derajat kesalehan seseorang, bukan tempat kelahiran atau sukunya, yang menentukan kemuliaan mereka di mata Allah.
- f. Pendidikan Multikultural: Kedua tafsir juga mengaitkan ayat ini dengan konsep pendidikan multikultural, yang mengajarkan pentingnya menghargai dan menghormati perbedaan budaya dan etnis

Gaya penafsiran yang digunakan oleh Tafsir Al-Azhar dan al-Mishbah adalah sama, dikenal dengan istilah *al-adabi al-ijma'i* (sastra budaya dan sosial). Keduanya berupaya membangun hubungan antara realitas ilmiah dan sosial dengan teks Al-Qur'an yang diteliti.

Mengenai persamaan dalam cara ayat-ayat tentang kesehatan mental ditafsirkan, kedua perspektif sepakat bahwa kesehatan mental merupakan masalah yang sangat penting. Keduanya sepakat bahwa dasar terbaik untuk bersikap dan bertindak, menghadapi kesulitan secara langsung, dan menahan diri dari menyakiti diri sendiri atau orang lain adalah iman.

D. Perbedaan Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Mishbah dalam Menafsirkan Ayat-ayat tentang Kesehatan Mental

Mengingat konsep kesehatan mental yang telah dibahas sebelumnya, sangat penting bagi setiap orang untuk memikirkan kesehatan mental. Karena Al-Qur'an sangat menghargai pemeliharaan kesehatan fisik dan spiritual seseorang, maka tindakan pencegahan harus terus dilakukan untuk menjaga pikiran dan perilaku yang rasional.

Secara umum, perbedaan paling mencolok kedua penafsiran ini terletak pada pendekatan dan fokus penafsiran. Sementara penafsiran Al-Misbah lebih berfokus pada analisis linguistik dan makna ayat yang lebih dalam, penafsiran Al-Azhar lebih menekankan pada konteks historis dan moral.

Penulis mengklaim bahwa penafsiran Al-Azhar dan al-Mishbah berbeda dalam beberapa hal terkait ayat-ayat tentang kesehatan mental, khususnya:

Tabel 1: Perbedaan dalam Menafsirkan Ayat-ayat Mental Health Tafsir Al-Azhar dan al-Mishbah

No	Surah & Ayat	Al-Azhar	Al-Misbah
1	Surah al Mudatsir Ayat 6	Buya Hamka cenderung menggunakan pendekatan yang lebih tradisional dan kontekstual. Dalam	Quraish Shihab menggunakan strategi yang lebih modern dan analitis. Dalam menafsirkan ayat

		menafsirkan ayat ini, Buya Hamka menekankan pentingnya menjauhi perbuatan yang tidak bermanfaat dan menjaga diri dari sifat-sifat yang merugikan, seperti riya' (pamer) dan kesombongan. Tafsirnya sering kali mengaitkan ayat dalam lingkungan sosial dan budaya era itu.	ini, ia menekankan pentingnya keikhlasan dalam beramal dan menjauhi segala bentuk riya'. Tafsir Al-Misbah sering kali mengaitkan ayat dengan konteks yang lebih luas dan relevan dengan kondisi zaman sekarang, serta menggunakan referensi dari berbagai disiplin ilmu untuk memperkaya penafsiran.
2	Surat At-Tin Ayat 4-6	Ketika menganalisis bagian-bagian ini, Buya Hamka lebih menekankan pada aspek moral dan etika. Ia menyoroti pentingnya manusia menjaga fitrah dan potensi yang diberikan oleh Allah	Quraish Shihab, di sisi lain, lebih menekankan pada aspek kebahasaan dan makna kata. Ia menjelaskan makna kata "ahsani taqwiim" (sebaik-baik bentuk) dan bagaimana manusia bisa jatuh ke "asfala safilin" (serendah-rendahnya tempat) jika tidak menjaga fitrah mereka
3	Surah Fussilat ayat 30	Karya Buya Hamka cenderung menggunakan pendekatan yang lebih historis dan kontekstual. Dalam menafsirkan ayat ini, Buya Hamka menekankan pada janji Allah kepada orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bahwa mereka akan mendapatkan kabar gembira dari malaikat saat mereka menghadapi kematian. Tafsir ini menyoroti pentingnya iman dan amal saleh sebagai syarat untuk mendapatkan kebahagiaan di akhirat	Karya Quraish Shihab, di sisi lain, lebih banyak menggunakan pendekatan linguistik dan analisis mendalam terhadap kata-kata dalam ayat tersebut. Menurut Quraish Shihab, ayat ini menunjukkan betapa dalamnya cinta Allah kepada hamba-hamba-Nya yang taat. Malaikat yang turun memberikan kabar gembira adalah bentuk rahmat dan perlindungan Allah kepada mereka yang istiqamah dalam keimanan

