



<b>Accepted:</b> September 2024	<b>Revised:</b> September 2024	<b>Published:</b> Oktober 2024
------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

## Dinamika Kesejahteraan Jiwa Dalam Praktik *Self Healing* Perspektif Tafsir Al-Maraghi

Zakiyatun Nisa'  
Farhan Masrury

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang  
Gmail: [zakianisa102@gmail.com](mailto:zakianisa102@gmail.com)

### Abstract

*The implications of the Qur'an on mental health are evident in its role in human life. Mental health entails freedom from psychological disorders, the traumas often encountered, and maintaining mental function balance and self-perception. This study aims to investigate the dynamics of mental well-being in the practice of self healing from the perspective of al-Maraghi's interpretation, particularly amidst rapid social and technological advancements. The research employs a Library Research approach with a thematic interpretation. The findings highlight the significance of spiritual awareness, moral values, and self-reflection emphasized in the Qur'an for mental well-being. Additionally, social support plays a crucial role in maintaining mental health, underscoring the importance of positive relationships and virtuous behavior in achieving inner peace. The study emphasizes the integration of spiritual, psychological, and social dimensions for inner harmony.*

**Keywords:** *Dinamika; Mental Health; Self Healing; Tafsir al-Maraghi.*

### Abstrak

*Implikasi Al-Qur'an terhadap kesehatan mental terlihat jelas pada perannya dalam kehidupan manusia. Kesehatan jiwa mencakup terbebas dari gangguan psikologis, trauma yang sering ditemui, serta terpeliharanya keseimbangan fungsi mental dan persepsi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika kesejahteraan mental dalam praktik self healing dari sudut pandang tafsir al-Maraghi, khususnya di tengah pesatnya kemajuan sosial dan teknologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan Library Research dengan interpretasi tematik. Temuan ini menyoroti pentingnya kesadaran spiritual, nilai-nilai moral, dan refleksi diri yang ditekankan dalam Al-Qur'an untuk kesejahteraan mental. Selain itu, dukungan sosial memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental, menggarisbawahi pentingnya hubungan positif dan perilaku berbudi luhur dalam mencapai kedamaian batin. Kajian tersebut menekankan pada integrasi dimensi spiritual, psikologis, dan sosial untuk keharmonisan batin.*

**Kata Kunci :** *Dinamika; Kesehatan Mental; Penyembuhan diri sendiri; Tafsir al-Maraghi..*

## Pendahuluan

Lebih dari 12 juta orang di atas usia 15 tahun mengalami depresi, sementara lebih dari 19 juta orang di usia yang sama menderita gangguan mental emosional, menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Data Sample Registration System 2016 mencatat 1.800 kasus bunuh diri setiap tahun, dengan 5 kasus per hari, 47,7% di antaranya berusia 10 hingga 39 tahun. Dr. Celestinus Eigya Munthe, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa, menjelaskan tingginya prevalensi gangguan jiwa di Indonesia. Sekitar 20% penduduk Indonesia menderita gangguan jiwa.<sup>1</sup> Menurut survei online PDSKJI, kecemasan, keputusan, dan trauma menjadi masalah utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63% responden mengalami kecemasan, 66% mengalami keputusan, dan 80% mengalami stres pascatrauma psikologis.<sup>2</sup> WHO menyatakan bahwa pandemi COVID-19 berdampak pada kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi.<sup>3</sup> Al-Qur'an berperan dalam memberikan tujuan hidup dan tugas, mengatur kehidupan dengan tujuan kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>4</sup> Dalam Islam, self-healing dijelaskan sebagai metode pengobatan yang terbuka untuk semua orang. Banyak orang mengalami stres dan gangguan mental karena ketidakseimbangan antara aspek fisik dan spiritual. Pemahaman dan praktik agama dapat membantu mengatasi ketidakstabilan emosional, terutama pada masa remaja.<sup>5</sup>

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang akan dibahas. Pertama, penelitian oleh Jenal Arifin, Anis Husni Firdaus, dan Soni Samsu Rizal tentang Konsep Pendidikan Kesehatan Mental dalam al-Qur'an, dengan fokus pada tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab.<sup>6</sup> Kedua, penelitian oleh Suwanda mengenai Kesehatan Mental dalam Perspektif al-Qur'an.<sup>7</sup> Ketiga, tesis oleh Warni tentang Hubungan Dzikir dengan Kesehatan Mental, dengan fokus pada ayat 28 surat ar-Ra'd dalam Tafsir al-Azhar.<sup>8</sup> Sebelumnya, penelitian telah mengungkapkan bahwa kesehatan mental dapat ditingkatkan melalui pemahaman indikator kesehatan mental dalam al-Qur'an dan praktik dzikir. Namun, kekurangan penelitian sebelumnya adalah

<sup>1</sup> Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id), 2022, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

<sup>2</sup> Sulis Winurini, "Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19," *Jurnal Info Singkat* XII, no. 15 (2020): 14.

<sup>3</sup> Nor Zakiyah, "Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)" (2022), 22.

<sup>4</sup> Samain and Budihardjo, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'An Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," *Attadib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020): 18–29, <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>.

<sup>5</sup> Ayu Maesaroh, "Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orang Tua "Studi Kasus Pada YT, YF, Dan AZ Di Desa Sirampog, Brebes" (UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2021), 7.

<sup>6</sup> Jenal Arifin, "Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 153 Menurut Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab," *Bestari: Jurnal Studi Pendidikan Islam* XV, no. 2 (2008).

<sup>7</sup> Suwanda, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran," *Al-Fath* 12, no. 02 (2018): 105–24.

