



SKRIPSI

**RELASI KETAKWAAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PERSPEKTIF
MUHAMMAD HUSAYN TABĀṬABĀĪ DALAM KITAB *AL-
MĪZĀN FI TAFSĪR AL-QUR'ĀN***

Disusun Oleh:

Zalfa Qotrunnada Zahro

18.7.1.111.054

Dosen Pembimbing:

Dr. Cipta Bakti Gama, M.Ud

Skripsi ini diajukan kepada STAI Sadra untuk memenuhi syarat
memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)

**PROGRAM STUDI ILMU ALQUR'AN DAN TAFSIR
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM SADRA
JAKARTA**

2025

KATA PENGANTAR

Bismillāhirrahmānirrahīm

Allāhumma ṣalli ‘alā Muḥammad wa ‘Āli Muḥammad

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya, yang telah menurunkan Al-Qur’an sebagai petunjuk hidup bagi seluruh umat manusia. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga Ahlulbaitnya yang disucikan, yang telah membimbing umat menuju jalan kebenaran melalui ajaran Islam.

Merupakan nikmat yang luar biasa bagi peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini, meskipun harus melewati berbagai tantangan dan cobaan. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca demi penyempurnaannya. Penelitian ini pun tidak akan terwujud tanpa dukungan, motivasi, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak yang senantiasa mendampingi hingga akhir. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih yang terdalam kepada:

1. Prof Dr. Hosein Muttaqi, selaku Direktur Yayasan Hikmat al-Mustafa, yang telah memberikan moril dan materil hingga penulis sampai pada tahap penyelesaian.
2. Dr. Otong Sulaeman, M.Hum, selaku Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Sadra, yang telah memberikan kesempatan dan menyediakan berbagai fasilitas untuk menyelesaikan penelitian ini.
3. Abdullah Beik, M.A, selaku Deputy Hauzah al-Mustafa, yang telah memfasilitasi dan memberi dukungan kepada peneliti hingga menyelesaikan laporan skripsi ini.
4. Dr. Cipta Bakti Gama, M.Ud, selaku ketua prodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, yang telah memberikan bimbingan serta arahnya.
5. Dr. Cipta Bakti Gama, M.Ud selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan terbaiknya baik selama proses penulisan penelitian ini hingga selesai.
6. Dosen PaWa, Ibu Maghfiralina Nurafiah, S.S, atas doa dan dukungannya kepada penulis.
7. Seluruh Civitas Akademika STAI Sadra yang telah banyak memberikan sumbangsih berupa ilmu pengetahuan dan gagasan selama peneliti menempuh pendidikan di STAI Sadra.

8. Ustadz Suprihatin, M.A, Ustadzah Rabiah Ba'ali, M.A, Ustadzah Siti Zinatun, M.A, Ustadzah Musalmah Jamalullail, Lc, selaku orang tua peneliti di lingkungan Hauzah Ilmiah Al-Mustafa Jakarta, terima kasih atas semua doa, bantuan, semangat, bimbingan, saran, waktu untuk diskusi dan senantiasa mengingatkan kami semua untuk segera menyelesaikan karya ini.
9. Kedua orang tua penulis yakni Bapak Agus Mulyono dan Ibu Sugianti yang selalu mendukung dan mendoakan kelancaran dalam segala hal, terkhusus pada penyelesaian skripsi ini.
10. Suami penulis yakni Husein Rezvan Muhammadi, yang selalu menyemangati dan memberikan motivasi serta siap sedia mendengarkan keluh kesah peneliti dan selalu mengingatkan ketika malas untuk menyelesaikan laporan penelitian ini.
11. Semua teman-teman kuliah peneliti yang baik hati mendengarkan setiap keluh kesah peneliti, saling menyemangati dan menjadi teman diskusi selama proses penyelesaian karya ini.

Jakarta, 20 Juli 2025

Penulis



Zalfa Qotrunnada Zahro

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi ini disusun oleh:

Nama : Zalfa Qotrunnada Zahro
NIM : 18.7.1.111.054
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Relasi Ketakwaan terhadap Kesehatan Mental Perspektif Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī dalam Kitab Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing Skripsi untuk disidangkan pada sidang skripsi. Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya

Jakarta, 21 Juli 2025



(Dr.Cipta Bakti Gama, M.Ud)

Dosen Pembimbing

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi ini disusun oleh:

Nama : Zalfa Qotrunnada Zahro
NIM : 18.7.1.111.054
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Relasi Ketakwaan terhadap Kesehatan Mental Perspektif Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī dalam Kitab *Al-Mizān fī Tafsīr Al-Qur'ān*

Telah disahkan oleh Dewan Sidang Skripsi:

Dr. Muhammad Babul Ulum, M.Ag Tanggal: 7/9/25

(Ketua Sidang/Penguji)

Dr. Cipta Bakti Gama, M.Ud Tanggal: 9/9/25

(Dosen Pembimbing dan Penguji I)

Egi Sukma Baihaki, M.Hum Tanggal: 9/9/25

(Dosen Penguji II)

E. Sri Mulyati, M.Ud Tanggal: 9/9/25

(Sekretaris Sidang)

LEMBAR BEBAS PLAGIASI

**Relasi Ketakwaan terhadap Kesehatan Mental Perspektif
Muhammad Husayn Tabātabāī dalam Kitab *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-
Qur'ān***

Oleh:

Zalfa Qotrunnada Zahro

NIM:

18.7.1.111.054

Dosen Pembimbing:

Dr. Cipta Bakti Gama, M.Ud

Diajukan kepada STAI Sadra untuk memenuhi syarat memperoleh
gelar Sarjana Agama Strata 1 (S.Ag)

Pernyataan Bebas Plagiasi

Laporan penelitian ini merupakan karya asli penulis, tidak ada karya atau unsur orang lain dalam skripsi ini, tanpa mencantumkan pengakuan dan keterangan karya penulis lain. Jika penelitian ini terbukti melakukan plagiasi, penjiplakan, dan pernah dimuat sebagai skripsi atau tesis di lembaga lain, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi yang berlaku di lingkungan STAI Sadra

Jakarta, 21 Juli 2025

Penulis



Zalfa Qotrunnada Zahro

ABSTRAK

Dampak dari modernisasi, industrialisasi, serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah mengubah pola hidup masyarakat. Perubahan ini menyebabkan nilai-nilai moral, etika, agama, dan tradisi lama ditinggalkan karena dianggap usang. Dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat di negara maju cenderung kehilangan aspek spiritual, padahal spiritualitas merupakan kebutuhan dasar manusia. Kekosongan batin dan ketiadaan nilai-nilai keagamaan inilah yang menjadi salah satu penyebab timbulnya permasalahan dalam kesehatan mental. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana relasi antara ketakwaan dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an perspektif kitab *Al-Mizān fī Tafsīr Al-Qur'ān* karya Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī, serta mengetahui implikasi tafsir terhadap gagasan relasi ketakwaan terhadap kesehatan mental. Dengan jenis penelitian deskriptif analisis. Adapun ayat-ayat yang digunakan sebagai rujukan adalah QS. al-Anfāl: 29, QS. al-A'raf: 35, QS. al-Aḥzāb: 70–71, QS. al-Ḥadīd: 28, dan QS. al-Ṭalāq: 2–3. Temuan dari penelitian ini adalah makna ketakwaan menurut pandangan Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī dalam kitab tafsirnya *Al-Mizān* yaitu hati manusia terjaga dan terbebas dari keraguan, kemusyrikan, kekafiran, dan kemunafikan. Ketakwaan mempunyai relasi dengan pembahasan kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketakwaan memiliki pengaruh besar dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental. Penafsiran Ṭabāṭabā'ī menunjukkan bahwa takwa bukan hanya perilaku menjauhi larangan dan melaksanakan perintah Allah, tetapi juga menjadi jalan datangnya pertolongan Ilahi. Takwa berperan sebagai landasan spiritual yang mendatangkan ketenangan, keyakinan, optimisme, dan kemampuan menghadapi tekanan hidup dengan keteguhan hati. Konsep *furqān* yang lahir dari takwa memberikan bimbingan batin untuk membedakan yang benar dan salah sehingga jiwa terhindar dari kegelisahan yang dapat mengganggu dan merusak kesehatan mental.

Kata Kunci: Ketakwaan, Kesehatan Mental, *Al-Mizān fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī, Relasi

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi *Turābiyan* dengan beberapa pengecualian:

A. Konsonan

b	=	ب	j	=	ج	d	=	د
z	=	ز	ṣ	=	ص	ẓ	=	ظ
f	=	ف	l	=	ل	h	=	ه
t	=	ت	ḥ	=	ح	dh	=	ذ
s	=	س	ḍ	=	ض	‘	=	ع
q	=	ق	m	=	م	w	=	و
th	=	ث	kh	=	خ	r	=	ر
sh	=	ش	ṭ	=	ط	gh	=	غ
k	=	ك	n	=	ن	y	=	ي

B. Vokal

Pendek : a = َ ī = ِ u = ُ

Panjang : ā = َا i = ِي ū = ُو

Diftong : ay = َاي aw = َاو

C. Ta Marbutah

Ta Marbutah yang diidafahkan (disambung dengan kata lain) ditulis “t”, seperti lafal معرفة الله di tulis *fi ma‘rifat Allāh*. Ta marbutah yang bersambung dengan kata lain tapi tidak dalam posisi muḍaf, maka ditulis “h”, seperti lafal المدينة الفاضلة ditulis *al-Madīnah al-Fāḍilah*.

D. Shaddah

Shaddah atau *tashdid* ditransliterasikan dengan huruf yaitu menggandakan dua huruf, seperti lafal عقلية ditulis ‘*aqliyyah*, فعليّة ditulis *fi‘liyyah*, sedangkan *tashdid* yang berada di akhir kata seperti عدوّ ditulis ‘*aduw*.

E. Kata Sandang

Kata sandang “*al*” dilambangkan pada huruf yang mengikutinya. Jika huruf setelahnya adalah huruf *shamsiyyah* maka ditulis dengan huruf yang bersangkutan, demikian juga dengan huruf *al-qamariyyah*.

F. Pengecualian

Pengecualian transliterasi adalah kata bahasa Arab yang telah lazim digunakan di dalam bahasa Indonesia dengan menjadi bagian dalam bahasa Indonesia, seperti lafal سنة الله maka ditulis *sunnatullāh*, dan juga lafal asmaul husna, seperti عبد الرحمان maka ditulis ‘*Abdurrahmān* dan demikian seterusnya.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iv
LEMBAR BEBAS PLAGIASI	v
ABSTRAK	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Kajian Terdahulu	9
H. Metodologi Penelitian	11
I. Sistematika Penulisan	13
BAB II KONSEP DASAR TAKWA DAN KESEHATAN MENTAL	15
A. Pembahasan Ketakwaan	15
1. Pengertian Ketakwaan	15
2. Ketakwaan dalam Al-Qur'an	18
B. Pembahasan Kesehatan Mental	20
1. Pengertian Kesehatan Mental	20
2. Padanan Kata Kesehatan Mental	25

3. Kriteria Kesehatan Mental	29
BAB III MUHAMMAD HUSAYN TABĀTABĀĪ DAN PENASIRAN AYAT KETAKWAAN DALAM <i>AL-MĪZĀN FI TAFSĪR AL-QUR'ĀN</i>	34
A. Biografi Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī.....	34
1. Riwayat Hidup Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī.....	34
2. Karya-Karya Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī	38
3. Guru-guru Ṭabāṭabā'ī.....	39
4. Murid-murid Ṭabāṭabāī.....	39
5. Model Penafsiran Ṭabāṭabā'ī.....	40
B. Kitab <i>Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān</i>	41
1. Latar Belakang Penyusunan Kitab <i>Al-Mīzān fī Tafsīr Al- Qur'ān</i>	41
2. Karakteristik Tafsir <i>Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān</i>	42
C. Penafsiran Terkait Ayat-Ayat Ketakwaan dalam Tafsir <i>Al- Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān</i>	49
BAB IV ANALISIS PENAFSIRAN AYAT-AYAT KETAKWAAN DALAM TAFSIR <i>AL-MĪZĀN FI TAFSĪR AL-QUR'ĀN</i>	59
A. Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Ketakwaan dan Relasi Ketakwaan terhadap Kesehatan Mental.....	59
B. Implikasi Tafsir terhadap Gagasan Relasi Ketakwaan terhadap Kesehatan Mental.....	65
BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rekapitulasi Ayat-Ayat yang Mengandung Term Takwa....	19
Tabel 2.2 Padanan Istilah Takwa dalam Al-Qur'an	29

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang pasti mendambakan untuk hidup yang sehat, karena kesehatan adalah harta yang paling berharga sehingga banyak cara yang ditempuh oleh setiap orang untuk memperolehnya. Kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari kondisi fisiknya, tetapi juga harus dilihat dari aspek mental. Mental merupakan salah satu elemen penting dalam pembentukan jiwa. Menjaga kesehatan mental sangatlah krusial, karena fisik yang kuat tidak akan memiliki arti tanpa jiwa yang sehat. Setiap orang tentu menginginkan ketenangan hidup dan berusaha untuk mencapainya, meskipun tidak semua berhasil mendapatkannya. Berbagai faktor dan hambatan dapat muncul, menyebabkan banyak individu mengalami kegelisahan, kecemasan, serta perasaan tidak puas dalam hidup mereka.

Di dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 1 tentang Kesehatan menyatakan bahwa kesehatan adalah kondisi sejahtera secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, yang memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif, baik dalam aspek sosial maupun ekonomi.¹ Sedangkan istilah kesehatan jiwa lebih umum dikenal sebagai kesehatan mental, yang memiliki padanan kata *mental health*.

Konsep *mental hygiene* merupakan awal mula dari konsep kesehatan mental. Mental dalam bahasa Latin yaitu *psyche*, yang berarti psikis, jiwa, atau mentalitas. Frasa *mental hygiene* dipahami sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis, bukan statis.² Menurut sudut pandang Islam, kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk mengelola masalah psikologis secara efektif. Hal ini melibatkan terciptanya

¹ Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan

² Dikutip dari Webinar Nasional *Health Matters Fakultas Kedokteran UNS* <https://kemahasiswaan.fk.uns.ac.id/2020/10/05/webinar-nasional-oleh-ski-fk-uns/> diakses tanggal 23 Juli 2024 pukul 14.00

keseimbangan dalam interaksi seseorang dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan dengan menggunakan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah sebagai prinsip utama. Mencapai kebahagiaan dalam kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya adalah tujuannya.³

Dalam Buku *Psikologi Agama* karya Dr. Jalaluddin yang dikutip oleh Purmansyah Ariadi menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi jiwa yang senantiasa tenang, aman, dan damai. Di antaranya, penyesuaian diri dan kepasrahan (berserah diri sepenuhnya kepada Tuhan) merupakan cara untuk menemukan kedamaian batin.⁴

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana seorang individu mampu mencapai dan mengembangkan potensinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari secara efektif, bekerja secara efektif dan bermakna, serta memberikan kontribusi bagi masyarakat. Menurut WHO, kapasitas untuk membangun hubungan positif dengan orang lain melalui sikap mendukung, mencintai, dan dicintai merupakan karakteristik lain dari jiwa yang sehat. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kesehatan mental untuk mengembangkan dan memelihara kasih sayang dan cinta satu sama lain.⁵

Dengan kata lain, kesehatan mental adalah kondisi jiwa yang dinamis dan terus berkembang serta memiliki kemampuan untuk mengelola masalah psikologis yang berkaitan erat dengan keseimbangan spiritual, sosial, dan emosional. Karena ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, mereka dapat menikmati aktivitas sehari-hari dan menunjukkan rasa hormat

³ Dikutip dari Webinar Nasional Mental *Health Matters Fakultas Kedokteran UNS* <https://kemahasiswaan.fk.uns.ac.id/2020/10/05/webinar-nasional-oleh-ski-fk-uns/> diakses tanggal 24 Juli 2024 pukul 11.00

⁴ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, dalam *Jurnal Syifa' Medika*", Vol.3, No.2, 2013, h.119

⁵ Dikutip dari situs web World Health Organization <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> diakses pada tanggal 23 Juli 2024 pukul 11.20

kepada orang lain karena di dalam hati mereka merasa tenang dan puas. Mental yang sehat memungkinkan seseorang untuk memanfaatkan potensi dan keterampilan mereka sebaik-baiknya untuk mengatasi rintangan dalam hidup dan menciptakan hubungan yang damai dengan orang lain.

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berdampak pada kualitas hidup individu. Data WHO tahun 2019 menyebutkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental paling umum di dunia, yang memengaruhi 301 juta orang dan lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia mengalami depresi.⁶ Di Indonesia, hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.⁷ Data ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Dampak dari modernisasi, industrialisasi, serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah mengubah pola hidup masyarakat. Perkembangan ini mengakibatkan banyak orang meninggalkan nilai moral, etika, agama, dan tradisi lama karena dianggap tidak lagi relevan. Dalam praktik kehidupan modern, masyarakat di negara-negara maju cenderung mengabaikan sisi spiritual, padahal unsur spiritualitas adalah kebutuhan mendasar manusia. Kekosongan batin dan hilangnya nilai-nilai religius inilah yang kemudian menjadi salah satu faktor munculnya gangguan kesehatan mental.⁸

⁶ Dikutip dari Webinar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tentang Deteksi dan Manajemen Gangguan Cemas dan Depresi <https://lms.kemkes.go.id/courses/111787d5-34b7-4b6a-8d12-392ea7ac9daa> diakses tanggal 18 Maret 2025 pukul 21.32 WIB

⁷ Dikutip dari situs web Kementerian Kesehatan Republik Indonesia <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> diakses tanggal 18 Maret 2025 pukul 21.30 WIB

⁸ Dadang Hawari, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), 12.

Menanggapi hal demikian, berbagai pendekatan telah dikembangkan dalam menangani permasalahan kesehatan mental, seperti pendekatan medis, psikologis, dan sosial. Namun, Islam sebagai agama yang menyeluruh juga memberikan solusi melalui ajaran ketakwaan. Ketakwaan tidak hanya sebatas keyakinan dalam hati, tetapi juga diwujudkan dalam bentuk kepatuhan terhadap perintah Allah serta menjauhi larangan-Nya. Islam mengajarkan bahwa ketakwaan dapat membantu individu meraih ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis.

Ketakwaan merupakan kondisi spiritual takut kepada Allah dalam jiwa manusia memaksanya untuk menjauh dari melakukan dosa-dosa dan melaksanakan kewajiban-kewajibannya.⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan ketakwaan dari kata dasar takwa, bermakna menjaga dan memelihara diri agar tetap taat dalam menjalankan perintah Allah serta menghindari semua hal yang dilarang Allah; sebuah kesadaran diri yang disertai dengan sikap patuh dan taat dalam melaksanakan segala yang diperintahkan oleh Allah dan menjauhi hal-hal yang dilarang-Nya.¹⁰

Edi AH Iyubenu mendefinisikan perihal ketakwaan sebagai batang dari pohon Islam, keimanan adalah akarnya dan *ihsān* (akhlak karimah) adalah dedaunan dan bebuaannya. Ia menerangkan meskipun kadang ketakwaan bergerak naik turun dan berdinamika namun hal yang terpenting yaitu selalu berada pada jalur ketakwaan yakni mematuhi ajaran Allah dengan melakukan kewajiban dan meninggalkan hal-hal yang dilarang. sebagaimana di bagian keimanan.¹¹ Ketakwaan ini akan melahirkan pertolongan dari Allah Swt dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam kehidupan. Orang yang

⁹ Zainal Abidin Qurbani Lahiji, “*Risalah Sang Imam: Ajaran Etika Ali bin Abi Thalib*”, diterjemahkan oleh Ali Yahya” (Jakarta: Penerbit Al Huda, 2011), 153.

¹⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) versi Online/daring (dalam jaringan <https://kbbi.web.id/takwa>,) diakses pada tanggal 11 Oktober 2023 pukul 11.35

¹¹ Edi AH Iyubenu, “*Terapi Penyembuhan Diri Dari Khazanah Al-Qur’an dan Sunnah Rasulullah Saw*” (Yogyakarta:DIVA Press, 2023), 220.

senantiasa bertakwa kepada Allah maka akan dibukakan pintu rahmat dan karunia berupa kemudahan segala urusan dan akan dibukakan pintu-pintu rezeki yang dirahmati Allah Awt. Sudah selayaknya dan bahkan menjadi kewajiban bagi setiap muslim untuk senantiasa bertakwa kepada Allah Swt agar mendapat keberkahan dan kemuliaan di dunia lebih-lebih kelak di akhirat.¹²

Berdasarkan uraian di atas, ketakwaan dapat diartikan sebagai sikap mental positif yang terwujud dalam bentuk kesadaran diri dan kehati-hatian, sehingga seseorang dapat untuk menaati semua perintah Tuhan dan menjauhi semua larangannya. Dalam kehidupan sehari-hari, orang sering membicarakan tentang relasi ketakwaan terhadap kesehatan mental. Misalnya, mereka yang memiliki penyakit mental terkadang dianggap kurang iman dan taat daripada mereka yang tidak, dan mereka sering dinasihati untuk meningkatkan ibadah mereka ketika menghadapi tantangan dalam hidup.¹³

Menurut pandangan dari seorang dokter Persia bernama Abu Zaid Ahmad bin Sahl al-Balkhi (849-934 M) yang memperkenalkan kesehatan mental ke dalam bidang pengobatan Islam, dirinya berhasil menghubungkan penyakit dengan tubuh dan jiwa dalam bukunya *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus (Sustenance for Body and Soul)*. Ia menegaskan bahwa kesehatan spiritual dan kesehatan mental saling terkait erat. Salah satu prinsip dasar untuk menjaga kesehatan mental adalah keteguhan iman seseorang.¹⁴

Dengan kata lain, salah satu komponen utama dalam menjaga kesehatan mental umat Islam adalah memiliki iman dan takwa kepada Allah. Ketika dihadapkan dengan berbagai

¹² Nur Ahmad Fauzi, “*Merajut Asa di Tengah Ketidak Mungkinan*” (Bogor:Guepedia, 2020), 20-21.