4	Surah Al Baqarah 155-157	Buya Hamka menekankan pada ujian dan cobaan yang dihadapi oleh manusia sebagai bagian dari kehidupan. Ia menekankan pentingnya kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi musibah, serta keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai rencana Tuhan.	Quraish Shihab juga menekankan pentingnya kesabaran, namun ia lebih mendetail dalam menjelaskan makna setiap kata dan frasa dalam ayat tersebut. Ia mengaitkan ujian dan cobaan dengan konsep takdir dan kehendak Allah, serta memberikan penjelasan yang lebih mendalam tentang hikmah di balik setiap musibah.
5	Surah Al Baqarah 286	Buya Hamka menekankan pada rahmat dan kasih sayang Allah yang tidak membebani seseorang di luar kemampuannya. Dia juga menyoroti pentingnya doa yang terdapat dalam ayat ini sebagai bentuk permohonan ampun dan perlindungan dari kesalahan	Quraish Shihab menekankan pada aspek spiritual dan psikologis dari ayat ini. Dia menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan tentang keadilan Allah dan pentingnya kesadaran diri dalam menjalani kehidupan. Dia juga menyoroti doa dalam ayat ini sebagai bentuk pengakuan atas kelemahan manusia dan kebutuhan akan bimbingan Ilahi
6	Surah an Nisa ayat 32	Buya Hamka menekankan bahwa ayat ini mengajarkan umat Islam untuk tidak iri hati terhadap karunia yang diberikan Allah kepada orang lain. Buya Hamka menekankan pentingnya bersyukur dan menerima apa yang telah Allah tetapkan, serta berusaha dengan sebaik-baiknya dalam peran masing-masing	Quraish Shihab juga menekankan pentingnya tidak iri hati, namun beliau lebih menyoroti aspek keadilan dan kesetaraan gender dalam ayat ini. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki hak dan tanggung jawab masing-masing, dan keduanya akan mendapatkan balasan

			sesuai dengan usaha mereka
7	Surah Al Hasyr Ayat 9	Buya Hamka menekankan pentingnya persaudaraan dan solidaritas di antara kaum Muslimin, serta bagaimana ayat ini mengajarkan tentang keutamaan kaum Anshar yang mendahulukan kepentingan kaum Muhajirin meskipun mereka sendiri dalam kesulitan	Tafsir Al-Misbah: Quraish Shihab juga menekankan nilai persaudaraan, namun beliau lebih menyoroti aspek keadilan sosial dan bagaimana ayat ini relevan dengan konteks modern, seperti pentingnya berbagi dan membantu sesama dalam masyarakat yang lebih luas.
8	Surah al Hujurat ayat 12	Buya Hamka menekankan pentingnya menjaga kehormatan dan martabat sesama manusia. Beliau menjelaskan bahwa prasangka buruk dapat merusak hubungan sosial dan menciptakan permusuhan. Buya Hamka juga menyoroti bahwa mencari-cari kesalahan orang lain adalah tindakan yang tidak bermoral dan dapat merusak keharmonisan dalam masyarakat	Quraish Shihab memberikan penjelasan yang lebih mendalam mengenai dampak psikologis dan sosial dari berprasangka buruk dan menggunjing. Beliau menekankan bahwa tindakan ini tidak hanya merugikan orang yang menjadi korban, tetapi juga merusak moralitas pelakunya. Quraish Shihab juga mengaitkan ayat ini dengan prinsip-prinsip etika dan moral dalam Islam yang bertujuan untuk menjaga keharmonisan dan kedamaian dalam masyarakat.
9	Surah al Hujurat ayat 13	Buya Hamka menekankan bahwa ayat ini mengajarkan tentang persamaan derajat manusia di hadapan Allah. Buya Hamka menyoroti bahwa perbedaan suku dan bangsa adalah tanda kebesaran Allah dan bukan alasan untuk saling	Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah lebih menekankan aspek multikulturalisme dari ayat ini. Menurut beliau, ayat ini mengakui keragaman dan perbedaan sebagai sunatullah (hukum alam yang ditetapkan oleh Allah). Quraish Shihab