<sup>8</sup> Warni, "Dzikir Dan Kesehatan Mental; Studi Al-Qur'an Sura Tar-Ra'du Ayat 28 Dalam Tafsir Al-Azhar" (IAIN Raden Intan Lampung, 2017).

belum ada yang secara khusus mengeksplorasi relevansi ayat-ayat *Self Healing* dan *Mental Health* dalam Tafsir al-Maraghi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah ini dan mengeksplorasi bagaimana ayat-ayat tersebut dapat menghadapi dinamika kesejahteraan jiwa dalam praktik *Self Healing*.

### **Metode penelitian**

Jenis penelitian ini adalah *Library Research* (penelitian kepustakaan) dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik. Yang mana pada penelitian ini, penulis mengacu pada langkah-langkah metode tematik konseptual Abdul Mustaqim yang diadopsi dari Abu Hayy al-Farmawi, yakni dengan cara meneliti pada suatu konsep tertentu yang mana dalam al-Qur'an hanya disebutkan secara substansial ide saja, tidak disebutkan secara eksplisit<sup>9</sup>. Dengan metode ini, maka akan bisa mengungkap substansial ide yang terkandung pada tema penelitian.

### **Hasil dan Pembahasan**

Gerakan membangun kesejahteraan jiwa terbagi menjadi dua periode: Era Pra-Ilmiah dan Era Ilmiah. Pada Era Pra-Ilmiah, terdapat dua masa yang relevan: masa animisme dan masa *naturalisme*. Pada masa *animisme*, konsep *primitif animisme* meyakini bahwa gangguan mental dipengaruhi oleh roh atau dewa yang mengendalikan alam semesta. Orang-orang Yunani kuno percaya bahwa gangguan mental disebabkan oleh campur tangan dewa.<sup>10</sup> Selanjutnya, pada masa *naturalisme*, Hippocrates dan pengikutnya mengembangkan perspektif baru dalam bidang kedokteran dengan menolak pengaruh roh, dewa, atau hantu sebagai penyebab sakit. Mereka lebih memfokuskan pada aspek fisik dan biologis.<sup>11</sup> Di Era Ilmiah, terjadi perubahan signifikan dalam pandangan dan pengobatan penyakit mental. Pada tahun 1783, pendirian psikologi dan psikiatri abnormal di Amerika Serikat mengubah pandangan dan pengobatan penyakit mental menjadi lebih ilmiah. Benjamin Rush, seorang tokoh yang bergabung dengan Rumah Sakit Pennsylvania, memperjuangkan pemahaman yang lebih baik tentang gangguan jiwa. Pasien diberikan perawatan yang lebih manusiawi, termasuk pekerjaan dan aktivitas yang menyenangkan, setelah upaya keras selama 13 tahun.<sup>12</sup>

Sejumlah ahli memiliki pandangan yang logis tentang kesejahteraan jiwa. Socrates menggunakan metode induktif dalam pemikirannya, dengan mengamati fenomena di sekitar kita untuk memahami dan mengatasi masalah mental.<sup>13</sup> Carl

---

<sup>9</sup> Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," *J-PAI* 1, no. 2 (2015): 276.

<sup>10</sup> Syamsu Yusuf L.N., *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*, ed. E. Kuswadi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 1.

<sup>11</sup> L.N., 3.

<sup>12</sup> Indra Adityawarman, "Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental," *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 4, no. 1 (2010): 2.

<sup>13</sup> "Kontribusi Dari Socrates Yunani Ke Psikologi," yes, therapy helps!, 2023, <https://id.yestherapyhelps.com/the-contributions-of-socrates-the-greek-to-psychology-12529>.

Rogers memandang kesehatan mental sebagai proses perkembangan hidup alamiah, menekankan pentingnya pengembangan diri, kemampuan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, dan kontrol yang memadai atas lingkungan.<sup>14</sup> Sigmund Freud mengembangkan konsep psikoanalisis, menekankan kesadaran dan ketidaksadaran serta dampak emosi dan insting terhadap kesehatan mental.<sup>15</sup> Ibnu Sina menyatakan pandangan tentang hubungan antara pikiran dan tubuh, di mana emosi yang intens dapat memengaruhi fungsi-fungsi vegetatif, sementara kondisi mental seperti kebahagiaan atau kesedihan memiliki dampak pada fungsi tubuh.<sup>16</sup> Imam al-Ghazali menganggap kesehatan mental sebagai faktor penting dalam kehidupan manusia, menekankan pentingnya menjaga kesejahteraan jiwa melalui *mujahadah*, *tazkiyah an-nafs*, dan *riyadhoh*.<sup>17</sup>

Menurut Zakiah Darajat, ciri-ciri mental yang sehat mencakup kemampuan mempertahankan sikap positif tentang diri sendiri, aktualisasi potensi diri, otonomi, pandangan obyektif terhadap realitas, dan keseimbangan antara diri dan lingkungan.<sup>18</sup> Di sisi lain, ciri-ciri mental yang tidak sehat meliputi perasaan inadekuasi, ketidakamanan, kurangnya kepercayaan pada diri sendiri, kurang pemahaman terhadap diri sendiri, kurangnya kepuasan dalam interaksi sosial, kurang kematangan emosional, dan gangguan kepribadian.<sup>19</sup> Dalam konteks agama dan kesehatan mental, kepercayaan agama dapat memberikan dukungan melalui peningkatan penerimaan, keterampilan bertahan dalam situasi sulit, dan penekanan. Namun, keyakinan agama juga dapat membawa perasaan bersalah, keraguan, kecemasan, dan depresi.<sup>20</sup> Peran *locus of control* juga penting, di mana *locus of control* internal terkait dengan kesejahteraan, sementara *locus of control* eksternal dapat terkait dengan depresi dan kecemasan. Iman dan keyakinan agama dapat mendukung *locus of control* yang internal, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan mental. Dengan demikian, hubungan antara unsur psikologis dan agama memiliki dampak yang kompleks terhadap kesejahteraan mental seseorang.<sup>21</sup>

<sup>14</sup> Dewi Mahardika, Ulin Nihayah, and Hadziq Muhibbuddin, "Implementasi Konsep Teori Humanistik Dalam Kesehatan Mental Pada Masa Pandemi," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 2022, 72.