¹³ Dian Syahzanan, “Relasi Kebahagiaan dan Keimanan dalam Al-Qur’an Berdasarkan Kitab *Al-Mizān Fī Tafsīr Al-Qur’ān* Karya Allāmah As-Sayyid Muḥammad Ḥusain Ṭabāṭabā’ī”, *Skripsi* (Jakarta: STAI Sadra Jakarta, 2021), 3.

¹⁴ Isnaini Mar’ah Azizah dan Aris Fauzan, “Kesehatan Jiwa dalam Islam, dalam *Jurnal AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*”, Vol.7, No.20, 2021, 109-110.

tantangan hidup, kita dapat mengatur pikiran, tindakan, dan perilaku kita dengan menjalankan iman dan takwa. Hanya individu dengan kondisi mental yang sehat yang mampu menghadapi pengaruh buruk kemajuan zaman dan menyesuaikan diri dengan perkembangan peradaban.

Al-Qur'an dalam ayat 29 Surat al-Anfāl mengatakan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو
الْفَضْلِ الْعَظِيمِ

Artinya: “Hai orang-orang beriman, jika kamu bertakwa kepada Allah, Kami akan memberikan kepadamu furqan (petunjuk yang membedakan antara yang hak dan yang batil, atau kemampuan untuk membedakan)”.

Dijelaskan dalam ayat ini bahwa Allah akan memberi kita petunjuk dan jalan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah jika kita menjalani hidup dengan penuh keimanan dan ketakwaan. Akan lebih mudah untuk membedakan antara yang benar dan yang salah jika kita semakin yakin dan bertakwa. Kita akan lebih bahagia sebagai hasilnya, dan itu juga dapat membantu mencegah penyakit jiwa yang dapat memengaruhi kesehatan mental kita. Hal ini menunjukkan jelaslah bahwa ketakwaan memegang peranan penting dalam kehidupan kita, khususnya dalam hal kesehatan mental.

Atas dasar permasalahan di atas, maka peneliti memandang bahwa penelaahan mengenai makna ketakwaan yang dapat menjadi upaya untuk menjaga kesehatan mental masih sangat diperlukan. Khususnya konsep ketakwaan yang dijelaskan oleh Al-Qur'an karena Al-Qur'an sendiri berfungsi sebagai petunjuk bagi umat manusia. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti berusaha menjelaskan relasi ketakwaan terhadap kesehatan mental yang ada dalam Al-Qur'an dengan menguraikan makna ketakwaan yang dapat menjadikan mental tetap sehat melalui penelaahan atas ayat-ayat Al-Qur'an yang menghubungkan antara term ketakwaan dan kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān* karya Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī sebagai rujukan primer karena tafsir ini menawarkan pendekatan yang komprehensif melalui metode *tafsīr al-Qur'ān bi al-Qur'ān*, yakni menafsirkan ayat dengan ayat lain yang berkaitan. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih utuh terhadap konsep ketakwaan, bukan hanya dalam dimensi normatif-teologis, melainkan juga dalam kaitannya dengan aspek psikologis dan spiritual manusia yang berhubungan langsung dengan kesehatan mental. Ṭabāṭabā'ī menekankan bahwa Al-Qur'an adalah teks yang saling menafsirkan dirinya sendiri, sehingga pemaknaan ketakwaan dapat dikontekstualisasikan sebagai kekuatan batin yang menjaga kestabilan jiwa, ketenangan hati, dan keseimbangan hidup manusia modern yang rentan terhadap krisis psikologis¹⁵ Dengan dasar ini, *al-Mīzān* dipandang sebagai sumber otoritatif dan relevan dalam membangun gagasan relasi ketakwaan terhadap kesehatan mental.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan masalah pada latar belakang maka terdapat beberapa permasalahan yang dapat teridentifikasi, antara lain:

1. Apakah definisi kesehatan mental dan ketakwaan?
2. Bagaimana makna ketakwaan dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an?
3. Bagaimana ketakwaan dapat menjadi upaya untuk menjaga kesehatan mental?
4. Apakah orang yang beriman dan bertakwa saja yang akan memiliki mental yang sehat?
5. Bagaimana makna ketakwaan yang dapat menciptakan ketenangan dalam pandangan Al-Qur'an?

¹⁵ Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Juz 1 (Beirut: Mu'assasat al-A'lamī li al-Maṭbū'āt, 1997), 5.

6. Apakah implikasi tafsir terhadap gagasan relasi ketakwaan terhadap kesehatan mental?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang tertera pada identifikasi masalah, penelitian ini hanya akan fokus pada permasalahan bagaimana ketakwaan dapat meningkatkan kesehatan mental manusia dalam pandangan Al-Qur'an menggunakan penafsiran kitab *Al-Mizān fī Tafsīr Al-Qur'ān* karya Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī. Peneliti akan menelusuri makna ketakwaan yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an dan kemudian direlasikan dengan kesehatan mental. Adapun ayat-ayat yang akan diteliti yaitu QS. al-Anfāl: 29, QS. al-A'rāf: 35, QS. al-Aḥzāb: 70–71, QS. al-Ḥadīd: 28, dan QS. al-Ṭalāq: 2–3.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana pandangan Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī tentang takwa yang direlasikan dengan kesehatan mental dalam tafsir *Al-Mizān fī Tafsīr Al-Qur'ān*?
2. Bagaimana implikasi pandangan tersebut terhadap gagasan tentang relasi takwa terhadap kesehatan mental?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Memaparkan hubungan antara ketakwaan dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an dengan menggunakan kitab *Al-Mizān fī Tafsīr Al-Qur'ān* karya Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī.
2. Menjelaskan implikasi terhadap gagasan relasi ketakwaan terhadap kesehatan mental.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan menghasilkan manfaat-manfaat. Berikut manfaat dari penelitian ini:

1. Manfaat teoritis

Keunggulan kajian ini ialah dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang tafsir tentang kaitan antara kesehatan jiwa dengan ketakwaan, yang di dalamnya terdapat ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang topik ini.

2. Manfaat praktis

Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan membantu pembaca memperoleh pemahaman yang lebih dalam dan menyeluruh tentang hubungan antara ketakwaan dan kesehatan mental dan mencoba menerapkannya untuk menyelesaikan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.

G. Kajian Terdahulu

Pertama, skripsi dari Heni Yulianti yang berjudul “Kontribusi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental”¹⁶. Dari skripsi ini ditemukan bahwa seseorang yang berpegang teguh pada ajaran agama, ketika menghadapi kekecewaan, tidak akan larut dalam keputusasaan, melainkan akan bersikap tenang dan sabar. Sikap mental seperti ini membuatnya tetap memiliki kesehatan jiwa yang baik karena terbebas dari rasa cemas dan depresi saat menghadapi persoalan hidup. Dalam Islam, semakin dekat seseorang kepada Allah Swt. dan semakin banyak ibadah yang dilakukannya, maka hatinya akan semakin damai sehingga ia sanggup melewati berbagai kekecewaan dan kesulitan hidup dengan lapang dada.

Kedua, skripsi yang berjudul “Konsep Kesehatan Mental Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat”¹⁷. Hasil temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mentalnya sehat ialah ia yang mampu berperilaku baik sesuai dengan ajaran Islam. Konsep kesehatan mental di sini merujuk pada keadaan batin yang senantiasa tenteram, merasa aman, serta memiliki

¹⁶ Heni Yulianti, “Kontribusi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental”, *Skripsi* (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019)

¹⁷ Eka Ramadhani, “Konsep Kesehatan Mental Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat”, *Skripsi* (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2024)

keseimbangan dalam fungsi kejiwaan sehingga mampu menghadapi tekanan dan berbagai persoalan hidup demi mengembangkan potensi diri, yang pada akhirnya menimbulkan rasa puas dalam hati. Semakin kuat hubungan seseorang dengan Tuhannya dan semakin sering ia beribadah, maka semakin damai pula jiwanya dan ketenangan akan selalu menyertainya.

Ketiga, penelitian Purmansyah Ariadi yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”¹⁸. Islam memiliki peran yang dapat membantu manusia dalam merawat jiwanya, terhindar dari penyakit mental, dan memelihara kondisi kesehatan mental. Manusia dapat meraih kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan ini maupun kehidupan selanjutnya dengan cara menghayati dan mengamalkan ajaran Islam. Dampak psikologis dari berbagai bentuk ibadah dikaji dan dibahas dalam penelitian ini. Dampak tersebut disebut sebagai psikoterapi melalui praktik ibadah.

Keempat, skripsi yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an”¹⁹. Konsep kesehatan mental di sini merujuk pada keadaan batin yang senantiasa tenteram, merasa aman, serta memiliki keseimbangan dalam fungsi kejiwaan sehingga mampu menghadapi tekanan dan berbagai persoalan hidup demi mengembangkan potensi diri, yang pada akhirnya menimbulkan rasa puas dalam hati. Semakin kuat hubungan seseorang dengan Tuhannya dan semakin sering ia beribadah, maka semakin damai pula jiwanya dan ketenangan akan selalu menyertainya.

Kelima, penelitian skripsi dari Ra’ainun Nahar yang berjudul “Kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar”.²⁰ Disebutkan dalam tafsir Al-Azhar di beberapa ayatnya yang berfungsi sebagai indikator kesehatan mental yaitu

¹⁸ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, dalam *Jurnal Syifa’ Medika*”, Vol.3, No.2, 2013

¹⁹ Ahmad Azmi Asy-Sya’bani, “Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an”, *Skripsi* (Jakarta: Institut PTIQ Jakarta, 2020)

²⁰ Ra’ainun Nahar, “Kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar”, *Skripsi* (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2022)

kapasitas seseorang untuk bersabar, hubungan interpersonal yang positif, penggunaan waktu yang produktif, dan kontribusi lingkungan. Mengingat Allah, menumbuhkan kesabaran, memperkuat dasar iman, dan mempraktikkan istiqomah dalam ibadah adalah cara-cara untuk mempertahankan dan memelihara kesehatan mental di masa sekarang. Penelitian ini mengkaji bagaimana perspektif Hamka tentang kesehatan mental disajikan dalam tafsir *Al-Azhar*.

Berdasarkan penelaahan peneliti atas beberapa penelitian tersebut maka peneliti menarik kesimpulan bahwa hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara ketakwaan dan kesehatan mental, yang ada hanya sedikit menyinggung terkait keteguhan hati dan keimanan seseorang sebagai upaya dalam menjaga kesehatan mental. Maka itu, jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, selain karena penelitian ini menggunakan perspektif Muhammad Husayn Ṭabāṭabā'ī dalam kitabnya *Al-Mizān fī Tafsīr Al-Qur'ān*, perbedaan lainnya adalah penelitian ini khusus meneliti tentang relasi ketakwaan terhadap kesehatan mental dalam Al-Qur'an melalui penguraian makna ketakwaan yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dengan kajian tafsir tematik yang kemudian direlasikan dengan kesehatan mental.

H. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini lebih menekankan pada eksplorasi makna, definisi, dan konsep dari suatu tema dengan kualitas yang diutamakan serta disuguhkan secara deskriptif.²¹

2. Metode Penelitian

Untuk memperoleh pandangan tertulis yang menyeluruh dan lengkap tentang tema tersebut, penelitian ini menggunakan metode tematik tokoh. Metode tematik tokoh

²¹ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta:Kencana, 2017), 329.

adalah sebuah metode dalam kajian tafsir atau kajian Al-Qur'an yang mengkaji suatu tema tertentu berdasarkan pemikiran, interpretasi, dan metode seorang tokoh tertentu.²² Dalam metode ini, peneliti tidak hanya mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan tema, tetapi juga menganalisis bagaimana tokoh tersebut memahami, menafsirkan, dan mengaplikasikan ayat-ayat itu dalam konteks zamannya.

3. Data dan Sumber Data

Sumber primer dan sekunder merupakan dua kategori data dan sumber yang dijadikan rujukan dalam penelitian ini, yang mana mencakup sumber primer, yakni karya asli tokoh yang menjadi objek penelitian. Sumber primer merupakan hasil karya orang yang diteliti, sedangkan sumber sekunder merupakan buku atau data yang menjelaskan gagasan tokoh dan merupakan hasil penelitian orang lain, serta publikasi yang membahas topik pembahasan.²³

Al-Mizān fī Tafsīr Al-Qur'ān yang ditulis oleh Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī akan menjadi sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini. Selain itu, buku-buku dan penelitian ilmiah lainnya yang berkaitan dengan topik dan sasaran penyelidikan ini berfungsi sebagai sumber data sekunder bagi peneliti.

4. Teknik Pengumpulan Data

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan berdasarkan sumber-sumber kepustakaan antara lain buku-buku, catatan-catatan, dan rangkuman-rangkuman penelitian lain.²⁴ Langkahnya meliputi membaca, mengkaji, dan mengevaluasi berbagai sumber informasi seperti Al-Qur'an,

²² Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Tafsir Al-Qur'an* (Yogyakarta: Idea Press, 2015), 87.

²³ Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, 52.

²⁴ M. Iqbal, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), 11.

buku, *website*, jurnal, dan penelitian lain yang relevan dengan tema yang diteliti.²⁵

5. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik data analisis deskriptif, dimana data dideskripsikan dengan apa adanya.²⁶ Langkah analisisnya melalui kutipan langsung atau memparafrasekannya dengan bahasa peneliti sebagai cara untuk menyimpulkan makna teks²⁷

I. Sistematika Penulisan

Tahapan penelitian yang disusun secara metodis dan sesuai dengan kaidah penelitian ilmiah akan ditunjukkan dengan sistematika penulisan penelitian ini. Berikut ini adalah sistematika penulisan yang digunakan dalam penelitian ini:

Bab pertama, Untuk menilai signifikansi penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan informasi latar belakang tentang masalah tersebut. Kemudian, peneliti menjelaskan masalah yang ada saat ini, mengidentifikasi masalah, mendefinisikannya, merumuskannya, dan membahas tujuan, manfaat, metode penelitian, studi sebelumnya, metodologi penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab kedua, peneliti memaparkan pengertian luas tentang ketakwaan dan kesehatan mental dalam bab ini, termasuk definisi ketakwaan, kesehatan, dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an, serta hubungan antara ketakwaan dan kesehatan mental.

Bab ketiga, Dalam bab ini, peneliti memaparkan *tafsir al-Mizān fī Tafsīr Al-Qur'ān*. Di dalamnya terdapat biografi penafsir, tafsir dan corak yang digunakan, serta pemikiran

²⁵ Muhammad Mustofa, Ariyandi Batu Bara, dkk, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)* (Padang: Get Press Indonesia, 2023), 189.

²⁶ Indra Prasetya, *Metodologi Penelitian (Pendekatan Teori dan Praktik)* (Medan: Umsu Press, 2022), 140.

²⁷ Sahiron Syamsuddin, "Pendekatan dan Analisis dalam Penelitian Teks Tafsir, dalam *Suhuf* (Jakarta: Lahjah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Vol.12 No.1, 2019), 140.

Allāmah Ṭabāṭabā'ī tentang ketakwaan, kesehatan mental, dan hubungan antara ketakwaan dan kesehatan mental.

Bab keempat, pada bab ini peneliti menganalisis hubungan antara ketakwaan dan kesehatan mental berdasarkan penafsiran ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan keduanya.

Bab kelima, mencakup saran dan kesimpulan tentang hasil dari penelitian.

BAB II

KONSEP DASAR TAKWA DAN KESEHATAN MENTAL

A. Pembahasan Ketakwaan

1. Pengertian Ketakwaan

Secara etimologi, kata takwa berasal dari kata *ittaqa-yattaqi* yang memiliki arti menjaga diri dari segala yang membahayakan. Kata takwa ini memiliki dasar *waqā, yaqi, wiqāyah* yang berarti takut, menjaga, memelihara dan melindungi. Takwa dapat juga diartikan *al-khashyah* dan *al-khawf* yang berarti takut kepada azab Allah, yang menimbulkan satu konsekuensi untuk melaksanakan semua perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan.¹

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ketakwaan, yang berasal dari kata dasar takwa, bermakna menjaga dan memelihara diri agar tetap taat dalam menjalankan perintah Allah serta menghindari segala larangan-Nya; sebuah kesadaran diri yang disertai dengan kepatuhan dan ketaatan dalam melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.²

Makna takwa memiliki beragam penafsiran di kalangan para ulama. Meskipun demikian inti dari semuanya tetap sama, yaitu seorang hamba berusaha memohon perlindungan kepada Allah Swt dari siksa-Nya dengan cara menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi apapun yang dilarung-Nya. Menurut Raghīb al-Asfahani, kata takwa memiliki beragam makna, di antaranya melindungi diri dari bahaya, menghindari hal-hal yang menakutkan, menahan atau mencegah, berlindung dari musuh, menutup diri dengan perisai, menjauhkan diri dari perbuatan

¹ Fitriani, "Konsep Takwa Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Takwa)", *Skripsi* (Sulawesi Selatan: IAI Muhammadiyah Sinjai, 2021), 23.

² Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) versi Online/daring (dalam jaringan <https://kbbi.web.id/takwa>,) diakses pada tanggal 25 Mei 2025 pukul 11.35

tercela, bersikap waspada, serta selalu merasa dipantau oleh Allah³.

Thalq Bin Habib memaknai takwa sebagai ketaatan seorang hamba yang dilandasi cahaya petunjuk Allah dengan tujuan meraih keridaan-Nya, serta menjauhi perbuatan yang dapat mendatangkan murka dan siksa-Nya.⁴ Di sisi lain, Al-Razi menjelaskan bahwa istilah takwa mengandung lima makna, yaitu: 1) Iman, sebagaimana tercantum dalam surat Asy-Syu'ara: 10–11, di mana takwa dipahami sebagai keimanan; 2) Pertobatan, seperti pada Q.S. Al-A'raf: 96 dalam ungkapan “Jika penduduk negeri beriman dan bertakwa”, yang menafsirkan takwa sebagai tindakan bertaubat; 3) Menjauhkan diri dari perbuatan maksiat, sebagaimana disebutkan dalam firman Allah, “Dan masuklah ke rumah-rumah itu dari pintu-pintunya dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung” (Q.S. Al-Baqarah: 189), di mana takwa dimaknai sebagai upaya menjauhi maksiat; 4) Ketaatan terhadap perintah Allah; dan 5) Bersikap tulus atau ikhlas.⁵

Muhammad Abduh memaknai takwa sebagai sikap yang membuat seseorang menghindari segala hal yang dapat merugikan dirinya. Sementara itu, Ibn Faris Ibn Zakariah berpendapat bahwa seorang yang bertakwa kepada Allah Swt akan menjauh dari segala sesuatu yang membahayakan dan memilih hal-hal yang membawa kebahagiaan baginya.⁶

Adapun pendapat dari Hamka yang dikutip oleh Mucholit Vatku Rohman, Istilah takwa tidak hanya berarti menjaga diri dari siksa Allah Swt., tetapi juga mengandung makna yang lebih

³ Raghīb al-Asfahani, *Mufradat Al-Quran* (Beirut: Dar al-Fikr li al-Thiba Nasyr wa al-Tauzi, t.th), 558.

⁴ Mucholit Vatku Rohman, dkk, “Konsep Meningkatkan Taqwa Dalam Implementasi Kehidupan Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar”, dalam *Jurnal Tafaqquh*, Vol.12, No.1, Juni 2024, 115.

⁵ Khairunnas Jamal, Najamuddin Siraj Harahap, dan Derhana Bulan Dalimunthe, “Warna Dalam Al-Qur’an Perspektif Fakhr AL-din Al-Razi”, dalam *Jurnal Aqlam*, Vol.5, 2020

⁶ Abi Husain Ahmad ibn Faris ibn Zakariah, *Mu'jam Maqāyyīs al-Lughah* (al-Qahiar: Dar al-Fikr al-Thiba Nasyr wa al-Tuzi wa,t.th.), 1100.

binatang buas agar tidak diserang. Demikian pula, orang yang bertakwa akan sangat teliti dalam menaati semua perintah Allah, agar terhindar dari pelanggaran, sehingga hidupnya selamat di dunia maupun di akhirat. Ia akan menjauhi segala yang diharamkan karena membahayakan dirinya, dan hanya menerima hal-hal yang tidak mendatangkan mudarat.⁹

Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa ketakwaan merupakan sikap mental yang positif, yang tercermin dalam kewaspadaan dan kehati-hatian, sehingga seseorang sanggup menaati perintah-perintah Allah dan menjauhkan diri dari segala larangan-Nya.

