

Submitted : August, 6<sup>th</sup> 2025  
Revised : August, 6<sup>th</sup> 2025  
Accepted : August, 6<sup>th</sup> 2025  
Published : September, 20<sup>th</sup> 2025

## PENJAGAAN KESEHATAN MENTAL DALAM TAFSIR AL-JAILANI KARYA SYEKH ABDUL QADIR AL-JAILANI

Iskandar, M. Ag<sup>1</sup>.

[iskandarrofiqul@gmail.com](mailto:iskandarrofiqul@gmail.com)

M. Romli Tamim, M.Ag.<sup>2</sup>

[rml.tamim@gmail.com](mailto:rml.tamim@gmail.com)

### **Abstrak**

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang tak terpisahkan dari kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun spiritual. Dalam konteks Islam, Al-Qur'an sebagai kitab suci memberikan arahan dan panduan bagi umat manusia dalam mengelola kondisi jiwa dan mentalitas. Penelitian ini menggali lebih dalam paradigma, dasar, serta tolak ukur kesehatan mental dalam perspektif Tafsir Al-Jailani melalui pendekatan tafsir sufistik dan tematik terhadap empat ayat utama: QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-Baqarah: 153 dan 155, serta QS. Yunus: 57. Tafsir-tafsir tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam berakar pada tauhid dzati, yaitu pengesaan Allah secara hakiki dalam kesadaran batin manusia. Dzikir diposisikan bukan hanya sebagai ibadah lisan, melainkan sebagai kesadaran ruhani yang menenangkan jiwa dan menstabilkan emosi. Shalat dan sabar dipandang sebagai mekanisme regulatif yang menjaga kestabilan psikospiritual individu, terutama saat menghadapi ujian hidup. Al-Qur'an, dalam tafsir QS. Yunus: 57, berperan sebagai mau'izhah (nasihat), syifā' (penyembuh), hudā (petunjuk), dan rahmah (kasih sayang), yang menjadikannya sebagai perangkat terapi ruhani bagi penyakit batin. Ujian hidup tidak dilihat sebagai ancaman terhadap kesehatan mental, melainkan sebagai proses pendidikan ilahiyah untuk memperkuat jiwa. Berdasarkan tafsir ayat-ayat tersebut, dirumuskan paradigma bahwa kesehatan mental dalam Islam bukan hanya ketiadaan gangguan psikis, tetapi kondisi ketenangan batin (ithmi'nān), stabilitas eksistensial, dan koneksi vertikal yang kokoh dengan Allah. Tolak ukur kesehatan mental Qur'ani mencakup ketenangan hati, kesabaran, keterhubungan spiritual, keterbukaan terhadap nasihat, serta keseimbangan emosional dan spiritual. Paradigma ini memberikan fondasi alternatif dan komprehensif dalam membina kesehatan mental berbasis wahyu ilahi. Dengan demikian penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan pendekatan psikologi-sufistik yang aplikatif bagi individu maupun umat Islam dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, Tafsir Al-Jailani, Penjagaan, Kesehatan mental, tauhid dzati, dzikir, sabar, spiritualitas, Islam

---

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Hasanuddin, Pare

<sup>2</sup> Institut Agama Islam Hasanuddin, Pare

### **Abstract**

*Mental health is a fundamental aspect of human well-being that integrates physical, emotional, social, and spiritual dimensions. In Islam, the Qur'an serves not only as a legal reference but also as a guide to achieving inner balance and spiritual resilience. This study explores the paradigm, foundation, and indicators of mental health based on Tafsir Al-Jailani by Shaykh Abdul Qadir Al-Jailani. The analysis employs a thematic and Sufi-exegetical approach focusing on four central verses: QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-Baqarah: 153 and 155, and QS. Yunus: 57. The findings reveal that Islamic mental health is rooted in the concept of tawhīd dhātī (the essential oneness of God) as an ontological and existential foundation of spiritual awareness. Dhikr (remembrance of God) is interpreted not merely as verbal worship, but as an inner consciousness that brings peace and emotional stability. Patience (ṣabr) and prayer (ṣalāh) serve as spiritual-regulatory mechanisms for navigating life's hardships. The Qur'an, particularly as interpreted in QS. Yunus: 57, functions as admonition (maw'izah), healing (shifā'), guidance (hudā), and mercy (rahmah), providing therapeutic value for inner afflictions. This study concludes that Qur'anic mental health is not merely the absence of psychological disorders, but rather a state of inner tranquility (iṭmi'nān), existential stability, and a strong vertical connection with God. Indicators of such mental health include serenity of the heart, perseverance, spiritual connectivity, receptiveness to divine counsel, and emotional equilibrium. Thus, Tafsir Al-Jailani offers a rich foundation for developing a spiritually grounded Islamic psychological framework applicable to both individual and communal life.*

**Keywords:** *Shaykh Abdul Qadir Al-Jailani, Tafsir Al-Jailani, mental health, tawhīd dhātī, dhikr, patience, spirituality, Islamic psychology*

### **A. PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek esensial dalam kehidupan manusia yang memiliki peran penting, baik ditinjau dari perspektif psikologis, sosial, maupun keagamaan. Berdasarkan temuan dari Asia Care Survey 2024 yang diselenggarakan oleh Manulife, masyarakat Indonesia menunjukkan tingkat kekhawatiran yang tidak hanya berfokus pada permasalahan kesehatan fisik, tetapi juga meluas hingga mencakup isu-isu terkait kesehatan mental.

Berdasarkan temuan dari survei yang melibatkan lebih dari 1.000 partisipan, diketahui bahwa stres dan kelelahan emosional (*burnout*) menjadi jenis gangguan kesehatan mental yang paling banyak menimbulkan kekhawatiran di kalangan masyarakat Indonesia. Sebanyak 56% responden mengungkapkan kekhawatiran mereka terhadap kondisi ini. Di posisi kedua, gangguan tidur menjadi perhatian signifikan, dengan 42,6% responden merasa khawatir akan masalah tidur yang tidak teratur atau terganggu. Sementara itu, kekhawatiran tentang kecemasan juga cukup tinggi, dengan 28,2% responden yang menyebutkan hal tersebut sebagai

isu kesehatan mental yang mereka takutkan. Selain itu, 24,9% responden menyatakan kekhawatiran terkait dengan perasaan kesepian yang bisa memengaruhi kesehatan mental mereka.<sup>3</sup>

Ilmu tasawuf memberikan landasan teoritis yang menekankan pentingnya keseimbangan antara nilai-nilai spiritual keagamaan dan dinamika kemajuan peradaban modern. Meskipun demikian pengaruh dan perkembangan ajaran sufisme dalam dunia Islam hingga saat ini masih relatif terbatas. Di sisi lain, ilmu pengetahuan modern terus berupaya untuk membentuk generasi yang memiliki prospek kesehatan mental yang baik melalui pendekatan ilmiah, dalam perspektif islam, kekuatan spiritual dapat tercermin dalam pelaksanaan ibadah yang dilandasi keikhlasan, ketaatan yang penuh *tawaddu* dan sikap *wara'*, serta keteguhan dalam bertawakkal dan bersabar atas berbagai ujian hidup. Seluruh nilai tersebut diyakini mampu membentuk ketahanan mental yang utuh dan seimbang guna menghadapi tekanan hidup agar tidak terjerumus ke dalam tindakan negatif, seperti bunuh diri, yang merupakan akibat keputusan yang mendalam.<sup>4</sup>

Dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, agama memegang peran penting sebagai sumber ketenangan batin dan penguatan mental seseorang. Dalam ajaran Islam, Al-Qur'an berfungsi sebagai pedoman utama yang memberikan petunjuk tidak hanya dalam hal ibadah, tetapi juga dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, perlu disadari bahwa Al-Qur'an bukan hanya kitab suci yang bersifat ritualistik, melainkan juga merupakan panduan hidup yang menyeluruh dan relevan dalam memberikan solusi atas problematika psikologis manusia. Di dalamnya terkandung berbagai ajaran yang relevan dan aplikatif dalam mengarahkan manusia menuju ketenangan jiwa dan kesejahteraan mental yang sejati.<sup>5</sup>

Dengan demikian menjadi penting penulis untuk meneliti tentang bagaimana perspektif Abdul Qadir Al-Jailani terhadap isu menjaga kesehatan mental. Maka penulis mengajukan

---

<sup>3</sup>Theresa Gracia Simbolon. "Hasil Survei Masalah Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia". Dalam <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-masalah-kesehatan-mental-yang-paling-dikhawatirkan-masyarakat-indonesia-pada-2024>. Diakses pada tanggal 13 Januari 2025 pukul 05.01 WIB

<sup>4</sup>Samain, Budhiharjo, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah", Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No. 2, 16 November 2020, 23.