		merendahkan. Beliau juga menekankan pentingnya takwa sebagai ukuran kemuliaan seseorang di sisi Allah	juga menekankan bahwa tujuan dari penciptaan manusia yang beragam adalah untuk saling mengenal dan memahami, bukan untuk saling bermusuhan
--	--	---	--

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Penulis membuat kesimpulan karakteristik tafsir Al-Azhar dalam Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka memiliki sejumlah ciri khas dalam penafsirannya terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental. Pendekatan Agama: Untuk memahami makna dan penerapan ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks kesehatan mental, Buya Hamka menggunakan pendekatan psikoreligius yang memadukan sudut pandang psikologis dan agama. Pendekatan yang spesifik dan menyeluruh: Buya Hamka menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai komponen penting dari keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT dalam penafsirannya yang spesifik dan menyeluruh. Dalam hal kesehatan mental, penafsiran al-Mishbah dicirikan oleh gagasan bahwa orang dapat mencapai kedamaian dan hati yang sehat dan bebas dari semua penyakit dengan menjadi lebih dekat kepada Allah. Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Al-Azhar sama-sama menekankan pentingnya spiritualitas dan keimanan dalam menjaga kesehatan mental. Keduanya menekankan bahwa untuk mencapai kesehatan mental yang baik, sangat penting untuk membersihkan hati dari sifat-sifat yang merugikan ini. Keduanya menyampaikan hikmah bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu menerima dan menghadapi kenyataan hidup. Perbedaan tafsir Al-Azhar dan tafsir al-Mishbah dalam menafsirkan Mengenai kesehatan mental. Buya Hamka menyoroti pentingnya religiusitas dan keimanan sebagai landasan kesehatan mental, sedangkan Quraish Shihab menyoroti betapa pentingnya mencapai keseimbangan antara unsur spiritual dan psikologis.