<sup>15</sup> Saliyo, "Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental Dan Well Being Seseorang," *Jurnal Studia Insania* 6, no. 1 (2008): 11.

<sup>16</sup> Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami," *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 97–98.

<sup>17</sup> Apipudin, "Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali)," *STUDIA DIDKATIKA Jurnal Ilmiah Pendidikan* 10, no. 2 (2016): 95–98.

<sup>18</sup> Abdul Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017): 3.

<sup>19</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2013): 122, <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.

<sup>20</sup> Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," 7–8.

<sup>21</sup> Rozinah AS and Nuzulul Khair, "Relasi Iman Dan Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Pemikiran Dan Ilmu Keislaman* 1, no. 2 (2018): 493.

### A. Narasi Kehidupan Syekh al-Maraghi

Ahmad Mustafa bin Mustafa bin Muhammad bin 'Abd al-Mun'im al-Maraghi, yang juga dikenal sebagai Ahmad Musthafa al-Maraghi Beik, adalah seorang cendekiawan hukum dan pendidik Mesir yang lahir di Maraghah pada tahun 1883.<sup>22</sup> Pendidikan awalnya terfokus pada al-Quran, di mana ia berhasil menghafal seluruhnya sebelum usia 13 tahun. Kemudian, ia melanjutkan studi di Universitas al-Azhar dan Fakultas Dar al-'Ulum Kairo, mendalami berbagai disiplin ilmu agama. Al-Maraghi menjadi tokoh terkemuka dalam gerakan reformasi pendidikan Mesir dan dua kali menjabat sebagai rektor Universitas al-Azhar.<sup>23</sup> Karyanya yang paling fenomenal adalah Tafsir al-Maraghi, yang menekankan penjelasan redaksional al-Quran dan kaitannya dengan kehidupan modern. Terdorong oleh kesulitan dalam memahami tafsir-tafsir sebelumnya, al-Maraghi berusaha menyajikan penafsiran yang lebih sederhana dan mudah dipahami.<sup>24</sup> Selama proses penulisannya, ia hanya beristirahat empat jam sehari dan menghabiskan waktu sisanya untuk mengajar dan menulis. Aktivitas menulisnya dimulai setelah shalat tahajud, dengan penuh dedikasi hingga larut malam, menunjukkan ketekunan dan komitmen yang tinggi dalam penyusunan tafsir tersebut.<sup>25</sup>

Tafsir al-Maraghi, karya monumental yang mempersembahkan pendekatan tafsir modern yang unik, menggabungkan metode *bil Ma'thur* dan *bil Ra'yi*. Al-Maraghi mengakui kompleksitas era modern membutuhkan penafsiran yang lebih luas, tetapi tetap mengakui pentingnya sunnah dan riwayat shahih sebagai panduan.<sup>26</sup> Dalam metode *Adab al-Ijtima'i*, fokusnya adalah membuat tafsir yang bisa dicerna oleh masyarakat saat itu dengan mempertimbangkan konteks sosial dan sastra al-Qur'an.<sup>27</sup> Al-Maraghi memulai setiap pembahasan dengan ayat relevan, menjelaskan kosa kata secara rinci, dan menyajikan makna global ayat sebelum penafsiran utama. Menghindari istilah ilmiah lain yang mengganggu pemahaman, dia memisahkan diskusi tersebut dari tafsir. Keseluruhan, karya ini bukan hanya sekadar penafsiran, tetapi juga solusi bagi masalah umat Islam dan manusia sesuai pedoman al-Qur'an, menjadikannya karya monumental dalam dunia tafsir.<sup>28</sup>

Syaikh Musthafa al-Maraghi mengandalkan berbagai sumber dalam menafsirkan al-Qur'an, termasuk karya-karya ulama terkenal seperti Ibnu Jarir At-

---

<sup>22</sup> Fithrotin, "Metodologi Dan Karakteristik Penafsiran Ahmad Mustafa Al-Maraghi Dalam Kitab Tafsir Al-Maraghi (Kajian Atas Qs. Al-Hujurat Ayat:9)," *Al-Furqan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 2 (2018): 98.

<sup>23</sup> Wisnawati Loeis, "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Tafsir Ahmad Musthafa Al-Maraghi: Studi Analisis Terhadap Al-Qur'an Surat Al-Fiil," *Turats* 7, no. 1 (2011): 77.

<sup>24</sup> Hamzah and Hilmi, "Biografi Singkat Dan Penafsiran Al-Maraghi Terhadap Ayat-Ayat Interaksi Sosial," *HIKAMI: Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 1 (2021): 50.

<sup>25</sup> Fithrotin, "Metodologi Dan Karakteristik Penafsiran Ahmad Mustafa Al-Maraghi Dalam Kitab Tafsir Al-Maraghi (Kajian Atas Qs. Al-Hujurat Ayat:9)," 111–12.

<sup>26</sup> Fithrotin, 113.

