

**ANALISIS KONSEP MENTAL *HEALTH* PERSPEKTIF TAFSIR
MAFATIH AL-GHAIB DAN IMPLEMENTASINYA TERHADAP GEN-Z**

SKRIPSI

OLEH:

DEWI WAHYU SEKAR RAHMATIKA

NIM. 220204110019



PROGRAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

TAHUN 2026

**ANALISIS KONSEP MENTAL HEALTH PERSPEKTIF TAFSIR
MAFATHI AL-GHAIB DAN IMPLEMENTASINYA TERHADAP GEN-Z**

SKRIPSI

OLEH:

DEWI WAHYU SEKAR RAHMATIKA

NIM 220204110019



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Demi Allah

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan,
Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

ANALISIS KONSEP MENTAL HEALTH PERSPEKTIF TAFSIR MAFATIH AL-GHAIB DAN IMPLEMENTASINYA TERHADAP GEN-Z

Benar-benar merupakan tugas akhir yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika dikemudian hari laporan penelitian tugas akhir ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, maka tugas akhir sebagai prasyarat mendapat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 23 Februari 2026

Penulis,



Dewi Wahyu Sekar Rahmatika

NIM 220204110019

HALAMAN PERSETUJUAN

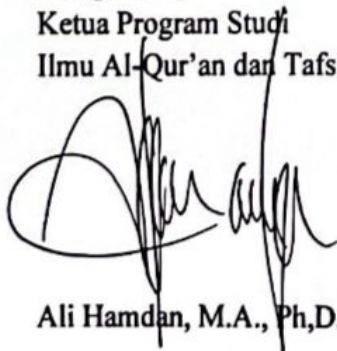
Setelah membaca dan mengoreksi tugas akhir saudara Dewi Wahyu Sekar Rahmatika NIM: 220204110019 Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

ANALISIS KONSEP MENTAL HEALTH PERSPEKTIF TAFSIR MAFATHI AL-GHAIB DAN IMPLEMENTASINYA TERHADAP GEN-Z

Maka pembimbing menyatakan bahwa tugas akhir tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Penguji.

Malang, 23 Februari 2026

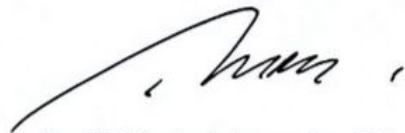
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Ali Hamdan, M.A., Ph.D.

NIP 197601012011011004

Dosen Pembimbing



Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.
Th.I

NIP 196807152000031001

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”..

QS. Al-Baqarah:286

“Don’t pressure yourself. If ever you get tired in the middle of this journey, remember to rest but never quit and don’t push yourself too hard, and Allah is always beside you. Just do your best. Wishing you a good luck.”

-Dewi Wahyu-

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **ANALISIS KONSEP MENTAL HEALTH PERSPEKTIF TAFSIR MAFATIH AL-GHAIB DAN IMPLEMENTASINYA TERHADAP GEN-Z**. Sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada utusan-Nya yakni junjungan kita Nabi agung Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat serta para penerus ajarannya yang telah membimbing kita dari jalan kegelapan menuju jalan yang terang benderang yakni agama Islam.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Proses penyelesaian skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa bimbingan, dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
2. Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M. Th.I. selaku dosen pembimbing penulis yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan serta bimbingan bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Miski, M.Ag selaku dosen wali yang telah menemani selama masa perkuliahan dengan memberikan motivasi serta bimbingan kepada penulis.
6. Segenap seluruh dosen Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya kepada segenap dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, pengalaman, dan motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Semoga Allah memberikan perlindungan serta keberkahan kepada beliau semua.
7. Orang tua penulis, Ayah Hasan Bisri dan Ibu Yeni Pratiwi yang sangat penulis cintai dan sayangi. Terima kasih atas dukungan dan do'a-do'a yang selalu dipanjatkan untuk penulis. Tak lupa juga terimakasih kepada adek penulis, Dewi Sinta Nikmatul Umroh yang memberikan dukungan dan semangatnya kepada penulis. Semoga diberikan kesehatan, keberkahan, dan selalu dalam lindungan Allah.
8. Kepada teman teman kandung penulis, Ganta Family, Sayyidah Fatahtul Arifah, Muhammad Hisyam Fahmil Ilmi, Firna Nahla Alya Firdausi, Nariswari Ayoedya, Aulia Nur Fadlillah, Nilta Kamilatal Husna, Nazela Safira Oktavia, dan Mawar Munauwaroh terimakasih karena senantiasa memberi dukungan, semangat, kekuatan, dan

motivasi dalam proses penyusunan skripsi ini. Dukungan, doa, dan perhatian yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak, menjadi penyemangat tersendiri bagi penulis untuk tetap bertahan dan menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.

Malang, 23 Februari 2026

Penulis,

Dewi Wahyu Sekar Rahmatika

NIM 220204110019

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi merupakan pemindahan alihan tulisan Arab dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia. Yang termasuk dalam kategori ini adalah penulisan nama nama Arab yang berasal dari bangsa Arab itu sendiri. Adapun nama-nama Arab dari bangsa non-Arab sebaiknya ditulis sesuai ejaan dalam bahasa nasional mereka masing-masing, atau sebagaimana yang tercantum dalam sumber rujukan yang digunakan. Penulisan judul buku, baik dalam catatan kaki maupun daftar pustaka, tetap mengikuti kaidah transliterasi ini.

