

## KONTEKSTUALISASI KONSEP MENTAL HEALTH DALAM SURAT AL-INSYIRAH

( *Penafsiran Surat Al-Insyirah metode Double Movement* )

Muhammad Akmal Al Azam

[akmal.gotze19@gmail.com](mailto:akmal.gotze19@gmail.com)

### ABSTRACT

This research is included in qualitative research and library research. The analysis method used in this study is the Fazlu Rahman's Double Movement method. The results of this research are: first, the concept of mental health in al-Insyirah, namely peace of mind obtained by being patient with the problems faced, being grateful for the blessings of Allah SWT that have been given, trusting in surrendering all affairs that have been done to Allah SWT, by worshipping and hoping for him. Second, realizing mental health by being patient in the present such as being patient in fighting negative addiction, thinking positively with a calm mind, motivation. Thus, the letter of Al-Insyirah in maintaining mental health in the present time to always get closer to Allah SWT.

*Keywords: Mental Health, Double Movement, Surat Al-Insyirah*

### A. PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini banyak orang terpujau dengan modernisasi, perkembangan yang terus maju dari segi sosial, teknologi dan lain lain. Sehingga, memudahkan aktivitas manusia yang tanpa disadari adanya perubahan terhadap gaya hidup. Seiring dengan berkembangnya zaman segala informasi telah masuk ke berbagai sendi kehidupan manusia. Pada zaman yang serba modern terlihat timbul adanya suatu kejadian yang dinamakan *the agony of modernization* yaitu penderitaan akibat modernisasi. Penderitaan yang dirasakan sebagian orang yaitu krisis *psiko-sosial*, yang mengakibatkan peningkatan kekecewaan sosial. Karena itu, mereka lebih rentan terhadap penyakit yang menyebabkan kekosongan pada jiwa spiritual dan mental health seperti stres, gelisah, cemas, kesepian, bosan, perilaku menyimpang, dan psikosomatis.

NIMH menjelaskan terjadinya gejala mental diawali dengan kesedihan yang berlanjut, Putus Asa dan Pesimis, rasa bersalah, merasa tidak berharga, hilangnya minat, berkurangnya semangat, *insomnia* atau *hipersomnia*, nafsu makan berkurang atau terlalu banyak makan sehingga menjadikannya kurus ataupun obesitas. Akibatnya terjadi dorongan untuk berbuat negative seperti halnya bunuh diri yang kuat. Banyak perubahan dan masalah yang mulai

banyak dialami sehingga dampak pada keadaan emosional menjadi sangat kuat dan tidak terkendali. Dalam menjalani hidup yang sehat dan tenang terdapat usaha yang dapat dilakukan untuk membantu dalam menghadapi problem. Penyembuhan diri bagian dari self healing untuk menyembuhkan diri akibat problem-problem yang dialami. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan kembali dalam kehidupannya (Perianto, 2021: 4).

Kasus-kasus yang terjadi dikarenakan kesehatan diri atau mental health tercatat 2.112 kasus dengan cara bunuh diri di Indonesia. Sebanyak 985 kasus di antaranya dilakukan oleh remaja. Dari hasil survei yang diambil dalam 12 bulan terakhir, ada 1,4 pesen remaja mengaku memiliki ide bunuh diri. Kasus terbaru terjadi pada salah satu mahasiswa Universitas Gajah Mada meninggal sebab bunuh diri di salah satu Hotel di Yogyakarta, pada Sabtu (8/10/2022). Keputusan bunuh diri diduga karena masalah psikologi yang dialami korban (Arrahmah, NU Online, <https://www.nu.or.id/nasional/kasus-mahasiswa-ugm-bunuhdiri-bukti-darurat-kesehatan-mental-remaja-5G5ef>. Diakses pada tanggal 28 januari 2024).

Dalam Al-Qur'an mental health telah dipaparkan dibeberapa ayat yang menjelaskan sebagaimana tema tersebut. Banyak yang telah dianjurkan Allah SWT melalau firmanNya sebagaimana dalam surat Al-Anbiya' ayat 90 :

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ، وَوَهَبْنَا لَهُ، وَيَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ، رَوْجَهُ، إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا، وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ

Artinya : 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.

Dari penjelasan diatas yaitu Al-Qur'an menjelaskan betapa pentingnya menjaga mental health yang tentunya dengan cara cara yang telah dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW. Di era saat banyak kasus yang menyimpang di karenakan mental health sehingga menyebabkan perilaku-perilaku yang melanggar ketentuan syari'at maupun pada umumnya karena depresi atas problem yang di hadapinya. Mereka lupa akan kekuasaan Allah SWT, Allah akan menguji hambanya dengan kadar kemampuannya.

Terjadinya bermunculan fenomena ditengah masyarakat salah satunya faktor kelalaian dalam menafsirkan Al-Qur'an dan Hadist yang pada dasarnya memiliki banyak jawaban. Sehingga, penafsiran secara kontekstual yang sifatnya humanis dapat menjadikan alternative untuk memecahkan solusi dan mencari jawaban atas umat beragama dan bernegara. Kehadiran pendekatan kontekstual juga sebagai respon atas jawaban atas malasalah masalah yang terjadi masa ini. Tafsir tekstualisme adalah pendekatan yang paling populer

dalam literatur penafsiran saat ini, yang dianggap lebih aman dan tepat dalam memahami teks. Akan tetapi, pendekatan ini sering mengabaikan elemen lain, seperti konteks, yang dianggap tidak penting. Akibatnya, penafsiran tekstual sering menghasilkan pengertian yang terbatas dan tidak dapat menyelesaikan masalah. Maka dengan demikian, dalam rangka menghasilkan penafsiran surat Al-Insyirah terhadap tema *mental health* yang aktual dan kontekstual.