<sup>27</sup> Hamzah and Hilmi, "Biografi Singkat Dan Penafsiran Al-Maraghi Terhadap Ayat-Ayat Interaksi Sosial," 54.

<sup>28</sup> Loeis, "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Tafsir Ahmad Musthafa Al-Maraghi: Studi Analisis Terhadap Al-Qur'an Surat Al-Fiil," 79.

Thabari, Az-Zamakhshari, dan Fakhrudin Ar-Razy. Namun, kontribusi terbesarnya adalah Tafsir al-Maraghi yang tetap menjadi bahan bacaan penting di seluruh dunia Islam.<sup>29</sup> Selain itu, dia juga menghasilkan berbagai karya lain yang mencerminkan pemahaman mendalamnya di berbagai bidang ilmu seperti sastra Arab, hadis, dan sejarah. Meskipun dikenal sebagai seorang pakar tafsir, al-Maraghi juga memiliki pengetahuan yang luas dalam delapan disiplin ilmu yang berbeda. Karya-karya seperti *Al-Hisbah fi al-Islam*, *Al-Wajiz fi Usul al-Fiqh*, dan *Al-Diyanat wa al-Akhlaq* menjadi bukti kontribusinya sebagai seorang intelektual yang berpengaruh dalam zaman modern. Keseluruhan, karya-karya al-Maraghi tidak hanya menjadi warisan intelektual bagi dunia Islam, tetapi juga mencerminkan dedikasi dan pemahaman yang mendalam dalam memperkaya ilmu pengetahuan.<sup>30</sup>

## B. Metode Corak Penulisan Tafsir al-Maraghi

Dalam pendekatan penafsiran, Syaikh al-Maraghi menggabungkan metode *bil Ma'thur* dan metode *bil Ra'yi*, atau dikenal juga sebagai metode bil Iqtirani. Bagi Al-Maraghi, di era modern seperti sekarang, penafsiran Al-Qur'an tidak dapat hanya mengandalkan metode *bil Ma'thur* saja. Keterbatasan jumlah riwayat dan kompleksitas kasus-kasus memerlukan penjelasan yang lebih komprehensif sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern. Meskipun demikian, penafsiran semata-mata dengan akal juga tidak memungkinkan karena dapat rentan terhadap penyimpangan, sehingga penafsiran tersebut mungkin tidak diterima. Oleh karena itu, untuk memahami Al-Qur'an, perlu adanya sunnah dan riwayat shahih yang dapat menjadi jembatan dan panduan.<sup>31</sup>

Tafsir al-Maraghi mengadopsi metode *Adab al-Ijtima'I*, dikenal sebagai salah satu tafsir terbaik dalam era modern. Al-Maraghi merasa tanggung jawabnya untuk menciptakan tafsir yang memiliki identitas unik dengan bahasa yang dapat dipahami oleh masyarakat saat itu. Ia berusaha untuk menunjukkan keterkaitan antara ayat-ayat al-Qur'an dengan ilmu pengetahuan dan pemikiran lain. Metode *Adab al-Ijtima'I* menekankan penjelasan tentang keindahan bahasa al-Qur'an dan penggunaan bahasa yang menarik dalam tafsirnya. Dengan fokus pada aspek sastra, budaya, dan masyarakat, tafsir ini dapat dipahami oleh berbagai lapisan masyarakat. Al-Maraghi tidak hanya menjelaskan makna ayat-ayat al-Qur'an, tetapi juga mengaitkannya dengan konteks sosial dan masyarakat pada masanya. Metode ini memungkinkannya memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi oleh umat Islam dan umat manusia secara umum, sesuai dengan pedoman dalam al-Qur'an.<sup>32</sup>

<sup>29</sup> Hamzah and Hilmi, "Biografi Singkat Dan Penafsiran Al-Maraghi Terhadap Ayat-Ayat Interaksi Sosial," 52–53.

<sup>30</sup> Fithrotin, "Metodologi Dan Karakteristik Penafsiran Ahmad Mustafa Al-Maraghi Dalam Kitab Tafsir Al-Maraghi (Kajian Atas Qs. Al-Hujurat Ayat:9)," 110.

<sup>31</sup> Fithrotin, 113.

<sup>32</sup> Hamzah and Hilmi, "Biografi Singkat Dan Penafsiran Al-Maraghi Terhadap Ayat-Ayat Interaksi Sosial," 54.

Tafsir Al-Maraghi merupakan sebuah karya tafsir Al-Quran yang komprehensif dan berpengaruh dengan menggunakan metode dan struktur tafsir sebagai berikut:<sup>33</sup>

- a. Al-Maraghi memulai setiap pembahasan dengan menyajikan satu, dua, atau lebih ayat Al-Quran yang relevan dengan tujuan yang disatukan.
- b. Dalam menjelaskan kosa kata (*Syarah al-Mufradat*), al-Maraghi memberikan penjelasan terperinci mengenai makna kata-kata, terutama jika dianggap sulit dipahami oleh pembaca.
- c. Al-Maraghi menyebutkan makna global ayat-ayat (*al-Makna al-Jumali li al-Ayat*), memungkinkan pembaca memahami makna umum ayat sebelum memulai penafsiran utama.
- d. Jika ayat memiliki sebab-sebab turun (*Asbab al-Nuzul*) berdasarkan sumber otentik, al-Maraghi menjelaskannya sebelum melanjutkan penafsiran.
- e. Al-Maraghi sengaja menghindari penggunaan istilah dari bidang ilmu lain, seperti tata bahasa, morfologi, dan retorika, yang dapat menghambat pemahaman pembaca terhadap isi al-Qur'an. Dia meyakini bahwa diskusi tentang ilmu-ilmu tersebut harus dipisahkan dari tafsir al-Qur'an, meskipun penting bagi seorang ulama untuk menguasai ilmu-ilmu tersebut. Tersebut.