<sup>5</sup>Samain, Budhiharjo, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah", Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No. 2, 16 November 2020, 23.

judul “Penjagaan Kesehatan Mental dalam Pandangan Tafsir Al-Jailani Karya Syekh Abdul Qadir Al-Jailani”.

Penelitian ini disusun dengan merujuk pada sejumlah studi terdahulu yang membahas konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam sebagai landasan konseptual dan referensi ilmiah. Nurun Nufus dan Kambali (2023)<sup>6</sup> mengkaji pemahaman kesehatan mental dalam Al-Qur’an serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Samain Sam (2020)<sup>7</sup> melalui pendekatan hermeneutika menyoroti keterkaitan antara konsep kesehatan mental dalam Al-Qur’an dan Adversity Quotient berdasarkan Tafsir Al-Misbah. Sementara itu, Erika A. N. dan A. Saefudin (2024)<sup>8</sup> menekankan peran pendidikan Islam dalam membina kesehatan mental yang holistik, dengan Al-Qur’an sebagai landasan utama. Selanjutnya, Sukma Pakungwati dan Rara Desti Anggraeni (2023)<sup>9</sup> menyoroti pentingnya peran sosial, terutama keluarga dan lingkungan, dalam menjaga kesehatan mental, dengan pendekatan studi literatur terhadap sumber-sumber Islam. Keempat penelitian tersebut memberikan kontribusi signifikan terhadap penguatan kerangka konseptual studi ini dalam mengkaji kesehatan mental berbasis nilai-nilai keislaman.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang penulis sebutkan, belum ditemukan adanya pembahasan penjagaan kesehatan mental secara spesifik dalam pandangan Tafsir Al-Jailani karya Syekh Abdul Qadir Al-Jailani. Penulis akan menggali lebih dalam terkait bagaimana penjagaan Kesehatan mental dalam pandangan Tafsir Al-Jailani karya Syekh Abdul Qadir Al-Jailani. Dapaun tujuan penulisan ini adalah untuk menganalisis pandangan Syekh Abdul Qadir Al-Jailani dalam kitab Tafsir Al-Jailani tentang penjagaan Kesehatan mental.

Dengan dasar uraian dalam latar belakang, dapat dirumuskan bahwa kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan manusia yang secara langsung memengaruhi kesejahteraan individu. Al-Qur’an, sebagai kitab suci umat Islam, mengandung nilai-nilai universal yang mencakup aspek psikologis dan spiritual. Namun, kajian mengenai penafsiran

---

<sup>6</sup>Nurun nufus, Kambali, “*Konsep Kesehatan Mnetal dalam Al-Qur’an*”, Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Hadis, Vol 3 No 3, 2023, 443.

<sup>7</sup> Samain, Budhiharjo, “*Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*”, Atta’dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No. 2, 16 November 2020, 1.

<sup>8</sup> Erika A. N, A Saefudin, “*Peran Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Prespektif Al Qur’an*”, Progresia: Journal of Islamic Religious Instruction, Vol 08 No 1, (2024), 1.

<sup>9</sup> Sukma Pakung W., Rara Desti A., “*Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Manintaining Mental Health ini an Islamic Perspective*”, JIES: Journal of Islamic Education Studies, Vol 1 No 2, 2023, 1.

ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental, khususnya dari perspektif para mufassir seperti Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, masih tergolong terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini merumuskan tiga pokok permasalahan:

1. Bagaimana paradigma Tafsir Al-Jailani mengenai kesehatan mental?
2. Bagaimana metode penafsiran dalam Tafsir Al-Jailani yang berkaitan dengan ketetapan kesehatan mental?
3. Bagaimana tolak ukur kesehatan mental menurut Tafsir Al-Jailani?

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research), yang berfokus pada analisis terhadap penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dalam *Tafsir Al-Jailani* karya Syekh Abdul Qadir Al-Jailani. Objek kajian meliputi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep jiwa dan kesehatan mental, teori-teori kesehatan mental dari perspektif Islam dan Barat, serta penafsiran yang disampaikan dalam karya tafsir tersebut. Data primer diperoleh dari kitab *Tafsir Al-Jailani* edisi terjemahan Aguk Irawan dkk., sedangkan data sekunder bersumber dari literatur pendukung seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel relevan. Teknik analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan menekankan pemahaman terhadap makna teks, konteks penafsiran, dan pendekatan hermeneutik yang digunakan oleh mufassir.

### **Konsep Kesehatan Mental: Definisi dan Asumsi Dasar**

Kesehatan mental merupakan aspek esensial dalam kehidupan manusia yang mencerminkan kondisi kejiwaan yang stabil dan harmonis, baik secara internal maupun eksternal. Secara etimologis, istilah ini berasal dari ungkapan *mental hygiene*<sup>10</sup>, yang berarti kebersihan mental, yaitu kondisi bebas dari gangguan psikis dan emosional, serta tercapainya keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani. Dalam pengertian istilah, individu yang sehat secara mental adalah mereka yang mampu berkembang menuju kematangan pribadi, bertanggung jawab, beradaptasi dengan lingkungan sosial tanpa mengabaikan norma budaya, serta mampu menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

---

<sup>10</sup> Merupakan cabang ilmu yang membahas upaya pencegahan gangguan jiwa dan emosi, pengurangan serta penyembuhan gangguan mental, serta peningkatan kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat., Salwati Salahuddin, "*Mental Hygiene*", Jurnal Mimbar Akademika, Vol 3 No 2, 2018, 140.

Menurut Musthafa Fahmi (1977)<sup>11</sup>, pengertian kesehatan mental dapat didekati dari dua sudut pandang. Pertama, melalui pendekatan medis yang memandang kesehatan mental sebagai ketiadaan gangguan jiwa. Kedua, pendekatan psikologis dan holistik yang menekankan kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif, memiliki vitalitas, serta stabil secara emosional dan sosial. Zakiah Daradjat (1983)<sup>12</sup> menambahkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan bebasnya seseorang dari neurosis dan psikosis, tetapi juga kemampuan untuk hidup secara harmonis, mengembangkan potensi diri, dan mencapai kebahagiaan pribadi dan sosial. Sementara itu, Najati (2003)<sup>13</sup> menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam struktur kesehatan mental, yang meliputi keimanan kepada Tuhan, keseimbangan psikologis, hubungan sosial yang baik, serta kondisi fisik yang sehat.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental mencakup integrasi antara aspek spiritual, psikologis, sosial, dan biologis. Individu yang sehat mentalnya tidak hanya menunjukkan stabilitas emosi dan perilaku, tetapi juga mampu menjalani kehidupan secara bermakna, selaras dengan nilai-nilai agama dan budaya yang dianut.

Dalam konteks teoretis, kesehatan mental dapat dipahami melalui beberapa pendekatan utama:

Pendekatan biologis melihat kesehatan mental sebagai hasil dari faktor genetik dan neurobiologis, di mana kualitas gen dan keseimbangan senyawa kimia dalam otak berperan penting dalam menentukan kestabilan emosional seseorang.

Pendekatan psikologis menjelaskan kesehatan mental melalui keseimbangan fungsi psikis yang dipelajari dalam cabang-cabang psikologi seperti klinis, pendidikan, dan humanistik. Aliran-aliran seperti behavioristik, psikoanalisis, dan humanistik memberikan kerangka kerja dalam memahami perilaku manusia, baik sebagai respons terhadap lingkungan maupun sebagai manifestasi dari dinamika bawah sadar dan kebutuhan aktualisasi diri.

Pendekatan sosiokultural menekankan bahwa faktor lingkungan, perubahan sosial, nilai-nilai budaya, serta struktur keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan

---

<sup>11</sup> Ikhwana Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadist”, Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi, Vol. 1 No 1, Juni 2016, 35.

<sup>12</sup> Ikhwana Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadist”, Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi, Vol. 1 No 1, Juni 2016, 35-36.

<sup>13</sup> Ikhwana Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadist”, Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi, Vol. 1 No 1, Juni 2016, 38.

mental individu. Ketegangan sosial, eksklusi budaya, maupun stressor sosial dapat menjadi pemicu gangguan psikologis jika tidak ditangani secara tepat. Sebaliknya, komunitas yang mendukung dan nilai-nilai religius dapat menjadi pelindung bagi kesehatan mental seseorang.