B. Saran

Mental bukanlah masalah yang patut disepelekan, dampak buruk dari seseorang yang kurang memperhatikan kesehatan mental sebagian besar akan mengalami keresahan hidup. Sebagaimana kesehatan mental sangat didorong oleh al-Qur'an dan sangat dibutuhkan pada setiap manusia. Hal ini diupayakan agar memiliki iman yang kuat, semangat juang yang tinggi serta mampu bersikap dan menyelesaikan masalah dengan pikiran yang positif, serta selalu berpegang teguh pada al-Qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2019)
- Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar* (Singapura: Pustaka Nasiaonal, 2013)
- Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, 6831- 6834.
- Abu Hasan Al-Wahidi An-Naisabury, *Asbabun Nuzul* (Libanon: Darul Kitabi Ilmiyyah, 1991)
- Abu Ja'far Muhammad, *Tafsir Ath-Thabari* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 778.
- Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi jilid 24* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992)
- Alam Budi Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Quran dalam Gangguan Kesehatan Mental", dalam Jurnal *Komunikasi dan Pendidikan Islam* (Yogyakarta: STAI Masjid Syuhada. 2016) Vol. 5, No. 1
- Anwariah Salsabila, "Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an", *Skripsi* pada UIN Sunan Ampel Surabaya
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Edisi yang Disempurnakan Jilid VIII*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011)
- Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019)
- Erma Pornawati, "Bullying Perspektif Al-Qur'an", *Skripsi* pada IAIN Salatiga
- Fadliyanur, "Tafsir dan Hadits Tematik tentang Kesehatan", Jurnal *Al-Falah* (Banjarmasin: STAI Al-Falah. 2018), Vol. Xviii, No. 1
- Fajar Nur Zulianto, "Konsep Jiwa Yang Tenang dalam Surat Al-Fajr ayat 27-30 dan Implementasinya dalam Kesehatan Mental" dalam *Skripsi* pada UIN Walisongo, 2015
- Ibrahim Al-Abyari, *Sejarah Al-Quran* (Semarang: Dina Utama, 1993)
- Ikhwan Fuad, Menjaga Kesehatan Mental Perspektif al-Quran dan Hadits, dalam Jurnal *An-nafs* (Kediri: Universitas Islam Tribakti. 2016) Vol. 1, No. 1
- Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007)
- Khairunnas Rajab, "Psikologi Iman sebagai Penguatan Nilai Teologis dalam Kesehatan Mental Islam" dalam Jurnal *Sosio-Religia*, (Riau: UIN Suska Riau. 2010), Vol. 9, No.3
- M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir* (Tangerang: Lentera Hati, 2013)
- M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1992)
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhui Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996)
- Mahfudz Masduki, *Tafsir al-Mishbah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012)
- Mauluddin Anwar dkk, *Cahaya Cinta dan Canda M. Quraish Shihab cet ke II* (Tangerang: Lentera Hati, 2015)
- Muhammad Zulham Hidayah Saragih, "Pemikiran Pendidikan Islam Tentang Kesehatan Mental", *Tesis* pada UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018

- Neni Nuryati, “Metode Psikoterapi Al-Quran Sebagai Pencegahan Penyakit Psikosomatik” *Skripsi* pada UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014
- Nicole Geschwind “Engagement with mental health and health behavior change interventions: An integrative review of key concepts” dalam jurnal *elsevier* (Belanda: Universitas Maastricht. 2024), no 32
- PakungWati, S., & Anggraeni, R. D. (n.d.). “Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective” dalam jurnal *Islamic education Studies* (Jakarta: Universitas Islam Jakarta. 2023), vol. 1. No. (2)
- Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Jurnal Syifa Medika*, (Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang. 2013) Vol. 3, No. 2.
- Ririn Setiawati, “Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali”, *Skripsi* pada UIN Raden Intan Lampung 2020
- Saiful Amin Ghafur, *Profil Para Mufassir Al-Quran* (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008)
- Salji, I., Fauziah, dkk., “Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya” dalam jurnal *Islamika* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. 2022)., vol. 4. No. 1
- Samain “Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir al-Misbah”. *Tesis* pada IAIN Salatiga, 2020
- Shaleh, dkk, *Asbabun Nuzul*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2009)
- Suwanda, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Quran”, *Jurnal al-Fath* (Banten: UIN Sultan Maulana Hasanuddin. 2018) Vol. 12, No. 02
- Widiya A Radiani, Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanggulangan Gangguannya Secara Islami, *Journal of Islamic and Law Studies*, (Banjarmasin: UIN Antasari. 2019) Vol. 3, No. 1
- Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. Data Pribadi

Nama	:	Muhammad Ajay Saputra
Tempat, Tanggal Lahir	:	Serang, 16 Oktober 2001
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Jurusan	:	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas	:	Usuludin dan Pemikiran Islam
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Agama	:	Islam
Alamat	:	Jl. Wadasari Gang Sawah, RT. 17/RW. 03. No. 20 Kp. Cinagrek Indah Kecamatan Bojonegara Kabupaten Serang Banten
No. Tlpn/Wa	:	+62 812 9529 0653
E-mail	:	ajaysaputra1205@gmail.com

II. Riwayat Pendidikan

Riwayat Pendidikan	Tempat	Tahun Lulus
TK	TK Salira Indah	2007
SD	SDN Sumur Lubang	2013
SMP	SMP Manba'ul Ulum	2016
SMA	SMA Manba'ul Ulum	2019
Perguruan Tinggi	Universitas PTIQ	2024