Dari telaah pustaka yang peneliti lakukan, Studi penelitian ini layak untuk dilakukan, dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai bahan acuan penulis mengambil hasil-hasil dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan, dan mengambil judul Konsep Kesehatan Mental dalam Surat Al-Insyirah (*Penafsiran Surat Al-Insyirah metode Double Movement*)

## B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini metode yang digunakan untuk mencapai hasil penelitian adalah kualitatif. Ini menggunakan metode tertentu dengan tujuan dapat menjelaskan permasalahan yang terjadi seperti mempertimbangkan akuratnya data dengan sumber-sumber yang didapatkan, lalu menganalisis, selanjutnya menyampaikan hasilnya (Basuki, 2010).

Peneliti melakukan penelitian ini yang termasuk kedalam kategori penelitian *library* atau kepustakaan. Dengan artian bahan berupa buku-buku, jurnal, artikel, naskah, serta kitab-kitab yang berhubungan pada penelitian ini.

Adapun sumber data penelitian ini peneliti membagi kedalam dua kategori yaitu Pertama, data primer: Al-Qur'an khususnya surat Al-Insyirah, lalu kitab-kitab yang mendukung dalam penelitian ini seperti: Penafsiran Klasik, pertengahan, dan kontemporer Kitab Asbab Al-Nuzul, Sejarah Nabi. Kedua, data sekunder merupakan data yang dapat diperoleh dari buku atau literatur lain yang terkait dan mendukung penelitian ini disebut sebagai data sekunder.

## C. Pembahasan

### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Dari segi bahasa *mental health* memiliki dua kata yaitu: Kesehatan dan Mental. Kesehatan yang kata dasarnya sehat mendapat awalan *ke* dan akhiran *an*. Menyatakan hal atau keadaan, Mengungkapkan suatu hal atau keadaan, sedangkan sehat berarti tidak mengalami penyakit. Oleh karena itu, sehat berarti kondisi tubuh seseorang yang tidak mengalami penyakit (Kartono dan Andri, 1989: 3). Mental berasal dari bahasa latin yaitu *mens*, *mentis* yang artinya: jiwa roh, nyawa, sukma, semangat. Dalam ilmu kesehatan disebut dengan kebersihan mental, yaitu bahasa, pikiran, dan karakter yang tidak ada hubungannya dengan tubuh atau tenaga. Kata kebersihan berasal dari nama salah satu dewa Yunani kuno, *hygea*, yang pengikutnya percaya bahwa dewa tersebut peduli terhadap kesehatan manusia. Dari sinilah muncul kata higienitas yang memiliki tujuan simbolis untuk menyehatkan masyarakat (Syamsu Yusuf, 2018). *Mental health*

adalah kondisi mental seseorang yang berusaha menghindari masalah mental atau gangguan mental, seperti neurosis dan psikosis. Seseorang yang sehat jiwa mampu menyesuaikan dirinya sendiri, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya secara seimbang serta mengatasi permasalahan dalam hidupnya guna menjamin kesejahteraan di masa depan.

## 2. Metode Double Movement

Metode hermeneutika dua langkah ditawarkan oleh Fazlur Rahman. Metode ini lebih kontekstual dan menyeluruh daripada literal dan atomistik. Akibatnya, artikel yang dihasilkan lebih relevan dan konsisten dengan keadaan saat ini. Sesuai dengan fakta dari Al-Qur'an yang merupakan jawaban atas problem dari Allah melalui perantara Nabi Muhammad SAW kepada kaumnya terhadap keadaan kondisi moral dan sosial Arab pada saat diturunkannya, maka istilah "gerakan ganda" mengacu pada proses penafsiran yang bergerak dari sudut pandang yang berbeda. situasi saat ini dengan kondisi dimana Al-Qur'an diturunkan sebelum kembali ke era yang aktual pada masa sekarang (Rahman, 1983: 170; Mustaqim, 2010: 162).

Menurut Fazlur Rahman, ada tiga aturan yang harus dipertimbangkan ketika mencoba memahami dan mengkaji Al-Qur'an dengan baik. Pertama, penafsir perlu melihat saat turunnya ayat untuk mendapatkan pemahaman tentang teks Al-Qur'an berdasarkan kisah, peristiwa, situasi, dan perjalanan yang dialami Nabi. Kemudian, penafsir harus menentukan nilai yang spesifik pada ayat tersebut dan pada nilai universal yang terdapat pada ayat yang ditafsirkan. Terakhir, mereka harus mempertimbangkan tujuan dari Al-Qur'an dengan sosio historis (Kamal, 1993: 13).

Ketiga inti di atas bisa dapat dibagi menjadi dua bagian. Pertama, pendekatan secara sosio-historis, yang bersumber dengan pendekatan kisah atau historisnya dan mempelajari aspek secara sosiologisnya. Yang kedua adalah pentingnya membedakan aturan hukum tertentu dengan tujuan moral atau cita-cita Al-Qur'an. teori ini yang digagas fazlurrahman dengan sebutan double movement (Sibawaihi, 2007: 52). Berikut Fazlur Rahman memaparkan cara pengaplikasian metode *double movement* yang digunakan sebagai penafsiran Al-Qur'an:

Gerakan pertama, beralih ke kondisi dimana suatu ayat atau teks diturunkan, terdapat dua tahapan. Tahapan pertama adalah memahami keseluruhan makna teks ayat Al-Qur'an dengan batasan-batasan tertentu yang disesuaikan dengan keadaan yang terjadi. Mempelajari suatu kejadian atau masalah yang terjadi pada saat itu yang mana penjelasan tersebut adalah solusinya yang dapat membantu dalam memahami suatu pernyataan dengan lebih baik. Hal ini dicapai dengan menganalisis keadaan yang lebih besar, yang mencakup batas-batas bangsa, agama, adat istiadat, lembaga, dan bahkan kultur masyarakat Arab secara detail selama penyebaran agama

Islam, terutama di sekitar Mekkah (Rahman, 1982: 6). Langkah kedua adalah menggeneralisasi kesimpulan yang spesifik dan menjelaskannya dengan tujuan etika-sosial yang wawasan luas dan dapat “disaring” secara spesifik ayat pada konteks sosiohistoris. Sehingga, akan tersirat oleh pemahaman tingkat pertama dari teks tertentu itu sendiri dan akan mengimplikasikan langkah kedua dan membawa kepadanya (Kurdi, dkk, 2010: 71).