2. Ketakwaan dalam Al-Qur'an

Kata takwa dalam Al-Qur'an dalam berbagai macam bentuknya dapat ditemukan sebanyak 242 kata tersebar di berbagai surat dengan rinciannya bahwa kata *takwa* dalam bentuk *fi'il muḍāri'* muncul sebanyak 58 kali. Sementara itu, dalam bentuk *fi'il māḍī'* dengan variasi bentuknya ditemukan sebanyak 32 kali di berbagai surat. Sedangkan dalam bentuk *fi'il amr* muncul sebanyak 87 kali di beberapa surat. Selain itu, bentuk lain dari kata *takwa* juga dijumpai dalam bentuk *isim tafḍīl*, *maṣḍar*, *isim fā'il*, dan *isim maf'ūl*. Adapun dari segi makna, ada yang diartikan langsung sebagai takwa, dan ada pula yang bermakna menjaga diri atau berhati-hati. Ayat-ayat tersebut membahas berbagai aspek, mulai dari perintah untuk bertakwa, upaya meraih ketakwaan, hasil atau ganjaran dari ketakwaan, tanda-tanda orang yang bertakwa, hingga balasan yang diterima oleh orang yang bertakwa, serta tema-tema terkait lainnya.¹⁰ Adapun rekapitulasi ayat-ayat yang mengandung term takwa akan disajikan pada tabel di bawah ini¹¹.

⁹ Raghīb al-Isfahānī, *Mufradat Al-Quran*, 558.

¹⁰ Abdul Halim Kuning, "Takwa Dalam Islam", dalam *Jurnal Istiqra'*, Vol. VI, No. 1, 2018, 104.

¹¹ Abdul Halim Kuning, "Takwa Dalam Islam", 104.

Tabel 2.1 Rekapitulasi Ayat-Ayat yang Mengandung Term Takwa

No	Nama Surah	Ayat-Ayat yang Mengandung Term “Takwa”	Jumlah
1	Al-Baqarah	2, 21, 24, 41, 48, 63, 66, 103, 123, 224, 177, 179, 180, 183, 187, 189 (2 kali), 194 (2 kali), 196, 197 (2 kali), 203 (2 kali), 212, 223, 231, 233, 237, 241, 278, 281, 282 (2x), 283.	36
2	Ali ‘Imran	15, 28 (2 kali), 50, 76 (2 kali), 102 (2 kali), 115, 120, 123, 125, 130, 131, 133, 138, 172, 179, 186, 198, 200.	21
3	An-Nisa’	1 (2kali), 9, 77, 128, 129, 131	7
4	Al-Maidah	2 (2 kali), 4, 7, 8 (2 kali), 11, 27, 35, 46, 57, 65, 88, 93 (3 kali), 96, 100, 108, 112.	20
5	Al-An’am	32, 51, 69 (2 kali), 72, 153, 155	7
6	Al-A’raf	26, 35, 63, 65, 96, 128, 156, 164, 169, 171, 201	11
7	Al-Anfal	1, 25, 69, 29, 56, 34	6
8	Al-Tawbah	4, 7, 36, 44, 108, 109, 115, 119, 123	9
9	Yunus	6, 31, 63	3
10	Hud	49,78	2
11	Yusuf	57, 90, 109	3
12	Al-Ra’d	34, 35 (2 kali), 37	4
13	Al-Hijr	45, 69	2
14	Al-Nahl	2, 30 (2 kali), 31, 52, 128	6
15	Maryam	13, 18, 63, 72, 85, 97	6
16	Thaha	113, 132	2
17	Al-Anbiya’	48	1
18	Al-Hajj	1, 32, 37	3
19	Al-Mu’minun	23, 32, 87, 52	4
20	Al-Nur	34, 52	2
21	Al-Furqan	15, 74	2
22	Al-Syu’ara’	11, 90, 106, 108, 110, 124, 126, 131, 132, 142, 144, 150, 161, 163, 177, 179, 184	17
23	Al-Naml	53	1
24	Al-Qashash	83	1
25	Al-Ankabut	16	1
26	Al- Rum	31	1
27	Luqman	33	1

28	Al-Ahzab	1, 32, 37, 55, 70	5
29	Yasin	45	1
30	Al-Shaffat	124	1
31	Shad	28, 49	2
32	Al- Zumar	10, 20, 24, 28, 33, 57, 61, 73	8
33	Ghafir	21	1
34	Fushshilat	18	1
35	Al-Zukhruf	35, 63, 67	3
36	Al-Dukhan	51	1
37	Al-Jatsiyah	19	1
38	Muhammad	17 (2 kali), 36	3
39	Al-Fath	26	1
40	Al-Hujurat	1, 3, 10, 12, 13	5
41	Qaf	31	1
42	Al-Dzariyat	15	1
43	Al-Thur	17	1
44	Al-Najm	32	1
45	Al-Qamar	54	1
46	Al-Hadid	28	1
47	Al-Mujadilah	9 (2 kali)	2
48	Al-Hasyr	7, 18 (2 kali)	3
49	Al-Mumtahanah	11	1
50	Al-Taghabun	16	1
51	Al-alaq	1, 2, 4, 5, 10	5
52	Al-Qalam	34	1
53	Al-Haqqah	48	1
54	Nuh	3	1
55	Al-Muzammil	17	1
56	Al-Muddatstsir	56	1
57	Al-Mursalat	41	1
58	Al-Naba'	31	1
59	Al-Syams	8	1
60	Al-Layl	5, 17	2
61	Al-Alaq	12	1
Total			242

B. Pembahasan Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental terbentuk dari dua kata, yakni kesehatan dan mental. Kata kesehatan berasal dari kata dasar sehat yang diberi imbuhan awalan “ke-” dan akhiran “-an” yang menunjukkan suatu keadaan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sehat memiliki beberapa arti, di antaranya yaitu: baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit); waras; baik dan normal; dijalankan dengan hati-hati dan baik-baik¹². Jadi, kata kesehatan memiliki arti keadaan atau kondisi badan beserta bagian-bagiannya seseorang yang baik dan tidak sakit. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi sehat yang mencakup aspek fisik, mental (spiritual), dan sosial, bukan sekadar terbebas dari penyakit, cacat, atau kelemahan¹³.

Istilah kesehatan jiwa lebih sering disebut sebagai kesehatan mental, yang merupakan terjemahan dari *mental health*. Gagasan mengenai kesehatan mental berawal dari konsep *mental hygiene*. Kata “mental” berasal dari bahasa Yunani yang artinya sepadan dengan *psyche* dalam bahasa Latin, yakni berarti psikis, jiwa, atau hal-hal yang berkaitan dengan kejiwaan. Sedangkan kata “*hygiene*” bersumber dari *hygea*, nama dewi yang dipercaya bertugas menjaga kesehatan manusia. Dari nama tersebut kemudian lahir istilah *hygiene* yang mengacu pada upaya-upaya untuk mencapai kesehatan.¹⁴ Sedangkan istilah kesehatan mental dalam bahasa Arab memiliki padanan kata *aṣ-ṣiḥḥah an-nafsiyyah*.

Dalam ranah psikiatri dan psikoterapi, istilah *mental* kerap digunakan sebagai sinonim untuk kepribadian (*personality*), yang mencakup keseluruhan unsur jiwa, termasuk pikiran, emosi, sikap, serta perasaan secara utuh, yang semuanya berperan dalam membentuk pola perilaku seseorang.¹⁵ Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata

¹² Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi *Online/daring* (dalam jaringan), <https://kbbi.web.id/sehat> dikutip tanggal 10 Juni 2025 pukul 21.51 WIB

¹³ Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007), 15.

¹⁴ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa* (Semarang: CV Ghyas Putra, 2019), 4.

¹⁵ Heni Yulianti, “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”, *Skripsi* (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019), 40.

mental memiliki arti yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.¹⁶

Istilah mental merujuk pada aspek yang tidak berwujud dalam diri manusia, seperti jiwa atau roh, yang berpengaruh besar pada keputusan dan perilaku seseorang. Kesehatan mental berarti tercapainya keseimbangan sejati dalam kerja jiwa, kemampuan menghadapi berbagai tantangan, serta merasakan emosi positif yang membawa kebahagiaan dan kekuatan diri. Hal ini diperlukan agar berbagai fungsi kejiwaan yang meliputi pikiran, perasaan, sikap, ide, dan keyakinan hidup dapat saling mendukung satu sama lain, sehingga seseorang terhindar dari perasaan yang memicu keraguan atau ketidakpastian.¹⁷

Di kalangan para pakar kesehatan mental, istilah yang dipakai untuk merujuk pada kesehatan mental beragam, begitu juga dengan kriteria yang ditetapkan, meskipun maksud dasarnya serupa. Misalnya, Maslow menyebut keadaan ideal ini sebagai *self-actualization*, sedangkan Rogers menamakannya *fully functioning* dan Allport menggunakan istilah *mature personality*, dan sebagian lainnya tetap menyebutnya dengan *mental health*.¹⁸

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi di mana individu terbebas dari gangguan atau masalah kejiwaan, baik berupa neurosis maupun psikosis, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.¹⁹ Zakiah Daradjat memberikan definisi kesehatan mental secara komprehensif sebagai keadaan yang menunjukkan adanya keselarasan yang nyata antar fungsi-fungsi psikis, disertai kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya, berlandaskan iman dan

¹⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi *Online/daring* (dalam jaringan), <https://kbbi.web.id/mental> dikutip tanggal 10 Juni 2025 pukul 21.56 WIB

¹⁷ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta:PT Gunung Agung, 2016), 13.

¹⁸ Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental:Konsep dan Penerapan* (Malang:Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), 27.

¹⁹ Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam", dalam *Jurnal Islamic Counseling*, Vol.3, No.1, 2019, 72.

ketakwaan. Secara lebih luas, kesehatan mental mencakup tercapainya keselarasan peran-peran psikis dan adaptasi diri yang baik terhadap individu dengan lingkungan hidupnya, berlandaskan iman, dengan maksud mencapai hidup yang bernilai dan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.²⁰

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeskripsikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera di mana individu dapat memahami dan mengoptimalkan potensinya, menghadapi rintangan hidup sehari-hari dengan baik, bekerja dengan cara yang efektif dan bermanfaat, serta memberikan sumbangsih bagi komunitas di sekitarnya. WHO juga menekankan bahwa kemampuan untuk membangun interaksi yang baik dengan sesama, melalui sikap saling mendukung, mencintai, dan dicintai merupakan ciri lain dari kondisi mental yang sehat. Hal ini menegaskan betapa pentingnya peran kesehatan mental dalam memupuk dan menjaga kasih sayang di antara sesama.²¹

Dalam buku *Psikologi Agama* karya Dr. Jalaluddin yang dikutip oleh Purmansyah Ariadi dijelaskan bahwa kesehatan mental adalah keadaan batin yang selalu berada dalam ketenangan, rasa aman, dan kedamaian. Salah satu cara untuk meraih ketentraman jiwa ini adalah dengan mampu menyesuaikan diri dan berserah diri sepenuhnya kepada Tuhan.²²

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andri, istilah kesehatan jiwa merujuk pada cabang ilmu yang mempelajari persoalan-persoalan seputar kondisi jiwa, dengan tujuan mencegah terjadinya gangguan mental, mengurangi atau menyembuhkan penyakit jiwa, serta meningkatkan kesejahteraan batin. Kebersihan mental sendiri menitikberatkan pada bagaimana seseorang menghadapi kerumitan pikiran akibat

²⁰ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, 76.

²¹ Dikutip dari situs web World Health Organization <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> diakses pada tanggal 3 Juni 2025 pukul 11.20

²² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, dalam *Jurnal Syifa' Medika*", Vol.3, No.2, 2013, 119.

berbagai tekanan hidup, dengan berupaya menjaga kejernihan pikiran melalui pengurangan stres, kebingungan, dan konflik batin.²³

Hanna Djumhana mengungkapkan bahwa dalam konsep kesehatan mental terdapat empat pola utama, yaitu pola gejala, pola adaptasi, pola pengembangan potensi, dan pola religius. Pertama, pola gejala berkaitan dengan tanda-tanda dan keluhan yang berhubungan dengan gangguan atau masalah jiwa. Kedua, pola adaptasi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa mengorbankan harga dirinya, atau memenuhi kepentingan pribadinya tanpa melanggar hak orang lain. *Ketiga*, pola pengembangan potensi menyangkut kualitas kemanusiaan seperti daya cipta, kemampuan berkarya, tingkat kecerdasan, serta rasa tanggung jawab. Dalam pola ini, kesehatan mental diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya agar bermanfaat bagi dirinya sendiri. *Keempat*, pola keagamaan berkaitan dengan kemampuan individu menjalankan ajaran agama dengan baik dan benar, yang dilandasi oleh iman dan ketakwaan.²⁴

Berdasarkan berbagai pengertian tentang kesehatan mental di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental berarti tercapainya keselarasan yang sejati antar peran-peran psikis, serta terwujudnya kapabilitas seseorang guna menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungan sekitar, bertumpuan iman dan takwa, yang memiliki tujuan mencapai hidup yang penuh makna, yaitu memperoleh ketenteraman dan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, berbagai fungsi psikis seperti pikiran, emosi, sikap mental, cara pandang, dan keyakinan hidup perlu saling mendukung dan bekerja selaras, agar tercipta keseimbangan batin yang mampu

²³ Adang Hambali, *Psikologi Kepribadian* (Bandung:Pustaka Setia, 2013), 281-282.

²⁴ Heni Yulianti, "Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental", *Skripsi* (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019), 40.

menghindarkan seseorang dari keraguan, kebimbangan, kesedihan, maupun konflik batiniah.

2. Padanan Kata Kesehatan Mental

Padanan kata kesehatan mental dalam Al-Qur'an tidak ada istilah literal seperti *aṣ-ṣiḥḥah an-naḥsiyyah*, dikarenakan istilah tersebut adalah konstruksi modern. Akan tetapi dalam Al-Qur'an, kata kesehatan mental menggunakan sejumlah istilah dan konsep yang maknanya erat. Adapun beberapa padanan kata dan konsep yang sering dijadikan dasar kesehatan mental menurut perspektif Al-Qur'an yaitu *An-Nafs Al-Muṭma'innah*, *Qalḥun Salīm*, *Sakānah*.²⁵

Istilah-istilah tersebut digunakan dalam Al-Qur'an dengan konteks yang berbeda-beda. Ayat-ayat Al-Qur'an yang menggunakan istilah kesehatan mental ini jumlahnya cukup banyak sehingga tidak memungkinkan untuk dibahas satu per satu dalam penelitian yang singkat ini. Oleh karena itu sesuai dengan tema penelitian ini, maka peneliti mengkhususkan pada pembahasan dan penafsiran ayat Al-Qur'an yang relevan dengan istilah-istilah tersebut. Berikut pembahasan atasnya:

a. *An-Nafs Al-Muṭma'innah*

Istilah *An-Nafs Al-Muṭma'innah* mengandung makna leksikal yaitu kata *Nafs* yang berarti jiwa, sedangkan kata *Muṭma'innah* berarti tenang, tentram, damai. Jadi, makna *An-Nafs Al-Muṭma'innah* adalah jiwa yang tentram atau jiwa yang penuh ketenangan.

Kata *Al-Muṭma'innah* terdapat dalam Al-Qur'an sebanyak 13 kali yang tersebar dalam delapan surah. Kata tersebut berbentuk fi'il dan isim. Tujuh kali disebutkan yang berdampingan dengan kata *qalḥ* dan satu kali berdampingan dengan kata *nafs* yang terdapat dalam QS. Al-Fajr ayat 27. Sedangkan ketujuh ayat lainnya terdapat pada QS. Ali Imran ayat 126, QS. Al-Maidah ayat 113, QS. Al-Anfal ayat 10, QS. Ar-

²⁵ Rizqi Maulida Amalia, "Kesehatan Mental dan Pendekatan Terapinya dalam Pandangan Ulama Muslim Klasik", dalam *e-buletin al-Bayan*, Oktober 4, 2021.

Ra'd ayat 28, QS. Al-Baqarah ayat 260, QS. An-Nahl ayat 106, dan QS. Al-Hajj ayat 11.²⁶

Istilah *An-Nafs Al-Muṭma'innah* hanya secara eksplisit terdapat pada QS. Al-Fajr ayat 27. Berikut bunyi ayatnya:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

Artinya: "Hai, jiwa yang tenang"

Ayat ini mengatakan bahwa akar ketenangan yang hakiki adalah Allah Swt, yang dapat dicapai melalui keimanan dan ketakwaan serta pengharapan akan rida-Nya. Keadaan jiwa yang tenang ini tidak hanya dirasakan kelak di akhirat, tetapi juga membawa pengaruh baik pada berbagai sisi kehidupan di dunia. Karena itu, ketakwaan memiliki peran penting sebagai pendorong, pengendali, sekaligus tujuan utama dalam hidup.²⁷

Istilah *Al-Muṭmainnah* dalam Q.S. al-Fajr ayat 27 berfungsi sebagai sifat yang menjelaskan kondisi jiwa. Istilah ini berasal dari kata kerja *ithma'annā* yang bermakna tenteram atau damai, sedangkan bentuk kata bendanya adalah *Al-Ṭuma'ninah*, yang berarti ketenangan.²⁸

Dari uraian di atas, diketahui bahwa istilah *An-Nafs Al-Muṭma'innah* selaras dengan konsep kesehatan mental. Dr. Zakiah Daradjat menyebutkan bahwa ketenangan jiwa adalah puncak kesehatan mental menurut Islam, yang hanya dapat dicapai dengan iman yang kokoh, ibadah, dan zikir yang konsisten.²⁹

b. *Qalbun Salīm*

Kata *Qalbun Salīm* memiliki arti hati yang bersih dan sehat.³⁰ Dalam Al-Qur'an kata *qalb* dan derivasinya disebutkan

²⁶ M.Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an:Kajian Kosa Kata* (Jakarta:Lentera Hati, 2007), 671.

²⁷ Sanar, "Al-Nafs Al-Mutmainnah Dalam QS. Al-Fajr/89:27-30 (Suatu Kajian Tafsir Tahlili)", *Skripsi* (Makassar:UIN Alauddin, 2013), 22.

²⁸ M.Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an:Kajian Kosa Kata*, 671.

²⁹ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta:Bulan Bintang, 2000), 35.

³⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu*, cet.7 (Jakarta:PT Darul Falah, 2007), 1.

sebanyak 168 kali.³¹ Terdapat banyak pendapat oleh para ahli terkait makna *qalb*. Beberapa pakar menguraikan bahwa Al-Qur'an menggunakan empat makna untuk menjelaskan istilah *qalb*, antara lain yaitu: 1. Mengalihkan sesuatu dari satu tujuan ke tujuan lain; 2. Hati manusia beserta aspek-aspek maknawi yang melekat padanya, seperti jiwa, ilmu, keberanian, dan sebagainya; 3. Organ jantung; 4. Bagian otak.³²

Sementara itu, istilah *Salīm* berakar dari kata *salima* yang bermakna aman atau terbebas dari cela. Kata *Salīm* beserta turunannya tercatat muncul di dalam Al-Qur'an sekitar 150 kali.³³ *Qalb* yang *salīm* berarti hati yang tetap suci sesuai fitrahnya dan selalu menjaga kemurnian keyakinannya dan selalu cenderung kepada kebenaran dan kebaikan.³⁴ Secara eksplisit, istilah *Qalbun Salīm* dalam Al-Qur'an muncul sebanyak dua kali yaitu pada surah Ash-Shu'ara ayat 89 dan QS. As-Saffat ayat 84.

Qalbun Salīm memiliki hubungan erat dengan gagasan mengenai kesehatan mental dalam perspektif Islam. Al-Qur'an menegaskan bahwa hati adalah pusat kendali perilaku manusia. Hati yang bersih, terbebas dari peenyakit batin maka akar memancarkan ketenangan jiwa. Ketenangan ini mendukung terbentuknya kesehatan mental yang stabil, karena hati yang penuh penyakit batin cenderung memicu kegelisahan, stress hingga gangguan emosi. Hal ini selaras dengan QS. Al-Ra'd ayat 28, “*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*”. Ayat ini menunjukkan keterkaitan langsung antara

³¹ Cipta Bakti Gama, *Fondasi Psikopatologi Islam* (Malang:Pustaka Sophia, 2019), 95.

³² Raghīb al-Ishfahani, *Mufradāt Alfāzh al-Qur'an*, 681-682; *Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mishriyyah*, *Mu'jam Alfāzh al-Qur'an al-Karīm*, 910-911; Ahmad Mukhtār 'Umar, *al-Mu'jam al-Mawsū'ī li Alfāzh al-Qur'an wa Qirā'atih*, 377.

³³ Muhammad Fuad bin Abdul Baqī', *Al-Mu'jam al-Mufahras lil Falḍi Alfāzh Al-Qur'an Al-Karim*, (Beirut:Darul Fikr), 697-700.

³⁴ Noor Liyana Binti Nordin, “Qalbun Salim Menurut Perspektif Mufassir dan Pengembangannya Dalam Konseling Islam”, *Skripsi* (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, 2020), 56.

kebersihan hati, dzikir, dan ketenangan batin yang semuanya menopang kesehatan mental.³⁵

c. *Sakīnah*

Kata *sakīnah* adalah bentuk *maṣḍar* kata kerja *sakana-yaskunu* yang berarti keadaan yang stabil.³⁶ Di dalam kitab *Tahqīq fi Kalimat Al-Qur'an*, istilah *sakīnah* diartikan sebagai keadaan stabil yang berlawanan dengan keadaan bergerak. Maknanya memuat sesuatu yang bersifat materi maupun non materi. Kestabilan dalam aspek non materi merujuk pada ketenangan batin, hilangnya rasa gelisah, dan lenyapnya kekacauan.³⁷

Term *sakīnah* disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak enam kali yang tersebar dalam tiga surat³⁸ sedangkan yang berkaitan dengan konsep kesehatan mental terdapat pada QS. Al-Fath ayat 4 dan QS. At-Taubah ayat 26. Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī menjelaskan kata *sakīnah* sebagai ketenangan dan ketentruman Ilahiah yang tidak akan membuat lupa penerimanya atas kedudukan Allah.³⁹ Dalam tafsir Ibnu Katsir, *sakīnah* adalah ketenangan jiwa yang diberikan Allah kepada orang beriman agar tetap teguh menghadapi ujian. Saefullah menjelaskan bahwa *sakīnah* merupakan dasar stabilitas mental dan emosional dalam Psikologi Islam.⁴⁰

Tabel 2.2 Padanan Istilah Takwa dalam Al-Qur'an

³⁵ Lihat Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), Jilid III, 58. Lihat juga M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007), 315.