Dalam dunia akademik, terdapat berbagai sistem transliterasi yang dapat digunakan, baik yang mengikuti standar internasional, nasional, maupun pedoman dari lembaga penerbit tertentu. Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengadopsi sistem transliterasi berbasis EYD Plus, yaitu sistem transliterasi yang merujuk pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tertanggal 22 Januari 1998, dengan nomor 158/1987 dan 0543/B/U/1987. Pedoman ini dijelaskan secara lengkap dalam buku Pedoman Transliterasi Arab-Latin (A Guide to Arabic Transliterasi) yang disusun oleh Inis Fellow pada tahun 1992.

B. Konsonan

Dalam penulisan karya ilmiah, penggunaan istilah asing kerap tidak dihindarkan, secara umum sesuai Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia.

Kata asing ditulis (dicitak) miring. Dalam konteks Bahasa Arab, terdapat pedoman transliterasi khusus yang berlaku internasional. Berikut ini disajikan tabel pedoman transliterasi sebagai acuan penulisan karya ilmiah. Transliterasi Arab-Indonesia Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah berpedoman pada model Library of Congress (LC) Amerika Serikat sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (Titik Diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (Titik Diatas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ž	Ž	Zet (Titik Diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Šad	Š	Es (Titik di Bawah)
ض	Đad	Đ	De (Titik di Bawah)

ط	Ta	Ṭ	Te (Titik di Bawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (Titik di Bawah)
ع	'Ain	'.....	Apostrof Terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
أ/ء	Hamzah	.'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (أ) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').).

C. Vokal Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan "a". kasroh dengan "i", dhommah dengan "u", sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal Pendek		Vokal Panjang		Diftong	
	A		Ā		Ay
	I		Ī		Aw
	U		Ū		Ba'
Vokal (a) panjang =	Ā	Misalnya		Menjadi	Qāla
Vokal (i) panjang =	Ī	Misalnya		Menjadi	Qīla
Vokal (u) panjang =	Ū	Misalnya		Menjadi	Dūna

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "I", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkannya 'nisbat di akhirnya. Begitu juga, untuk suara diftong wawu dan ya' setelah fathah ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut :

Diftong (aw) =		Misalnya	قول	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay) =		Misalnya	خير	Menjadi	Khayrun

D. Ta' Marbutah

Ta' Marbutah ditransliterasi dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' Marbutah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan

dengan menggunakan "h" misalnya المدرسة الرسالة menjadi al-risalat li al-mudarrisah, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan mudhaf dan mudhaf ilayh, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "t" yang disambungkan dengan kalimat berikutnya.

E. Kata Sandang dan Lafadz Al-Jalalah

Kata sandang berupa "al" () ditulis dengan huruf kecil terletak di awal kalimat, sedangkan "al" dalam lafadz jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini :

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhoriy dalam muqaddima kitabnya menjelaskan
3. Billah 'azza wa jalla

F. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan

Pada prinsipnya setiap kata yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Apabila kata tersebut merupakan nama Arab dari orang Indonesia atau bahasa Arab yang sudah terindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Perhatikan contoh berikut:

“.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat, dan Amin Rais, mantan Ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan salat di berbagai kantor pemerintahan, namun....”

Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais” dan kata “salat” ditulis dengan menggunakan tata cara penulisan bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan penulisan namanya. Kata-kata tersebut sekaligus berasal dari bahasa Arab, Namun ia berupa nama dari orang Indonesia dan terindonesiakan, untuk itu tidak ditulis dengan cara “Abdal-Rahman Wahid”, “Amin Rais”, dan bukan ditulis dengan “Shalat”.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
مستخلص البحث.....	xx
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Tujuan	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Definisi Operasional.....	8
G. Penelitian Terdahulu	11
H. Metode Penelitian.....	18
1. Jenis Penelitian.....	18
2. Pendekatan Penelitian	19
3. Sumber Data.....	19
4. Teknik Pengumpulan Data.....	20
5. Teknik Pengolahan Data	20
I. Sistematika Penulisan.....	23

BAB II	25
TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	25
1. Konsep Mental Health dalam Perspektif Psikologi	25
2. Konsep <i>Mental Health</i> Perspektif Islam	26
3. Psikologi Islam Kontemporer	27
4. Generasi Z dan Tantangan <i>Mental Health</i>	29
5. Profil Fakhruddin Al-Razi dan Kitab Tafsir <i>Mafatih al-Ghaib</i>	33
6. Implementasi Konsep <i>Mental Health</i> Mafatih al-Ghaib terhadap Gen-Z.	37
BAB III.....	39
HASIL DAN PEMBAHASAN	39
1. Konsep <i>Mental Health</i> dalam Kitab Tafsir <i>Mafatih Al-Ghaib</i>	39
2. Implementasi Konsep <i>Mafatih al-Ghaib</i> Terhadap Tantangan <i>Mental health</i> Generasi Z	52
BAB IV	60
PENUTUP.....	60
1. Kesimpulan	60
2. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	72
BUKTI KONSULTASI.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	15
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar 3.1 Tangkapan layar sosial media YouTube pada akun milik Ayya Wiluna	71
Gambar 3.2 Tangkapan layar sosial media TikTok pada akun milik Danniell Mananta	71
Gambar 3.3 Tangkapan layar sosial media YouTube pada akun milik Wendi Cagur	71

Dewi Wahyu Sekar Rahmatika, 2026. **ANALISIS KONSEP MENTAL HEALTH PERSPEKTIF TAFSIR MAFATIH AL-GHAIB DAN IMPLEMENTASINYA TERHADAP GEN-Z**. Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syari'ah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M. Th.I.