Gerakan kedua, Prinsip-prinsip umum harus diterapkan dalam konteks sosio-historis modern. Tentunya dengan mengkaji secara cermat keadaan masa kini dan menganalisis setiap elemen yang menyusunnya untuk menilai keadaan maka kini, menyesuaikan dengan perubahan yang dibutuhkan, dan menetapkan prioritas agar Al-Qur'an sebagaimana menjawab semua permasalahan (Rahman, 1982: 7).

Sebagaimana metode dua gerakan, terlihat bahwa ada relasi dialektis antara teks, penulis, & pembaca. Sebagai penulis, Fazlur Rahman tidak menghentikan teks untuk berbicara sendiri. Sebaliknya, dia memungkinkan pembaca untuk berbicara dengan diri mereka sendiri dengan menyelidiki sejarah teks. Historisitas ini tidak terbatas pada Asbab Al-Nuzul, seperti yang dilakukan oleh ulama konvensional sebelumnya, tetapi bahkan lebih luas, mencakup konteks sosial masyarakat Arab dari mana Al-Qur'an berasal, juga disebut qira'ah al-tarikhiyyah. Untuk memperlihatkan universalitas Al-Qur'an, yang disebut sebagai ideal moral oleh Rahman, penelitian kesejarahan teks dilakukan. Ideal moral adalah konstan dan tidak berubah. Rahman membuat garis antara prinsip-prinsip dengan prinsip-prinsip yang berkaitan dengan aturan hukum tertentu. Al-Qur'an menetapkan sebagai tujuan utama ideal moral. Sebaliknya, hukum khusus adalah peraturan yang berlaku dalam situasi tertentu karena prinsip moral bersifat umum dan lebih urgent dalam keadaan tertentu daripada batasan hukum tertentu (2010: 72-73).

## **1. Penafsiran Surat Al-Insyirah**

### **a. Asbab al-Nuzul**

Al-Insyirah, yang terdiri dari delapan ayat, adalah surah kesembilan puluh empat dalam Al-Qur'an. Ini juga disebut surah Makkiyah, dan dijelaskan di kota Mekkah. Surat Al-Insyirah menceritakan ketika Nabi Muhammad SAW dan kaumnya diberikan rahmat oleh Allah SWT dan janji Allah akan memberikan kemudahan pada setiap kesulitan yang datang. Oleh sebab itu, Nabi Muhammad di perintah melakukan amal saleh dan tawakkal setiap urusannya. Nabi Muhaamad mendapatkan keberkahan yaitu hatinya yang luas atau dilapangkan dadanya dengang petunjuknya. Imam al-Suyuthi menulis surat Al-Insyirah, ayat 1–8, tentang kaum musyrik yang mengecam umat Islam karena ketidakpercayaan mereka.

Sebuah riwayat menceritakan ketika ditiurkannya surat al-Insyirah Nabi Muhammad SAW merasakan beban dan tanggung jawab yang diterimanya untuk menyampaikan risalah ke-Islaman ke seluruh penjuru dunia pada saat itu jazirah Arab, dan ini dikaitkan dengan Asbab al-Nuzul. Dengan meringankan dada Rasulullah SAW, Allah memberikan anugrah pertolongan dan berjanji bahwa kemudahan akan selalu menyertai kesulitan (as-Suyuti, 2020: 269). Dalam ayat enam surah Al-Insyirah, Rasulullah SAW bersabda memberikan kabar gembira tentang ayat enam yaitu datangnya kemudahan bagi Nabi Muhammad SAW dan kaumnya" kata Al-Hasan. "Dua kemudahan tidak akan mengalahkan satu kesusahan," kata Ibnu Jarir (2020: 269).

Menurut Imam al-Suyuthi, pada saat surat ini turun, kaum musyrik mencela, kondisi kemiskinan pada umat islam., dengan adanya kejadian itu surat ini didatangkan kepada Nabi Muhammad SAW para kaumnya, kaum muslimin, sebagai kabar gembira (Mahalli, 2002: 921). Dalam surat tersebut Allah SWT menjelaskan bahwa Nabi Muhammad SAW dipersiapkan menjadi Rasul yang akan menyebarkan risalah (Ash Shiddieqy, 2002: 1561). Begitu diangkat menjadi rasul, Nabi Muhammad SAW mulai mengajarkan agama Allah kepada kaum Quraisy. Karena respon mereka yang kuat, dia menyebarkan Islam secara sembunyi-sembunyi. Akibatnya, dia kesulitan menyelesaikan tugas tersebut (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, "Qur'an Kemenag," 2020, <https://quran.kemenag.go.id/index.php/sura/94>).

Nabi Muhammad diberikan rahmat oleh Allah swt dengan memberingkan tubuhnya sehingga mampu memikul beban yang berat. Penderitaan yang dialami Nabi Muhammad adan berakhir dengan kemenangan dan ketentraman, lalu Allah memerintahkan untuk bersegera mengajarkan umat islam untuk beribadah. Allah memberikan kemudahan dan keringanan pada beban dan tanggung jawab yang besar dalam menyampaikan risalahnya, sehingga dalam penyampaian risalah tersebut akan merasa mudah serta mengajarkan kepada semua manusi untuk tetap tenang ketika masalah menghampiri, meskipun masalah yang datang penuh dengan tantangan sangat beresiko.

Pada saat awal penyebaran agama islam kondisi masyarakat arab masih pasif namun, seiring berjalannya waktu mereka menganggap dakwah yang disampaikan Nabi Muhammad SAW mengancam akan agama nenek moyang. Sehingga, muncul berbagai ancaman yang dihadapi Nabi pada saat berdakwah seperti : Teror, intimidasi dll.