³⁶ Abi Fadl Jamal ad-Din Muhammad bin Mukarram bin Manzur, *Lisan al-'Arab*, jil.13, 213.

³⁷ Hasan Mustafawi, *Tahqīq fi Kalimāt Al-Qur'an*, jil.5, 198.

³⁸ Yaitu pada QS. Al-Baqarah(2):248, QS. At-Taubah(9):26, QS. At-Taubah(9):40, QS. Al-Fath(48):18, dan QS. Al-Fath(48):4

³⁹ Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mizān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil.9, 234.

⁴⁰ A. M. Saefullah, "Konsep Sakinah dalam Psikologi Islam," dalam *Jurnal Psikologi Islam*, 2016, 3–5.

Konsep Qur’ani	Makna	Hubungan dengan Kesehatan Mental
<i>An-Nafs Al-Muṭma’innah</i>	Jiwa yang tenang	Jiwa damai dan stabil
<i>Qalbun Salīm</i>	Hati yang sehat, terbebas dari penyakit	Terbebas dari gangguan jiwa batin
<i>Sakīnah</i>	Ketenangan batin	Ketenangan pikiran dan emosi

3. Kriteria Kesehatan Mental

Ada beberapa kriteria-kriteria yang menandakan mental seseorang sehat, antara lain:

a. Terhindar dari masalah mental dan gangguan psikis

Terdapat perbedaan antara neurose (gangguan mental) dan psychose (penyakit mental). Individu yang mengalami gangguan mental biasanya masih memiliki kemampuan untuk merasakan dan menyadari kesulitan yang dihadapinya, sedangkan penderita penyakit mental tidak lagi mampu merasakan kesulitan tersebut. Selain itu, individu dengan gangguan mental kepribadiannya masih terhubung dengan realitas dan dapat menyesuaikan diri dengan kondisi nyata, sedangkan mereka yang menderita penyakit mental kepribadiannya telah terganggu oleh emosi serta dorongan-dorongan tertentu, sehingga kehidupannya terlepas dari kenyataan yang ada.⁴¹

⁴¹ Ratnawati, “Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam”, dalam *Jurnal Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, 2019, 79.

b. Mampu menyesuaikan diri

Seseorang dengan kondisi mental yang sehat dapat melakukan penyesuaian diri dengan mudah, aktif terlibat dalam berbagai kegiatan, dapat membangun membangun relasi yang selaras dengan sesama, serta dapat menyesuaikan diri dengan tepat di tengah dinamika perubahan sosial.⁴²

c. Mampu menggunakan kapabilitas diri secara maksimal

Seseorang yang memiliki mental yang sehat adalah individu yang dapat mengoptimalkan seluruh potensinya untuk melakukan berbagai hal positif sehingga dapat meningkatkan kualitas pribadinya. Salah satu contohnya adalah mampu bekerja dengan produktif.

d. Mampu memperoleh kebahagiaan

Seseorang dengan kondisi mental yang sehat akan menunjukkan perilaku atau respons yang mendukung pemenuhan kebutuhannya dengan cara yang membagikan manfaat positif bagi dirinya maupun orang lain. Ia berpegang pada prinsip untuk tidak merugikan hak orang lain demi kepentingan pribadi. Segala tindakannya diarahkan untuk meraih kebahagiaan bersama.⁴³

Dalam menetapkan tolok ukur kesehatan mental, Zakiah Daradjat menyoroti peran krusial unsur iman dan takwa. Sementara itu, indikator kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat mencakup:⁴⁴

- 1) Bebas dari gangguan kejiwaan.
- 2) Terciptanya keharmonisan di antara berbagai unsur jiwa.
- 3) Mampu menyesuaikan diri secara baik serta membangun hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan.

⁴² Ra'ainun Nahar, "Kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar", *Skripsi* (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2022), 22.

⁴³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan : Duta Media Publishing) 2019, 12-13.

⁴⁴ Heni Yulianti, "Kontribusi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental", *Skripsi* (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019), 42.

- 4) Memiliki kemampuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi diri.
- 5) Memiliki keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.

Terkait dengan kriteria dan karakteristik kesehatan mental, Marie Jahoda sebagaimana dikutip oleh Ikhwan Fuad, memberikan definisi yang lebih luas. Menurut Jahoda, kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan atau penyakit jiwa semata. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik ditandai oleh beberapa hal pokok berikut:⁴⁵

- 1) Mempunyai pandangan positif terhadap diri sendiri, yakni mampu memahami dan mengenal dirinya dengan baik.
- 2) Mampu bertumbuh, berkembang, serta mewujudkan potensi dirinya secara optimal.
- 3) Mempunyai integrasi diri, yaitu keseimbangan mental, keselarasan pandangan, dan kemampuan menghadapi rintangan hidup.
- 4) Memiliki kemandirian, berupa kemampuan mengatur perilaku secara mandiri dan kebebasan bertindak.
- 5) Mampu memandang realitas dengan wajar, terbebas dari distorsi kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
- 6) Mempunyai kecakapan untuk mengendalikan lingkungan serta beradaptasi dengannya secara efektif.

Selain pendapat dari Marie Jahoda, Ikhwan Fuad juga mengutip perspektif Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim yang menekankan urgensinya aspek spiritual dalam melihat konsep kesehatan mental. Menurut keduanya, tolok ukur kesehatan

⁴⁵ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", dalam *Journal An-Nafs:Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol.1, No.1, Juni 2016, 36.

mental harus meliputi berbagai aspek-aspek kehidupan, di antaranya:⁴⁶

- 1) Aspek Spiritual, meliputi keyakinan kepada Allah, melaksanakan kewajiban ibadah, menerima ketetapan dan takdir-Nya, selalu merasa dekat dengan-Nya, mencukupi kebutuhan dengan cara yang halal, serta senantiasa berdzikir.
- 2) Aspek Psikologis, meliputi kejujuran, terhindari dari hasud, mempunyai rasa percaya diri, mampu menghadapi kegagalan dan kesedihan, menghindari hal-hal yang merusak mental seperti sifat sombong, penipuan, pemborosan, kikir, kemalasan, dan sikap pesimis, berpegang pada syariat, memiliki kestabilan emosi, bersikap lapang hati, mudah menerima kenyataan, dapat mengontrol hawa nafsu, serta tidak berlebihan dalam bertekad.
- 3) Aspek Sosial, mencakup kasih sayang kepada orang tua, teman, dan anak, menolong mereka yang membutuhkan, bersikap amanah, berani menyuarakan kebenaran, bertanggung jawab, serta menjauhi tindakan yang merugikan orang lain seperti berbohong, manipulasi, mencuri, zina, pembunuhan, memberikan kesaksian palsu, memakan harta anak yatim, fitnah, pengkhianatan, dan tindakan zalim.
- 4) Aspek Biologis, meliputi terbebas dari penyakit, tidak memiliki kekurangan fisik, menjaga kesehatan, serta tidak membebani tubuh melebihi kapabilitasnya.

Berdasarkan kriteria tersebut, dapat digambarkan bahwa seseorang yang benar-benar mempunyai mental yang sehat adalah mereka yang menyakini keberadaan Allah dan bertakwa kepada-Nya, serta berupaya dengan penuh kesadaran guna

⁴⁶ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", dalam *Journal An-Nafs:Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol.1, No.1, Juni 2016, 37-38.

meraih makna-makna ajaran agama dalam kehidupannya. Orang tersebut juga secara sadar berusaha mengembangkan potensi diri, baik berupa bakat, kemampuan, sifat, maupun kualitas-kualitas positif lainnya. Di samping itu, ia pun berusaha membatasi dan mengurangi sifat-sifat negatif dalam dirinya, karena ia memahami bahwa hal tersebut bisa menjadi pemicu munculnya gangguan maupun penyakit jiwa.

BAB III

MUḤAMMAD ḤUSAYN ṬABĀṬABĀĪ DAN PENASIRAN AYAT KETAKWAAN DALAM *AL-MĪZĀN FI TAFSĪR AL- QUR'ĀN*

A. Biografi Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī

1. Riwayat Hidup Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī

Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī adalah putra as-Sayid Muhammad bin as-Sayid Muhammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī. Ḥusayn Ṭabāṭabāī dilahirkan di Tabriz pada 30 Zulhijjah 1321 H (17 Maret 1904 M). Ṭabāṭabāī lahir dari keluarga ternama di Tabriz yaitu keluarga Ṭabāṭabāī. Dalam tiga abad terakhir, keluarga ini telah melahirkan banyak generasi ulama terkemuka di wilayah Azarbaijan (Iran). Mereka merupakan keturunan dari Imam kedua, al-Hasan bin Ali as., dan sering disebut juga dengan gelar al-Qadhi. Ayahnya wafat pada tahun 1330 H (1912 M), sehingga Ṭabāṭabāī menjadi yatim dan dibesarkan di Tabriz, di mana ia menuntaskan pendidikan agamanya. Sekitar tahun 1341 H (1923 M), ia melanjutkan studi keagamaan ke Najaf, Irak. Di kota tersebut, ia mendalami pendidikan tingkat lanjutan bersama para ulama terkenal, di antaranya asy-Syaikh (al-Mirza) Muhammad Husain (putra Syaikhul Islam al-Mirza Abdurrahim) Na'ini al-Gharawi (1277/1860–1355/1936) serta asy-Syaikh Muhammad Husain (putra al-Hajj Muhammad Hasan, Muin al-Tujjar) Ishfahani (1296/1878–1361/1942).¹

Ḥusayn Ṭabāṭabāī berasal dari keluarga ulama dan intelektual dengan tradisi keilmuan yang kokoh, di mana selama empat belas generasi keluarganya telah melahirkan banyak cendekiawan terkemuka di berbagai disiplin ilmu.² Ayah beliau adalah Muhammad yang dikenal sebagai salah satu ulama terkemuka pada masanya, tidak hanya di Tabriz melainkan juga di banyak wilayah lain di Iran. Beliau masih memiliki garis keturunan dengan ulama

¹ Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān: an exegesis of Qur'an*, diterjemahkan oleh Ilyas Hasan (Jakarta: Penerbit Lentera, 2010), Cet. I, j. 1, 11.

² Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān: an exegesis of Qur'an*, diterjemahkan oleh Ilyas Hasan, Cet. I, j. 1, 12.

terkemuka, Mirza Ali Ashgar Syaikhul Islam, yang dikenal luas sebagai tokoh berpengaruh di Tabriz. Sementara itu, kakeknya, Al-Sayyid Muhammad Husain, merupakan salah satu murid unggulan dari penulis kitab *Al-Jawahir* dan Syaikh Musa Kasyif Al-Githa. Jika ditelusuri lebih jauh, garis keturunan beliau bersambung hingga Imam Ali bin Abi Thalib.³

Sejak muda, Ṭabāṭabāī tumbuh di lingkungan para ulama saleh yang terkenal bijaksana dan memiliki semangat keagamaan yang tinggi. Pada usia lima tahun, beliau kehilangan ibunya dan ketika berumur sembilan tahun, ayahnya pun wafat sehingga beliau menjadi yatim piatu. Sesudahnya, wali yang bertanggung jawab atas peninggalan ayahnya menitipkan beliau untuk diasuh oleh seorang pelayan laki-laki dan seorang pelayan perempuan⁴.

Riwayat pendidikan Ṭabāṭabāī tak bisa dilepaskan dari tiga lokasi penting yang menjadi pusat utama pengetahuannya. Ketiga tempat tersebut meliputi Tabriz sebagai kota kelahirannya, kemudian pusat pendidikan Syi'ah di Najaf, dan selanjutnya Hauzah Ilmiah Qum di kota Qum. Di Tabriz, beliau memulai pendidikan dasarnya. Wali yang ditugaskan oleh ayahnya untuk memenuhi kebutuhan Ṭabāṭabāī mendatangkan guru privat ke rumah untuk memberikan pelajaran. Metode belajar privat ini beliau jalani selama enam tahun, mulai 1911 M hingga 1917 M. Di kota inilah Ṭabāṭabāī muda mulai mempelajari karya-karya klasik terkait agama dan bahasa Arab, sambil mendalami dasar-dasar ilmu pengetahuan dari para pengajarnya. Ia juga mempelajari berbagai cabang ilmu seperti gramatika, sintaksis, ilmu balaghah, fiqh, ushul fiqh, logika, filsafat, serta ilmu spiritual yang ia sebut sebagai *spiritual science*. Semua disiplin ilmu ini beliau tekuni selama tujuh tahun, sejak 1918 M hingga tuntas pada 1925 M.⁵

³ Barzak Thahrani, *Ṭabaqat A'lam al-Shi'ah* (Najaf: al-Mathba'ah al-'Ilmiyah, 1370), Jilid I, 645.

⁴ Naufal Syarif Haidar, "Tafsir Sekterianisme Kajian Atas Ayat-Ayat Mutasyabih dalam Tafsir Al-Mizan Karya Muhammad Husain Thabathaba'I", *Skripsi* (Jakarta: PTIQ, 2020), 17.

⁵ Naufal Syarif Haidar, "Tafsir Sekterianisme Kajian Atas Ayat-Ayat Mutasyabih dalam Tafsir Al-Mizan Karya Muhammad Husain Thabathaba'I", 17-18.

Pada tahun yang sama, Ṭabāṭabāī melanjutkan pendidikan umum di Universitas yang terletak di kota Najaf, Irak. Di sana, beliau mendalami berbagai ilmu seperti syari'ah dan prinsip-prinsip hukum Islam. Mata kuliah tersebut menjadi kurikulum wajib bagi setiap mahasiswa di universitas itu, terutama di bidang fikih dan ushul fikih. Ṭabāṭabāī mempelajari bidang-bidang tersebut secara langsung di bawah bimbingan dua ulama besar pada masanya, yaitu Syaikh Mirza Muhammad Husain Na'ini dan Syaikh Muhammad Husain Isfahani.⁶

Di samping itu, Ṭabāṭabāī juga memperdalam beragam disiplin ilmu lain, di antaranya filsafat dan tasawuf, hingga benar-benar mencapai penguasaan yang mendalam. Beliau menelaah berbagai karya filsafat klasik, seperti *Al-Sifa* karangan Ibnu Sina, *Al-Asfar Al-Arba'ah* karya Sadr Al-Din Syirazi (yang populer dengan nama Sadra), serta *Tamhid Al-Qawaid* karya Ibnu Turkah. Seluruh bidang studi tersebut dipelajarinya secara langsung di bawah bimbingan salah seorang filosof besar pada masanya, yakni Sayyid Husein Al-Badkubi.⁷

Perjalanan pendidikan Ṭabāṭabāī masih berlanjut, beliau mendapatkan anjuran dari guru filsafatnya Al-Badkubi untuk mempelajari dan menekuni ilmu matematika. Hal ini bertujuan untuk melatih logika beliau yang diharapkan mampu berpikir secara logis. Ṭabāṭabāī mempelajarinya dari seorang ahli matematika pada masa itu yaitu Sayyid Abu Al-Qasim Khawansari.⁸ Ṭabāṭabāī tidak sekadar mempelajari seluruh materi matematika klasik, tetapi juga mendalami teori geometri bidang dan ruang, serta mempelajari metode penalaran secara analitik.⁹

⁶ Husayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mizān: an exegesis of Qur'an*, diterjemahkan oleh Ilyas Hasan, Cet. I, j. 1, 11-12.

⁷ Ali al-Awsiy, *Al-Ṭabāṭabāī wa Manhājuhu fī Tafsir Al-Mizān* (Tehran, 1985), 48.

⁸ Umar Ridha Kahalah, *Mu'jam al-Mu'allifin*, (Damaskus: Mathba'ah Al-Tarqi, 1957) Jilid 3, 150.

⁹ Sayyed Husain Nasr, *Pengantar dalam "Allamah Muhammad Husain Thabathaba'i, Islam Syiah, Asal Usul dan Perkembangannya"* diterjemahkan oleh Djohan Efendi (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1989), 9.

Selain mempelajari berbagai disiplin ilmu, di universitas ini Ṭabāṭabāī juga mendalami pengetahuan yang hanya bisa dicapai melalui *ḥuḍuri* atau *ma‘rifat*, yaitu pengetahuan yang diperoleh lewat pengalaman langsung kehadiran batin untuk mengungkap realitas suprarasional dan transendental. Ṭabāṭabāī memiliki keistimewaan karena berguru pada sosok maestro *ma‘rifat* ternama, Mirza ‘Ali Qadhi. Di bawah asuhan beliau, Ṭabāṭabāī menempuh jalan penyempurnaan spiritual, menyingkap rahasia-rahasia ketuhanan, dan berhasil memahami dengan baik mahakarya Ibn ‘Arabi, *Fuṣus Al-Hikam*. Berkat bimbingan Mirza Ali Qadhi, masa studi Ṭabāṭabāī di Najaf tidak hanya membentuk kecerdasannya secara intelektual, tetapi juga menempanya melalui latihan-latihan spiritual dan kehidupan asketis, sehingga mencapai kematangan rohani atau *tajrid*, yaitu pembebasan diri dari kegelapan batin¹⁰

Masa studi Ṭabāṭabāī di Najaf berlangsung hampir satu dekade. Dalam rentang waktu tersebut, beliau mendalami berbagai sumber keilmuan secara mendalam. Segenap pengaruh dari berbagai ulama dan gurunya berpadu dalam diri Ṭabāṭabāī sehingga membentuk dalam dirinya kepribadian yang seimbang antara kecerdasan intelektual dan kematangan spiritual.¹¹

Setelah itu, Ṭabāṭabāī kembali ke Tabriz pada tahun 1934 dan di sana ia diterima dengan penuh penghormatan sebagai seorang ulama. Di kota kelahirannya tersebut, ia mendedikasikan waktunya untuk mengajarkan filsafat tingkat lanjut kepada para murid yang sangat antusias. Pada tahun 1364 H (1945 M), ia berpindah ke Qum, pusat utama studi keagamaan di Iran. Di Qum, ia mendalami dan mengajarkan berbagai ilmu seperti etika, filsafat, serta tafsir Al-Qur’an kepada para pelajar yang telah mencapai jenjang pengetahuan tinggi. Ṭabāṭabāī menetap di Qum hingga wafat pada hari Minggu, 18 Rabiul Awwal 1402 H (15 November 1981 M) di usia 89 tahun¹².

¹⁰ Sayyed Husain Nasr, *Pengantar dalam “Allamah Muhammad Husain Thabathaba’i, Islam Syiah, Asal Usul dan Perkembangannya”*, 23.

¹¹ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān: an exegesis of Qur’an*, Cet. I, j. 1, 12.

¹² Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān: an exegesis of Qur’an*, Cet. I, j. 1, 13.

2. Karya-Karya Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī

Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī adalah seorang ulama sekaligus intelektual Syi'ah kontemporer yang menguasai berbagai cabang keilmuan. Ia dikenal sebagai pemikir yang sangat produktif dan telah menghasilkan banyak karya tulis sejak masa pendidikannya di Najaf. Karya-karyanya ditulis dalam dua bahasa, yakni Arab dan Persia. Beberapa di antaranya diterjemahkan dari Persia ke Arab atau sebaliknya.¹³ Berikut adalah sebagian karya beliau yang berbahasa Arab:¹⁴

- a. *Risālah fī Asmā' wa Ṣifāt*
- b. *Bidāyah al-Ḥikmah fī al-Falsafah*
- c. *Risālah fī al-I'tibārāt*
- d. *Risālah fī al-Af'āl*
- e. *Risālah fī al-Insān Ba'da al-Dunyā*
- f. *Risālah fī al-Insān fī al-Dunyā*
- g. *Risālah fī al-Insān Qabla al-Dunyā*
- h. *Risālah fī al-Burhān*
- i. *Risālah fī al-Taḥlīl*
- j. *Risālah fī al-Tarkīb*
- k. *Risālah fī al-Dhāt*
- l. *Risālah fī al-Mughālaṭah*
- m. *Risālah fī al-Nubuwwāt wa al-Manāṭah*
- n. *Risālah fī al-Waṣā'it*
- o. *Risālah fī al-Wilāyah*
- p. *al-Shī'ah fī al-Islām*
- q. *Alī wa al-Falsafah al-Ilāhiyyah*
- r. *Nihāyah al-Ḥikmah fī al-Falsafah*
- s. *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*

Sementara itu, karya-karya beliau yang ditulis dalam bahasa Persia meliputi:¹⁵

¹³ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān: an exegesis of Qur'an*, Cet. I, j. 1, 13.

¹⁴ Naufal Syarif Haidar, "Tafsir Sekterianisme Kajian Atas Ayat-Ayat Mutasyabih dalam Tafsir Al-Mizan Karya Muhammad Husain Thabathaba'i", 20.

¹⁵ Naufal Syarif Haidar, "Tafsir Sekterianisme Kajian Atas Ayat-Ayat Mutasyabih dalam Tafsir Al-Mizan Karya Muhammad Husain Thabathaba'i", 20-21.