Kata Kunci: *Mental health*; Tafsir Mafatih al-Ghaib; Generasi Z

ABSTRAK

Isu terkait *mental health* meningkat di kalangan generasi Z yang mudah mengalami gangguan mental seperti kecemasan (*anxiety*), depresi, stres, dan *overthinking*. *Mental health* sendiri salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang kerap diabaikan, padahal ia memegang peranan yang krusial dalam membentuk kualitas hidup individu dan sosial. Definisi *mental health* adalah suatu keadaan psikologis seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap permasalahan-permasalahan baik secara individu maupun di luar lingkungan dirinya sendiri. Di tengah pendekatan psikologi modern yang mendominasi, nilai-nilai spiritual yang bersumber dari al-Qur'an belum sepenuhnya diaplikasikan sebagai landasan dalam membangun mental yang kuat. Tafsir *Mafatih al-Ghaib* karya Fakhrudin al-Razi menawarkan konsep kesehatan mental melalui implikasi nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam al-Qur'an.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah: (1) bagaimana konsep *mental health* dalam perspektif tafsir *Mafatih al-Ghaib* dan (2) bagaimana Implementasi konsep *mental health* dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib terhadap kondisi dan tantangan yang dihadapi oleh Gen-Z. Metode yang digunakan yakni kualitatif dengan pendekatan *tahlili*. Sumber data utamanya adalah kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* dan menggunakan jurnal ilmiah, buku, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian untuk memperkuat penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *mental health* dalam tafsir *Mafatih al-Ghaib* menekankan keseimbangan antara kepercayaan (iman), akal, dan ketenangan hati melalui penerapan nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakkal, dzikir, dan yakin terhadap ketentuan serta ujian yang Allah berikan. Implementasi nilai-nilai tersebut relevan sebagai cara untuk menguatkan mental khususnya pada generasi Z yang rentan mengalami gangguan mental seperti *anxiety* dan depresi.

Dewi Wahyu Sekar Rahmatika, 2026. **ANALYSIS OF THE MENTAL HEALTH CONCEPTS FROM THE PERSPECTIVE OF MAFATIH AL-GHAIB INTERPRETATION AND ITS IMPLEMENTATION ON GENERATION Z.** Thesis, Thesis, Department of Al-Qur'an and Tafsir Sciences, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Supervisor Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M. Th.I.

Keywords: *Mental health*; Mafatih al-Ghaib Interpretation; Generation Z

ABSTRACT

Issues related to mental health are on the rise among Generation Z, who are prone to mental disorders such as anxiety, depression, stress, and overthinking. Mental health is an essential aspect of human life that is often overlooked, despite its crucial role in shaping both individual and social quality of life. The definition of mental health is a person's psychological state in adjusting to problems, both individually and outside of their own environment. Amidst the dominance of modern psychological approaches, spiritual values derived from the Qur'an have not been fully applied as a foundation for building mental strength. Fakhruddin al-Razi's tafsir Mafatih al-Ghaib offers a concept of mental health through the implications of spiritual values contained in the Qur'an.

Based on this background, this study aims to answer the following research questions: (1) how is the concept of mental health interpreted in Mafatih al-Ghaib, and (2) how is the concept of mental health implemented in Mafatih al-Ghaib in relation to the conditions and challenges faces by Generation Z. The method used is qualitative with a *tahlili* (analytical) approach. The primary data source is the Mafatih al-Ghaib interpretation book and scientific journals, books, and previous relevant studies to strengthen the analysis.

The results of this study indicate that the concept of mental health in the interpretation of Mafatih al-Ghaib emphasizes the balance between faith (iman), reason (aql), and peace of mind through the application of spiritual values such as patience, tawakkal, dzikir, and certainty regarding the provisions and trials that Allah has given. The implementation of these values is relevant as a way to strengthen mental health, especially among Generation Z, who are vulnerable to mental disorders such as anxiety and depression.

دوي وحي سكار رحمتك، ٢٠٢٦، دراسة تحليلية لمفهوم الصحة النفسية من منظور تفسير مفاتيح الغيب و تطبيقاته على الجيل زد. رسالة جامعية، قسم علم القرآن والتفسير، كلية الشريعة، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، في مالانج. المشرف الدكتور حج. خيرول أنام.