### **C. Agama dan Kesejahteraan Jiwa (*Mental Health*).**

Manusia, ketika dilihat dari aspek perilaku positif dan negatifnya, dapat dibedakan satu sama lain, seperti yang disebutkan dalam al-Qur'an dengan istilah "*al-Insan*". Allah menciptakan manusia dalam bentuk yang paling baik dan sebagai makhluk yang terstruktur secara sempurna. Namun, semua itu akan Allah degradasi ke tingkat yang paling rendah jika individu tersebut kehilangan iman dan tidak menjadikan iman sebagai dasar untuk perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Hanya mereka yang mengintegrasikan iman sebagai kendali utama dalam kehidupan mereka yang tetap mempertahankan martabat sebagai manusia yang mulia. Iman dan amal shaleh menjadi penentu kehormatan manusia. Referensi ayat ini berasal dari al-Qur'an, surah al-Tin ayat 4-6 yang berbunyi:<sup>34</sup>

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (4) ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (5) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (6)

*“(4) Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (5) Kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-*

---

<sup>33</sup> Loeis, “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Tafsir Ahmad Musthafa Al-Maraghi: Studi Analisis Terhadap Al-Qur'an Surat Al-Fiil,” 79.

<sup>34</sup> Lathifah, Sumanta, and Didi Junaedi, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI Dan Teori Psikologi Al-Balkhi,” *Dijā' Al-Afkar Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Al-Hadis* 9, no. 2 (2021): 266.

*rendahnya. (6) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putusnya”.*

Baru-baru ini, Ellison & Levin mencatat bahwa ada penemuan terkait hubungan antara agama dan spiritualitas dengan kesehatan, yang menjadi topik menarik di bidang psikologi klinis. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa hubungan ini menjadi fokus penelitian yang luas, mencakup aspek sosial, perilaku, epidemiologi, dan penelitian klinis, dengan ribuan artikel yang telah dipublikasikan. Ditemukan bahwa agama dan spiritualitas dapat memengaruhi kesehatan mental, termasuk gangguan mood seperti depresi dan kecemasan. Sebaliknya, agama dan spiritualitas juga terkait dengan kesejahteraan psikologis, seperti kepuasan hidup dan kebahagiaan. Namun, di sisi lain, pengaruh agama dan spiritualitas juga dapat terlihat pada perilaku merusak, seperti ketergantungan pada zat adiktif dan masalah kesehatan mental.<sup>35</sup>

Interaksi rumit antara unsur psikologis dan agama mencakup keyakinan agama seseorang dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Hal ini terkait dengan pengakuan akan kekuasaan Ilahi yang dapat menimbulkan sikap optimis dan sensasi positif seperti kebahagiaan, kepuasan, kesuksesan, dicintai, atau perasaan aman. Dengan kata lain, keadaan seperti ini membawa seseorang kembali ke keadaan alamiahnya, baik secara jasmani maupun rohani.<sup>36</sup>

Keyakinan agama dapat memberikan dukungan melalui berbagai cara, seperti meningkatkan penerimaan, mengembangkan keterampilan bertahan dalam situasi sulit, dan menekan. Iman dan keyakinan dalam agama juga dapat menghasilkan ketenangan, motivasi, kejelasan orientasi hidup, dan citra diri yang positif. Namun, di sisi lain, keberiman juga dapat membawa perasaan bersalah, keraguan, kecemasan, dan depresi melalui peningkatan kritik diri. Pada titik ini, peran *locus of control* menjadi signifikan. *Locus of control* dapat berfungsi dalam dua arah, baik dari aspek internal maupun eksternal. *Locus of control* internal umumnya terkait dengan kesejahteraan, sementara *locus of control* eksternal dapat terkait dengan depresi dan kecemasan. Iman dan keyakinan beragama dapat mendukung *locus of control* yang internal dan, pada gilirannya, memengaruhi kesehatan mental.<sup>37</sup>

#### **D. Korelasi Mental Health dan Metode Self Healing dalam al-Qur'an.**

Ajaran agama Islam menekankan bahwa ketika dihadapkan pada tekanan dan kesulitan dunia, seseorang hendaknya berpaling kepada Al-Quran sebagai petunjuk dan pengobatan. Menurut Al-Qur'an, penyakit jiwa dan tekanan batin dapat berdampak pada penyakit jasmani maupun rohani. Penyakit mental, menurut para ahli kesehatan, mungkin lebih menyebabkan penyakit fisik daripada infeksi. Al-Qur'an dipandang sebagai obat yang mampu menyembuhkan gangguan jiwa seperti sifat sombong, iri hati, dan kikir. Oleh karena itu, ketika menghadapi guncangan batin,

<sup>35</sup> Saliyo, "Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental Dan Well Being Seseorang," 13.

<sup>36</sup> Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," 7–8.