- a. *Al-Qur`ān fī al-Islām*
- b. *Al-Mar`ah fī al-Islām*
- c. *Ma`nawīyyāt al-Tashayyū`*
- d. *Min Rawā`i` al-Islām*
- e. *Min Qawā`id al-Khaṭṭ al-Fārisī*
- f. *Risālah fī al-I`jāz*
- g. *Risālah fī `Ilm al-Imām*
- h. *Risālah fī Nazm al-Ḥukm atau Risālah fī Ḥukūmat al-Islām*
- i. *Risālah fī al-Wahy*
- j. *Ta`līqāt `alā Kitāb al-Asfār*
- k. *Ta`līqāt `alā Kitāb al-Kifāyah*
- l. *Al-Shī`ah*
- m. serta berbagai tulisan yang dimuat di sejumlah majalah seperti *Durūs min al-Islām*, *Dalīl al-Kitāb* dan *Madrasah al-Tashayyū`*.

3. Guru-guru Ṭabāṭabā`ī

Ḥusayn Ṭabāṭabā`ī memiliki guru yang kaya dengan keilmuan, ia belajar Fiqih dan ilmu Ushul dengan Shekh Muhammad Husain al-Na`iny dan Shaikh Muhammad Husain al-Kambany, ia belajar filsafat dengan Shaikh Husain al-Badakuby, belajar riyadah-riyadah (suluk) dengan Sayyid Aby al-Qasim al-Khawanisary, dan belajar akhlak kepada al-Haj Mirza Ali al-Qhady.¹⁶

4. Murid-murid Ṭabāṭabā`ī

Sayyid Izzuddin Husaini Zanjani, Murtada Muṭahhari, Abdullah Jawadi Amuli, Yahya Anshari Shirazi, Muhammad Fadil Langkarani, Husain Ali Muntazeri, Sayyid Musa Shubairi Zanjani, Muhammad Taqi Misbah Yazdi, Ja`far Subhani, Gulam Muhsin Ibrahimy Dinani, Hasan Zadeh Amuli, Sayid Muhammad Husain Laleh Zari Tehrani, Ibrahim Amini, Sayid Jalaluddin Asyiyani, Nashir Makarim Shirazi, Ahmad Ahmadi, Sayid Hasan Tahiri Khurram Abadi, Ali Quddusi, Muhammad

¹⁶ Syaikh Qasim al-Hasyimi, *Al-Aqāid Al-Islām* (Beirut: Allaalami Library, 1433 H), 11.

Muhammadi Gilani, Sayid Muhammad Husaini Bahesyti, Muhammad Mufatih, Muhammad Jawad Bahonar, Sayid Abdul Karim Musawi Ardebili, Husain Nuri Hamedani, Abu Ṭalib Tajlil, Sayid Musa Shadr, Sayid Muhammad Baqir Muwahid Abṭahi, Sayid Muhammad Ali Muwahid Abṭahi, Sayid Mahdi Ruhani, Ali Ahmadi Miyaneji, Abbas Izadi, Muhammad Shadiqi Tehrani, Azizullah Khusyiwagt, Ali Sa'adat Parvar.¹⁷

5. Model Penafsiran Ṭabāṭabā'ī

Secara umum, Ṭabāṭabā'ī menggolongkan model dan penafsiran sebagai berikut:

- a. Penafsiran golongan ahli hadis dilakukan dengan merujuk pada berbagai hadis yang diriwayatkan dari para sahabat, tabi'in, serta tabi' tabi'in dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an.
- b. Penafsiran kelompok teolog biasanya memasukkan istilah-istilah yang bersumber dari pemikiran dan pandangan teologi mereka sendiri. Kelompok ini tetap berpegang pada ayat-ayat Al-Qur'an sekaligus mendukung keyakinan teologis yang mereka anut, sehingga penafsiran mereka lebih tepat disebut sebagai bentuk penyesuaian atau adaptasi penafsiran.
- c. Penafsiran para filosof dilakukan dengan mendukung ayat-ayat Al-Qur'an melalui prinsip-prinsip filsafat Yunani, yang terbagi ke dalam empat cabang, yaitu matematika, ilmu alam, teologi, dan hikmah praktis. Dalam memahami Al-Qur'an, para filosof memfokuskan diri pada ayat-ayat yang sesuai dengan keempat cabang filsafat tersebut, sehingga ayat-ayat yang tidak selaras dengan prinsip itu seringkali terabaikan.
- d. Penafsiran kalangan sufi secara jelas menekankan aspek batin (esoteris). Mereka menafsirkan dunia fisik melalui

¹⁷ Fatimah Zakiyah, *Ru'yatullah dalam Al-Qur'an (Studi Teologis Tafsir Al-Mīzān fi Tafsīril Qur'ān)*, Skripsi (Jakarta:STAI Sadra, 2024), 36.

pandangan batiniah. Kecenderungan mereka pada dimensi rohaniah menjadikan penafsiran Al-Qur'an mereka berpusat pada makna batin, hingga makna lahiriah dari ayat-ayat kerap diabaikan.¹⁸

Kitab *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān* merupakan karya tafsir yang memiliki perbedaan dibandingkan dengan tafsir-tafsir sebelumnya. Sebagai seorang mufasir, Ṭabāṭabā'i memiliki gaya penafsiran yang khas. Beliau menggunakan metode tafsir *al-Qur'an bil Qur'an*, yaitu menafsirkan suatu ayat dengan bantuan ayat-ayat lain dalam Al-Qur'an. Metode ini didasarkan pada prinsip bahwa untuk memahami makna sebuah ayat secara menyeluruh, diperlukan pengaitan dengan ayat-ayat lain yang relevan. Al-Qur'an sendiri menegaskan hal ini melalui konsep *Yufassiru ba'duhu ba'dan*, yang berarti ayat-ayat dalam Al-Qur'an saling menjelaskan satu sama lain.¹⁹

B. Kitab *Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān*

1. Latar Belakang Penyusunan Kitab *Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān*

Penulisan kitab tafsir ini diawali saat Ḥusayn Ṭabāṭabā'i mengajar di Universitas Qum, Iran. Pada masa itu, para muridnya meminta beliau untuk menghimpun materi-materi kuliah yang telah diajarkan, lalu merangkainya menjadi sebuah kitab tafsir yang ringkas namun mendalam. Permintaan ini pun beliau penuhi, hingga akhirnya lahirlah kitab *Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān* yang terdiri atas dua puluh jilid. Beliau memberi nama "*Al-Mīzān*" dengan maksud agar karyanya menjadi *timbangan* atau acuan bagi umat Islam dalam menghadapi beragam persoalan. Selain itu, dalam tafsir ini juga dimuat pendapat-pendapat para mufasir klasik maupun kontemporer,

¹⁸ Ḥusayn Ṭabāṭabā'i, *Al-Mīzān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, 5-7.

¹⁹ Syaikh Qasim al-Hasyimi, *Al-Aqā'id Al-Islām*, 6.

baik dari kalangan Sunni maupun Syi'ah, dan Ṭabāṭabāī kerap memberikan kritik terhadap pandangan-pandangan tersebut.²⁰

Kitab *Al-Mīzān* disusun menggunakan bahasa Arab dan terdiri dari dua puluh jilid, dengan masing-masing jilidnya memuat sekitar empat ratus halaman berukuran besar. Penulisan dalam format demikian dimaksudkan agar siapa saja yang ingin mendalami penafsiran Al-Qur'an dapat memberikan manfaat maksimal dari khazanah ilmu yang termuat di dalamnya. Beberapa murid Ṭabāṭabāī menerjemahkan karya tersebut ke dalam bahasa Persia dengan arahan dan pengawasan langsung darinya dengan pembagian satu jilid versi bahasa Arab diterjemahkan menjadi dua jilid dalam bahasa Persia, sehingga totalnya berjumlah empat puluh jilid. Penerjemahan ini dipimpin oleh Aqa Sayyid Muhammad Baqir Musawi Hamadani. Selain itu, enam jilid versi bahasa Arab yang setara dengan dua belas jilid telah diterjemahkan ke versi bahasa Inggris oleh Mawlana Ridwi Sa'id Akhtar.²¹

Tafsir *Al-Mīzān* dapat disebut sebagai salah satu karya tafsir Syi'ah yang paling terkenal dan mendalam, yang muncul setelah kitab *Majma' Al-Bayan* karya Imam Al-Thabarsi. *Al-Mīzān* juga dikenal sebagai kitab tafsir yang sangat memperhatikan isu-isu kontemporer dengan tetap berpegang pada prinsip penafsiran *Al-Qur'an bi Al-Qur'an*.²²

2. Karakteristik Tafsir *Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān*

a. Sistematika Penulisan Tafsir *Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān*

Dalam penulisannya, Tafsir *Al-Mīzān* diawali dengan mukadimah. Setelah itu, Ṭabāṭabāī menata ayat-ayat mengikuti susunan surah sebagaimana tertibnya dalam Al-Qur'an. Kemudian beliau menafsirkannya dengan mengungkapkan

²⁰ Rangga Oshi Kurniawan dan Aliviyah Rosi Khairunnisa, "Karakteristik dan Metodologi Tafsir Al-Mizan Al-Thabathaba'i", dalam *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, Vol.1, No.2, 2021, 147-148.

²¹ Naufal Syarif Haidar, "Tafsir Sekterianisme Kajian Atas Ayat-Ayat Mutasyabih Dalam Tafsir Al-Mizan Karya Muhammad Husain Thabathaba'I", 25.

²² A.Husnul Hakim, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir* (Depok:Lingkar Studi AL-Qur'an, 2019), 21.

makna kata demi kata. Selanjutnya, penafsiran ini dilengkapi dengan riwayat-riwayat dari Ahlulbait serta pandangan para mufasir terkemuka, dan dikaitkan dengan ayat-ayat lain yang memiliki hubungan makna. Di samping itu, Tafsir *Al-Mizān* juga memadukan pendekatan-pendekatan seperti filsafat, ilmiah, sejarah, sosial, dan akhlak, jika aspek-aspek tersebut diperlukan dalam penjelasannya.²³ Untuk lebih detail, berikut sistematika penulisan Tafsir *Al-Mizān*:²⁴

- 1) Jilid I: Dimulai mukadimah, diakhiri pada surah Al-Baqarah ayat 182.
- 2) Jilid II: Membahas surat Al-Baqarah:183 hingga akhir surat (ayat 286), dengan total 245 halaman.
- 3) Jilid III: membahas surah Ali ‘Imran ayat 1 sampai ayat 120, dengan 212 halaman.
- 4) Jilid IV: meliputi surah Ali ‘Imran ayat 121 sampai surah Al-Nisa’ ayat 76, berjumlah 233 halaman.
- 5) Jilid V: menguraikan surah Al-Nisa’ ayat 77 hingga surah Al-Maidah ayat 54, sebanyak 224 halaman.
- 6) Jilid VI: Dimulai dari surah Al-Maidah ayat 55 hingga akhir surah Al-Maidah (ayat 120), berjumlah 230 halaman.
- 7) Jilid VII: memuat penjelasan surah Al-An’am ayat 1 hingga ayat 165, dengan total 219 halaman.
- 8) Jilid VIII: mencakup surah Al-A’raf ayat 1 sampai ayat 206, sebanyak 206 halaman.
- 9) Jilid IX: mengulas surah Al-Anfal ayat 1 hingga surah Al-Tawbah ayat 129, dengan total 228 halaman.
- 10) Jilid X: dimulai dengan surah Yunus ayat 1 hingga surah Hud ayat 99, berjumlah 203 halaman.
- 11) Jilid XI: membahas surah Hud ayat 100 hingga akhir surah Al-Ra’d ayat 43, sebanyak 215 halaman.

²³ Naufal Syarif Haidar, “Tafsir Sekterianisme Kajian Atas Ayat-Ayat Mutasyabih dalam Tafsir Al-Mizan Karya Muhammad Husain Thabathaba’I”, 31.

²⁴ Amrillah Achmad, “Telaah Tafsir Al-Mizan Karya Thabathaba’I”, dalam *Jurnal Tafseer*, Vol.9, No.2, 2021, 257-260.

- 12) Jilid XII: memuat surah Ibrahim ayat 1 hingga akhir surah Al-Nahl ayat 128, dengan total 203 halaman.
- 13) Jilid XIII: menjelaskan surah Al-Isra' ayat 1 hingga surah Al-Kahfi ayat 110, berjumlah 216 halaman.
- 14) Jilid XIV: mencakup surah Maryam ayat 1 sampai akhir surah Al-Hajj ayat 78, dengan total 225 halaman.
- 15) Jilid XV: membahas surah Al-Mu'minin ayat 1 hingga penutup surah Al-Naml ayat 92, berjumlah 216 halaman.
- 16) Jilid XVI: mengulas surah Al-Qashash ayat 1 hingga surah Gafir ayat 84, sebanyak 206 halaman.
- 17) Jilid XVII: memuat penjelasan surah Fatir ayat 1 hingga akhir surah Fussilat ayat 54, dengan total 212 halaman.
- 18) Jilid XVIII: membahas surah Al-Syura ayat 1 sampai akhir surah Al-Zariyat ayat 60, sebanyak 206 halaman.
- 19) Jilid XIX: berisi tafsir surah Al-Tur ayat 1 sampai surah Al-Haqqah ayat 47, total 229 halaman.
- 20) Jilid XX: mencakup surah Al-Ma'arij ayat 1 hingga penutup Al-Qur'an, yaitu surah Al-Nas, dengan jumlah 229 halaman.

Dalam menyusun tafsir ini, Ṭabāṭabāī juga merujuk pada sejumlah kitab tafsir lain, di antaranya:²⁵ *Jāmi' al-Bayān* karya al-Ṭabarī, *al-Kashshāf* karya al-Zamakhsharī, *Majma' al-Bayān* karya al-Ṭabrisī, *Mafātīh al-Ghayb* karya Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Anwār al-Tanzīl* karya al-Bayḍāwī, *Rūḥ al-Ma'ānī* karya al-Ālūsī.

b. Metode Penafsiran Tafsir *Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān*

Metode berakar dari bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan. Dalam bahasa Inggris disebut *method*, sedangkan dalam bahasa Arab dikenal dengan istilah *manhaj* (jamaknya *manāhij*). Sementara itu, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), metode diartikan sebagai cara yang terencana dan dipikirkan dengan matang untuk mencapai suatu tujuan, khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan, serta sebagai

²⁵ Naufal Syarif Haidar, "Tafsir Sekterianisme Kajian Atas Ayat-Ayat Mutasyabih dalam Tafsir Al-Mizan Karya Muhammad Husain Thabathaba'I", 29.

cara kerja yang sistematis guna mempermudah pelaksanaan suatu kegiatan tertentu.²⁶

Metode tafsir adalah cara atau pendekatan yang digunakan oleh seorang mufasir dalam menjelaskan dan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Pendekatan ini berlandaskan pada kaidah-kaidah yang telah disusun dan diakui kebenarannya, dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap kandungan ayat. Berikut ini adalah pembagian dari metode tafsir tersebut:²⁷

a. Metode Tafsir *Ijmāli* (Global)

Metode tafsir ini meliputi penjelasan ringkas mengenai ayat-ayat Al-Qur'an. Seorang mufasir menitikberatkan pada pokok makna yang terdapat dalam ayat, tanpa memperluas penjelasan dengan detail atau istilah teknis yang rumit. Tujuannya adalah memberikan pemahaman Al-Qur'an secara padat namun menyeluruh, menggunakan bahasa yang mudah agar dapat dipahami oleh semua kalangan.

b. Metode Tafsir *Tahlīli* (Analitis)

Metode tafsir ini menelaah ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam dan detail. Analisisnya meliputi hal-hal seperti latar belakang turunnya ayat, keterkaitan antara satu ayat dengan ayat lainnya, gaya bahasa, aspek hukum, dan sebagainya. Pendekatan ini bertujuan untuk menghadirkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai berbagai sisi makna yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an.

c. Metode Tafsir *Muqārin* (Komparatif)

Metode tafsir ini memadukan ayat-ayat Al-Qur'an dengan cara membandingkannya dengan hadis, menelaah perbedaan pendapat para mufasir, atau meninjau kesesuaiannya dengan kitab-kitab suci lain. Pendekatan ini bertujuan memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh

²⁶ Muhammad Shodiq, *Metode Mantiqi Logika Kontekstual-Integratif Tafsir Al-Qur'an* (Jakarta: Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2019), 98.

²⁷ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2014), Cet.1, 17-19.

melalui proses perbandingan dan analisis perbedaan antar berbagai sumber.

d. Metode Tafsir *Mawdu'i* (Tematik)

Metode tafsir ini menitikberatkan pada penafsiran dengan berlandaskan tema tertentu. Mufasir akan menentukan tema khusus dalam Al-Qur'an, menghimpun ayat-ayat yang berkaitan, lalu menguraikannya secara mendalam. Pendekatan ini menghasilkan kerangka pemahaman yang utuh mengenai pandangan Al-Qur'an terhadap tema-tema tersebut.

Terkait dengan metode penafsiran, secara garis besarnya Ṭabāṭabāī dalam menulis kitab *Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān* menggunakan metode *tahlīlī* yang kaya dengan analisis *ma'tsur*. Selain itu, *Al-Mīzān* juga terkenal sebagai tafsir yang menggunakan metode *Al-Qur'ān bi Al-Qur'ān*, atau yang disebut *ṭarīqah al-khāṣ* (metode khusus), yaitu menafsirkan suatu ayat dengan merujuk pada ayat-ayat lain dalam Al-Qur'an. Tafsir *Al-Mīzān* juga dikenal memiliki corak penafsiran yang bernuansa filosofis (falsafi).

Berikut ini merupakan metodologi penulisan Tafsir *Al-Mīzān*:

- a. Menafsirkan surat-surat dalam Al-Qur'an mengikuti urutan mushaf, dimulai dari Al-Fatihah dan berakhir di An-Nās, meliputi keseluruhan 30 juz.
- b. Beliau juga mencantumkan ayat-ayat lain yang memiliki keterkaitan tema dengan ayat yang sedang dibahas.
- c. Selanjutnya, beliau menyertakan penjelasan umum mengenai gambaran atau maksud dari surat maupun ayat yang akan ditafsirkan.
- d. Menyertakan pendapat dari para mufasir maupun hadis, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan argumentasi beliau sendiri.
- e. Menyediakan bagian khusus untuk membahas riwayat-riwayat yang berkaitan langsung dengan surat atau ayat yang sedang diuraikan, meski dalam bagian ini sanad riwayat tidak dijelaskan secara mendetail.

- f. Mengupas ayat dari sisi kebahasaan, baik melalui analisis *i'rab* maupun aspek *balaghah*nya.
- g. Ṭabāṭābā'i juga menafsirkan ayat dengan mengungkapkan makna lahiriah (zahir) maupun makna batin, mencerminkan corak sufistik yang tampak dalam tafsirnya yang selalu memadukan makna zahir dengan makna batin.
- h. Menyisipkan pembahasan filsafat dalam penafsiran, di mana Ṭabāṭābā'i sering mengemukakan sudut pandang filosofis agar dapat diterima secara rasional oleh para pembaca.²⁸

c. Corak Penafsiran Tafsir *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*

Pada uraian sebelumnya disebutkan secara umum terkait corak penafsiran *Al-Mīzān*. Adapun corak penafsirannya, maka sebelum itu penting untuk memahami makna dari corak tafsir itu sendiri. Kata corak berasal dari kata *alwān*, bentuk jamak dari *lawn*, yang berarti warna atau pola. Munculnya berbagai corak penafsiran dipengaruhi oleh kecenderungan pribadi dan kapabilitas intelektual para mufasir yang bervariasi. Karena perbedaan inilah, lahir corak tafsir yang menyesuaikan dengan kecenderungan masing-masing mufasir.²⁹

Secara umum, kecenderungan Ṭabāṭābā'i dalam menafsirkan Al-Qur'an dapat digolongkan sebagai tafsir yang bersifat multidisipliner. Maksudnya, hampir seluruh bidang ilmu dan berbagai corak penafsiran tercakup di dalamnya. Meski demikian, sebagian kalangan menilai tafsir ini lebih condong bercorak filosofis, mengingat keahlian Ṭabāṭābā'i

²⁸ Fatimah Isti Karimah, "Manhaj Tafsir al-Mīzān Al-Qur'an Karya Muḥammad Ḥusain al- Ṭabāṭābā'i", dalam *Jurnal Iman dan Spritual* (Bandung, UIN Sunan Gunung Jati, Vol.2 no.1, 2022), 44-45.

²⁹ Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Bandung: Tafakur Kelompok Humaniora, 2011) Cet. 3, 199.

yang mendalam dalam bidang filsafat.³⁰ Pendekatan tafsirnya banyak menggunakan argumentasi rasional dan analisis filosofis. Selain corak falsafi, Ṭabāṭabāī juga memperhatikan konteks sosial umat, dengan menjelaskan makna praktis ayat dalam kehidupan masyarakat. Beliau mengkritisi masalah sosial, politik, bahkan sains, dan menyesuaikan makna ayat dengan realitas sosial modern. Meskipun memakai rasional dan sosial, tafsir *Al-Mīzān* tetap menjadi metode penafsiran ayat dengan ayat sebagai poros utamanya. Ṭabāṭabāī menolak riwayat Israiliyyat yang lemah dan lebih menekankan korelasi ayat-ayat secara tekstual dan tematik.³¹

d. Keistimewaan Tafsir *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*

Tafsir *Al-Mīzān* memiliki beberapa ciri khas dan kelebihan-kelebihan tersendiri agar para pembaca lebih mudah memahami makna-makna ayat Al-Qur'an. Adapun keistimewaannya sebagai berikut:³²

1) Tetap dengan Metode Tafsir Al-Qur'an bi Al-Qur'an

Keistimewaan utama *Tafsir Al-Mīzān* adalah penerapan metode menafsirkan Al-Qur'an dengan Al-Qur'an secara sistematis. Metode ini menempatkan Al-Qur'an sebagai penafsir bagi dirinya sendiri, meminimalisir ketergantungan pada riwayat-riwayat lemah, dan membangun penafsiran yang koheren antara ayat satu dengan ayat lainnya. Ṭabāṭabāī menekankan bahwa setiap ayat saling melengkapi dan menjelaskan makna satu sama lain.