الكلمات الرئيسية: الصحة النفسية؛ تفسير مفاتيح الغيب ؛ بجيل زد

مستخلص البحث

تزايد المشكلات المتعلقة بالصحة العقلية بين جيل زد، الذي يعاني من اضطرابات عقلية مثل القلق والاكتئاب والتوتر والإفراط في التفكير. الصحة العقلية بحد ذاتها جانب مهم من جوانب حياة الإنسان غالباً ما يتم تجاهله، على الرغم من دوره الحاسم في تشكيل جودة الحياة الفردية والاجتماعية. تعريف الصحة العقلية هو الحالة النفسية للشخص في التكيف مع المشاكل، سواء على المستوى الفردي أو خارج بيئته الخاصة. وسط هيمنة المناهج النفسية الحديثة، لم يتم تطبيق القيم الروحية المستمدة من القرآن الكريم بشكل كامل كأساس لبناء القوة العقلية. يقدم كتاب تفسير مفاتيح الغيب لفخرالدين الرازي مفهوماً للصحة العقلية من خلال دلالات القيم الروحية الواردة في القرآن الكريم.

وانطلاقاً من هذه الخليفة، يهدف هذا البحث إلى الإجابة عن التساؤلين الآتين: (١) ما مفهوم الصحة النفسية في ضوء تفسير مفاتيح الغيب؟ و (٢) كيف يمكن تطبيق مفهوم الصحة النفسية في تفسير مفاتيح الغيب على واقع الجيل زد وتحديات التي يواجهها؟. وقد اعتمدت الدراسة المنهج الكيفي النوعي تحليلية باستخدام أسلوب البحث المكتبي (الدراسة المكتبية). وتمثل المصدر الرئيس للبيانات في كتاب تفسير مفاتيح الغيب، مع الاستعانة بالمقالات العلمية، والكتب، والدراسات السابقة ذات الصلة، تعزيزاً للإطار النظري والتحليلي للبحث.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن مفهوم الصحة النفسية في تفسير مفاتيح الغيب يؤكد على تحقيق التوازن بين الإيمان والعقل وطمأنينة القلب، من خلال تفعيل القيم الروحية مثل الصبر، والتوكل، والذكر، واليقين بقضاء الله وقدره والرضا بالابتلاء. كما تبين أن تطبيق هذه القيم يعد منهجاً ملائماً لتعزيز القوة النفسية، ولاسيما لدى الجيل زد الذين يعني من اضطرابات عقلية مثل القلق والاكتئاب.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mental health adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang kerap diabaikan, padahal ia memegang peranan yang krusial dalam membentuk kualitas hidup individu dan sosial. *Mental Health* atau kesehatan mental dan dalam perspektif psikologi adalah suatu keadaan psikologis seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap permasalahan-permasalahan baik secara individu maupun diluar lingkungan dirinya sendiri.¹ Adapun menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2025, *mental health* adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari potensinya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi bagi komunitasnya. Sedangkan dalam Islam, definisi *mental health* menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya “Psikologi Agama” bahwa suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram.²

¹ Isnaini Lubis, Alfi Rahmatin Ulya, dan Eva Latipah, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Mesjid*, Jurnal Pendidikan Dan Konseling, Vol. 5, No. 1, 2023.

² Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*, *Syifa' MEDIKA*, Vol. 3, No. 2, 2013.

Di era modern, khususnya di kalangan generasi muda atau disebut dengan Generasi Z, *mental health* menjadi isu penting. Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka tumbuh di era digital dengan akses teknologi serta informasi yang canggih dan cepat.³ Dalam era ini, selain memberikan kemudahan dan peluang yang besar dari segi pengetahuan contohnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Gen-Z lebih rentan mengalami gangguan pada *mental health*nya. Seiring dengan perubahan gaya hidup, tantangan sosial, perkembangan teknologi dan tekanan hidup menjadi faktor yang dapat mempengaruhi psikologis individu. Keterpaparan media sosial dapat memberikan perasaan sedih secara terus menerus hingga kehilangan minat terhadap aktivitas yang disukai termasuk beberapa tanda mental seseorang terganggu. Kondisi ini rentan dialami kaum muda atau Gen-Z. Contoh kasus yang menggambarkan kesehatan mental remaja Indonesia rentan mengalami gangguan pada mentalnya, artikel yang ditulis oleh Dewinta Wulandari yang terbit pada Agustus 2025 menyatakan bahwa arus digitalisasi membawa tantangan besar pada kestabilan kondisi mental. Kepala Suku Dinas Jakarta Timur, dr. Herwin Meifendy mengungkapkan bahwa di Jakarta sendiri jumlah penduduk yang mengalami gejala kesehatan mental tidak sedikit, “Sekitar 5,91 persen penduduk DKI Jakarta mengalami depresi, dan sebanyak 0,44 persen ingin mengakhiri hidupnya.” Hal ini disampaikan Herwin dalam konferensi pers

³ Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, Nickyta Arcindy Duha, *Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030*, Accounting Student Research Journal, no.1, vol.2, 2023.

“*Healthy Me Fest 2025*” sebagai upaya nyata atasi krisis kesehatan mental remaja yang diselenggarakan pada Sabtu, 2 Agustus 2025.⁴ Fenomena ini menegaskan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencari solusi serta pendekatan yang adaptif, tidak hanya dari aspek medis dan psikologis tetapi juga dari aspek spiritual dan religius.