<sup>37</sup> AS and Khair, "Relasi Iman Dan Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama," 493.



baik dari dalam maupun dari luar, sebaiknya berobat yang terdapat dalam Al-Qur'an. Sayangnya, kini banyak orang mencari pengobatan dengan cara yang bertentangan dengan keyakinan agama, seperti meminum minuman beralkohol atau melakukan perilaku asusila tanpa menyadari dampak negatifnya bagi diri sendiri dan orang lain.<sup>38</sup>

Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Mental dalam al-Qur'an membahas beberapa penyakit mental yang muncul ketika seseorang menjauh dari ajaran al-Qur'an. Beberapa contohnya termasuk perilaku *riya'* yang muncul karena dorongan ingin dipuji atau diperhatikan oleh orang lain, *hasad* dan dengki atau iri hati, rakus (berlebihan dalam makan), *waswas* sebagai bisikan hati yang menimbulkan keraguan dan kecemasan, ingkar janji, *ghibah* atau membicarakan kejelekan orang lain, kemarahan yang berlebihan, cinta dunia, cinta pada harta, sifat pelit, cinta pada kedudukan atau pangkat, dan kesombongan. Al-Qur'an juga menyajikan ayat-ayat yang terkait dengan definisi kesehatan mental, yakni menyoroti hubungan manusia dengan diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan Tuhan, dengan tujuan mencapai kehidupan yang berarti dan bahagia di dunia dan akhirat.<sup>39</sup>

Agama sebagai terapi kesehatan mental (psikoterapi keagamaan)<sup>40</sup> dalam islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah:

1. QS. An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

*“Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan”.*

2. QS. Ar-Ra'ad ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.*

---

<sup>38</sup> Apipudin, “Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali),” 95.

<sup>39</sup> Samain and Budihardjo, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’An Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah,” 23.

<sup>40</sup> Hamid, “Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama,” 11.

### E. Implikasi Praktik Self Healing dalam Tafsir al-Maraghi

Dalam Al-Qur'an, terdapat ayat-ayat yang menggambarkan berbagai gangguan mental, seperti kecemasan, rasa takut, gelisah, putus asa, was-was, dan menyerah. Misalnya, dalam QS. al-Anbiya ayat 90;

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، وَوَهَبْنَا لَهُ، يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ، زَوْجَهُ، إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ  
وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا، وَكَانُوا لَنَا خُشِعِينَ

*“Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepada nya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami.”*

Dalam ayat diatas Allah menyebutkan bahwa orang-orang bersegera dalam kebaikan dan berdoa dengan penuh harap dan cemas. Imam Ja'far Shadiq, dalam merinci makna kata-kata al-Qur'an “*raghaban*” dan “*rahaban*,” menjelaskan bahwa “*raghbah*” (kerinduan) terjadi ketika seseorang menadahkan telapak tangan ke langit, sementara “*rahabah*” (rasa takut) terjadi jika seseorang menadahkan punggung telapak tangan ke langit. Oleh karena itu, bersegera dalam berbuat baik, melakukan kemurahan hati, serta berdoa dengan harapan dan rasa takut dapat memengaruhi diterimanya doa.<sup>41</sup>

Dalam Surah As-Saba ayat 23;

وَلَا تَنْفَعُ الشَّفَعَةُ عِنْدَهُ، إِلَّا لِمَنْ أذنَ لَهُ، حَتَّىٰ إِذَا فُزِعَ عَن قُلُوبِهِمْ قَالُوا مَاذَا قَالَ رَبُّكُمْ؟  
قَالُوا الْحَقُّ، وَهُوَ الْعَلِيُّ الْكَبِيرُ

*“Dan tiadalah berguna syafa'at di sisi Allah melainkan bagi orang yang telah diizinkan-Nya memperoleh syafa'at itu, sehingga apabila telah dihilangkan ketakutan dari hati mereka, mereka berkata “Apakah yang telah difirmankan oleh Tuhan-mu?” Mereka menjawab: (Perkataan) yang benar”, dan Dialah Yang Maha Tinggi lagi Maha Besar.”*

Ayat tersebut menggambarkan suasana tegang saat menanti keputusan Allah mengenai syafaat. Bagi mereka yang berharap mendapatkan syafaat dan pengampunan. Mereka, yang berharap untuk diberikan izin untuk memberikan syafaat, merasakan ketegangan saat menanti keputusan Allah. Proses penantian yang cukup lama membuat mereka akhirnya bertanya-tanya apakah mereka akan diizinkan atau tidak. Dengan kata lain, terdapat implikasi bahwa pada hari itu, rasa cemas dan ketakutan akan muncul di hati mereka yang memberikan syafaat dan mereka yang menerima syafaat. Keduanya merasakan kecemasan yang intens dan berharap untuk

<sup>41</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash Shidsiqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid an-Nur* (Jakarta: Pustaka Rizki Putra Semarang, 1995), 2556.

mengetahui siapa yang akan mendapatkan izin dari Allah untuk memberikan syafaat, serta kepada siapa syafaat akan diberikan. Rasa cemas ini akan terus berlanjut hingga saat perintah dari Allah dinyatakan, menghilangkan perasaan cemas tersebut dari hati mereka.<sup>42</sup>

Di sisi lain, dalam ayat 76 surat al-Isra':

وَإِنْ كَادُوا لَيَسْتَفِزُّوكَ مِنَ الْأَرْضِ لِيُخْرِجُوكَ مِنْهَا وَإِذَا لَا يَلْبِثُونَ خَلْفَكَ إِلَّا قَلِيلًا

“Dan sesungguhnya benar-benar mereka hampir membuatmu gelisah di negeri (Mekah) untuk mengusirmu daripadanya dan kalau terjadi demikian, niscaya sepeninggalmu mereka tidak tinggal, melainkan sebentar saja.”