#### **b. Munasabah**

Surah Al-Insyirah turun setelah Surah al-Duha seakan untuk melengkapinya. Senada dengan yang telah disampaikan sebelumnya,

Asbab Al-Nuzul surat ini adalah untuk menghibur Nabi Muhammad SAW dan para pengikutnya karena telah dipukul, dihina, dan diolok-olok oleh kaum musyrik (Sa'adah dan Chodijah, 2021: 135). Dalam surat ini, terdapat bisikan kasih sayang yang lembut dan memberi semangat dari Sang Kekasih (2021: 136). Surat ini termasuk dalam marhalah makkiyah ibtida'iyah, atau surat makkiyah awal, dan turun sekitar tahun ke 1-4 masa kerasulan. Allah menjelaskan ketenangan dan keterbukaan hati Nabi Muhammad SAW saat berpidato. Allah menghibur Nabi Muhammad agar dapat senantiasa bersabar dan tak padam semangat berdakwahnya dengan ungkapan pada ayat 5 dan 6 yaitu *مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* bahwa Nabi Muhammad merasakan kelapangan dalam hatinya karena berharap setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Hal ini terjadi tidak hanya pada Nabi Muhammad SAW saja, namun pada seluruh umat manusia.

### c. Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat 1

Tafsir Ath-Tabari menjelaskan bahwa Allah menyampaikan kepada telah memberikan segala nikmat dari segala sisi berupa kebaikan serta rasa syukur sehingga tujuannya Allah memberikan tambahan kenikmatan. Ayat satu pada surat ini kelapangan dada ditunjukan kepada Nabi Muhammad yaitu akan keimanan kepada Allah serta mengetahui sesuatu yang memiliki kepastiaan (haq). *صَدْرَكَ* "Dadamu" sehingga Allah melembutkan hatimu dan menjadikan sebagai wadah anugerah (ath-Tabari, 1426: 266).

Sayyid Qutub menjelaskan terkait ayat 1 dengan adanya isyarat rasa sempit yang terdapat pada hati Nabi Muhammad SAW dalam menyebarkan agama Islam menyampaikan risalah dan tantangan yang dihadapinya. Sehingga, pertolongan sangat dibutuhkan. Allah telah menyiapkan perasaan akan nikmat-nikmat yang telah diberikan, akan datang kegembiraan setelah mengalami kesengsaraan serta kemudahan setelah kesusulitan. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa Allah telah menjadikannya bercahaya dan luas lagi lapang. Hal ini memiliki penjelasan yang sama yang dijelaskan pada surat Al-An'am ayat 125: Allah akan memberikan petunjuk pada yang dikehendaknya dan dilapangkan dadanya untuk masuk agama Islam". Allah menjelaskan bagaimana Nabi Muhammad SAW dan umatnya diberi kelapangan dada (Qutb, 2003: 8 /295).

Ketika Nabi Musa a.s meminta kepada Allah untuk atas pertolongannya dan memita untuk dimudahkan dirinya dari segala permasalahan, diceritakan dalam surat Taha ayat 25-27. Sedangkan, Nabi Muhammad SAW ketika mendapatkan kesulitan, tanpa Nabi meminta kepada Allah SWT, jaminan dan segala kemudahan telah diberikan (Qutb, 2003: 8 /295).

**d. Tafsir Surat Al-Insyirah ayat 2**

Beberapa ahli tafsir menjelaskan bahwasannya tekanan berat merupakan tekanan dosa yang menimpa perasan nabi Muhammad Saw. Menurut Al-Qurtubi menguatkan arti wizraka dengan dosa-dosa. Dan dosa yang dimaksud yakni pada zamanjahiliyah, walaupun pada zaman tersebut nabi Muhammad tidak pernah menyekutukan Allah dengan menyembah berhala (Hamka, tt: 204).

Dalam tafsir al-Maraghi dijelaskan beban yang disini memiliki makna yaitu beban risalah untuk disampaikan. Oleh sebab itu Allah memudahkan Nabi Muhammad dalam menyampaikannya, menjadikan jiwa tenang dan ridha. Meskipun dalam menyampaikan risalah mendapatkan perlakuan tidak baik tetapi wajib untuk menyampaikan kepada orang-orang. Keridhaan bertabligh sama dengan keridhaan ayah yang bekerja keras untuk anaknya. Tidak peduli seberapa berat beban itu, karena kasih sayang ia melihatnya ringan. Mereka berkorban demi anaknya dan menanggung penderitaan dengan rela (Al-Maraghi, 2006: 348-349).

Ibnu Katsir dalam Syihab (2002: 411-412) menyebutkan bahwa menjelang turunnya ayat-ayat surat ini Nabi Muhammad membandingkan keadaannya dengan keadaan para Nabi-nabi sebelumnya, lalu Nabi memohon hal yang sebenarnya kecil jika dibandingkan dengan karunia yang beliau peroleh. Ayat ini memberikan isyarat bahwa sebelum turunnya ayat diatas ada sesuatu yang amat berat dirasakan oleh Nabi Muhammad kemudian Allah meringankannya .

**e. Tafsir Surat Al-Insyirah ayat 3**

Pada ayat ketiga, Allah mengangkat beban berat yang menimpa Nabi Muhammad hingga membuatnya merasa ringan dan tenang karena dalam melakukannya dengan sabar dan beriman kepada Allah SWT. Quraish Syihab menjelaskan pada ayat ini anqada dari asal naqid memiliki arti tanggung jawab yang dibawa dengan sebuah bambu ataupun kayu sampai terdengar bunyi yang berpusat dari alat yang dibawa. Ayat tiga menunjukkan bahwa beratnya Nabi Muhammad memikul beban hingga punggungnya sampai terdengar suara seperti halnya yang digambarkan diatas. Para ulama berpendapat tanggung jawab yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW yaitu: 1) Siti Khadijah r.a istri Nabi Muhammad dan Abu Talib paman dari Nabi Muhammad yang telah wafat. 2) Wahyu yang diterima dari Allah terlalu berat dijelaskan pada surat Al-Hasyr ayat 21. 3) Perihal Masyarakat saat itu zaman jahiliyaah (Shihab, 2002: 412-413).

**f. Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat 4**



Pada ayat ini terdapat kata رفع *rafa'a* yang berararti mengangkat atau meninggikan, secara objek yang mempunyai sifat material (gunung atau bukit) maupun sifat immaterial seperti derajat atau kedudukan. Sedangkan kata ذكر *dzikr /dzikir* menurut bahasa yakni mendatangkan sesuatu sesuatu dalam hati, baik yang diucapkan dengan lisan maupun tidak, dan baik ia bertujuan untuk mengingat kembali apa yang telah dilupakan maupun untuk lebih memantapkan sesuatu yang tetap dalam ingatan.