Dalam perspektif Islam, *mental health* bukan sekedar kondisi psikologis semata, melainkan mencakup dimensi spiritual. Kesehatan mental menurut Islam mencakup dua hal yakni, kesehatan fisik dan mental. Kesehatan fisik didefinisikan sebagai kondisi tubuh yang mampu berfungsi secara optimal tanpa hambatan atau kendala. Sedangkan kesehatan mental merujuk pada kondisi sehat dan suci jiwa atau pikiran yang bebas dari gangguan. Komponen tersebut dinilai berdasarkan kemampuan individu untuk menjalankan komitmen agama dengan lancar dan konsisten.⁵ Kajian literatur tentang al-Qur’an dan *mental health* semakin memperkuat bahwa nilai-nilai spiritual seperti sabar, ikhlas, tawakkal, serta dzikir memiliki peran penting dalam membentuk dan menjaga keseimbangan emosional dan makna hidup. Al-Qur’an mengajarkan bahwa kesehatan mental adalah bagian yang menentukan dari kehidupan yang seimbang dan bahagia yakni dengan mengamalkan ajaran di dalam al-Qur’an seperti sabar dan syukur. Kajian tafsir al-Qur’an memberikan landasan teologis

⁴ Dewinta Wulandari, *Gen Z Terjepit Teknologi, Kesehatan Mental Remaja Indonesia Dalam Bahaya*, Liputan6, 03 Agustus 2025, diakses pada 04 Oktober 2025, <https://www.liputan6.com/health/read/6122168/gen-z-terjepit-teknologi-kesehatan-mental-remaja-indonesia-dalam-bahaya?page=3>.

⁵ Fathur Riyadhi Arsal, *Legitimasi Al-Qur’an tentang Konsep Kesehatan Mental*, Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, no. 2, vol. 8, 2023, <https://doi.org/10.24090/maghza.v8i2.9632>

serta hermeneutik yang mendalam untuk menganalisis nilai-nilai terkait kesehatan mental. Tafsir *Mafatih al-Ghaib* karya Fakhrudin al-Razi termasuk karya klasik monumental yang mengintergrasikan pendekatan rasional, teologis, dan filosofis dalam penafsiran ayat-ayat al-Qur'an.⁶ Contoh pada kata sabar dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 yang menjadi salah satu rujukan psikologi Islami dan salah satunya ayat-ayat tentang bersikap sabar yang muatannya dapat dijadikan sebagai pedoman dan panduan terapis psiko-spiritual untuk meminimalisir dampak dari musibah yang datang. Dalam kitab *Mafatih al-Ghaib*, menurut Imam Ar-Razi, sabar adalah kemampuan seorang muslim dalam menahan diri dari segala bentuk kenikmatan dunia yang dapat menjerumuskan jiwanya ke titik terendah. Selain itu, Ar-Razi juga mengaitkan dengan faktor dependen yang melingkupi keimanan, ketaatan ibadah, hingga akal dan amaliahnya.⁷

Relevansi penelitian ini terhadap generasi Z terletak pada kebutuhan akan sebuah pedoman spiritual dalam menghadapi tantangan di era modern yang penuh distraksi dan ekspektasi. Nilai-nilai yang ditawarkan oleh al-Qur'an seperti sabar, tawakkal, dan syukur dapat dijadikan pedoman dan acuan untuk mengurangi kecemasan, menumbuhkan optimisme hidup, mempertahankan keseimbangan jiwa, mengelola tekanan sosial, dan meningkatkan ketahanan

⁶ Ali Akbar, *Telaah Kritis Terhadap Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib*, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, no. 4, vol. 3, 2025, <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.702>.

⁷ M. Khozinul Huda, Abdul Muaz, *Menafsir Ayat Sabar Sebagai Basis Terapi Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19*, An-Nufus: Jurnal Kajian Islam, Tasawuf, dan Psikoterapi, Vol. 05, No. 02, 2023.

mental generasi Z di tengah tantangan digital dan globalisasi. Sebelumnya, topik seperti ini telah banyak diteliti. Contohnya pada jurnal yang ditulis oleh Muhammad Dzakir Amaniey (2022) dengan judul “Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa”, jurnal ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini dilakukan dengan pengambilan sampel terhadap mahasiswa usia 18 hingga 25 tahun melalui kuesioner via Google Form. Penelitian ini menjelaskan bahwa dengan menerapkan rasa bersyukur memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa.⁸ Jika dibandingkan dengan jurnal tersebut, penelitian ini menganalisis konsep *mental health* dengan mengintegrasikan tafsir klasik dengan data digital Gen-Z, menggunakan perspektif kitab tafsir Mafatih al-Ghaib yang masih jarang dieksplorasi dalam konteks isu kontemporer seperti tantangan *mental health* pada Gen-Z. Penelitian ini juga menyoroti peran agama terhadap *mental health* dan menekankan bahwa konsep *mental health* dalam konteks agama menekankan pada iman dan amal sholeh dalam menjaga *mental health*.

Kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* dijadikan objek kajian dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan akademik dan metodologis. Kitab tafsir dengan pendekatan *bi al-ra'yi* (rasional-filosofis) menjadikan *Mafatih al-Ghaib* tidak hanya membahas aspek tekstual ayat, tetapi juga menjelaskan dimensi psikologis, teologis, dan filosofis yang relevan dengan dinamika kehidupan

⁸ Muhammad Dzakir Amaniey, *Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa*, Acta Psychologia, vol. 4, no. 1, 2022.

manusia. Dengan demikian, analisis terhadap konsep *mental health* dalam perspektif tafsir *Mafatih al-Ghaib* dan implementasinya terhadap Gen-Z sangat penting dilakukan, karena kebanyakan penelitian mengenai *mental health* lebih berfokus pada aspek medis dan psikologis, sementara aspek keagamaan seringkali terabaikan. Faktanya, agama dan spiritualitas memiliki peran signifikan dalam menjaga keseimbangan mental. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis dalam kajian tafsir dan juga kontribusi dalam upaya menjaga kesehatan mental generasi muda atau Gen-Z di era globalisasi dan digitalisasi.