2) Pendekatan Filsafat dan Rasional

Keistimewaan berikutnya adalah kekuatan argumentasi rasional dan filsafat Islam (*hikmah*).

³⁰ Fatimah Isti Karimah, Manhaj Tafsir al-Mīzān Al-Qur'an Karya Muḥammad Ḥusain al- Ṭabāṭabā'ī, dalam *Jurnal Iman dan Spritual* (Bandung, UIN Sunan Gunung Jati, Vol.2 no.1, 2022), 30.

³¹ Husayn Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mīzān fi Tafsīr al-Qur'ān*, Juz 1, 6.

³² Husayn Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mīzān fi Tafsīr al-Qur'ān*, Juz 1, 6.

Ṭabāṭabā'ī mengintegrasikan penafsiran ayat dengan kajian metafisika, logika, dan kosmologi Islam. Hal ini menjadikan *Al-Mīzān* bukan sekadar kitab tafsir, tetapi juga karya filsafat tafsir yang mendalam.

3) Kritik Kritis terhadap Riwayat Lemah

Al-Mīzān istimewa karena membebaskan diri dari riwayat-riwayat palsu atau berbau Israiliyyat. Ṭabāṭabā'ī selektif dalam menggunakan hadis, dan mendahulukan sumber yang kuat, terutama Al-Qur'an sendiri. Ini membedakan *Al-Mīzān* dari tafsir klasik yang sering memuat riwayat meragukan.

4) Pembahasan Tematik

Selain menafsirkan ayat secara berurutan (*tartībī*), Ṭabāṭabā'ī juga menyertakan pembahasan tematik di akhir kelompok ayat. Tema ini bisa berupa pembahasan teologi, hukum Islam, isu sosial-politik, bahkan sains modern. Bagian ini menjadikan *Al-Mīzān* relevan dibaca lintas zaman.

5) Relevan untuk Dialog Ilmiah Modern

Banyak pakar menilai *Al-Mīzān* sebagai tafsir yang membuka dialog antara teks wahyu dengan problem modern. Ini menjadikan karya ini rujukan penting dalam studi Islam kontemporer, terutama di kalangan Syiah dan peminat filsafat Islam.

6) Keistimewaan lain dari tafsir ini adalah penyusunannya yang dilakukan dengan cara mengelompokkan ayat-ayat berdasarkan tema yang serupa atau saling berkaitan.³³

C. Penafsiran Terkait Ayat-Ayat Ketakwaan dalam Tafsir *Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qur'ān*

Secara umum, makna ketakwaan menurut pandangan Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī dalam kitab tafsirnya *Al-Mīzān*

³³ Mutiara Ramadhani, Kerwanto, Putri H.A, "Memahami Corak dan Metode Penafsiran Tafsir Syiah", dalam *Jurnal El-Adabi*, Vol.03, No.02, Desember 2024, 10.

adalah hati manusia terjaga dan terbebas dari keraguan, kemusyrikan, kekafiran, dan kemunafikan.³⁴

Sebagaimana yang telah dibahas pada bab sebelumnya, kata takwa dalam Al-Qur'an dalam berbagai macam bentuknya dapat ditemukan sebanyak 232 kata tersebar di berbagai surat. Akan tetapi, penulis telah memberikan batasan-batasan ayat terkait masalah kesehatan mental, diantaranya sebagai berikut:

1. QS. Al-Anfāl Ayat 29

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَشَاءُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ

Wahai orang-orang yang beriman! Jika kamu bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan kepadamu furqān (kemampuan membedakan antara yang benar dan yang batil) dan menghapuskan segala kesalahanmu dan mengampuni (dosa-dosa)mu. Dan Allah mempunyai karunia yang besar.

Dalam ayat ini, Ḥusayn Ṭabāṭabāī menjelaskan bahwa kata takwa bermakna menjaga diri dari apa yang mendatangkan murka Allah, dengan cara meninggalkan larangan dan melaksanakan perintah.³⁵ Sedangkan kata *furqān* ditafsirkan oleh Ṭabāṭabāī sebagai cahaya batin yang diberikan Allah kepada orang yang bertakwa, yang dengannya dia mampu membedakan antara yang hak dan batil, benar dan salah, jalan yang lurus dan sesat.³⁶ Ṭabāṭabāī juga menekankan bahwa *furqān* bukan hanya pengetahuan intelektual biasa, akan tetapi *furqān* adalah nur hidayah batiniyah yang lahir dari ketakwaan yang murni, sehingga seorang mukmin dapat melihat kebenaran secara jernih, meskipun dihadapkan pada keraguan.

Dijelaskan dalam kitab tafsir *Al-Mīzān*, terdapat hubungan antara takwa, *furqān*, dan ampunan. Ṭabāṭabāī menegaskan bahwa ketakwaan adalah sebab datangnya *furqān*, kemudian *furqān* akan menumbuhkan bimbingan Ilahi,

³⁴ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil.14, 374.

³⁵ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil.9, 21.

³⁶ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil.9, 22.

sehingga seorang mukmin terhindar dari dosa. Dengan demikian, hal tersebut berakibat Allah akan menghapus kesalahan kecil dan mengampuni dosa. Ṭabāṭabāī menegaskan pula bahwa ampunan dan penghapusan dosa kecil adalah karunia yang mengiringi cahaya *furqān*. Dengan kata lain, ketakwaan menjadi sebab datangnya pertolongan Ilahi dalam bentuk pencerahan hati (*furqān*), penghapusan dosa-dosa kecil, dan ampunan serta rahmat Allah. Penjelasan ini selaras dengan kutipan isi penafsiran Ṭabāṭabāī dalam kitab *Al-Mīzān*. Adapun kutipannya sebagai berikut:³⁷

«الْمَعْنَى: إِنْ اتَّقَيْتُمْ اللَّهَ جَعَلَ لَكُمْ بَصِيرَةً تَفَرِّقُونَ بِهَا بَيْنَ الْحَقِّ وَالْبَاطِلِ، وَيَعْفُو ذُنُوبَكُمْ بِذَلِكَ.»

Artinya: “Jika kalian bertakwa kepada Allah, Dia akan menjadikan bagi kalian ketajaman hati untuk membedakan antara yang hak dan batil, dan Dia akan mengampuni dosa-dosa kalian melalui itu.”

Berdasarkan tafsiran di atas, Ṭabāṭabāī menegaskan bahwa ayat ini mengaitkan kesucian jiwa (mental/spiritual) dengan takwa, yang mana menjadi jalan meraih kecerdasan moral (*furqān*) dan ampunan Allah. Semakin seseorang bertakwa maka semakin kuat pula kemampuannya membedakan antara yang benar dan batil, serta akan semakin bersih jiwanya sehingga akan sukar untuk terkena gangguan mental. Jadi dapat disimpulkan bahwa ketakwaan adalah kunci dari kebenaran hati.

2. QS. Al-A‘rāf Ayat 35

يَا بَنِي آدَمَ! إِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَفْضُلُونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي ۖ فَمَنْ أَتَقَى ۖ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Wahai anak cucu Adam! Jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu, yang menceritakan ayat-ayat-Ku kepadamu, maka barang siapa bertakwa dan berbuat kebajikan, tidak ada

³⁷ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jil.9, 23.

kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.

Dalam Tafsir *Al-Mīzān*, Ṭabāṭabāī menjelaskan makna takwa pada ayat ini dengan penekanan mendalam pada hakikatnya, fungsi takwa, dan hubungannya dengan islah. Kata takwa ditafsirkan dengan makna asalnya yaitu menjaga diri dari hal yang mendatangkan murka Allah dengan meninggalkan larangan dan menegakkan kewajiban. Adapun kutipan dari Tafsir *Al-Mīzān* sebagai berikut:³⁸

«وَالتَّقْوَى هِيَ صِيَانَةُ النَّفْسِ عَنِ سُحُطِ اللَّهِ بِتَرْكِ مَعْاصِيهِ وَاتِّبَاعِ أَوْامِرِهِ»

Artinya: “Takwa adalah menjaga diri dari kemurkaan Allah dengan menjauhi maksiat dan menaati perintah-Nya”

Ṭabāṭabāī menjelaskan pula bahwa takwa adalah tujuan diutusnya para rasul, karena risalah datang membawa ayat-ayat Ilahi agar manusia mengetahui petunjuk, lalu menjaga diri dengan ketaatan. Adapun kutipan tafsirannya sebagai berikut:³⁹

«فَالرُّسُلُ يُبَلِّغُونَ الْآيَاتِ لِيَتَّقِيَ النَّاسُ بِهَا مَعْصِيَةَ اللَّهِ وَيُصْلِحُوا أَنْفُسَهُمْ»

Artinya: “Para Rasul menyampaikan ayat-ayat (Allah) agar manusia menjaga diri dari maksiat kepada Allah dan memperbaiki diri mereka.”

Dalam ayat ini, Ṭabāṭabāī menegaskan bahwa takwa selalu beriringan dengan *islah* (perbaikan). Artinya takwa bukan hanya menjaga diri secara pasif, tetapi aktif melakukan perbaikan moral, sosial, dan spiritual.⁴⁰

Menurut Ṭabāṭabāī, buah dari ketakwaan adalah keamanan dan ketentraman spiritual, yaitu terbebas dari rasa takut (terhadap masa depan) dan terbebas dari penyesalan (atas apa yang telah terlewat). Karena orang yang bertakwa akan aman dari hukuman Allah dan akan dijamin hidup dengan jiwa yang tenang.⁴¹

³⁸ Husayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Juz 8, 123.

³⁹ Husayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Juz 8, 123.

⁴⁰ Husayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Juz 8, 124.

⁴¹ Husayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Juz 8, 124.

Kesimpulan dari penafsiran takwa pada ayat ini yaitu bahwa takwa adalah penjagaan diri total yang diwujudkan dengan ketaatan syariat dan disertai dengan islah sebagai bukti keimanan. Dengan demikian akan mencapai pada ketenangan jiwa, terbebas dari rasa takut dan sedih.

3. QS. Al-Aḥzāb Ayat 70-71

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٧٠)

يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (٧١)

Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar, Niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. Barang siapa taat kepada Allah dan Rasul-Nya maka sungguh dia mendapat kemenangan yang besar.

Kata perintah *اتَّقُوا اللَّهَ* dalam ayat ini dijelaskan sebagai fondasi seluruh akhlak dan syariat. Kata takwa berarti menjaga diri dari kemurkaan Allah dengan cara meninggalkan hal-hal maksiat, melaksanakan kewajiban, menjaga hati, lisan, dan amal.⁴²

Ṭabāṭabāī menekankan bahwa kata *قَوْلًا سَدِيدًا* adalah manifestasi lahiriah dari takwa. Artinya adalah takwa menjaga batin, sedangkan *qawl sadīd* menjaga lisan. Keduanya saling terhubung, artinya perkataan yang benar menunjukkan hati yang lurus, yang akan melahirkan amal saleh. Beliau menegaskan bahwa perkataan yang benar adalah salah satu syarat diterimanya amal. Allah menjanjikan kepada siapa pun yang menjaga lisannya. Dengan demikian Allah akan memperbaiki amal mereka, artinya amal mereka terhindar dari kerusakan riya' atau keburukan dan Allah akan mengampuni dosa mereka. Adapun kutipan penafsiran terkait hal ini yakni sebagai berikut:

⁴² Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Juz 16, 347.

«وَالْتَقْوَى تُصْلِحُ الْقَلْبَ وَالْقَوْلُ السَّيِّدُ يُصْلِحُ اللِّسَانَ، وَكِلَاهُمَا يُصْلِحَانِ الْعَمَلَ»

"Takwa memperbaiki hati dan perkataan sadiid memperbaiki lisan. Keduanya memperbaiki amal."

Ṭabāṭabāī menafsirkan bahwa takwa bukan hanya sikap hati, tetapi memiliki konsekuensi praktis. Orang yang bertakwa akan menggunakan lisannya dengan benar. Janji Allah kepada orang-orang yang bertakwa adalah akan memperbaiki amal dan mengampuni dosa-dosa merek.

Ayat ini menegaskan ketakwaan bersifat operasional. Ketika seseorang beriman maka akan diaktualisasikan dengan ketakwaan. Ketakwaan mendorong seseorang untuk menggunakan lisannya dengan benar. Akibatnya amal perbuatan juga akan menjadi benar. Dengan demikian Allah akan mengampuni dosa-dosa mereka dan mereka mencapai kepada keselamat dan ketentraman.

Pada bagian terakhir ayat ini فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا adalah hasil tertinggi dari ketakwaan. Menurut Ṭabāṭabāī, ketakwaan akan menghasilkan ketaatan dan ganjaran dari ketaatan adalah surga. Orang yang bertakwa akan taat secara totalitas, yang nantinya akan mencapai pada kemenangan sejati yaitu keselamatan abadi dari neraka, tercapainya rida Allah, dan kebahagiaan di akhirat serta kenikmatan surga.⁴³

Penafsiran ayat ini dapat disimpulkan bahwa takwa adalah penjagaan jiwa (*inner shield*). Takwa memerlukan komitmen lahiriah yaitu ucapan yang benar. Dari ketakwaan inilah akan menuntun amal menuju kebaikan yang akan membuka jalan ampunan hingga akhirnya berujung pada keselamatan abadi.⁴⁴

4. QS. Al-Ḥadīd Ayat 28

⁴³ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Juz 16, 349.

⁴⁴ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Juz 16, 347-349.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَعْفِرْ
لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan berimanlah kepada Rasul-Nya, niscaya Allah akan memberikan kepadamu dua bagian dari rahmat-Nya, dan menjadikan untukmu cahaya yang dengan itu kamu dapat berjalan, dan Dia mengampuni kamu. Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Ayat ini menegaskan hubungan erat antara takwa dan iman. Takwa memiliki arti menjaga diri dari maksiat dan murka Allah, sedangkan iman berarti tunduk total pada ajaran Rasulullah. Takwa dan iman ketika digabungkan akan mendatangkan *kiflayn min rahmatihi* (dua bagian rahmat) dan memberikan cahaya untuk berjalan di kehidupan dunia dan akhirat. Adapun kutipan penafsirannya sebagai berikut:⁴⁵

أَمَرَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ أَنْ يَتَّقُوهُ وَيُؤْمِنُوا بِرَسُولِهِ، وَ جَعَلَ ذَلِكَ سَبَبًا لِأَنْ يُؤْتِيَهُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَ نُورًا «
تَمْشُونَ بِهِ»

"Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk bertakwa kepada-Nya dan beriman kepada Rasul-Nya, serta menjadikan hal itu sebagai sebab Allah memberikan dua bagian rahmat dan cahaya yang dengannya mereka berjalan."

Ṭabāṭabāī menjelaskan kata *kiflayn* dengan makna dua bagian penuh. Maksudnya yaitu *Pertama*, rahmat di dunia berupa petunjuk keberkahan, taufik amal saleh; *Kedua*, rahmat di akhirat yakni berupa ampunan dan surga.⁴⁶ Oleh karena itu, takwa berperan sebagai kunci pembuka keduanya.

Dalam ayat juga dijelaskan bahwa takwa menjadi sebab datangnya cahaya. Ṭabāṭabāī menekankan bahwa *nur* (cahaya) di ayat ini adalah cahaya iman, yang mana membuat seorang mukmin mampu berjalan di jalan yang benar. Cahaya di hati ini dapat berfungsi untuk membedakan antara hak dan batil

⁴⁵ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Juz 19, 283.

⁴⁶ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Juz 19, 284.

sehingga dapat terbimbing di dunia yang nantinya akan mendapatkan keselamatan di akhirat. Berdasarkan penjelasan tersebut, takwa dibutuhkan sebagai penjaga hati yang bertujuan agar layak menerima cahaya ini.⁴⁷

Pada bagian penutup ayat, Ṭabāṭabāī menjelaskan hubungan takwa yang dapat menghasilkan rahmat. Dari rahmat ini akan diperoleh cahaya yang dapat memberikan *maghfirah* (ampunan). Dengan kata lain, ketakwaan akan menyiapkan diri seorang mukmin untuk selalu taat dan memohon ampunan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa takwa adalah perisai hati dari maksiat. Ketakwaan dan keimanan jika digabungkan menjadi satu, keduanya akan menghasilkan rahmat ganda baik di dunia maupun akhirat. ketakwaan pula menjadi sebab turunnya cahaya (petunjuk) ke jalan benar yang berujung pada ampunan dan surga Allah. Dengan demikian, takwa bukan hanya sikap mental, tetapi juga fondasi untuk menerima rahmat Allah secara utuh baik di dunia dan akhirat.⁴⁸

5. QS. Al-Ṭalāq Ayat 2-3

فَإِذَا بَلَغَ أَجْلُهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ ۚ وَأَشْهَدُوا ذَوِي عَدْلٍ مِنْكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ
 لِلَّهِ ۚ ذَٰلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۚ
 وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ
 شَيْءٍ قَدْرًا ۚ ٣

Apabila mereka telah mendekati akhir iddahnya, maka tahanlah mereka dengan baik atau ceraikanlah mereka dengan baik. Dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil di antara kamu dan tegakkanlah kesaksian itu karena Allah. Demikianlah diberi pengajaran kepada orang yang beriman kepada Allah dan hari kemudian. Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar,

⁴⁷ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Juz 19, 284.

⁴⁸ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Juz 19, 285.

Dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.

Takwa dalam ayat ini dimaknai sebagai sumber jalan keluar. Ṭabāṭabāī menjelaskan bahwa janji Allah وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا adalah janji pasti, bahwa takwa adalah sebab Allah membuka jalan keluar dari setiap kesulitan. Makna kata *makhrajān* dalam ayat ini bukan hanya jalan keluar dari urusan perceraian, tetapi semua kesulitan hidup.⁴⁹

Takwa juga menjadi sebab datangnya rezeki dengan cara yang tidak terduga. Ṭabāṭabāī menafsirkan ini bukan hanya rezeki materi, tetapi juga rezeki spiritual berupa ketenangan, petunjuk, dan ketentraman hidup. Beliau menekan pula bahwa takwa harus berjalan bersama tawakal. Karena takwa adalah ikhtiar aktif yakni menjaga diri dari larangan dan menegakkan perintah-Nya, sedangkan tawakal adalah menyerahkan hasil sepenuhnya kepada Allah. Keduanya ini akan menghasilkan kecukupan total dari Allah (*fahuwa ḥasbuhu*).⁵⁰

Pada bagian potongan ayat “إِنَّ اللَّهَ بِأَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا” menurut Ṭabāṭabāī menegaskan bahwa Allah pasti menuntaskan urusan-Nya. Maksudnya yaitu semua yang Dia perintah dan tetapkan pasti berlaku pada makhluk, dan takwa adalah salah satu sebab di antara sebab-sebab tersebut. Takwa tidak mengubah qada dan qadar, melainkan menjadi sebab datangnya rahmat Allah. Jadi, takwa sejalan dengan hukum kausalitas yang ditetapkan-Nya.⁵¹

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa takwa adalah penjagaan diri dari dosa dan sebab datangnya pertolongan Ilahi. Orang bertakwa akan selalu diberikan Allah

⁴⁹ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Juz 19, 342.

⁵⁰ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Juz 19, 343.

⁵¹ Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Juz 19, 344.

jalan keluar dari setiap kesulitan. Ketakwaan yang berdampingan dengan tawakal maka akan menghasilkan keseimbangan ikhtiar manusia dan kepasrahan pada qada Ilahi.

BAB IV

ANALISIS PENAFSIRAN AYAT-AYAT KETAKWAAN DALAM TAFSIR *AL-MĪZĀN FI TAFSĪR AL-QUR'ĀN*

A. Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Ketakwaan dan Relasi Ketakwaan terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan pada penjelasan di bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa secara garis besar makna ketakwaan adalah sikap mental yang positif, berupa kewaspadaan dan kehati-hatian, sehingga seseorang mampu menjalankan perintah-perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Menurut perspektif Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī, secara umum ketakwaan adalah hati manusia terjaga dan terbebas dari keraguan, kemusyrikan, kekafiran, dan kemunafikan.¹

Adapun arti kesehatan mental dijelaskan bahwa kesehatan mental berarti tercapainya keharmonisan yang sejati antara fungsi-fungsi psikis, serta terwujudnya kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungan sekitar, berlandaskan iman dan takwa, dengan tujuan meraih hidup yang berarti, yakni ketenangan dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

Dengan meyakini keberadaan Allah dan senantiasa berbuat baik, seseorang dapat merasakan ketenangan batin, mengembangkan kemampuan dirinya, serta memperoleh kebahagiaan sesuai dengan janji Allah SWT kepada hamba-Nya yang beriman, yaitu kehidupan yang penuh kebaikan di dunia dan ganjaran yang layak di akhirat kelak.

Berdasarkan penafsiran *al-Mīzān*, tampak pola hermeneutik Ṭabāṭabāī yang konsisten ketika menjelaskan hubungan antara takwa dan kondisi batin manusia. Pada QS. al-Anfāl [8]: 29, ia menempatkan takwa sebagai sebab yang melahirkan *furqān* yakni

¹ Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabāī, *Al-Mīzān fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil.14 (Beirut: Mu'assasat al-A'lā li al-Maṭbū'āt, 1997), 374.