Sebagaimana dijelaskan oleh para ulama, Allah tidak menerima keesaannya jika tidak disertai atas pengakuan Nabi Muhammad merupakan rasul. Karena itu, dalam syahadat, Adzan, dan Iqamat, nama Allah swt dipasangkan bersama nama Nabi Muhammad SAW, dan kita harus taat kepadanya sebagai bagian dari ketaatan kepada Allah.berhak disembah dengan baik selain Allah dan saya bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan Allah.

Di jelaskan dalam tafsir ath-Thabari وَرَفَعْنَا “, لَكَ ذِكْرَكَ وَرَفَعْنَا “, Allah telah mengangkat derajatmu dengan meninggikan nama Muhammad SAW “Mereka mengucapkan, “Laa ilaaha illallah, Muhammad adalah utusan Allah”, menandakan bahwa tidak disebut Allah kecuali nabi Muhammad disebutkan juga.

Menurut para ulama, ayat ini berbunyi sebagai berikut: “Kami serukan panggilanmu, serta menambahkannya ke dalam kitab suci yang kami turunkan kepada Nabi-nabi yang telah dulu, lalu Allah memberikan perintah kepada nabi-nabi sebelumnya untuk memberikan kabar gembira kedatanganmu, dan agama-agama tedahulu dijadikan kedalama agama yang Nabi Muhammad bawa.” agama yang melampaui semua agama sebelumnya (Shihab, 2002: 408-409).

#### **g. Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat 5-6**

Pada ayat 5 dan 6 menjelaskan adanya kesulitan dibarengi dengan adanya kenudahan setelah dialami. Pada ayat lima adalah berita gembira yang diberikan kepada Rasulnya yaitu Nabi Muhammad SAW dan umatnya oleh Allah SWT. Keadaan sulit yang banyak dihadapi Rasul saat berdakwah di Mekkah. Kemudian, saat berdakwah di Thaif dan Madinah yang diabaikan oleh orang-orang munafik. Namun ketika Allah telah memberikan janji maka janji tersebut akan dipenuhi seperti memperudah dakwah Nabi Muhammad. Sehingga, beliau mampu menaklukan Hijaz dan Yaman. Dua ayat ini menunjukkan tujuan Nabi Muhammad. Mereka mengatakan, "sangat besar kesulitan yang dialami oleh nabi ,menjadikan tulang yang ada di dalam tubuh Nabi patah. Namun, ketika orang-orang yang menentang NabiMuhammad SAW mencoba dengan keras mehapus nama nabi justru bukannya terhapus." Ia berkata, "Inilah ketentuan Allah", sikapnya yang optimis, sabar, dan

tabah membuatnya merasa lebih nyaman dan bebas dari beban tersebut. Seperti yang dijelaskan pada surat Luqman:17 ketika seseorang belum memalui jalan yang penuh rintangan seseorang belum akan memperoleh kemudahan, kesenangan hingga kebahagiaan.

Menurut ath-Thabari, kedua ayat tersebut menunjukkan rintangan yang dihadapi Nabi Muhammad SAW, termasuk jihad melawan kaum musyrik. Pada awalnya Nabi Muhammad menolak melakukan hal tersebut karena berharap ada cara lain yang bisa membuatnya memenangkan hati kaum musyrik, namun pada akhirnya masyarakat mengikuti apa yang diajarkan Nabi Muhammad meskipun ada orang yang salah melakukannya.

Dalam kedua ayat ini Allah menjelaskan mengenai *sunnah*-Nya yang bersifat umum dan istiqomah, yakni “setiap kesulitan pasti dibarengi dengan kemudahan selama dirinya bertekad untuk menanggulangnya. Hal ini dibuktikan dengan peristiwa yang dialami oleh Nabi Muhammad yang ditantang dan dianiaya hingga keluarga beliau diboikot untuk tidak boleh berjualan atau menikah oleh kaum musyrikin Mekkah selama 3 tahun. Namun pada akhirnya datang pula kelapangan yang sudah lama diharapkan oleh beliau.

Dengan demikian, kesulitan itu dapat terjadi pada dua keadaan: bila kalimatnya dalam satu bentuk (mufrad), kemudahan (al-yusr) dalam nakirah (tidak ada ketentuan) hingga jumlahnya bertambah. Oleh karena itu, Nabi Muhammad SAW bersabda, “satu kesulitan tidak dapat mengatasi dua kemudahan.”

#### **h. Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat 7-8**

Ayat-ayat ini memberikan penjelasan bekerjalah atau banyak kegiatan hingga membuat letih, maka hendaknya beribadah setelah semua selesai. Tentunya untuk berharap kepada Allah SWT dalam hal apapun untuk memperoleh kemudahan yang didapatkan dari Allah SWT.

Menurut tafsir ath-Thabari, ayat kelima menunjukkan bahwa Allah swt. memberi tahu Nabi Muhammad bahwa setelah menyelesaikan kesibukannya, apakah itu duniawi atau akhirat, ketika menyibukan pada sesuatu yang Allah perintahkan dengan melakukannya keyakinan yang mantap untuk beribadah kepada Allah, melakukan aktivitas yang dapat mendekatkan kepada Allah, dan meminta apa yang dia butuhkan. Dalam hal ini, Allah tidak mengatakan bahwa dia selesai dari satu keadaan tanpa keadaan lainnya. Ini berarti bahwa dia sama-sama selesai dari shalat, jihad, atau urusan duniawi yang membuatnya sibuk. Ini disebabkan oleh fakta bahwa kalimat yang digunakan adalah kalimat umum yang harus digunakan dalam redaksi ini tanpa perbedaan khusus.

Allah tempat nya berharap termasuk Nabii Muhammad SAW, dan hanya kepada Allah menggantungkan sesuatu. Namun, yang dilakukan kaum musyrikin berharap pada semua kebutuhan pada tuhan dan sekutunya..