B. Rumusan Masalah

Pada bagian ini berisikan pertanyaan singkat dan termasuk hal penting sebuah penelitian. Pertanyaan yang singkat ini terkait dengan topik permasalahan yang akan dibahas. Dengan demikian, rumusan masalah sebagai bahan acuan bagi penulis untuk melakukan penelitian ini. Berikut rumusan masalah terkait topik penelitian:

1. Bagaimana konsep *mental health* dijelaskan dalam al-Quran menurut penafsiran Imam Fakhrudin al-Razi dalam Tafsir *Mafatih al-Ghaib*?
2. Bagaimana Implementasi konsep *mental health* dalam Tafsir *Mafatih al-Ghaib* terhadap kondisi dan tantangan yang dihadapi oleh Gen-Z?

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini dibuat agar pembahasan tetap terarah dan tidak melebar dari fokus kajian yang telah ditetapkan. Penelitian ini hanya

berfokus pada analisis konsep *mental health* dalam perspektif tafsir *Mafatih al-Ghaib* dalam menafsirkan ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan psikologis manusia seperti ketenangan jiwa, ujian hidup, dan kecemasan. Ayat-ayat yang dikaji dibatasi pada beberapa ayat saja, seperti QS. Al-Fath ayat 4, QS. Al-Isra' ayat 82, dan QS. Al-Baqarah ayat 155, sehingga tidak mencakup keseluruhan isi tafsir tersebut.

D. Tujuan

Tujuan penelitian dibuat agar penelitian ini fokus pada topik yang akan diteliti dan dapat menyampaikan dengan jelas, baik, dan benar maksud dari penelitian ini. Memberikan kemudahan bagi pembaca terkait hal-hal yang dibahas dalam penelitian ini. Tujuan penulis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menganalisis dan mendeskripsikan konsep *mental health* dalam al-Qur'an menurut penafsiran Imam Fakhruddin al-Razi dalam tafsir *Mafatih al-Ghaib*
2. Menerapkan konsep *mental health* perspektif tafsir *Mafatih al-Ghaib* terhadap gangguan serta tantangan yang dialami oleh Gen-Z

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis adalah manfaat yang berhubungan dengan pengembangan ilmu pengetahuan yang sifatnya untuk jangka waktu yang

panjang.⁹ Dalam manfaat teoretis, penelitian ini dapat memperluas keilmuan dalam bidang tafsir, etika dan kesehatan mental dalam perspektif tafsir *Mafatih al-Ghaib*. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan studi al-Qur'an dan ilmu tafsir mengenai kesehatan mental

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis merupakan manfaat yang dapat diambil dari penelitian oleh peneliti itu sendiri dan pembaca atau dengan kata lain berhubungan dengan pemecahan suatu masalah.¹⁰ Bagi peneliti, penelitian ini adalah bentuk untuk berbagi ilmu pengetahuan dan wawasan bahwa al-Qur'an juga berisikan ayat-ayat tentang kesehatan mental serta penafsiran Imam Fakhrudin Ar-Razi terkait ayat-ayat kesehatan mental dalam karya kitab tafsirnya, *Mafatih al-Ghaib*. Bagi Masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi dan pengaruh bagi orang-orang yang mentalnya kurang baik juga bagi mereka yang sehat mentalnya dapat tetap menjaganya. Dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan yang luas tentang pentingnya *mental health* dalam perspektif al-Qur'an.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam sebuah penelitian memiliki maksud untuk mengarahkan dan memperjelas istilah atau topik yang dibahas oleh penulis kepada pembaca dan untuk menghindari kesalahpahaman terhadap judul

⁹ Tim PDK Unkhair-Unipas, *Manfaat Penelitian*, Modul ajar, 2023.

¹⁰ Tim PDK Unkhair-Unipas, *Manfaat Penelitian*, Modul ajar, 2023.

penelitian.¹¹ Pada bagian ini, topik pembahasan dalam penelitian akan jelas dan tidak menimbulkan hal-hal yang abstrak atau ambigu dalam pemaknaan juga memberikan penjelasan yang spesifik terhadap objek yang dikaji.

1. *Mental Health*

Mental Health atau kesehatan mental jika dilihat dari UU Nomor 18 Tahun 2014 mengenai kesehatan mental. Kesehatan mental atau jiwa adalah kondisi ketika individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga dapat menyadari atas kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi tekanan.¹² Dalam konteks penelitian ini, *mental health* didefinisikan sebagai suatu kondisi kesejahteraan psikologis dan spiritualitas yang memungkinkan seseorang berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, mampu menghadapi tekanan hidup, merealisasikan potensi dirinya, belajar dan bekerja secara produktif sesuai dengan ajaran al-Qur'an.