“cahaya batin” yang membuat seorang mukmin mampu membedakan antara hak dan batil, benar dan salah, serta jalan hidayah dari kesesatan sehingga jiwa tetap sehat dan terhindar dari penyakit mental. *Furqān* di sini bukan sekadar kapasitas kognitif, tetapi nur hidayah yang memurnikan persepsi moral sehingga keputusan praktis menjadi tepat dan mantap, lalu diiringi penghapusan kesalahan dan ampunan Ilahi². Tafsir ini mengandaikan korelasi kausal: semakin murni takwa seseorang, semakin tajam *basīrah*-nya, dan semakin bersih pula beban psikisnya (karena dosa kecil dihapus dan dosa diampuni). Dalam kerangka psikologis, Ṭabāṭabā’ī sedang mengusulkan bahwa takwa adalah modal epistemik-spiritual yang menata cara pandang dan menenangkan konflik batin. Hal ini selaras dengan penjelasan di bab sebelumnya, bahwa salah satu upaya memelihara kesehatan mental yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat adalah dengan beriman dan bertakwa kepada Allah Swt.³

Polanya berlanjut pada QS. al-Aḥzāb [33]: 70–71, ketika Ṭabāṭabā’ī menafsirkan seruan “*ittaḥḥadū wa qūlū qawlan ṣadīdan*” sebagai wujud takwa pada dimensi komunikasi. Kejujuran dan kelurusan tutur kata adalah manifestasi eksternal dari integritas batin yang sudah disinari *furqān*; ia bukan sekadar etiket sosial, melainkan indikator kesehatan batin: jiwa yang jernih akan berbicara lurus, dan akibatnya Allah “*yuṣliḥ lakum a’mālakum*” yakni memperbaiki amal, menata hidup, merapikan relasi, dan mengampuni dosa⁴. Dengan begitu, Ṭabāṭabā’ī mengaitkan takwa dengan kesehatan sosial-psikologis: ucapan yang benar mereduksi konflik, menurunkan beban rasa bersalah, dan menjaga harmoni relasi—semuanya kondisi yang menopang *mental well-being*.

Pada QS. al-Ḥadīd [57]: 28, kerangka itu diperdalam melalui metafora cahaya dan rahmat. Menurut Ṭabāṭabā’ī, takwa dan iman kepada Rasul menghadirkan “*raḥmat ganda*” (dunia-akhirat) dan

² Ḥusayn Ṭabāṭabā’ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Juz 9, 123–124.

³ Heni Yulianti, “Kontribusi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental”, *Skripsi* (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019)

⁴ Ḥusayn Ṭabāṭabā’ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Juz 16, 240–241.

“nūr” yang ditapak-gunakan untuk “berjalan” di tengah gelapnya urusan hidup⁵. “Berjalan dengan cahaya” menandai kondisi batin yang memiliki arah, makna, dan orientasi; orang bertakwa tidak tersesat dalam *existential vacuum*, sebab nurnya bekerja sebagai pedoman kontinu. Secara psikologis, ini adalah bahasa Qur’ani bagi ketangguhan (*resilience*): kemampuan bertahan dan tetap terarah ketika tekanan hidup memuncak.

Dalam QS. al-A‘rāf [7]: 35 menautkan takwa dengan penghilangan dua efek negatif primer: takut berlebihan (*khawf*) dan duka yang melumpuhkan (*huzn*). Ṭabāṭabā’ī menegaskan, ketika wahyu direspons dengan takwa dan iṣlāḥ (perbaikan diri), Allah menegaskan *sunnatullāh*: “lā khaufun ‘alaihīm wa lā hum yaḥzanūn” yakni tidak diliputi kecemasan tentang masa depan dan tidak larut oleh residu kesedihan masa lalu⁶. Secara implisit, takwa di *al-Mīzān* bekerja sebagai mekanisme regulasi emosi: ia menguatkan rasa aman ontologis (*sense of security*) dan memulihkan keseimbangan emosi sehingga potensi gangguan kecemasan dan depresi berkurang.

Puncaknya tampak pada QS. al-Ṭalāq [65]: 2–3. Ṭabāṭabā’ī memaknai ketentuan “wa man yattaqillāh yaj‘al lahū makhrajān... wa yarzuqhu min ḥaythu lā yaḥtasib” sebagai janji kausal yang bersifat duniawi-psikologis sekaligus ukhrawi: ketakwaan memantik *tawakkul* realistis, menghadirkan jalan keluar (kadang berupa perubahan luar, kadang berupa ketenangan batin untuk menanggung beban), dan memunculkan rezeki tak terduga termasuk rezeki maknawi berupa ketenteraman⁷. Dengan demikian, takwa bukan hanya “pagar moral”, tetapi juga mesin koping spiritual (*religious coping*) yang menurunkan stres, memperluas horizon harapan, dan menyiapkan jiwa menghadapi ketidakpastian.

Jika lima ayat ini dibaca sebagai satu gugus gagasan (*cluster*), maka *al-Mīzān* menampilkan arsitektur makna sebagai berikut: takwa → furqān/nūr (kejernihan dan arah) → iṣlāḥ

⁵ Ḥusayn Ṭabāṭabā’ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Juz 19, 336.

⁶ Ḥusayn Ṭabāṭabā’ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Juz 8, 56.

⁷ Ḥusayn Ṭabāṭabā’ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Juz 20, 12-13.

(kelurusan amal dan ucap) → perlindungan afektif (bebas dari *khawf* dan *huzn*) → coping & resiliensi (makhraj, tawakkul, rezeki batin). Arsitektur ini serasi dengan konsep kesehatan mental modern: keteguhan nilai dan makna, regulasi emosi, integritas diri, dukungan relasional, dan strategi coping yang semuanya dipetakan oleh Ṭabāṭabā'ī melalui kosakata Qur'ani.

Jika ditelaah secara komparatif, terlihat perbedaan corak antara penafsiran Ṭabāṭabā'ī dan mufassir klasik. Dibandingkan dengan al-Ṭabarī, al-Zamakhsharī, al-Rāzī, dan al-Bayḍāwī, penekanan Ṭabāṭabā'ī lebih ekstensif pada dimensi batin-psikologis takwa. *Jāmi' al-Bayān* karya al-Ṭabarī, misalnya, ketika menafsirkan al-Anfāl:29, menonjolkan *furqān* sebagai pertolongan Allah, pembeda (argumentatif) antara kebenaran dan kebatilan, dan kemenangan atas musuh; fokusnya kuat pada takwil kebahasaan dan riwayat serta implikasi syar'i-sosiologis⁸. Ṭabāṭabā'ī menerima aspek itu, tetapi melangkah lebih jauh dengan menandakan *furqān* sebagai kejernihan batin yang memancar dari takwa—sebuah aksentuasi psikologis yang tidak terlalu eksplisit di al-Ṭabarī.

Pada al-Aḥzāb:70–71, al-Zamakhsharī menggarisbawahi *qawlan sadīdan* sebagai ucapan yang lurus, tepat sasaran, tak berlebih dan tak mengurangi; kerangka *balāghah*-nya menonjol dan mengarah pada disiplin etika komunikasi⁹. Al-Rāzī menambah lapis rasional: kelurusan lisan meniscayakan kebenaran keyakinan dan konsistensi akal¹⁰. Ṭabāṭabā'ī mengadopsi kedua pendekatan itu, namun lalu menautkannya dengan perbaikan amal dan pengampunan sebagai efek yang menyentuh kesehatan batin: konflik sosial menurun, konflik intrapsikis mereda. Di sini *al-Mīzān* “mengeraskan” garis penghubung antara etika lisan dan kestabilan kejiwaan.

⁸ Muḥammad b. Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, Juz 10 & 27 (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 2000)

⁹ Abū al-Qāsim al-Zamakhsharī, *al-Kashshāf 'an Ḥaqā'iq al-Tanzīl*, Juz 3 (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1995), 221.

¹⁰ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, Juz 15 (Beirut: Dār al-Fikr, 1981), 108. (tafsir QS. 8:29; juga kaitannya dengan kekuatan dalil).

Dalam menafsirkan al-Ḥadīd:28, al-Ṭabarī memaknai *nūr* sebagai petunjuk yang menyelamatkan di dunia dan di akhirat, dengan fokus kuat pada hidayah sebagai modal keselamatan¹¹. Ṭabāṭabā’ī tidak berbeda, tetapi mendorong implikasinya ke ranah eksistensial-psikologis: cahaya itu bekerja sekarang sebagai orientasi hidup yang konkret; bahasa yang mudah dibawa berdialog dengan konsep *meaning/purpose* dalam psikologi.

Untuk al-A’rāf:35, al-Bayḍāwī menekankan konsekuensi eskatologis formula “lā khaufun ‘alaihim...”, yakni keselamatan akhirat bagi mereka yang takwa dan iṣlāḥ, sembari mengakui ketenteraman di dunia sebagai *lazim*-nya hidayah¹². Ṭabāṭabā’ī memajukan ketenteraman duniawi itu ke depan: regulasi emosi, pelepasan dari *anxiety* dan *pathological grief*. Artikulasi psikologisnya lebih eksplisit.

Terakhir, pada al-Ṭalāq:2–3, al-Qurtubī menafsirkan *makhrajan* sebagai keluasan dari sempitnya urusan, meliputi solusi syar’i, pertolongan, rezeki, bahkan ketenangan hati; ia menyebut aneka riwayat yang menunjukkan keluasan makna “rezeki” termasuk non-materi¹³. Ṭabāṭabā’ī menyetujui spektrum luas ini, dan mengikatnya pada *tawakkul* sebagai postur batin yang menurunkan stres, memperkuat *coping*, serta menjaga harapan realistik sebuah penekanan yang membuka jembatan langsung ke psikologi agama kontemporer.

Secara keseluruhan, tafsir klasik cenderung mempertahankan kerangka normatif-teologis (hukum, bahasa, riwayat, dan konsekuensi eskatologis), sementara *al-Mīzān* merajutnya dengan kerangka eksistensial-psikologis (kejernihan batin, regulasi emosi, orientasi makna, resiliensi, dan coping). Perbedaan aksentuasi ini bukan kontradiksi, tetapi komplementer: tafsir klasik menyediakan landasan objektif bagi takwa, tafsir

¹¹ Al-Ṭabarī, *Jāmi‘ al-Bayān*, Juz 27, 45 (tafsir QS. 57:28).

¹² Nāṣir al-Dīn al-Bayḍāwī, *Anwār al-Tanzīl wa Asrār al-Ta’wīl*, Juz 3 (Beirut: Dār Ihyā’ al-Turāth, 1996), 133. (tafsir QS. 7:35).

¹³ Abū ‘Abdillāh al-Qurtubī, *al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān*, Juz 18 (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2003), 165–167. (tafsir QS. 65:2–3)

Ṭabāṭabā'ī memperlihatkan efek subjektif-interior takwa pada jiwa, sehingga relevan untuk disinergikan dengan kajian kesehatan mental.

Dari lima ayat yang dianalisis, *al-Mīzān* menampilkan takwa sebagai prinsip transformatif: ia mengubah cara mengetahui (melahirkan *furqān* dan *nūr*), cara berelasi (melahirkan *qawlan sadīdan* dan *iṣlāḥ* amal), cara merasakan (memadamkan *khawf* dan *ḥuzn*), serta cara menghadapi beban (menyediakan *makhraj* melalui *tawakkul*). Dalam bahasa ilmu jiwa, takwa bekerja sebagai faktor protektif (*protective factor*) dan faktor promotif yang menaikkan derajat *well-being*: memperjernih kognisi, menstabilkan emosi, memperkuat relasi, menyediakan makna, dan mengokohkan resiliensi. Jika tafsir klasik menekankan mengapa takwa wajib, maka Ṭabāṭabā'ī memperlihatkan bagaimana takwa menyembuhkan. Dua pendekatan ini, ketika dipadukan, memberi kerangka yang utuh untuk merumuskan relasi ketakwaan dan kesehatan mental dalam kajian keislaman kontemporer.

Dengan demikian, ketakwaan tidak hanya berdampak pada relasi vertikal dengan Allah, tetapi juga membentuk kesehatan mental. Ṭabāṭabā'ī menunjukkan hubungan spiritual–psikologis yang mendalam bahwa ketakwaan melahirkan *furqān* (kecerdasan moral), cahaya batin, pengampunan dosa, dan rahmat Ilahi. Semua ini menjaga jiwa tetap bersih dari kegelisahan yang melemahkan.¹⁴

Ketakwaan akan membuat hati tenang, pikiran jernih, dan emosi terkendali. Secara praktis, orang bertakwa terlatih dalam pengendalian diri, pengaturan pikiran, dan penataan ucapan. Nilai-nilai sangat relevan dengan indikator kesehatan mental menurut WHO, yakni kemampuan menghadapi stres, beradaptasi, produktif, dan berkontribusi positif.¹⁵

Tidak hanya itu, ketakwaan juga akan membuahkannya keselamatan dan ketentraman spiritual yakni terbebas dari rasa

¹⁴ Ilyas Ismail, “Penafsiran Muhammad Husayn Ṭabāṭabā'ī dalam Tafsir Al-Mīzān,” *Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur'an dan Hadis* Vol. 9 No. 2 (2008), 152.

¹⁵ Ali Musa Subhiyīn, *aṣ-Ṣiḥḥah an-Nafsiyyah baina aṭ-Ṭibb an-Nafsi wa 'Ilm an-Nafs al-Islāmī*, dalam *Journal of Islamic Psychology* (2020), 34.

takut, gelisah, dan sedih serta terbebas dari penyesalan terhadap masa lampau. Karena Allah telah menjanjikan untuk orang bertakwa salah satunya adalah jaminan hidup dengan ketenangan jiwa dan aman dari hukuman Allah.

B. Implikasi Tafsir terhadap Gagasan Relasi Ketakwaan terhadap Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya diukur dengan parameter psikologi modern, tetapi juga sangat erat kaitannya dengan dimensi spiritual. Salah satu konsep sentral dalam Al-Qur'an yang berpengaruh terhadap kesehatan mental adalah takwa. Takwa dalam berbagai tafsir klasik dan modern dijelaskan sebagai sikap menjaga diri dari murka Allah dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Dalam *Tafsir al-Mizān*, Husayn Ṭabāṭabā'ī memaknai takwa bukan hanya sebagai ketaatan lahiriah, tetapi sebagai suatu kondisi batin yang menyadari secara penuh kehadiran dan pengawasan Allah, sehingga membangun perangkat kendali moral internal yang menjauhkan manusia dari kesesatan spiritual dan moral¹⁶. Ketakwaan ini menjadi pijakan utama dalam menumbuhkan cahaya batin (*furqān*) yang memungkinkan jiwa melihat mana yang benar dan yang salah, terutama dalam situasi penuh kegamangan¹⁷.

Lebih jauh, beliau menjelaskan bahwa ketakwaan juga mengarah pada kejujuran dalam ucapan, sebagaimana dicerminkan dalam tafsir terhadap QS. al-Ahzāb [33]: 70–71, yang menekankan pentingnya “qawlan sadīdan” (perkataan yang benar) sebagai bagian integral dari perbaikan diri dan transformasi moral¹⁸. Elemen ini juga terdapat dalam QS. al-Ḥadīd [57]: 28, ketakwaan diterjemahkan sebagai pintu bimbingan spiritual—yakni rahmat berlipat dan

¹⁶ Husayn Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mizān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Jilid 9, 123.

¹⁷ Husayn Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mizān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Jilid 9, 124.

¹⁸ Husayn Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mizān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Jilid 16, 240-241.

cahaya yang membimbing batin menuju ketenangan dan optimisme¹⁹.

Pada QS. al-A‘rāf [7]: 35, Ṭabāṭabā’ī menafsirkan bahwa ketakwaan yang disertai perbaikan diri membebaskan jiwa dari rasa takut dan sedih berlebihan—dua emosi utama yang berpotensi mengganggu keseimbangan mental²⁰. Dan melalui QS. al-Ṭalāq [65]: 2–3, beliau menggambarkan bahwa ketakwaan membawa jalan keluar dari kesulitan dan rezeki, termasuk dalam bentuk ketenangan batin dan harapan terhadap masa depan yang lebih baik melalui sikap tsumma tawakkal (kemudian tawakal kepada Allah)²¹.

Secara garis besarnya, penafsiran ini jika dikaitkan dengan kesehatan mental maka memiliki penjelasan diantaranya sebagai berikut:

1. Takwa menumbuhkan optimisme yang berarti mengurangi kecemasan
2. Takwa menumbuhkan rasa percaya diri dan ketenangan yang berarti mental lebih stabil
3. Takwa menanamkan harapan akan pertolongan Allah yang berarti mengurangi depresi.

Sebagai contoh praktis, seseorang yang mengalami tekanan ekonomi, ketika memiliki takwa dan keyakinan terhadap janji Allah, akan lebih tenang dan tidak mudah depresi. Ia percaya bahwa Allah akan membukakan jalan keluar dan mencukupkan kebutuhannya. Keyakinan spiritual ini berkontribusi positif terhadap stabilitas mental.

Tidak hanya itu, berdasarkan penafsiran Ṭabāṭabā’ī ketakwaan terbukti mendukung kesehatan mental melalui beberapa relasi krusial:

¹⁹ Husayn Ṭabāṭabā’ī, *Al-Mizān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Jilid 19, 335.

²⁰ Husayn Ṭabāṭabā’ī, *Al-Mizān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Jilid 8, 56.

²¹ Husayn Ṭabāṭabā’ī, *Al-Mizān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Jilid 8, 336.

- Keseimbangan Psikologis: Kesadaran telah dipantau oleh Allah menjadi pelindung internal yang mengurangi konflik batin dan tekanan moral, sehingga menciptakan stabilitas emosional²².
- Kejernihan Berpikir melalui Furqān: Ketakwaan melahirkan *furqān*, suatu kemampuan memilih dan bertindak bijaksana, yang menjadi aspek kognitif penting dalam pengambilan keputusan dan manajemen stres²³.
- Optimisme dan Kepercayaan Diri: Keyakinan akan hadirnya solusi dan rezeki dari Allah membangun harapan positif, yang secara psikologis sangat membantu menghadapi tekanan dan mencegah keputusasaan²⁴.
- Hubungan Sosial yang Sehat: Ketakwaan menumbuhkan kejujuran verbal yang mendukung hubungan interpersonal yang aman dan saling menghargai—suatu faktor protektif terhadap gangguan mental²⁵.
- Pengelolaan Emosi Negatif: Ketakwaan dan perbaikan diri mengurangi kecemasan dan kesedihan, sehingga menguatkan fondasi mental untuk menghadapi tantangan hidup²⁶.

Dalam perspektif Husayn Ṭabāṭabā'ī di *Tafsir al-Mīzān*, ketakwaan memiliki pengaruh yang luas terhadap kesehatan mental, baik dari sisi kognitif, emosional, sosial, maupun spiritual-eksistensial. Dampak ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Aspek Kognitif

Ketakwaan, menurut Ṭabāṭabā'ī, menumbuhkan *furqān*, yaitu kemampuan membedakan antara kebenaran dan kebatilan dengan jelas²⁷. *Furqān* ini tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga

²² Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), 54–55.

²³ Malik Badri, *Dilema Psikolog Muslim* (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), 79.

²⁴ Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs* (Kairo: Dār al-Syurūq, 2000), 106.

²⁵ Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, 102-103.

²⁶ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006), 105.

²⁷ Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Jilid 9, 123–124.

psikologis: seseorang yang memiliki kepekaan moral tinggi akan lebih mampu mengambil keputusan yang tepat di tengah tekanan hidup. Kemampuan berpikir jernih ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, karena salah satu pemicu stres berat adalah kebingungan dalam mengambil keputusan. Dengan landasan takwa, seseorang memiliki kompas batin yang memandu arah pikirannya, sehingga mengurangi kecemasan akibat ketidakpastian.

2. Aspek Emosional

Ketakwaan memiliki efek langsung terhadap stabilitas emosi. *Ṭabāṭabā'ī* menafsirkan QS. al-A'raf [7]: 35 sebagai jaminan bahwa orang bertakwa akan terbebas dari rasa takut dan kesedihan yang berlebihan²⁸. Dalam psikologi modern, rasa takut (*anxiety*) dan kesedihan mendalam (*depression*) adalah dua emosi yang paling sering menjadi penyebab gangguan mental. Dengan takwa, rasa takut dan sedih dapat dikelola, karena jiwa memiliki keyakinan bahwa semua peristiwa berada dalam kendali Allah. Keyakinan ini menumbuhkan rasa aman (*sense of security*) dan menurunkan tingkat kecemasan, sehingga individu lebih tahan terhadap tekanan psikologis.

3. Aspek Sosial

Ketakwaan juga memengaruhi kualitas hubungan sosial. QS. al-Ahzāb [33]: 70–71 mengajarkan *qawlan sadīdan* atau perkataan yang benar. *Ṭabāṭabā'ī* memandang kejujuran verbal sebagai salah satu bentuk perwujudan takwa²⁹. Dalam psikologi sosial, komunikasi yang jujur dan dapat dipercaya merupakan fondasi hubungan yang sehat. Hubungan sosial yang sehat menjadi *social support system* yang sangat penting bagi kesehatan mental. Individu yang dikelilingi oleh orang-orang yang saling menghargai dan mendukung akan lebih mampu menghadapi stres, karena merasa tidak sendirian dalam perjuangannya.

4. Aspek Spiritual-Eksistensial

²⁸ Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Jilid 8, 56.