Pendekatan spiritual melihat kesehatan mental sebagai kondisi batiniah yang sehat, ditandai dengan kesadaran akan makna hidup, hubungan dengan Tuhan, serta integrasi antara nilai-nilai spiritual dan tindakan sehari-hari. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan agama secara formal, tetapi juga dengan pencarian eksistensial manusia terhadap makna dan tujuan hidup. Coyte mengidentifikasi empat sumber pembentuk spiritualitas: dari dalam diri, hubungan dengan Tuhan, hubungan dengan sesama, dan keterkaitan dengan alam. Keempat dimensi ini secara simultan membentuk fondasi spiritual yang kuat, yang berkontribusi pada kestabilan mental individu.<sup>14</sup>

Dengan demikian, kesehatan mental merupakan konstruksi multidimensi yang melibatkan pendekatan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual secara terpadu. Dalam konteks penelitian ini, aspek spiritual yang bersumber dari nilai-nilai keislaman menjadi fokus utama, mengingat mayoritas penduduk Indonesia menganut agama Islam. Oleh karena itu, pemahaman kesehatan mental dari perspektif Islam, khususnya sebagaimana dipaparkan dalam tafsir Al-Qur'an, menjadi relevan untuk dikaji lebih mendalam guna membentuk kerangka konseptual yang utuh dan kontekstual dalam menjawab tantangan kesehatan mental masa kini.

### **Biografi Penulis Kitab Tafsir Al-Jailani**

Syekh Abu Muhyiddin Abdul Qadir al-Jailani lahir pada tahun 470 H di wilayah al-Jil, yang kini termasuk Iran. Beliau berasal dari garis keturunan mulia, yakni keturunan langsung dari kedua cucu Nabi Muhammad SAW, Hasan dan Husain. Sejak kecil, al-Jailani tumbuh dalam lingkungan yang sangat religius dan disiplin di bawah asuhan ibunda serta kakeknya yang dikenal zuhud dan ahli ibadah. Karena keterbatasan sarana pendidikan di tempat kelahirannya, beliau merantau ke Baghdad pada usia 18 tahun, di mana beliau menimba ilmu dari para ulama besar di pusat keilmuan Islam saat itu.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup>Solekhawati, *"Perspektif Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis dalam Praktik Poligini"*, Jakarta: Tesis Universitas PTIQ, 2024, 24.

<sup>15</sup>Irwan Muhibudin, *Tafsir Ayat-Ayat Sufistik (Studi Komparatif Tafsir Al-Qusyari dan Al-Jailani)*, Jakarta: UAI Press, 2018, 43.

Periode kehidupan al-Jailani berlangsung pada masa Dinasti Abbasiyah dan Saljuk, sebuah era yang penuh dinamika politik, ideologi, dan intelektual. Meskipun terjadi konflik politik dan serangan eksternal seperti Perang Salib, dunia keilmuan Islam justru berkembang pesat. Di bawah kepemimpinan tokoh intelektual seperti Nizam al-Mulk, banyak lembaga pendidikan tinggi didirikan, termasuk Universitas Nizhamiyah, yang menjadi tempat berkembangnya ilmuwan besar seperti Imam al-Ghazali. Konteks sosial-politik dan intelektual inilah yang membentuk kepribadian dan karya Syekh Abdul Qadir al-Jailani.<sup>16</sup>

Dalam hal pendidikan, al-Jailani mempelajari beragam ilmu syariah dan tasawuf dari guru-guru terkemuka di Baghdad, meliputi bidang tafsir, hadis, fiqh, ushul fiqh, bahasa Arab, dan tasawuf. Aktivitasnya tidak hanya berupa kajian ilmu dan pengajaran, tetapi juga pelayanan sosial seperti memberi fatwa, melayani umat, dan membantu fakir miskin. Kesederhanaan hidup dan ketekunan beribadah menjadikan beliau sosok yang sangat dihormati dan menjadi teladan umat.<sup>17</sup>

Gurunya dalam bidang al-fiqh dan al-syari'ah, antara lain:

Abdul Wafa' Ali al-Hanbali, Abul Khathtab Mahfuzh al-Kalwadzani al-Hanbali, Abul Hasan Muhammad bin al-Qadhi, Abu Ya'la Muhammad bin Husein bin Muhammad bin al-Fara' al-Hanbali, al-Qadhi Abu Sa'id al-Mubarak bin Ali al-Makhzumi al-Hanbali.

Gurunya dalam bidang adab, antara lain:

- Abu Zakariya Yahya bin Ali al-Tabrizi

Gurunya dalam bidang al-H}adi>s, antara lain:

Abu Ghalib Muhammad bin Hasan al-Baqalani, Abu Sa'id Muhammad bin Abdul Karim bin Khasyisya, Abul Ghanaim Muhammad bin Muhammad bin Ali bin Maimun al-Farasi, Abu Bakar Ahmad bin al-Mudzaffar, Abu Ja'far bin Ahmad bin Husein al-Qari as-Siraj, Abul Qasim Ali bin Ahmad bin Banan al-Karkhi, Abu Thalib Abdul Qadir bin Muhammad bin Yusuf, Abul

---

<sup>16</sup>M. Zainuddin, *Syeikh Abdul Qadir al-Jailani Tokoh Sufi Kharismatik dalam Persaudaraan Tarekat*, Universitas Islam Sudan, 2002, 11.

<sup>17</sup> Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, Terj. Aguk Irawan, dkk., Jakarta: Penerbit QAF, 2022, 6.

Barakat Hibatullah Ibnul Mubarak, Abul Izz Muhammad bin Mukhtar, Abu Nasr Muhammad, Abu Ghalib Ahmad, Abu Abdillah Yahya, Abu Hasan bin al-Mubarak bin ath-Thuyur, Abu Mansyur Abdurrahman al-Qazaz, Abul Barakat Thalhah al-Aquli.<sup>18</sup>

Adapun Ilmu yang beliau tekuni meliputi berbagai cabang, seperti:

‘ilm al-Tafsi>r, ‘ilm al-H}adi>s|, ‘ilm al-Khila>f (ilmu yang berhubungan dengan perselisihan para ulama), ‘ilm al-Us}u>l (Kalam dan Fiqh), ‘ilm al-Nah{wu, ‘ilm al-Tajwi>d, ‘ilm al-S}araf, ‘ilm al-‘Aru>d}, ‘ilm al-Bala>gah, ‘ilm al-Mantiq, ‘ilm al-Tas}awuf.<sup>19</sup>

Karya tulis Syekh Abdul Qadir al-Jailani sangat banyak dan beragam, yang paling terkenal adalah **Tafsir Al-Jailani**, sebuah tafsir monumental yang membentang dalam enam jilid dan mencakup seluruh Al-Qur’an. Tafsir ini menggabungkan pendekatan tahlili yang sistematis dengan unsur sufistik yang mendalam, bertujuan tidak hanya menjelaskan makna ayat tetapi juga menghidupkan ruh, menumbuhkan ketakwaan, dan mempererat hubungan spiritual antara pembaca dan Allah SWT. Keunikan tafsir ini terletak pada variasi penafsiran basmalah yang disesuaikan dengan konteks setiap surat, penyisipan pemikiran tasawuf secara selektif, dan penutup surat yang mengandung refleksi sufistik. Al-Jailani juga menerapkan metode tafsir Al-Qur’an bi Al-Qur’an, memanfaatkan hadis dengan ketelitian sanad, serta menghindari kisah isra’iliyat yang tidak memiliki landasan kuat. Pendekatan ini menjadikan Tafsir Al-Jailani sebagai karya penting yang mengintegrasikan aspek rasional, tekstual, dan spiritual dalam penafsiran Al-Qur’an.

Berikut karya tulis Syekh Abdul Qadir Al-Jailani:

1. Tafsir Al-Jailani
2. Al-Fath ar-Rabba<ni<
3. Ash-Shalawa>t wa al-Aura<d
4. Al-Rasa<il

---

<sup>18</sup> Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, Terj. Aguk Irawan, dkk., Jakarta: Penerbit QAF, 2022, 7.

<sup>19</sup> M. Zainuddin, *Syeikh Abdul Qadir al-Jailani Tokoh Sufi Kharismatik dalam Persaudaraan Tarekat*, Universitas Islam Sudan, 2002, 30.

5. Yawa<qi<t al-H{ikam
6. Al-Ghaniyyah
7. Futu<h al-Ghaib
8. Sirr al-Asra<r
9. Jala> al-Kha<thir
10. Al-Amr al-Muh{kam
11. Ush<ul as-Sab'a
12. Mukhtashar 'Ulu<m ad-Di<n
13. Ushu<l ad-Di<n

Dalam kitab terjemah Tafsir Al-Jailani dipaparkan bahwa, riset yang dilakukan secara berkesinambungan terhadap kitab-kitab karya Syekh Abdul Qadir Al-Jailani di berbagai perpustakaan seluruh dunia, ternyata tim peneliti menemukan bebrapa tulisan dan rislah Syekh yang dinisbahkan kepada orang lain. Saat ini tim peneliti sedang melakukan penelitian untuk memastikan dan melakukan konfirmasi atas beberapa tulisan tersebut. Jika ternyata nanti tim peneliti sudah menemukan hasil yang pasti, maka tim peneliti akan menjelaskan masalah ini dalam penerbitan seri kitab-kitab Syekh Abdul Qadir Al-Jailani yang akan terus dilakukan atas izin Allah SWT.<sup>20</sup>

### **Gangguan Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Jailani**

Dalam perspektif ajaran Islam, manusia dituntut untuk menjadi individu yang dapat memberikan manfaat dan kebaikan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi seluruh alam semesta. Al-Qur'an merupakan sumber petunjuk yang bersifat universal, tidak hanya ditujukan bagi individu yang beriman, tetapi bagi seluruh umat manusia.