2. Kitab Tafsir *Mafatih al-Ghaib*

Kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* ditulis oleh Muhammad bin 'Umar bin al-Husain bin al-Hasan bin 'Ali at-Tamimi al-Bakri ath-Thuburustani ar-Razi. Latar belakang penulisan kitab tafsir ini dikarenakan adanya pengaruh paham-paham dari orang-orang *mu'tazilah*. Kitab tafsir ini disusun ke dalam 8 jilid besar. Metode penulisan yang digunakan ar-Razi dalam kitab

¹¹ Ramadhan Witarsa, *Penelitian Pendidikan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2022), hal 25.

¹² Yeni Duriana Wijaya, *Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti*, *Buletin Jagaddhita*, no. 1(2019).

tafsirnya yakni metode *tahlili*, juga metode *muqaran*. Dengan demikian kitab tafsir ini digolongkan ke dalam kitab tafsir *bi al-ra'yi*. Adapun corak yang tampak dalam kitab tafsir ini sangat beragam. Hal ini dikarenakan ilmu-ilmu yang dimiliki oleh *mufasssir* sangat beragam.¹³ Dalam kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib*, ar-Razi membahas berbagai macam keilmuan salah satunya psikologi. Hal ini terlihat dari beberapa ayat yang ditafsirkannya mengenai konsep *syifa'* dalam al-Qur'an.

3. Gen-Z

Generasi Z adalah generasi yang lahir setelah generasi milenial. Mereka yang lahir pada tahun 1997 sampai 2012 disebut dengan generasi Z. Generasi Z tumbuh di era digital yang maju, sehingga sering kali disebut dengan *iGeneration* atau generasi *Net* (generasi internet).¹⁴ Keterikatannya yang erat dengan dunia digital, serta kecenderungan lebih *open minded* terhadap keberagaman sosial dan budaya menjadikan Gen-Z memiliki kemampuan multitasking. Teknologi tidak hanya memberikan pengaruh terhadap perilaku mereka, tetapi juga melahirkan ciri-ciri individualis. Paparan intens terhadap teknologi khususnya media sosial menjadikan Gen-Z memiliki kecenderungan tinggi untuk mengalami gangguan pada psikisnya seperti stres.

¹³ Ulil Azmi, *Studi Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib Karya Ar-Razi*, Studi Alqur'an dan Tafsir, no.2, vol.2, 2022.

¹⁴ Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, Nickyta Arcindy Duha, *Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030*, Accounting Student Research Journal, no.1, vol.2, 2023.

G. Penelitian Terdahulu

Setelah melakukan telaah terhadap beberapa penelitian yang sudah ada, beberapa memiliki keterkaitan dan kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis, diantaranya:

Pertama, jurnal psikolog dan kesehatan mental yang ditulis oleh Sofia Yuniaty dan Hamidah dengan judul “*Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas terhadap Intensi Bunuh Diri Dewasa Awal*”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan melakukan survei online sebagai pengumpulan datanya. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa remaja usia 18-25 tahun memiliki potensi tinggi untuk melakukan bunuh diri salah satu faktornya yakni *Perceived Stress*. *Perceived Stress* terhadap Intensitas bunuh diri itu sangat memberikan pengaruh dan penelitian ini menyimpulkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh yang lebih besar, disarankan untuk meningkatkan religiusitas diri. Berdasarkan hasil regresi berganda yang dilakukan, bahwa religiusitas memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan dengan *perceived stress* terhadap intensi bunuh diri pada dewasa. Persamaan dengan penelitian ini yakni sama dalam hal membahas mengenai kesehatan mental yang memiliki korelasi dengan religiusitas. Perbedaannya yakni, penelitian terdahulu bersifat umum dalam membahas mental *health*, Sedangkan penelitian ini menggunakan kitab tafsir dalam menganalisis kesehatan mental yang menekankan aspek batiniah, rasional, dan psikologis manusia. Penelitian ini juga memfokuskan pada generasi tertentu yakni pada

generasi Z yang menghadapi *anxiety*, *overthinking*, serta tekanan akademik dan sosial.

Kedua, jurnal *Turats* (Pemikiran dan Peradaban Islam) dengan judul “*Konsep Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat*” yang ditulis oleh Aulia Ayu Rohayah dan Uswatun Rian Nurseha pada tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan *library research*. Buku-buku karya Zakiah Daradjat digunakan sebagai sumber data primer. Artikel tersebut menjelaskan konsep pendidikan Islam dalam kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat ialah perubahan sikap dan perilaku sesuai dengan petunjuk ajaran Islam, ditujukan kepada perbaikan sikap mental yang terwujud dalam perbuatan, baik bagi kebutuhan individu maupun masyarakat. Pendidikan pada hakekatnya adalah usaha yang dilakukan secara sadar untuk mengembangkan kepribadian sosial. Dalam pendidikan yang umum cukup mengetahui hal yang berkenaan dengan pengetahuan yang disampaikan saja. Sedangkan dalam pendidikan Islam, dituntut untuk melaksanakan atau mengamalkan ajaran dan nilai-nilai pendidikan Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa, Pendidikan Agama Islam adalah usaha sadar dan terencana dalam mengajar, membimbing, dan mengarahkan peserta didik untuk meyakini, menghayati, dan mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari dan Islam berperan untuk mengendalikan moral dan kepribadian tersebut. Persamaannya dengan penelitian ini yakni sama dalam hal mengkaji kesehatan mental dari perspektif Islam. Adapun perbedaannya, jika penelitian terdahulu mengkaji *mental health*

dari perspektif psikologi Pendidikan dan subjek sosialnya yakni peserta didik, sedangkan penelitian ini mengkaji *mental health* dari perspektif tafsir al-Qur'an, khususnya dalam tafsir Mafatih al-Ghaib dan fokus terhadap generasi Z.