Allah menyarankan agar orang-orang yang berbahagia tidak terpedaya oleh tindakan golongan yang sesat. Pada akhirnya, Allah menjelaskan bahwa hukum-Nya yang tetap berlaku adalah menghancurkan setiap umat yang menentang Rasul-rasul-Nya dan mengusir mereka dari kampung halaman mereka.<sup>43</sup>

Ayat-ayat seperti ini mencerminkan berbagai gangguan mental yang dapat dirasakan oleh manusia, dan memberikan pengertian tentang bagaimana menghadapinya. Terlebih lagi, dalam Al-Qur'an juga disebutkan bahwa orang-orang yang bertakwa dapat mengatasi gangguan was-was dan putus asa dengan mengingat kepada Allah. Kesimpulannya, Al-Qur'an memberikan panduan dan ketenangan bagi mereka yang menghadapi berbagai gangguan mental dalam hidup mereka.<sup>44</sup>

Dalam tafsir Al-Maraghi terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang menyoroji ujian dan kesabaran dalam dinamika kesejahteraan jiwa, salah satunya Qs. al-Baqarah ayat 155-156. Al-Maraghi menegaskan konsep bahwa Allah akan menguji umat-Nya dengan berbagai cobaan. Ayat-ayat tersebut menggambarkan berbagai ujian yang mungkin dialami manusia, seperti rasa takut terhadap musuh, kelaparan, kekurangan harta, kesulitan jiwa, dan kurangnya buah-buahan. Al-Maraghi memaknai lafadz "الأموال" dengan " الأنعام التي كانت معظم ما يتموله العرب " yang merupakan ternak sebagai sumber penghidupan bagi bangsa Arab pada masa itu, menunjukkan bahwa ujian yang diberikan oleh Allah meliputi berbagai aspek kehidupan.

Dalam konteks ayat ini, diawali dengan lafadz *walanabluwannakum* yang artinya menyatakan kesungguhan, Allah dengan tegas menyatakan bahwa Allah pasti akan menguji manusia. Al-Maraghi menyoroji bahwa memiliki iman tidak menjamin seseorang akan memperoleh rezeki berlimpah, kekuasaan, atau kebebasan dari ketakutan<sup>45</sup>. Semua ini tunduk pada ketentuan Sunnatullah yang berlaku bagi ciptaan-Nya. Bagi individu yang imannya telah teguh, ujian ini akan dihadapi dengan keyakinan yang penuh. Ayat-ayat tersebut mengindikasikan bahwa manusia seringkali mengira bahwa keimanan mereka sudah cukup hanya dengan menyatakan

<sup>42</sup> Suwanda, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran," 108.

<sup>43</sup> Suwanda, 109.

<sup>44</sup> Suwanda, 110-11.

<sup>45</sup> Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Beirut: Dar al-Fikr, 1974), jilid 2 halaman 24.

iman secara verbal, namun Allah mengingatkan bahwa keimanan sejati diuji melalui berbagai ujian dalam kehidupan.

Al-Maraghi menekankan betapa pentingnya memiliki kesabaran, keyakinan, dan keteguhan mental saat menghadapi cobaan. Kekuatan mental yang didasarkan pada iman yang kokoh membantu individu untuk tidak tergoyahkan oleh ujian, memungkinkan mereka tetap tenang dan optimis dalam menghadapi situasi sulit. Cobaan dan ujian dalam kehidupan dipandang sebagai bagian alamiah dari pengujian iman dan kekuatan mental seseorang. Mereka yang bersandar pada Allah, bersabar, dan menjaga keteguhan mental akan melalui cobaan dengan baik dan meraih ketenangan batin. Ini mencerminkan pesan sentral dalam Islam mengenai perlunya memiliki mental yang tangguh dan iman yang kokoh dalam menghadapi ujian kehidupan.

Dalam surat ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

Al-Maraghi menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman memiliki keimanan yang kuat dan hati mereka selalu bersandar kepada Allah, merasa tenang saat mengingat-Nya. Ketika muncul keraguan tentang keberadaan Allah, mereka menemukan bukti keesaan Allah dalam ayat-ayat Al-Quran dan keindahan ciptaan-Nya, yang memperkuat keyakinan mereka dan mengakui Allah sebagai Pelindung dan Penolong. Al-Maraghi dalam tafsirnya menyatakan bahwa dengan mengingat Allah saja, hati orang-orang beriman akan merasa tenang dan kekhawatiran mereka akan Allah akan sirna. Allah menerangi hati mereka dengan cahaya iman, yang menghilangkan kegelisahan dan kesedihan. Tafsir ini juga merujuk pada firman Allah dalam surat Az-Zumar ayat 23, yang menunjukkan bahwa kulit dan hati mereka menjadi tenang ketika mengingat Allah.<sup>46</sup>

Lebih lanjut, tafsir ini menjelaskan bahwa orang-orang beriman, ketika mengingat siksa Allah dan merasa takut akan jatuh dalam maksiat, hati mereka menjadi gemetar, sebagaimana dinyatakan dalam surat Al-Anfal ayat 2. Namun, ketika mereka mengingat janji Allah berupa pahala dan rahmat, jiwa mereka menjadi tenang dan kegelisahan lenyap.<sup>47</sup>

Ayat ini juga menunjukkan bahwa hati orang-orang kafir cenderung kosong dan tidak mendapatkan ketenangan melalui pengingatan kepada Allah. Mereka merasa puas dengan urusan dunia dan mengejar kesenangan duniawi. Mengingat Allah adalah satu-satunya cara untuk mencapai ketentraman hati. Ketika manusia melupakan Pencipta mereka dan kehilangan perspektif ilahi, kehidupan menjadi hampa. Menjauh

<sup>46</sup> Al-Maraghi, jilid 13 halaman 100.