“Maka jika sudah selesai maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh. Dan hanya kepada Tuhanmu saja kamu bisa berharap,” firman Allah SWT dalam tafsir Ibnu Katsir. Artinya jika sudah selesai urusan dunia dan kesibukannya serta menghilangkan segala sifat-sifatnya, maka hendaklah kamu mempersiapkan diri untuk beribadah dan melakukannya dengan penuh khusuk dan sungguh-sungguh. Fokus pikiranmu untuk beribadah dengan niat yang ikhlas dan buang jauh-jauh hal-hal duniawi.

Ada keharusan untuk menjelaskan bahwa setelah Anda menyelesaikan satu tugas, Anda harus menyelesaikan tugas lain dan menghadapi tantangan yang sebenarnya. Jangan terjebak dalam kenyamanan. Karena itu, harapkanlah rahmat Tuhanmu, dan berdirilah dan segera lanjutkan setelah Anda menyelesaikan satu tugas. Dapat dikatakan, meletakkan hatimu seutuhnya hanya untuk khusuk beribadah dan membersihkan diri dihadapan Allah SWT. Karena semua sesuatu yang ada didunia maupun akhirat hanya kepada Allah semata untuk diserahkan termasuk tugas dakwah yang diberikan kepada Nabi Muhammad pada saat itu. Namun, cahaya Tuhan menaungi beban berat tersebut, agar Nabi SAW tetap tenang dan dapat melanjutkan dakwahnya hingga akhir hayatnya. Mengenai makna ayat tersebut, Mujahid berkata, “Apabila kamu telah menyelesaikan urusan duniamu, barulah kamu berdiri untuk shalat, kemudian shalatlah dengan khusyuk menghadap Tuhamnu.” Menurut riwayat lain dari Qatadah, “Ketika kamu berdiri untuk shalat, maka shalatlah dengan sungguh-sungguh untuk apa yang kamu perlukan.

## 2. **Idea Moral Pada Surat Al-Insyirah**

Dari Analisis teks dan konteks diatas yang dikaji dari penafsiran para mufassir dan dikaji dari latar belakang sejarah Nabi Muhammad SAW, dapat disimpulkan suatu hubungan yang menjelaskan tentang peristiwa yang terjadi pada masa nabi dan dijelaskan oleh para mufassir melalui penafsirannya dan melalui sejarah Nabi, yang mana hal ini nantinya akan ditarik ke kontekstualisasinya pada teori gerakan ganda Fazlurrahman . Pada gerakan ini yaitu idea moral peneliti mengambil dua makna dari analisis teks dan konteks yang mana akan dijelaskan sebagai berikut :Kesulitan Sebagai Pelajaran Hidup, Berdoa, Tetap Tenang, Berpikir Positif, Sabar,

## 3. **Kesehatan Mental Pada Masa Sekarang**

Setiap manusia dalam perjalanan hidupnya sering menghadapi berbagai permasalahan yang perlu dipecahkan seperti, sering menghadapi masalah yang dilematis sering memikirkan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi masalahnya. Sehingga permasalahan seseorang akan menjadikan rasa gelisah, cemas, depresi, ketika tidak ditanagani dan pecahkan permasalahan tersebut.

Sebagaimana dalam surat al-Insyirah terdapat makna dalam menghadapi rasa cemas, gelisah yang terkait mental akibat problem yang dihadapinya.

a. **Berpikir Positif**

Hidup memang memiliki segi baik dan buruk. Baik dan buruk suatu kehidupan dapat dilihat dari cara menyelesaikannya. Salah satunya adalah Berpikir positif akibat menyikapi segala peristiwa atau kejadian dengan sudut pandang yang baik. Berprasangka baik meliputi berbaik sangka pada orang lain, pada diri sendiri dan pada Allah. Dalam kondisi apa pun, dalam kehidupan selalu berprasangka baik terhadap persoalan yang dihadapi. Al-Qur'an menganjurkan manusia agar selalu berprasangka baik, firman Allah QS. Al-Hujurat :12

*Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman jauhilah kebanyakan dari prasangka karena sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain"*

Selalu berfikir *positive thinking*, hindarkan dari segala buruk sangka terhadap masalah yang dihadapi. Dengan positif akan mempunyai semangat dalam menjalankan hidupnya, hal positif bisa menimbulkan efek yang luar biasa mungkin akan mudah ketika dalam kondisi yang ringan. Akan tetapi ketika dihadapkan pada peristiwa yang besar maka akan lupa pada semuanya.

Setelah melakukan *positive thinking*, maka seseorang akan merasakan hidup lebih berarti sehingga tidak akan ada buruk sangka terhadap masalah yang dihadapi. Pikiran sering kali sebagai magnet yang akan menggerakkan fisik, emosi dan semangat untuk bergerak ke arah yang dipikirkan, apabila sering memusatkan pada kegagalan maka pasti akan mengundang datangnya kegagalan. Sebaliknya jika memusatkan pada kesuksesan akan mengundang datangnya kesuksesan dan memusatkan untuk meraih hal positif yang dipikirkan. Dalam ayat ke 5 Allah mengungkapkan bahwa sesungguhnya di dalam setiap kesempatan di situ terdapat kelapangan dan di dalam setiap kekurangan untuk mencapai suatu keinginan di situ pula terdapat jalan keluar, jika tetap berpegang pada kesabaran dan tawakal. Ayat ini seakan-akan menyatakan bahwa bila keadaan telah terlalu darurat dengan sendirinya akan keluar dari kedaruratan sambil bertawakal dan berfikir positif akan mencapai kemenangan.

b. **Optimis**

Beberapa saat setelah terjadi krisis di Indonesia, banyak orang yang mengalami stres akibat dari dampak ekonomi. Sehingga banyak yang melakukan jalan pintas seperti bunuh diri, padahal jalan pintas yang demikian adalah jalan yang diarahkan oleh setan, sebagaimana sabda Nabi, "Ketenangan adalah dari Allah dan ketergesa-gesa didorong oleh setan"