Kandungan ajaran dalam Al-Quran mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti perawatan diri secara individu, relasi sosial, kehidupan keluarga, pernikahan, kesejahteraan sosial, serta tahapan perkembangan manusia sejak embrio hingga dewasa, perilaku prososial, kecerdasan spiritual dan moral, kepribadian, serta kebutuhan akan proses pembelajaran dan

---

<sup>20</sup>Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir Al-Jailani*, Terj. Aguk Irawan, dkk., Jakarta: Penerbit QAF, 2022, Jilid 1, 7.

pencarian ilmu pengetahuan, yang semuanya merefleksikan pendekatan holistik perilaku dan pengalaman manusia.<sup>21</sup>

Al-Qur'an juga memuat penjelasan tentang berbagai bentuk gangguan mental, di antaranya berupa rasa takut, pikiran negatif, kegelisahan, hingga keputusan. Dalam kitab Tafsir Al-Jailani dipaparkan sebagai berikut:

#### 1. Rasa takut

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155)

*"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, harta berkurang, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kepada orang-orang sabar sebuah kabar gembira." (al-Baqarah:155)<sup>22</sup>*

Kata (مِّنَ الْخَوْفِ) dari ketakutan yang berasal dari luar dirimu, seperti takut terbakar, takut mati tenggelam, takut permusuhan, dan lain-lain,<sup>23</sup> yang merujuk pada kondisi jiwa. Menurut Imam Syafi'i, istilah *al-Kha'uf* ditafsirkan sebagai rasa takut kepada Allah. Penafsiran ini selaras dengan konsep spiritualitas dalam tasawuf. Kata *الانفس* yang bermakna indetik dengan aspek kejiwaan, yang menjadikan ayat ini relevan dalam konteks kajian kesehatan mental.<sup>24</sup>

Ayat ini menjelaskan bahwa rasa takut juga bisa dikarenakan faktor eksternal maupun internal. ayat ini memberikan motivasi spiritual agar individu yang tengah diuji dapat bersabar dan memperoleh kabar gembira dari Allah SWT. Kesabaran menghadapi cobaan adalah bagian dari keutamaan iman yang dijanjikan balasan oleh Allah SWT.

#### 2. Pikiran Jahat

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَئِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ (201)

*"Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa, bila mereka dibayang-bayangi pikiran jahat (berbuat dosa) dari setan, mereka pun segera ingat (kepada Allah).*

<sup>21</sup> G. Husseain Rassool, *Ilamic Psychology*, Terj. Zia Anshor, Jakarta: Penerbit Qaf, 2025, 11.

<sup>22</sup> Terjemah Al-Qur'an, Bandung: Syaamil Qur'an, 24.

<sup>23</sup> Abdul Qadir Al-Jailani, "*Tafsir Al-Jailani*", Maktabah Ma'rufiyah: Pakistan, 2010, Juz 1, 168.

<sup>24</sup> Alwi Jamalulul Ubab, "*Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 155-157:4 Makna Kalimat 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un' Menurut Para Ahli Tafsir*", dalam <https://nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-155-157-4-makna-kalimat-inna-lillahi-wa-inna-ilaihi-raji-un-menurut-para-ahli-tafsir-anxHR>, diakses pada 15 Mei 2025.

Maka, seketika itu juga mereka melihat (kesalahan-kesalahannya). (Al-A'ra>f:201)<sup>25</sup>

(طَيْفٌ) waswas dan khawatir yang menyeruak di hati mereka.<sup>26</sup> Pikiran jahat dapat muncul dalam bentuk rasa was-was atau keraguan yang berlebihan, dan kondisi ini berpotensi pemicu salah satu gangguan kesehatan mental, yakni *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD). Gangguan ini ditandai dengan munculnya dorongan dari perilaku obsesif atau pikiran yang terganggu yang menimbulkan kecemasan, sehingga menyebabkan ketidaktenangan dalam menghadapi segala sesuatu.<sup>27</sup> Sudah seharusnya manusia mampu mengendalikan pikiran negatif guna mencapai kualitas hidup yang baik serta membentuk kekuatan hati dan keteguhan jiwa.

### 3. Gelisah

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

“Sesungguhnya mereka membuatmu (Nabi Muhammad) hampir gelisah di wilayah (Makkah) untuk mengusirmu dari wilayah itu. Jika terjadi demikian, niscaya sepeninggalmu mereka tidak akan tinggal (bertahan), kecuali sebentar saja.” (Al-Isrā' [17]:76)<sup>28</sup>

(وَإِنْ كَادُوا لَيَسْتَفِزُّوكَ) أي: وإن قاربوا ليحركونك ويضطرونك بالنقل والجلء

Dan sungguh mereka hampir membuatmu gelisah, yakni walaupun mereka saling berdekatan, supaya mereka bisa mengusir dan mendesakmu dengan cara memindahkan dan mengeluarkan ke negeri lain (imigrasi).<sup>29</sup> Meskipun ayat tersebut tidak secara eksplisit mendefinisikan makna kegelisahan, namun konteks nya menunjukkan bahwa kegelisahan dapat timbul sebagai respon terhadap ancaman, tekanan, atau situasi yang menimbulkan kecemasan. dalam Tafsir Al-Mis}ba>h}, dijelaskan bahwa kegelisahan tersebut berkaitan dengan usaha kaum musyrik untuk

<sup>25</sup>Terjemah Al-Quran, Bandung: Syaamil Qur'an, 176.

<sup>26</sup>Abdul Qadir Al-Jailnai, “*Tafsir Al-Jailani*”, Pakistan: Maktabah Ma'rufiyah, 2010, Juz 2, 146.

<sup>27</sup> Solekhawati, “*Perspektif Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis dalam Praktek Poligini*”, Jakarta: Tesis PTIQ, 2024, 41.

<sup>28</sup>Terjemah Al-Quran, Bandung: Syaamil Qur'an, 290.

<sup>29</sup> Abdul Qadir Al-Jailnai, “*Tafsir Al-Jailani*”, Pakistan: Maktabah Ma'rufiyah, 2010, Juz 3, 36.

memancing kemarahan Rasulullah SAW melalui ancaman dan penganiayaan, yang hamper membuat beliau merasa terpaksa meninggalkan Mekah.<sup>30</sup>

Berdasarkan penafsiran tersebut, dapat disimpulkan bahwa seorang Rasul hamper mengalami kegelisahan Ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan. Oleh karena itu, manusia biasa yang belum sepenuhnya mengenali kondisi kejiwaannya tentu lebih rentan mengalami hal serupa.

Ilmu psikologi modern menyebut kondisi ini sebagai *Anxiety Disorder* yaitu gangguan mental yang ditandai oleh rasa takut dan kekhawatiran berlebihan. Gejala dari gangguan ini bisa berupa jantung berdebar, keringat berlebih, dan ketidaknyamanan pada bagian tubuh tertentu seperti perut dan dada.<sup>31</sup> Meskipun istilah *Anxiety Disorder* secara eksplisit tidak disebutkan dalam Al-Qur'an, terdapat keterkaitan dengan beberapa karakteristiknya, seperti rasa gelisah dan kecemasan yang berlebihan, yang menunjukkan adanya kondisi gangguan psikologis yang nyata.

#### 4. Putus Asa

لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فِيْ يَوْمٍ قَنُوطٌ

“Manusia tidak pernah jemu memohon kebaikan dan jika ditimpa musibah, mereka berputus asa dan hilang harapan.” (Fuṣṣilat [41]:49)

(فَيُؤْس) من قدرة الله علي دفع الضر عنه, وجلب النفع إياه بعدما أزال عنه ابتلاء

Maka dia menjadi putus asa dari kuasa Allah untuk menolak bahaya tersebut dan mendatangkan kemanfaatan padanya setelahnya.<sup>32</sup> Ayat ini mengkritik sifat manusia yang mudah berputus asa ketika menghadapi ujian atau musibah. Keputusan yang dimaksud merupakan kondisi hilangnya harapan dan semangat hidup, sehingga menutupi nikmat-nikmat Allah SWT yang sebenarnya masih ada. Dalam psikologi, putus asa diidentifikasi sebagai salah satu gejala utama dari gangguan

<sup>30</sup> Solekhawati, Solekhawati, “*Perspektif Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis dalam Praktek Poligini*”, Jakarta: Tesis PTIQ, 2024, 42.