²⁹ Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Jilid 16, 240-241.

Dimensi spiritual takwa membawa pengaruh mendalam pada kesehatan mental melalui pembentukan makna hidup. Ṭabāṭabā'ī dalam tafsir QS. al-Ṭalāq [65]: 2–3 menjelaskan bahwa orang bertakwa akan selalu menemukan jalan keluar (*makhrajan*) dari kesulitan dan memperoleh rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka³⁰.

Secara psikologis, keyakinan seperti ini menumbuhkan optimisme dan *hope* (harapan), dua faktor yang menurut Viktor Frankl sangat menentukan ketahanan mental manusia dalam menghadapi penderitaan³¹. Optimisme dan harapan memberikan energi batin yang membuat individu tidak mudah menyerah, bahkan ketika berada dalam situasi terburuk.

Dengan demikian, Ketakwaan, sebagaimana ditafsirkan oleh Ṭabāṭabā'ī, mempengaruhi kesehatan mental secara multidimensi. Bukan sekadar aspek ritual, melainkan pondasi holistik untuk mencapai *mental well-being* menyatu antara spiritual, emosional, dan sosial. Ia memperbaiki cara berpikir (kognitif), menstabilkan emosi, memperkuat jejaring sosial, dan mengisi ruang batin dengan makna hidup. Dengan demikian, takwa dapat dipandang sebagai *protective factor* yang melindungi individu dari risiko gangguan mental sekaligus memperkuat *resilience* psikologis.

Penafsiran Ṭabāṭabā'ī menunjukkan bahwa takwa adalah konsep spiritual yang sarat dengan implikasi psikologis. Takwa tidak hanya mengatur perilaku lahiriah, tetapi juga membentuk struktur batin yang mendukung kesehatan mental melalui kejernihan berpikir, ketenangan hati, kualitas hubungan sosial, dan orientasi hidup yang bermakna. Dengan demikian, *Tafsir al-Mīzān* membuka ruang bagi pengembangan pendekatan *Islamic-based mental health*, di mana takwa menjadi variabel inti dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan jiwa manusia.

Dengan demikian, takwa dalam perspektif Ṭabāṭabā'ī tidak hanya menjadi konsep spiritual, tetapi juga memiliki fungsi

³⁰ Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Jilid 19, 336.

³¹ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 105.

terapeutik yang nyata. Hal ini sejalan dengan kajian psikologi agama yang menemukan bahwa religiusitas yang sehat dapat menjadi faktor protektif terhadap gangguan mental³².

Selain daripada dampak di atas, hasil dari penafsiran tersebut juga melahirkan beberapa implikasi penting yang dapat dijadikan gagasan dasar hubungan antara ketakwaan dan kesehatan mental. Di antaranya sebagai berikut:

1. Ketakwaan sebagai pondasi kesehatan mental

Penafsiran Ṭabāṭabāī atas QS. Al-Anfal:29, QS. Al-Ahzab:70-71, QS. Al-Hadid:28, dan QS. Al-Ṭalāq:2-3 menekankan bahwa takwa menumbuhkan *furqān*, cahaya batin, dan jalan keluar dari masalah hidup. Elemen-elemen ini secara psikologis dapat dipahami sebagai ketahanan mental, kemampuan adaptasi, pengendalian stres, serta ketenangan batin. Hal ini sejalan dengan indikator kesehatan mental modern, yaitu kemampuan menghadapi tekanan hidup dan berkontribusi positif bagi diri dan masyarakat.

Dengan kata lain, implikasi dari poin ini yaitu penafsiran ayat-ayat takwa bukan hanya dipahami secara teori (ilmu tafsir), tetapi dapat diterapkan dalam praktik nyata untuk membimbing, memulihkan, dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat melalui nilai spiritual Al-Qur'an.

2. Ketakwaan sebagai pencegah gangguan mental

Ṭabāṭabāī memaknai *furqān* sebagai cahaya yang menjernihkan hati dari keraguan dan kebingungan. Keraguan dan kebingungan sering menjadi pemicu gangguan mental seperti kecemasan, stres berat, atau bahkan depresi. Dengan demikian, ketakwaan tidak hanya menjaga relasi vertikal dengan Allah, tetapi juga berfungsi melindungi mental agar tidak mudah terombang-ambing oleh pengaruh negatif. Dalam penjelasan poin ini dapat diimplikasikan pada pendidikan keagamaan. Pendidikan keagamaan yang menanamkan nilai takwa dapat

³² Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health* (London: Academic Press, 2018), 215–216.

menjadi metode preventif dalam menjaga kesehatan mental di kalangan remaja dan masyarakat umum.

3. Relasi ketakwaan dengan ketenangan jiwa

Dalam *Tafsir Al-Mizān*, Ṭabāṭabā'ī juga menunjukkan bahwa takwa mengantarkan pada *makhrajan* (solusi hidup) dan rezeki tak terduga (QS. Al-Ṭalāq:2–3). Ini menunjukkan adanya korelasi antara keimanan mendalam dengan optimisme, harapan, dan kepercayaan diri. Seseorang yang bertakwa memiliki keyakinan akan pertolongan Allah, sehingga terhindar dari keputusasaan.

4. Integrasi nilai spiritual dalam psikologi Islam

Gagasan relasi ketakwaan dan kesehatan mental membuka ruang integrasi antara kajian tafsir dengan psikologi modern. Dalam hal ini, *Al-Mizān* menjadi rujukan penting yang menunjukkan bahwa teks Al-Qur'an tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga mendukung pengembangan mental–spiritual secara holistik.

5. Landasan praktis bagi konselor dan pendidik

Dari penafsiran Ṭabāṭabā'ī dapat dirumuskan prinsip-prinsip praktis seperti pengendalian diri (*self control*), kejujuran dalam ucapan, dan optimisme. Semua itu merupakan bagian dari indikator ketakwaan yang dapat diterapkan sebagai strategi manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa penafsiran *Tafsir Al-Mizān* tidak hanya mengokohkan makna normatif ketakwaan, tetapi juga memberikan konsep praktis tentang bagaimana takwa berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Nilai takwa dapat dijadikan landasan untuk membangun konsep kesehatan mental Islami. Integrasi nilai-nilai spiritual dengan pendekatan psikologi modern dapat memperkuat teori kesehatan mental yang holistik. Implikasi ini sangat relevan dikembangkan pada ranah akademik, pendidikan, bimbingan, serta penelitian lanjutan tentang integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan psikologi modern.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian pada bab sebelumnya, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Penafsiran Muḥammad Ḥusayn Ṭabāṭabā'ī terhadap ayat-ayat takwa (QS. al-Anfāl [8]: 29, QS. al-Aḥzāb [33]: 70–71, QS. al-Ḥadīd [57]: 28, QS. al-A'rāf [7]: 35, dan QS. al-Ṭalāq [65]: 2–3) menunjukkan bahwa takwa tidak hanya sebatas kepatuhan syariat secara lahiriah, tetapi merupakan kesadaran batiniah yang mendalam, yang melahirkan ketenangan jiwa, kejernihan berpikir, dan orientasi hidup yang terarah kepada Allah. Ṭabāṭabā'ī menjelaskan bahwa buah dari takwa adalah lahirnya kondisi spiritual dan psikologis yang mendukung kesehatan mental: *furqān* (kejernihan akal dalam membedakan benar-salah), *qawlan sadīdan* (ucapan lurus yang menumbuhkan integritas dan mengurangi konflik batin), *nūr* (penerang hati yang menumbuhkan makna hidup), kebebasan dari rasa takut dan sedih berlebihan, serta *makhraj* dan *rizq* (solusi dan jalan keluar yang menumbuhkan sikap tawakkal dan resiliensi).
2. Penafsiran konsep ketakwaan berimplikasi terhadap penjelasan relasi ketakwaan dan kesehatan mental. Dari hasil penafsiran, ketakwaan berperan sebagai upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Nilai-nilai ketakwaan dapat dijadikan landasan untuk membentuk konsep kesehatan mental Islami. Keseluruhan, konsep takwa dapat diintegrasikan dalam pengembangan kesehatan mental sebagai solusi spiritual yang melengkapi pendekatan psikologi modern.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dipaparkan di atas, maka perlu kiranya untuk mengkaji lebih dalam ayat-ayat lain yang relevan, serta mengintegrasikan penafsiran Tabataba'i

dengan pendekatan psikologi modern agar lahir model kesehatan mental Islami yang lebih aplikatif. Karena tentu banyak sekali peran atau manfaat yang dapat kita temukan serta terapkan dalam kehidupan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A. M. Saefullah, “Konsep Sakinah dalam Psikologi Islam,” dalam *Jurnal Psikologi Islam*, 2016 M.
- Abi Fadl, Jamal ad-Din Muhammad bin Mukarram bin Manzur, *Lisān al-‘Arab*, jil.13, t.th.
- Achmad, Amrillah, “Telaah Tafsir Al-Mizan Karya Thabathaba’i”, dalam *Jurnal Tafsere*, Vol.9, No.2, 2021 M.
- Adz-Dzaky, Hamdan Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004 M.
- al-Asfahani, Raghīb, *Mufradāt al-Qur’ān*, Beirut: Dar al-Fikr li al-Thiba Nasyr wa al-Tauzi, t.th.
- al-Awsiy, Ali, *Al-Ṭabāṭabā’ī wa Manhajuhu fī Tafsīr al-Mizān*, Tehran, 1985 M.
- al-Bayḍāwī, Nāṣir al-Dīn, *Anwār al-Tanzīl wa Asrār al-Ta’wīl*, Juz 3 Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth, 1996 M.
- al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin* Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2005 M.
- al-Hasyimi, Syaikh Qasim, *Al-Aqāid Al-Islām*, Beirut: Allaalami Library, 1433 H.
- al-Iṣfahāni, Muḥammad Ali Riḍāi, *Manāhij at-Tafsir wa Ittijāhātuḥu*, Beirut: Center of Civilization for The Development of Islamic Thought, 2011 M.
- al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, *Manajemen Qalbu*, cet.7, Jakarta:PT Darul Falah, 2007 M.
- al-Qurṭubī, Abū ‘Abdillāh, *al-Jāmi’ li Aḥkām al-Qur’ān*, Juz 18, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2003 M.
- al-Rāzī, Fakhr al-Dīn, *Maḥāṣin al-Ghayb*, Juz 15, Beirut: Dār al-Fikr, 1981 M.
- al-Ṭabarī, Muḥammad b. Jarīr, *Jāmi’ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*, Juz 10 & 27, Beirut: Mu’assasat al-Risālah, 2000 M.
- al-Zamakhsharī, Abū al-Qāsim, *al-Kashshāf ‘an Ḥaqā’iq al-Tanzīl*, Juz 3, Beirut: Dār al-Ma’rifah, 1995 M.
- Amalia, Rizqi Maulida, “Kesehatan Mental dan Pendekatan Terapinya dalam Pandangan Ulama Muslim Klasik”, dalam *e-buletin al-Bayan*, Oktober 4, 2021 M.
- Ariadi, Purmansyah, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, dalam *Jurnal Syifa’ Medika*, Vol.3, No.2, 2013 M.

- Asy-Sya'bani, Ahmad Azmi, "Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an", *Skripsi*, Jakarta: Institut PTIQ Jakarta, 2020 M.
- Azizah, Isnaini Mar'ah dkk, "Kesehatan Jiwa dalam Islam", dalam *Jurnal AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, Vol.7, No.20, 2021 M.
- Badri, Malik, *Dilema Psikolog Muslim*, Jakarta: Gema Insani Press, 2002 M.
- Bin Abdul Baqi', Muhammad Fuad, *Kitāb Mu'jam al-Mufahras li-Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, Lebanon: Darul Fikr, t.th.
- Binti Nordin, Noor Liyana, "Qalbun Salim Menurut Perspektif Mufassir dan Pengembangannya Dalam Konseling Islam", *Skripsi*, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, 2020 M.
- Daradjat, Zakiyah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 2000 M.
- , *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung, 2016 M.
- E. Frankl, Viktor, *Man's Search for Meaning*, Boston: Beacon Press, 2006 M.
- Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental*, Pamekasan : Duta Media Publishing, 2019.
- Fauzi, Nur Ahmad, *Merajut Asa di Tengah Ketidak Mungkinan*, Bogor: Guepedia, 2020 M.
- Fitriani, "Konsep Takwa Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Takwa)", *Skripsi*, Sulawesi Selatan: IAI Muhammadiyah Sinjai, 2021 M.
- Fuad, Ikhwan, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", dalam *Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol.1, No.1, Juni 2016 M.
- G. Koenig, Harold, *Religion and Mental Health*, London: Academic Press, 2018 M.
- Gama, Cipta Bakti, *Fondasi Psikopatologi Islam*, Malang: Pustaka Sophia, 2019 M.
- Haidar, Naufal Syarif, "Tafsir Sekterianisme Kajian Atas Ayat-Ayat Mutasyabih Dalam Tafsir Al-Mizan Karya Muhammad Husain Thabathaba'i", *Skripsi*, Jakarta: PTIQ, 2020 M.
- Hakim, A.Husnul, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*, Depok: Lingkar Studi AL-Qur'an, 2019 M.

- Hambali, Adang, *Psikologi Kepribadian*, Bandung:Pustaka Setia, 2013 M.
- Hawari, Dadang, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996 M.
- ibn Zakariah, Abi Husain Ahmad ibn Faris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*, al-Qahiar: Dar al-Fikr al-Thiba wa al-Thiba wa al-Tuzi wa al-Nasyr,t.th.
- Ismail, Ilyas, “Penafsiran Muhammad Husayn Ṭabāṭabā’ī dalam Tafsir Al-Mīzān,” *Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur’an dan Hadis* Vol. 9 No. 2, 2008 M.
- Iyubenu, Edi AH, *Terapi Penyembuhan Diri Dari Khazanah Al-Qur’an dan Sunnah Rasulullah Saw*, Yogyaarta:DIVA Press, 2023 M.
- Izzan, Ahmad, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Bandung: Tafakur kelompok Humaniora, 2011 M.
- Jamal, Khairunnas, dkk, “Warna Dalam Al-Qur’an Perspektif Fakhr Al-din Al-Razi”, dalam *Jurnal Aqlam*, Vol.5, 2020 M.
- Kahalalah, Umar Ridha, *Mu'jam al-Mu'allifin*, Damaskus: Mathba'ah Al-Tarqi, 1957 M.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) versi Online/daring (dalam jaringan <https://kbbi.web.id/takwa>,) diakses pada tanggal 11 Oktober 2023 pukul 11.35 WIB.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi *Online/daring* (dalam jaringan), <https://kbbi.web.id/sehat> dikutip tanggal 10 Juni 2025 pukul 21.51 WIB
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi *Online/daring* (dalam jaringan), <https://kbbi.web.id/mental> dikutip tanggal 10 Juni 2025 pukul 21.56 WIB
- Karimah, Fatimah Isti, “Manhaj Tafsir al-Mīzān Al-Qur’an Karya Muḥammad Ḥusain al- Ṭabāṭabā’i”, dalam *Iman dan Spritual*, Bandung, UIN Sunan Gunung Jati, Vol.2 no.1, 2022 M.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> diakses tanggal 18 Maret 2025 pukul 21.30 WIB
- Kementrian Kesehatan RI, “Webinar Kementrian Kesehatan Repuplik Indonesia Tentang Deteksi dan Manajemen Gangguan Cemas

dan Depresi <https://lms.kemkes.go.id/courses/111787d5-34b7-4b6a-8d12-392ea7ac9daa> diakses tanggal 18 Maret 2025 pukul 21.32 WIB

- Khusari, Ishaq Husaini, *Negoh-e Quroni be Fesyor-e Ravoni*, diterjemahkan oleh Muhammad Habibi Amrullah, Jakarta: Sadra Press, 2012 M.
- Kuning, Abdul Halim, “Takwa Dalam Islam”, dalam *Jurnal Istiqra’*, Vol. VI, No. 1, 2018 M.
- Kurniawan, Ranga Oshi dan Aliviyah Rosi Khairunnisa, “Karakteristik dan Metodologi Tafsir Al-Mizan Al-Thabathaba’i”, dalam *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, Vol.1, No.2, 2021 M.
- Kusnanto, *Kesehatan Jiwa*, Semarang:CV Ghyyas Putra, 2019 M.
- M. Iqbal, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002 M.
- Maghfiroh, Maulida, “Konsep Taqwa Menurut Muhamad Asad (Studi Tematik Ayat-Ayat Takwa dalam Buku The Message of The Qur’an)”, *Skripsi*, Purwokerto:IAIN Purwokerto, 2022 M.
- Mustafawi, Hasan, *Tahqīq fi Kalimat Al-Qur’an*, jil.5, t.th.
- Mustaqim, Abdul, *Metode Penelitian Al-Qur’an Dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press, 2014 M.
- Mustofa, Muhammad, Ariyandi Batu Bara, dkk, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, Padang: Get Press Indonesia, 2023 M.
- Nahar, Ra’ainun, “Kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar”, *Skripsi*, Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2022 M.
- Najati, Muhammad Utsman, *Al-Qur’ān wa ‘Ilm al-Nafs*, Kairo: Dār al-Syurūq, 2000 M.
- Nasr, Sayyed Husain, *Pengantar dalam “Allamah Muhammad Husain Thabathaba’i, Islam Syiah, Asal Usul dan Perkembangannya* diterjemahkan oleh Djohan Efendi, Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1989 M.
- Notosoedirjo, Moeljono, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2016 M.
- Prasetya, Indra “*Metodologi Penelitian (Pendekatan Teori dan Praktik)*”, Medan: Umsu Press, 2022 M.

- Qurbani Lahiji, Zainal Abidin, *Risalah Sang Imam: Ajaran Etika Ali bin Abi Thalib*, diterjemahkan oleh Ali Yahya, Jakarta: Penerbit Al Huda, 2011 M.
- Ramadhani, Eka, “Konsep Kesehatan Mental Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat”, *Skripsi*, Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2024 M.
- Ramadhani, Mutiara, Kerwanto, Putri H.A, “Memahami Corak dan Metode Penafsiran Tafsir Syiah”, dalam *Jurnal El-Adabi*, Vol.03, N0.02, Desember 2024 M.
- Ratnawati, “Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam”, dalam *Jurnal Islamic Counseling*, Vol.3, No.1, 2019 M.
- Rohman, Mucholit Watku, dkk, “Konsep Meningkatkan Taqwa Dalam Implementasi Kehidupan Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar”, dalam *Jurnal Tafaqquh*, Vol.12, No.1, Juni 2024 M.
- Sanar, “Al-Nafs Al-Mutmainnah Dalam QS. Al-Fajr/89:27-30 (Suatu Kajian Tafsir Tahlili)”, *Skripsi*, Makassar:UIN Alauddin, 2013 M.
- Shihab, M. Quraish, *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Al-Qur’an*, Jakarta: Mizan, 2003 M.
- , *Ensiklopedia Al-Qur’an:Kajian Kosa Kata*, Jakarta:Lentera Hati, 2007 M.
- , *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Maudhu’i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 2007 M.
- Shodiq, Muhammad *Metode Mantiqi Logika Kontekstual-Integratif Tafsir Al-Qur’an*, Jakarta: Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an, 2019 M.
- Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007 M.
- Subhiyîn, Ali Musa, *aş-Şihḥah an-Nafsiyyah baina at-Ṭibb an-Nafsī wa ‘Ilm an-Nafs al-Islāmī*, dalam *Journal of Islamic Psychology*, 2020 M.
- Syahzanan, Dian “Relasi Kebahagiaan dan Keimanan dalam Al-Qur’an Berdasarkan Kitab *Al-Mizān Fī Tafsīr Al-Qur’ān* Karya Allāmah As-Sayyid Muḥammad Ḥusain Ṭabāṭabā’ī”, *Skripsi*, Jakarta: STAI Sadra Jakarta, 2021 M.

- Syamsuddin, Sahiron, "Pendekatan dan Analisis dalam Penelitian Teks Tafsir, dalam *Suhuf*, Jakarta:Lahjah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Vol.12 No.1, 2019 M.
- Ṭabāṭabā'ī, Muhammad Husayn, "*Al-Mīzān fī Tafsīr Al-Qurān*", Beirut: Mu'assasat al-A'lā li al-Maṭbū'āt, 1970 M.
- , *Al-Mīzān: an exegesis of Qur'an*, diterjemahkan oleh Ilyas Hasan, (Jakarta: Penerbit Lentera, 2010 M.
- , *Inilah Islam: Upaya Memahami Konsep Islam Secara Mudah*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1996 M.
- Thahrani, Barzak, *Ṭabaqāt A'lām al-Shī'ah*, Najaf: al-Mathba'ah al-'Ilmiyah, 1370 M.
- Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan
- UNS, Fakultas Kedokteran, "Webinar Nasional *Mental Health Matters*: Titik Balik dalam Persepsi Ilmiah dan Islam oleh Ormawa Sentra Kegiatan Islam (SKI) FK UNS", <https://kemahasiswaan.fk.uns.ac.id/2020/10/05/webinar-nasional-oleh-ski-fk-uns/> diakses tanggal 23 Juli 2024 pukul 14.00 WIB.
- World Health Organization, "*Mental Health*", <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> diakses pada tanggal 23 Juli 2024 pukul 11.20
- Yulianti, Heni, "Kontribusi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental", *Skripsi*, Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019 M.
- Yusuf, A. Muri, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta:Kencana, 2017 M.
- Zakiyah, Fatimah, "Ru'yatullah dalam Al-Qur'an (Studi Teologis Tafsir Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān)", *Skripsi*, Jakarta:STAI Sadra, 2024 M.