<sup>47</sup> Suwanda, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran,” 119–20.

dari Pencipta berarti kehilangan nilai-nilai keimanan, yang merupakan “kerugian” terbesar bagi manusia sebagai makhluk spiritual. Mereka adalah orang-orang yang menukarkan petunjuk dengan kesesatan, namun usaha mereka tidak berhasil dan mereka tidak mendapatkan petunjuk.

### **Kesimpulan**

Dalam Data yang telah dipaparkan menunjukkan tingginya tingkat gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi, yang diperparah oleh pandemi COVID-19. Pendekatan agama, terutama melalui pemahaman dan praktik ayat-ayat al-Qur'an, dapat menjadi alternatif efektif dalam mengatasi gangguan mental.

Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan spiritual dalam *self-healing* dan kesehatan mental dari perspektif tafsir al-Maraghi. Ketika seseorang menghadapi tekanan mental seperti kecemasan, depresi, atau stres, panduan spiritual dari al-Qur'an dapat memberikan solusi yang efektif. Menurut tafsir al-Maraghi, iman dan praktik keagamaan memainkan peran penting dalam mengatasi gangguan jiwa. Hal ini karena keimanan dan ketaatan pada ajaran agama dapat menanamkan kedamaian dan ketenangan batin, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesehatan mental individu.

Tafsir al-Maraghi menunjukkan bahwa *self-healing* dalam Islam bukan hanya sebuah konsep teoritis, tetapi juga sebuah praktik yang nyata. Ketika individu menginternalisasi dan menerapkan ajaran-ajaran al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, mereka cenderung mengalami penurunan tekanan mental. Akibatnya, mereka menemukan dukungan emosional dan psikologis yang kuat dalam ajaran agama mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam menangani berbagai masalah mental, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup individu.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya integrasi antara pendekatan spiritual dan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Ketika individu memahami dan mempraktikkan ajaran al-Qur'an sebagaimana ditafsirkan oleh al-Maraghi, mereka mampu mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Hal ini membuka jalan bagi penerapan lebih luas dari pendekatan spiritual dalam bidang kesehatan mental, yang berpotensi memberikan dampak positif yang signifikan pada kesejahteraan psikologis masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

- Adityawarman, Indra. “Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental.” *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 4, no. 1 (2010).
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Beirut: Dar al-Fikr, 1974.
- Apipudin. “Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali).” *STUDIA DIDKATIKA Jurnal Ilmiah Pendidikan* 10, no. 2 (2016): 92–103.

- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2013): 118–27. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.
- Arifin, Jenal. "Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 153 Menurut Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab." *Bestari: Jurnal Studi Pendidikan Islam* XV, no. 2 (2008).
- AS, Rozinah, and Nuzulul Khair. "Relasi Iman Dan Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Pemikiran Dan Ilmu Keislaman* 1, no. 2 (2018): 283–419.
- Fithrotin. "Metodologi Dan Karakteristik Penafsiran Ahmad Mustafa Al-Maraghi Dalam Kitab Tafsir Al-Maraghi (Kajian Atas Qs. Al-Hujurat Ayat:9)." *Al-Furqan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 2 (2018): 107–20.
- Hamid, Abdul. "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017): 1–84.
- Hamzah, and Hilmi. "Biografi Singkat Dan Penafsiran Al-Maraghi Terhadap Ayat-Ayat Interaksi Sosial." *HIKAMI: Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 1 (2021): 49–65.
- L.N., Syamsu Yusuf. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*. Edited by E. Kuswadi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Lathifah, Sumanta, and Didi Junaedi. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI Dan Teori Psikologi Al-Balkhi." *Ḍiyā' Al-Afkār Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Al-Hadis* 9, no. 2 (2021): 260–78.
- Loeis, Wisnawati. "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Tafsir Ahmad Musthafah Al-Maraghi: Studi Analisis Terhadap Al-Qur'an Surat Al-Fiil." *Turats* 7, no. 1 (2011): 74–87.
- Maesaroh, Ayu. "Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orang Tua: Studi Kasus Pada YT, YF, Dan AZ Di Desa Sirampog, Brebes." UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2021.
- Mahardika, Dewi, Ulin Nihayah, and Hadziq Muhibbuddin. "Implementasi Konsep Teori Humanistik Dalam Kesehatan Mental Pada Masa Pandemi." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 2022, 62–76.
- Radiani, Widiya A. "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami." *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 87–113.
- Rokom. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia." [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id), 2022. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

- Saliyo. “Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental Dan Well Being Seseorang.” *Jurnal Studia Insania* 6, no. 1 (2008): 1–18.
- Samain, and Budihardjo. “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” *Atta’dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020): 18–29. <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>.
- Shidsiqy, Teungku Muhammad Hasbi Ash. *Tafsir Al-Qur’anul Majid an-Nur*. Jakarta: Pustaka Rizki Putra Semarang, 1995.
- Suwanda. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran.” *Al-Fath* 12, no. 02 (2018): 105–24.
- Warni. “Dzikir Dan Kesehatan Mental: Studi Al-Qur’an Sura Tar-Ra’du Ayat 28 Dalam Tafsir Al-Azhar.” IAIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Winurini, Sulis. “Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19.” *Jurnal Info Singkat* XII, no. 15 (2020).
- Yamani, Moh. Tulus. “Memahami Al-Qur’an Dengan Metode Tafsir Maudhu’i.” *J-PAI* 1, no. 2 (2015): 273–91.
- Yes, Therapy Helps! “Kontribusi Dari Socrates Yunani Ke Psikologi.” 2023. <https://id.yestherapyhelps.com/the-contributions-of-socrates-the-greek-to-psychology-12529>.
- Zakiyah, Nor. “Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi).” 2022.