<sup>31</sup> Amira Fauziah, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, Miftara Ainul Mufid, *Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)*, Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial, Vol 01 No 2, 2023. 78.

<sup>32</sup> Abdul Qadir Al-Jailani, “*Tafsir Al-Jailani*”, Pakistan: Maktabah Ma'rufiyah, Juz 4, 360.

depresi, yang dicirikan oleh hilangnya optimisme, semangat, dan keyakinan terhadap masa depan.

Keputusasaan yang ekstrim dapat mendorong seseorang untuk memiliki pikiran atau bahkan melakukan tindakan bunuh diri. Tindakan bunuh diri merupakan salah satu konsekuensi paling serius dari gangguan depresi, yang umumnya dipicu oleh perasaan tidak berdaya yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Meski istilah depresi sulit untuk diidentifikasi secara tunggal karena mencakup berbagai spektrum emosi, namun secara umum depresi menggambarkan kondisi kesedihan mendalam yang berujung pada keputusasaan.<sup>33</sup> Rasa putus asa yang mendalam kerap mendorong seseorang untuk mengambil keputusan yang keliru, seperti melakukan tindakan bunuh diri.

Keputusasaan tersebut menjadi tantangan berat dalam proses pemulihan karena memperlemah kehendak individu untuk berubah dan memperbaiki keadaan. Oleh karena itu dalam Islam, larangan untuk berputus asa dari rahmat Allah menjadi prinsip utama dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual.

## **Penafsiran Ayat-Ayat Penjagaan Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Jailani**

### **1. Surah Ar-Ra'd Ayat 28**

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”*<sup>34</sup>

(الَّذِينَ آمَنُوا) بتوحيد الحق (وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ) أي: تسكن وتستقر من دغدة التقليد الباطل والتلوين المضمحل الزائل (بذكر الله) الواحد الأحد، المستقل في الوجود بلا اضطراب وتعدد وتردد، فقد اضمحلت وتلاشت عن صحائف خواطرم نقوش الاعتبار والسوى مطلقا (الا) أيها الطالبون إلى مرتبة الكشف والشهود (بذكر الله) المسقط للإضافات (تطمئن القلوب) وتتمكن في المقام الحضور وتستريح عن تشاويش الأوهام.<sup>35</sup>

<sup>33</sup>Solekhawati, “*Perspektif Al-Qur’an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis dalam Praktek Poligini*”, Jakarta: Tesis PTIQ, 2024, 43.

<sup>34</sup>Terjemah Qur’an, Bandung: Syaamil Qur’an, 252.

<sup>35</sup>Abdul Qadir Al-Jailani, *Tafsir Al-Jailani*, Pakistan: Maktabah Ma’rifiyah, Juz 2, 398-399.

(الَّذِينَ آمَنُوا) (Yaitu,) orang-orang yang bertauhid kepada al-Ha>q dengan keimanan yang teguh (وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ) dan hati mereka mencapai ketentraman, yaitu kondisi jiwa yang tenang dan mantap, bebas dari gangguan taqli>d yang batil serta dari talwi>n yang bersifat fana dan tidak menetap., (بِذِكْرِ اللَّهِ) dengan mengingat Allah Yang Maha Esa dan Maha Berdiri Sendiri dalam wujud tanpa kegoyahan, keberbilangan, dan kebimbangan. Torehan i tiba>r hati mereka. (أَلَا) Ingatlah, wahai pencari kedudukan kasyaf dan zuhud, (بِذِكْرِ اللَّهِ) hanya dengan mengingat Allah-lah, Sang Pelenyap segala penyandaran, (تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) hati selalu tenteram [28] dan kokoh di maqa>m h}ud}u>r serta selamat dari gangguan angan-angan.”<sup>36</sup>

## 2. Su>rah Al-Baqarah Ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (153)

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”<sup>37</sup>

يا أيها الذين آمنوا) بتوحيد الذات (استعينوا) لتحقيق والنكشافه (بالصبر) على ما جرى عليكم من الحوادث المنفرة لنفوسكم (والصلاة) أي: الميل والتوجه إلى جنبه لجميع الأعضاء الجوارح (إن الله) المعبر به عن الذات الأحدية (مع الصابرين) المتحملين للبلاء لو كوشفوا.<sup>38</sup>

Allah selalu memperingatkan dan membimbing hamba-Nya. Dia menyeru agar kembali pada fitrah asli merka dalam tauhid dzati. Sebagaimana terdapat dalam firman Allah Swt.: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا) “Wahai orang-orang yang beriman yang berlandaskan tauhid dzat (pengesaan Allah dalam Dzatnya), (اسْتَعِينُوا) mintalah pertolongan untuk merasakan langsung tauhid dzat dan penyingkapan-Nya (بِالصَّبْرِ) dengan jalan sabar atas berbagai peristiwa yang terjadi dan tidak menyenangkan bagimu, (وَالصَّلَاةِ) dan shalat yaitu memalingkan dan menghadapkan seluruh anggota tubuh ke hadirat-Nya, (

<sup>36</sup> Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir Al-Jailani*, Terj. Aguk Irawan, dkk., Jakarta: Penerbit QAF, 2022, Jilid 2, 529.

<sup>37</sup> Terjemah Qur'an, Bandung: Syaamil Qur'an, 24.

<sup>38</sup> Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir Al-Jailani*, Pakistan: Maktabah Ma'rufiyah, Juz 1, 167-168.

إِنَّ اللَّهَ *sesungguhnya Allah* yang digunakan untuk menyebut Dzat yang Esa (al-Z|a>t al-Ah}adi>yah) ( مَعَ الصَّابِرِينَ ) *beserta orang-orang sabar* [153] yang tabah menanggung cobaan jika mereka dikaruniai penyingkapan ruhani.<sup>39</sup>

### 3. Su>rah Yu>nus Ayat 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (57)

*“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”*<sup>40</sup>

(يا أيها الناس) الناس المنشأ الأصلي والوطن الحقيقي (قد جاءكم) لإيقاظكم وانتباهكم (موعظة) وتذكير (من ربكم وشفاء لما في الصدور) أي: تشفيه لغيلكم وأكنتم المستكنة في صدوركم (وهدي) هاديا لأرباب الغاية والوصول إلى مقر التوحيد (ورحمة) عامة شاملة (للمؤمنين) من أصحاب البر والتقوى فعليهم أن تتعظوا وتذكروا بأحكامه, وتتأملوا في رموزه وإشاراته, وتدريبوا في مفاتحه ومطالعه, حتى تنكشفوا منه بقدر وسعكم وطاقتكم ما تنكشفوا, والله الهادي إلى جنابه من يشاء من عباده وهو العزيز الحكيم.<sup>41</sup>

( يَا أَيُّهَا النَّاسُ ) *wahai manusia* yang melupakan kejadian asal dan kampung halaman hakiki, ( قَدْ جَاءَكُمْ ) *sesungguhnya telah datang kepada kamu*, untuk membangunkan dan menyadarkan kamu, ( مَوْعِظَةٌ ) *pelajaran* dan peringatan ( مِّن رَّبِّكُمْ ) *(sebagai anugrah) dari tuhanmu dan penyembuh bagi apa yang ada di dalam dada*, yakni penyembuh bagi dendam dan penyakit tersembunyi dalam dadamu, ( وَهُدًى ) *dan petunjuk* yang mengantarkan para pencapai tujuan dan wus}u>l ke kediaman tauhid, ( وَرَحْمَةٌ ) *serta rahmat* yang menyeluruh ( لِّلْمُؤْمِنِينَ ) *bagi orang-orang mukmin* [57] dari para pelaku kebaktian dan ketakwaan. Maka hendaklah kamu mengambil pelajaran dan peringatan dari berbagai hukumnya, merenungkan berbagai simbol dan isyaratnya, serta menadaburi berbagai pembukaan

<sup>39</sup> Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir Al-Jailani*, Terj. Aguk Irawan, dkk., Jakarta:Penerbit QAF, 2022, Jilid 1, 137.

<sup>40</sup> Terjemah Qur’an, Bandung: Syaamil Qur’an, 215.