Telah dijelaskan dalam surah al-Insyirah kehidupan di dunia ini silih berganti, ada kesulitan ada kemudahan, baik dan buruk, semua ini peringatan dari Allah untuk menguji keimanan seseorang. Pesan dari surah tersebut agar selalu bersikap optimis dalam menghadapi hidup. Sikap yang senantiasa mengharap (optimis) terdapat dua pokok ajaran Islam: *pertama*, selalu mengharapkan rahmat dan nikmat illahi meskipun dalam kondisi apapun. *Kedua*, selalu mengharapkan ampunan Allah. Hal ini dapat memupuk dan meningkatkan harapan (optimisme) dalam menghadapi berbagai keadaan yang terasa sulit. Dalam Al-Quran terdapat beberapa ayat yang mendorong agar selalu bersikap optimis dalam menghadapi setiap masalah dan persoalan dalam hidup. Dalam Menghadapi hidup jiwa manusia dibagi menjadi dua : *pertama*, optimis yang selalu mengharap (*Raja*). *Kedua*, pesimis yang selalu mempunyai pandangan negatif. Kesulitan sering terjadi karena kemalasan untuk bekerja maksimal, padahal di depannya masih ada jalan keluar untuk mengatasinya akan tetapi karena rasa malas telah dihadapan maka hidupnya penuh dengan kepasrahan. Dalam hidupnya hanya ada sikap pesimis.

Peristiwa kehidupan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan pada seorang mukmin itu semua pasti ada hikmahnya. Untuk itu, hendaklah menghadapi setiap kesulitan harus dengan sikap tenang, akal sehat. Sesulit apa pun cobaan menghadang jika menyikapinya dengan baik, maka akan mampu menghadapinya dengan penuh keyakinan dan optimisme. Sesulit apa pun cobaan yang Allah berikan, pasti terkandung hikmah di dalamnya.

Hidup yang dihadapi penuh dengan kejutan yang sangat menyenangkan dan membahagiakan, tapi terkadang menyedihkan dan membahagiakan. Segala kesusahan yang terjadi itu semua pasti ada hikmah di balik semuanya, sesungguhnya satu kesulitan diapit oleh dua kemudahan. Allah berfirman dalam QS. Ath-Thalaq (65) :7. “Allah kelak akan memberikan kemudahan setelah kesulitan”

Sikap sedih dan bahagia yang penuh dengan optimis dalam menjalani kehidupan sangat mempengaruhi emosi seseorang. Emosi menurut kamus bahasa Indonesia bisa diartikan sebagai perasaan, kemampuan jiwa untuk merasakan gejala sesuatu yang disebabkan rangsangan dari luar (rasa sedih, susah, marah)

Titik pandang kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga agar orang jangan sampai terjatuh pada kebodohan dan depresi bila dihadang kesulitan. Optimisme menurut Seligman didefinisikan bagaimana orang memandang keberhasilan dan kegagalan. Kadang orang optimis cenderung menyikapinya dengan respon yang aktif dan tidak putus harapan, merencanakan tindakan dan melihat kegagalan suatu yang dapat diperbaiki. Sikap optimisme dipandang sebagai cerdas dalam emosional karena orang yang optimis bisa mengkondisikan emosinya.

Emosi yang tak terkendali hanya akan melelehkan, menyakitkan dan meresahkan diri sendiri. Allah memberikan kesempatan pada seseorang agar meningkatkan kualitas kehidupannya dan kedekatan pada-Nya. Emosi dan perasaan akan bergolak dikarenakan dua hal: kegembiraan yang memuncak dan musibah yang berat. Hadis Rasulullah bersabda: *”Sesungguhnya aku melarang dua macam ucapan yang bodoh lagi tercela”*.

Orang yang mempunyai kenikmatan hanya orang yang mempunyai keimanan dan keteguhan keyakinan dan senantiasa bersyukur tatkala mendapat kesenangan dan bersabar tatkala berada dalam kesusahan

Berbicara masalah optimis berarti sangat dekat dengan emosi karena optimis dan emosi menyangkut pada keadaan jiwa manusia. Seseorang menggunakan emosi waktu menghadapi masalah dan emosi yang sering meluap seringkali digunakan waktu menghadapi masalah padahal dengan bersikap demikian tidak akan mudah berhasil apa yang akan dicapai, malah akan menambah kesulitan yang dihadapi dan tidak bahagia.

### c. Sabar Menerima Ujian

Kata *sabr* (sabar) secara bahasa berarti menahan, baik itu fisik maupun material seperti, menahan jiwa dalam menghadapi suatu yang diinginkan. Sedangkan secara istilah menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat yang harus di hadapi dengan tanggung jawab.

Keindahan akhlak seorang muslim itu sabar dan tahan uji, karena itu sabar diartikan dengan menahan jiwa atas hal-hal yang tidak disukai atau menanggung yang tidak disukai dengan pasrah juga rela. Saat musibah datang bertubi-tubi maka diterima dengan sabar dan lapang apa pun bentuk cobaannya, bahkan misalnya dalam ujian atau lagi sibuk mengerjakan yang serumit pun.

Kesabaran akan mudah dilakukan apabila dikaitkan dengan sikap terbaik sangka pada Allah. Suatu riwayat mengatakan Allah mendampingi orang yang senantiasa sabar menghadapi cobaan, sebagaimana ayat al-Qur’an “sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”. Hidup yang dilakukan dengan sabar tanpa keluh kesah itu merupakan akhlak yang diusahakan dan di peroleh melalui berbagai macam latihan dan perjuangan agar di anugerahi rizki dan diilhami kesabaran dan pahala. Sabar disebutkan dalam al-Qur’an dan hadis. Firman Allah QS. Al-Baqarah ayat 153 :

*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*

Riwayat Bukhari mengatakan “siapa yang berusaha menjaga diri, Allah menjaganya, siapa yang berusaha merasa cukup Allah

mencukupinya. Siapa yang berusaha sabar Allah akan menjadikannya sabar dan seseorang tidak dianugerahi sesuatu yang baik dan paling luas melebihi kesabaran”.