<sup>41</sup> Abdul Qadir Al-Jailani, *Tafsir Al-Jailani*, Pakistan: Maktabah Ma’rufiyah, 270-271.

dan pengantarnya, sehingga kamu dapat menyingkap rahasia darinya sesuai dengan kadar kesanggupan dan kemampuanmu. Dan, Allah-lah Sang Maha Pemberi Petunjuk menuju-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki dari hamba-Nya dan Sang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.<sup>42</sup>

#### 4. Surah Al-Baqarah Ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155)

*“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.”*<sup>43</sup>

(ولنبلونكم) والله لتختبرن ولنجربن تمكنكم ورسوكم في توحيد الذات (بشيء) قليل مما يشعر بالكثرة والاثنية (من الخوف) الحاصل من المنفرات الخارجية: مثل الحرق والغرق والعدو وغير ذلك (والجوع) الحاصل من المنفرات الداخلية: كالحرص والأمل والبخل وغيرها (ونقص من الأموال) التي يميل قلوبهم إليها بالطبع (والأنفس) التي تظاهرون وتفتخرون بها من الأولاد والإخوان والأقارب والعشائر (والثمرات) المترتبة على الأموال والأولاد من الجاه والمظاهرة في الغلبة على على الخصماء (وبشر) يا أكمل الرسل (الصابرين) من أهل التوحيد وهم:<sup>44</sup>

( وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ ) Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu. Demi Allah,

Kami akan menguji dan mencoba keteguhan dan kemantapanmu dalam tauhid dzat ( بَشْيءٍ ) dengan sedikit hal yang dapat membuat hamba merasakan kemajemukan dan dualitas ( مِّنَ الْخَوْفِ ) dari ketakutan yang berasal dari luar dirimu, seperti terbakar, tenggelam, permusuhan, dan lain-lain, ( وَالْجُوعِ ) dan kelaparan yang terjadi karena faktor dalam dirimu, seperti rakus, bakhil dan lain-lain; ( وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ ) dan kekurangan harta yang amat dihindari olehmu, ( وَالْأَنْفُسِ ) dan jiwa yang selalu kamu banggakan, seperti anak, saudara, kerabat, ( وَالثَّمَرَاتِ ) dan keuntungan-keuntungan yang lahir dari kepemimpinan harta dan keturunan, begitupula kemenangan jetuka

<sup>42</sup> Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir Al-Jailani*, Terj. Aguk Irawan, dkk., Jakarta:Penerbit QAF, 2022, Jilid 2, 362-363.

<sup>43</sup> Terjemah Qur'an, Bandung: Syaamil Qur'an, 24.

<sup>44</sup> Abdul Qadir Al-Jailani, *Tafsir Al-Jailani*, Pakistan: Maktabah Ma'rifiyah, 168-169.

menghadapi musuh. ( وَبَشِّرْ ) dan berikanlah berita gembira, wahai Rasul yang sempurna, ( الصَّابِرِينَ ) kepada orang-orang yang sabar [155] dari ahli tauhid.<sup>45</sup>

### **Paradigma Syekh Abdul Qadir Al-Jailani Tentang Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Jailani**

Berdasarkan tafsir empat ayat Al-Qur'an yang disajikan (QS. Ar-Ra'd:28, Al-Baqarah: 153 & 155, dan QS. Yunus:57), bisa disusun sebuah paradigma kesehatan mental menurut Syekh Abdul Qadir Al-jailani yang berbasis tauhid, kesadaran ruhani, dan koneksi batiniyah dengan Allah. Dengan rumusan sebagai berikut.

Paradigma kesehatan mental menurut Syekh Abdul Qadir Al-Jailani dalam Tafsir Al-Jailani:

1. Kesehatan mental berbasis tauhid dzati [tauhid haqq] (QS. Ar-Ra'd:28 dan QS. Al-Baqarah: 155)

Inti paradigma tauhid dzati, yaitu meyakini Allah sebagai satu-satunya wujud yang mutlak, adalah pondasi utama kesehatan mental. Jiwa yang mengenal dan menyadari kehadiran Allah secara utuh (hudhur) tidak akan mudah tergoyah oleh tekanan hidup. tauhid menyembuhkan krisis identitas, kecemasan eksistensial, dan ketergantungan batin kepada makhluk. Dengan demikian orang yang bertauhid kuat akan stabil secara batin meskipun kondisi eksternal berubah-ubah. Dan krisis hidup bukan dianggap ancaman, tapi kesempatan untuk menyaksikan tajalli (manifestasi) Allah.

2. Kesehatan mental adalah ketenteraman jiwa yang bersumber dari dzikir. (QS.Ar-Ra'd: 28)

Inti paradigma dzikir dalam tafsir ini bukan hanya menyebut nama Allah secara ;isan, tetapi kesadaran ruhani terus-menerus akan kehadiran Allah dalam hidup. kesehatan mental tidak hanya sekedar tidak stres, tetapi jiwa yang tenang, terpusat, dan tidak tercerai-berai karena hatinya telah menyatu dengan Allah. Dengan

---

<sup>45</sup> Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir Al-Jailani*, Terj. Aguk Irawan, dkk., Jakarta:Penerbit QAF, Jilid 1, 137-138.

demikian dzikir menjadi terapi spiritual paling mendalam untuk mengobati rasa takut, was-was, kegelisahan, dan perasaan kosong.

3. Kesehatan mental muncul dari sabar dan shalat sebagai jalan menyambung ruhani.

(Al-Baqarah: 153)

Inti paradigma sabar adalah kecerdasan emosional spiritual, menerima ujian tanpa kehilangan arah, menahan reaksi negatif, dan tetap berpijak pada keimanan. Dan shalat adalah koneksi vertikal yang mengisi ulang kesadaran, membentuk keseimbangan, dan mengatur ulang orientasi hidup. dengan demikian sabar dan shalat dapat berfungsi sebagai mekanisme mental-spiritual untuk menghindari stress, trauma, dan kekecewaan. Dan orang yang sehat mentalnya tidak reaktif secara emosional, tapi responsif dengan keimanan yang kokoh.

4. Al-Qur'an sebagai sumber penyembuh dan pembimbing jiwa (QS. Yunus: 57)

Inti paradigma bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci terapi spiritual (syifa'): menyembuhkan luka batin, memberi makna, dan membimbing ke arah hidup yang sesuai tuntunan syariat islam. Kesehatan mental bukan hanya kestabilan, tapi juga pemaknaan yang benar terhadap hidup, ujian, dan tujuan akhir manusia (akhirat). Dengan demikian Al-Qur'an bukan sekedar bacaan, tapi kitab suci pembimbing psikologi, moral, dan spiritual.

5. Ujian hidup adalah mekanisme ilahi untuk menyaring dan menguatkan jiwa (QS.

Al-Baqarah:155)

Inti paradigma bahwa gangguan dan tekanan hidup tidak serta merta dianggap sebagai gangguan mental, tetapi alat pendidikan ruhani dari Allah. Paradigma ini mencegah pengakit kejiwaan yang bersumber dari sikap menolak realitas (denial). Dengan demikian orang yang diuji lalu bersabar dianggap semakin kuat mental dan spiritualnya, bukan semakin rusak. Dan paradigma ini membentuk resiliensi (daya tahan batin) yang berlandaskan keyakinan dan makna ilahi.

Dari pemaparan diatas dapat diringkas bahwasannya paradigma kesehatan mental menurut Syekh Abdul Qadir Al-Jailani dapat dilalui melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

#### KETENANGAN JIWA



DZIKIR & TAUHID



SABAR & SHALAT



UJIAN SEBAGAI TES SPIRITUAL



AL-QUR'AN SEBAGAI SYIFA' DAN HIDAYAH

Untuk menuju ketenangan jiwa (kesehatan mental), harus mempunyai pedoman hidup seperti Al-Qur'an sebagai syifa' (penyembuhan) dan hidayah dalam menghadapi ujian hidup, dengan sabar, shalat, dzikir dan tauhid ketenangan jiwa (kesehatan mental) dapat dicapai.

## **B. METODE PENAFSIRAN TAFSIR AL-JAILANI YANG MENJADI DASAR KETETAPAN KESEHATAN MENTAL**

Kesehatan mental dalam Tafsir Al-Jailani tidak hanya mencakup kestabilan emosi dan pikiran, tetapi menyangkut keseimbangan jiwa (nafs) dalam hubungannya dengan Allah SWT, sesama manusia, dan dirinya sendiri. Berdasarkan Analisis Tafsir Al-Jailani dari beberapa ayat Al-Qur'an, berikut prinsip dasar ketetapan kesehatan mental yang dapat dijadikan acuan bagi individu Muslim:

2. Tauhid dzati sebagai fondasi jiwa yang stabil : Tauhid Dzati (mengesakan Allah dalam Dzat-nya) adalah sumber utama ketenangan jiwa (ithmi'nan). Jiwa yang menyandarkan diri hanya kepada Allah akan terbebas dari kegelisahan karena bergantung pada makhluk atau dunia yang fana. Dengan Tauhid akan membangun keteguhan batin, mencegah gangguan mental akibat kehilangan, kecemasan, atau trauma.
3. Dzikir sebagai Stabilizer kesehatan mental: Dzikir bukan sekedar lisan, tetapi kesadaran ruhani yang membangun ketahanan psikologis. Hati yang selalu terhubung dengan Allah SWT akan lebih tangguh menghadapi tekanan eksternal

maupun gangguan internal kesehatan mental. Dzikir akan menumbuhkan ketenangan, kejernihan pikiran, dan kestabilan emosi.

4. Sabar dan shalat sebagai mekanisme regulasi diri: Sabar adalah bentuk manajemen emosi dan penerimaan terhadap realitas, bukan pasif, tapi aktif dalam menjaga stabilitas jiwa. Sedangkan shalat adalah pusat pemusatan jiwa dan pelampiasan spiritual atas kecemasan, ketegangan, dan rasa kehilangan. Sabar dan shalat dapat menciptakan keseimbangan neuro-emosional dan spiritual, yang krusial bagi kesehatan mental.
5. Al-Qur'an sebagai terapi penyembuhan batin: Al-Qur'an berfungsi sebagai: a. Mau'izah (nasihat moral) memperbaiki cara berpikir dan memaknai hidup. b. Syifa' (penyembuh) mengobati luka batin, trauma, iri hati, dendam, dan kegelisahan. c. Hidayah (petunjuk) memberi arah dalam hidup agar tidak tersesat secara mental dan spiritual. d. Rahmah (kasih sayang) memberikan pelipur lara dan penguatan jiwa.
6. Ujian hidup sebagai sarana pertumbuhan jiwa: Ujian bukan tanda kelemahan, tetapi sarana Allah untuk menguatkan kualitas batin seorang hamba. Dengan keteguhan dalam menghadapi ujian adalah indikator kesehatan mental yang berpijak pada tauhid dan kesabaran. Ujian mengajarkan makna hidup, hikmah, dan ketergantungan kepada Allah SWT bukan sekedar penderitaan.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dengan prinsip qur'ani Tauhid Dzati dapat menghasilkan stabilitas kesehatan mental dari segi eksistensial dan kebebasan dari kecemasan eksistensial. Dengan Dzikir dapat menghasilkan ketenangan batin dan pengendalian emosi. Dengan sabar dan shalat dapat menghasilkan kestabilan resiliensi emosional dan koneksi spiritual. dengan Al-Qur'an sebagai terapi jiwa dapat menghasilkan

penyembuhan trauma, arah hidup, dan maknanya. Dengan ujian sebagai sarana pertumbuhan dapat menghasilkan ketangguhan dan kedewasaan spiritual.

### **Tolak Ukur Kesehatan Mental Menurut Tafsir Al-Jailani**

Berikut adalah tolak ukur kesehatan mental yang disusun berdasarkan tafsir empat ayat Al-Qur'an yang telah dijelaskan sebelumnya (QS. Ar-Ra'd:28, Al-Baqarah:153&155, dan QS. Yunus: 57). Tolak ukur ini dapat digunakan sebagai alat refleksi diri maupun dasar dalam penyusunan modul penjagaan kesehatan mental perspektif spiritual islami.

Tolak ukur kesehatan mental menurut Tafsir Al-Jailani:

#### **1. Ketenangan hati berbasis tauhid**

QS.Ar-Ra'd:28 "hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"

Indikator kesehatan mental:

- a. Mampu merasa tenang di tengah tekanan, dengan mengingat Allah sebagai pusat sandaran batin.
- b. Tidak mengalami kegoncangan berlebihan karena perubahan keadaan dunia.
- c. Mempunyai keyakinan yang kokoh terhadap takdir dan ketentuan yang ditetapkan Allah.

Indikator gangguan mental:

- a. Hati mudah panik, gelisah tanpa arah, atau kehilangan makna saat menghadapi musibah.
- b. Bergantung sepenuhnya pada makhluk atau materi untuk merasa aman.

#### **2. Kesanggupan menghadapi ujian dengan sabar**

QS.Al-Baqarah:153&155 "mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat ..."

Indikator kesehatan mental:

- a. Dapat mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, dan putus asa saat diuji.
- b. Mampu menjalani ujian dengan sikap tawakal, sabar, dan usaha yang tenang.

- c. Tidak menyalahkan takdir atau mengutuk keadaan saat berada dalam ksiris.

Indikator gangguan mental:

- a. Reaksi emosional ekstrem terhadap ujian (frustasi, histeria, menyalahkan diri atau tuhan).
  - b. Sulit bangkit dari keterpurukan dan kehilangan arah.
3. Keterhubungan spiritual aktif melalui Dzikir dan shalat

QS.Ar-Ra'd:28 & QS.Al-Baqarah:153 “dzikir dan shalat sebagai penenang jiwa”

Indikator kesehatan mental

- a. Merasa dengan dan terhubung dengan Allah, terutama saat kesulitan.
- b. Shalat menjadi sarana menenangkan pikiran dan menyucikan batin, bukan beban.
- c. Dzikir menjadi bagian reguler dalam rutinitas untuk menjaga keseimbangan hati.

Indikator gangguan mental:

- a. Merasa kosong atau hampa meski menjalankan ibadah formal.
  - b. Menjauh dari Allah ketika menghadapi kesulitan, enggan berdzikir atau shalat.
4. Mampu menyerap nasihat dan merenungi makna hidup

QA.Yunus:57 “Al-Qur'an sebagai mau'iza, syifa', huda, dan rahma”

Indikator kesehatan mental

- a. Terbuka terhadap nasihat Qur'ani dan kritik yang membangun
- b. Mampu merenungi hidup dan makna dari setiap kejadian, aktif reaktif.
- c. Menggunakan Al-Qur'an dan nilai Ilahiah sebagai petunjuk dan penyembuh hati.

Indikator gangguan mental:

- a. Menolak nasihat, sinis terhadap agama, atau mengalami kekosongan makna hidup.
- b. Tidak merasakan manfaat batin dari interaksi dengan Al-Qur'an.

Dengan demikian menjadikan nilai-nilai tauhid, dzikir, sabar, dan petunjuk Al-Quran sebagai dasar, tolak ukur kesehatan mental menurut Tafsir Al-Jailani yang lebih spiritual, dalam, dan aplikatif. Bukan hanya menghindari gangguan jiwa, tetapi juga mengarahkan pada ketenangan eksistensial dan koneksi keimanan yang kokoh.

### C. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian terhadap penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas isu kesehatan mental dalam Tafsir Al-Jailani karya Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani, dapat disimpulkan bahwa Islam memberikan perhatian yang mendalam terhadap aspek kesehatan mental sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Kesehatan mental dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis semata, tetapi juga menyentuh aspek spiritual, sosial, dan moral yang berkekaitan dengan dimensi keimanan dan ketakwaan.

Pandangan Al-Qur'an mengenai kesehatan mental tercermin dalam sejumlah ayat-ayat yang menggambarkan dinamika psikologis manusia, seperti rasa takut, was-was, kegelisahan, dan keputus asaan. Al-Qur'an menawarkan pendekatan penyembuhan melalui nilai-nilai sabar, dzikir, tawakal, dan penguatan ikatan spiritual antara hamba dengan Allah SWT. Pendekatan tersebut selaras dengan prinsip-prinsip psikoterapi dalam psikologi kontemporer yang mengutamakan pentingnya kesadaran diri, instropeksi, dan stabilitas emosi.

Dalam analisis penafsiran terkait penjagaan kesehatan mental dalam tafsir al-jailani karya Syekh Abul Qadir Al-Jailani, khusus nya dari tafsir QS. Ar-Ra'd:28, QS. Al-Baqarah: 153&155, dan QS. Yunus: 57. Kesimpulan secara umum: paradigma, dasar, dan tolak ukur kesehatan mental:

1. Paradigma kesehatan mental Syekh Abdul Qadir Al-Jailani dalam Tafsir Al-Jailani: bahwasannya kesehatan mental berakar dari tauhid. Jiwa yang sehat adalah jiwa yang

menyandarkan ketenangan batinnya pada dzat Allah, bukan pada dunia yang fana. Dan menjalani hidup dengan kesadaran spiritual (dzikir), resiliensi batin (sabar), dan koneksi ruhani (shalat). Juga menyadari bahwa ujian adalah bagian dari pendidikan ilahiyah. Dan menjadikan Al-Qur'an sebagai terapi ruhani, bukan sekedar bacaan atau hukum formal syariat belaka.