Orang sabar tidak memandang status sosialnya, semua orang diharapkan kesabaran dalam menghadapi kesedihan dalam hidupnya. Karena Hati manusia adalah samudera yang tidak bertepi, maka semakin menyelaminya, seseorang mengerti kedalamannya. Maksudnya semakin bersabar dalam menghadapi rintangan, maka seseorang tidak akan merasa takut menghadapinya, karena ia tahu cara menghadapinya.

Sabar merupakan kecerdasan emosi, kecerdasan merupakan ciri keunggulan manusia dalam memahami, memutuskan dan mengantisipasi, sedangkan emosi adalah perubahan jasmani langsung mengikuti persepsi mengenai kenyataan yang menggairahkan. Menurut psikologi, sabar tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan. Dengan sabar seseorang bisa mengendalikan emosi, apa pun bentuk masalah dilihat dari cara penyikapannya, hingga seseorang dapat mengatasinya. Sabar belum tentu konotasinya positif, tergantung pada apa inti masalah.

#### D. Kesimpulan

Metode double movement yang diterapkan pada penafsiran Surat Al-Insyirah dimulai dari mengkaji peristiwa dan asbab al-nuzul, kemudian menari idea moral pada peristiwa tersebut. Seperti kesulitan sebagai pelajaran hidup, berdoa, optimis, berpikir positif, kesulitan sebagai tantangan, sehingga idea moral tersebut diterapkan pada masa sekarang sebagai jawaban atas masalah-masalah yang muncul. Surat Al-Insyirah dan Mental Health berhubungan sebab terdapat makna-makna untuk mencegah masalah mental health yaitu kemudaha bersama kemudahan sebagaimana ketika dijabarkan akan menghasilkan kandungan untuk mencegah dan mengurangi rasa cemas. Tentunya penerapan mental health pada masa sekarang dengan berpikir positif, optimis, berdoa. Sehingga hal ini ketika diterapkan akan berdampak untuk menghilangkan masalah mental, selain itu dalam memaknai kehidupan yang penuh permasalahan pada setiap individu dengan bersabar, bersyukur, dan bertawakkal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- AA.Qowiy, *10 Sikap Positif menghadapi kesulitan hidup*, peng. AA Gym (Bandung: PT,Remaja Rosdakarya, 2001) Cet. I
- Abdul Hamid, “*Agama dan Mental health dalm Perspektif Psikologi Agama*”, dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 3. No. 1 Abu Bakar Jabir Al-Jazaini, *Minhajul Muslim* (Jakarta: Darul-haq, 2006)

- Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Beirut: Dar Al-Fikr, 2006),
- Aini, S. N. "Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur Dalam Perspektif Bimbingan Konseling" Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo. (2015).
- Akhmad, P, "Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang Yang Tidak Sehat Mental", Jurnal Psikologi Islam, 1, (2005),1. Arroisi. J, "Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi." Tsaqafah Jurnal Peradaban Islam, 14 2018,(2).
- Aspandi, "Pembacaan Kontekstual "Eksegesis" dalam Teks Keagamaan," dalam Al'Adalah: Jurnal Syari'ah dan Hukum Islam, Vol. 2 No. 2 Tahun 2017, Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: Pustaka Gramedia : 1996)
- Departemen Pendidikan, *Kamus Besar Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, cet 10,1999, Hendra Setiawan, *Agar Selalu Ditolong Allah* (Bandung : Jabal, 2007) Cet. 14, hlm. 82
- Hidayatullah, S., Waris, A., Devianti, R. C., Sari, S. R., Wibowo, I. A., & PW, P. M, "Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food", Jurnal Manajemen & Kewirausahaan" Vol.6 (2018) (2).
- Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir (Beirut: Dar Al-Qur'an Alkarim, 2000). Imam Jalaludin as-Suyuti, *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Turunnya Ayat-ayat AlQur'an*, Penerjemah. Zennal Muttaqin, (Bandung: Penerbitjabal, 2020).
- Kartini Kartono dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Mental health dalam Islam*, Mandar Maju, Bandung,1989.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, "Qur'an Kemenag."
- M. Usman Najati, *Psikologi Qurani: Psikologi Dalam Perspektif Al-Qu'ran* (Surakarta: Aulia Press, 2008)
- Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- Nadea Siti Sa'adah dan Siti Chodijah, *Ketenangan Hati Perspektif Surah Al-Insyirah: Kajian Tafsir Maudu'i*, vol.4, Gunung Djati Conference Series, 2021.
- Nasaruddin Umar, *Deradikalisasi Pemahaman Al-Qur'an dan Hadis*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014, hal. 85.
- Perianto, E. Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orang Tua Pada Masa Pandemi Covid-19. 4, 2021,(4).
- Pius A Patranto dan M Dahlan al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola, 1994).
- Quraish Shihab, *Secercah Cahaya* (Bandung: Mizan 2006)
- Roza Ramadhina, *Don't Worry; Bersama Kesulitan Ada Kemudahan* (Yogyakarta, Uswah, 2007)
- Saayid Qutb, *Tafsir fi zhilalil qur'an dibawah naungan al-qur'an jilid 8*, Jakarta : Gema Insani Press, 2003.



- Sari, N. D. *Tingkat Pengetahuan, Persepsi dan Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kelurahan Rowosari Kota Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang*, 2018.
- Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an di Bawah Naungan al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil, (Jakarta : Gema Insani Pres 2002), Jilid. XXIV,
- Sulistyo Basuki, *Metode Penelitian*, Jakarta: Penaku, 2010, cet. 2. Lihat juga Masri Singarimbun dan Sofian Efendi, *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: LP3ES, 1989.
- Suryani. *Mengenal Gejala dan Penyebab Gangguan Jiwa*. Bandung: BEM Psikologi UNJAN, 2013.
- Syifa Arrahmah, NU Online, <https://www.nu.or.id/nasional/kasus-mahasiswa-ugm-bunuh-diri-bukti-darurat-kesehatan-mental-remaja-5G5ef>. Diakses pada tanggal 28 januari 2024.
- Taufik Adnan Kamal, *Metode dan Alternatif Neomodernisme Islam Fazlur Rahman*, Bandung: Mizan, 1993,