2. Dasar ketetapan kesehatan mental: berdasarkan tafsir 4 ayat tersebut, dasar ketetapan kesehatan mental meliputi tauhid dzati sebagai landasan batin yang kokoh dan tidak bergantung pada dunia. Dan dzikir sebagai penenang batin dan pusat kestabilan kesadaran. Serta sabar dan shalat sebagai menaknisme penguatan diri dan pemeliharaan ruhani. Juga Al-Qur'an sebagai sumber penyembuh batin, petunjuk makna hidup, dan pelindung dari kehampaan eksistensial. Dan ujian hidup sebagai sarana penyucian dan pendewasaan jiwa.
3. Total ukur kesehatan mental dalam Tafsir Al-Jailani: meliputi beberapa indikator antara lain; hati yang tenang dan tidak panik, meskipun dalam tekanan. Dan kesanggupan menghadapi ujian dengan sabar, tanpa putus asa. Juga ibadah shalat dan penyambungk ilahiah, bukan formalitas yang kosong. Serta keterbukaan terhadap nasihat dan kemampuan merenung terhadap makna hidup. Dan memiliki stabilitas emosional dan spiritual, tidak mudah goyah oleh perubahan eksternal.

Dengan demikian kesehatan mental dalam Tafsir Al-Jailani menuntut kesadaran spiritual yang aktif, yakni menyadari hakikat diri sebagai hamba, mengakui bahwa hanya Allah yang menjadi pusat kestabilan, dan menjadikan kehidupan spiritual sebagai bagian integrasi dari proses penyembuhan dan ketenangan jiwa (kesehatan mental). Dari keseluruhan tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dalam Tafsir AL-Jailani bukan sekedar soal psikologis, melainkan merupakan kesatuan antara stabiitas batin, ketauhidan, dan kedekatan ruhani dengan Allah. Kesehatan mental tidak hanya menghindarkan seseorang dari



stres atau gangguan jiwa, tetapi lebih dalam: menyucikan hati, memperkuat iman, dan menghadirkan jiwa yang damai, kuat, dan penuh makna.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jailani, Abdul Qadir, “*Tafsir Al-Jailani*”, Pakistan: Maktabah Ma’rufiyah, 2010.
- Al-Jailani, Abdul Qadir, “*Tafsir al-Jailani*”, Terj. Aguk Irawan, dkk., Jakarta: Penerbit QAF, 2022.
- Amanda, Syahrul, dan Amroeni D., dan Mardian Idris H., “*Relevansi Makna Iqra’ dalam Al-Qur’an Perspektif Wahbah Az-Zuhaili Terhadap Gerakan Literasi Menurut Tafsir Al-Munir*”, Tashdiq: Jurnal Agama dan Dakwah, Vol 12 No 2, 2025.
- Baroudi, Dujana. *Ayat-Ayat Quranic Self-Healing Psikoterapi Qurani untuk Menyembuhkan Diri Sendiri*. Terj. Abdul Halim. Jakarta: Penerbit Qaf, 2025.
- Binus, Arry, dan Junita Budi Rahman, “*Psikologi dalam hubungan Internasional: dari ideografi ke neurologi*”, Jurnal Intermestic, Vol.6 No.1, Tahun 2021.
- Erika A. N, A Saefudin, “*Peran Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Prespektif Al Qur’an*”, Progresia: Journal of Islamic Religious Instruction, Vol 08 No 1, 2024.
- Fadli, Rizal. *Ketahui Segala Hal Mengenahi Ketidakseimbangan Kimiawi Otak*. Dalam [https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-segala-hal-mengenai-ketidakseimbangan-kimiawi-otak?srsId=AfmBOopX\\_83Fm5uM8ngGHaLQCs4ZsTrIdsUvM4zSiRbirO0LKoXlihke](https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-segala-hal-mengenai-ketidakseimbangan-kimiawi-otak?srsId=AfmBOopX_83Fm5uM8ngGHaLQCs4ZsTrIdsUvM4zSiRbirO0LKoXlihke) . Diakses pada 02 Mei 2025.
- Fajria, Cendana Ayu. *Sosialisasi Penting Nya Kesadaran Kesehatan Mental Pada Masyarakat Desa Lemahkarya*. Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa, Vol 2 no 1, 2023.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Fauzia, Amira Fauziah, dan Ahmad Zainuddin, dan Amir Mahmud, dan Miftara Ainul Mufid, *Anxiety Disorder dalam Al-Qur’an (Telaah Lafadz Khauf, Halu’ dan Huzn)*, Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial, Vol 01 No 2, 2023.
- Fragar, Robert. *Sufi Psychology Psikologi Pertumbuhan, Keseimbangan, dan Keselarasan Batin Manusia*. Terj. Hasmiyah Rouf. Jakarta: Penerbit Qaf, 2023.
- Fuad, Ikhwan, “*Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadist*”, Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi, Vol. 1 No 1, Juni 2016.
- Hidayatullah, “*Ulama Kontemporer*”, dalam <https://hidayatullah.com/berita/internasional/2015/08/09/75463/ulama-kontemporer-dunia-syeikh-wahbah-zuhaili-berpulang.html>, diakses pada 24 mei 2025.
- M. Zainuddin, Syekh Abdul Qadir al-Jailani *Tokoh Sufi Kharismatik dalam Persaudaraan Tarekat*, Universitas Islam Sudan, 2002.
- Mastuki, “*Menjadi Muslim, Menjadi Indonesia (Kilas Balik Indonesia Menjadi Bangsa Muslim Terbesar)*”, Kementerian Agama Republik Indonesia (KEMENAG), dalam <https://kemenag.go.id/opini/menjadi-muslim-menjadi-indonesia-kilas-balik-indonesia-menjadi-bangsa-muslim-terbesar-03w0yt>, diakses pada 21 Mei 2025.

- Muhibbudin, Irwan. *Tafsir Ayat-Ayat Sufistik (Studi Komparatif Tafsir Al-Qusyari dan Al-Jailani)*. Jakarta: UAI Press, 2018.
- Nasiruddin, “*Telaah Penafsiran Wahbah al-Zuhaili dalam al-Tafsir al-Munir Tentang Penistaan Agama dalam al-Quran*”, *Islamika Inside: Jurnal Keislaman dan Humaniora*, Vol.5 No.1, 2019.
- Nufus, Nurun, dan Kambali, “*Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an*”, *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Hadis*, Vol 3 No 3, 2023.
- Halizah, nur, “*Neurotransmitter: Mengenal Si Pembawa Pesan pada Tubuh*”, Dalam <https://www.kompasiana.com/lizahalizah/622971c67a36cd6dbb42b662/neurotransmitter-mengenal-si-pembawa-pesan-pada-tubuh?page=all>, diakses pada 23 Mei 2025.
- Rassool, G. Hussein, “*Islamic Psychology*”, Terj. Zia Anshor, Jakarta: Penerbit Qaf, 2025.
- Salahuddin, Salwati, “*Mental Hygiene*”, *Jurnal Mimbar Akademika*, Vol 3 No 2, 2018.
- Samain, Budhiharjo. *Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*. Atta’dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1 No 2, 2020.
- Simbolon, Theresia Gracia. *Hasil Survei Masalah Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-masalah-kesehatan-mental-yangpaling-dikhawatirkan-masyarakat-indonesia-pada-2024>, Diakses pada tanggal 13 Januari 2025 pukul 05.01 WIB.
- Sina, Ibnu. *Psikologi Islam Panduan Memahami Kondisi Jiwa Manusia*, Terj. Imam Ghazali. Jakarta: Turos Pustaka, 2024.
- Solekhawati, “*Perspektif Al-Qur’an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis dalam Praktik Poligini*”, Jakarta: Tesis PTIQ, 2024.
- Sujarweni, V. Wiratna. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2024.
- Sukma P.W, Rara D.A. *Menjaga Kesehatan Mental dalam Prespektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective*. *Journal of Islamic Education Studies*, Vol 1 No 2, 2023.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Panduang Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Terj. Sari Narulita, dkk. Jakarta: Gema Insani, 2006.
- Terjemah Al-Quran , Bandung: Syaamil Qur’an, 2010.
- Ubab, Alwi Jamalulel, “*Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 155-157:4 Makna Kalimat ‘Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un’ Menurut Para Ahli Tafsir*”, dalam <https://nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-155-157-4-makna-kalimat-inna-lillahi-wa-inna-ilaihi-raji-un-menurut-para-ahli-tafsir-anxHR>, diakses pada 15 Mei 2025.
- UIN Raden Intan Lampung, “*Al-Tafsir Al-munir Karakteristik dan Penafsirannya*”, dalam [https://repository.radenintan.ac.id/1747/6/Bab\\_III.pdf](https://repository.radenintan.ac.id/1747/6/Bab_III.pdf), diakses 25 Mei 2025.