Ketiga, jurnal Pendidikan Agama Islam yang ditulis oleh Samain dan Budiharjo dengan judul "*Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*". Metode penelitian yang digunakan yakni *library research*. Hasil dan pembahasan jurnal ini adalah al-Qur'an yang berperan sebagai sumber ajaran Islam, kebenarannya bersifat hakiki dan tidak ada keraguan. Ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang sabar tersebar di 103 ayat di dalamnya. Salah satunya pada QS. Al-Baqarah ayat 155-156. Penjelasan ayat ini menurut M. Quraish Shihab dalam tafsirnya, bahwa Allah berhak melakukan sekehendak-Nya. Jadi, orang yang bersabar adalah orang yang apabila ditimpa musibah akan berserah diri kepada Allah dan tidak putus asa. Konsep Kesehatan mental dalam penelitian ini berdasarkan ayat-ayat mengenai sabar. Persamaan dengan penelitian ini membahas konsep kesehatan mental dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dan menganalisisnya menggunakan salah satu kitab tafsir. Perbedaannya, pada penelitian terdahulu implikasi difokuskan pada *adversity quotient* atau kemampuan untuk mengontrol emosi, perasaan, sikap seseorang dalam merespon peristiwa sulit. Sedangkan penelitian ini menganalisis konsep *mental health* menggunakan perspektif tafsir karya Imam Ar-Razi, Mafatih al-Ghaib serta implikasinya difokuskan pada tantangan yang dialami oleh Gen-Z

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Husnul Hatima dari Institut Agama Islam Negeri Palu yang diterbitkan pada tahun 2018 dengan judul “*Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)*”. Metode penelitian yang digunakan pada skripsi ini adalah *Al-Manhaj Tahlili* terhadap ayat al-Qur’an. Jenis penelitian yakni *library research*. Hasil penelitian dalam skripsi ini menjelaskan kesehatan mental perspektif QS. Yunus ayat 57. Menurut Al-Maraghi, kesehatan mental yang dimaksud pada ayat ini adalah orang-orang yang mau menerima nasihat-nasihat yang baik. Dapat memperbaiki akhlak dan amal perbuatan dan merupakan obat dari berbagai penyakit bathiniyah. Selain itu, menurut Ibnu Katsir, kesehatan mental yang dimaksud dalam ayat ini adalah orang-orang yang mengamalkan kandungan al-Qur’an sehingga tercegah dari perbuatan-perbuatan jahat dan sehat dari berbagai penyakit ragu-ragu dan waswas. Ayat ini menegaskan adanya empat fungsi al-Qur’an: pengajaran, obat, petunjuk dan Rahmat. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada analisis kesehatan mental perspektif ayat al-Qur’an. Perbedaannya, jika penelitian terdahulu menggunakan pendekatan umum al-Qur’an dan tidak terikat dengan salah satu kitab tafsir, serta bersifat normative-deskriptif. Sedangkan penelitian ini bersifat analitis-kontekstual, yakni menganalisis ayat-ayat al-Qur’an dengan menggunakan salah satu kitab tafsir yakni mengkaji Tafsir *Mafatih al-Ghaib* kemudian mengimplementasikan terhadap realitas *mental health* generasi Z.

Kelima, Mushaf: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Hadis yang ditulis oleh Jannatul Aulia dan Bashori dengan judul “*Menggali Konsep Self Healing Dalam Al-Qur’an*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi

kepuustakaan untuk menggali konsep *self healing* dalam al-Qur'an. Pendekatan yang digunakan adalah tafsir maudhu'i. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa *self healing* merupakan salah satu dari banyaknya metode penyembuhan diri. *Self healing* atau yang disebut dengan *syifa'* dalam al-Qur'an memiliki makna pengobatan. Pada dasarnya, al-Qur'an adalah obat dari segala penyakit. Ada beberapa ayat yang mengisyaratkan untuk berperilaku sehat dan ada beberapa ayat lainnya yang menginformasikan tindakan yang khusus agar terhindar dari penyakit. Jika dalam kacamata psikologi *self healing* adalah setiap orang harus fokus pada diri sendiri dan mengidentifikasi masalah apa yang menyebabkan mentalnya terganggu. Sama dengan sudut pandang Islam, *self healing* ialah metode penyembuhan luka batin melalui aktivitas spiritual yang memberikan ketenangan jiwa. Persamaannya, membahas mengenai kesehatan mental menurut kacamata Islam dan mencantumkan ayat al-Qur'an yang relevan. Perbedaannya, jika penelitian terdahulu memfokuskan kajian pada *self healing* sebagai metode pemulihan diri, sedangkan penelitian ini mengkaji *mental health* sebagai konsep kondisi kejiwaan yang mencakup ketenangan hati dan jiwa, kestabilan emosi, serta kesehatan batin dengan menggunakan kitab tafsir Mafatih al-Ghaib sebagai sumber utama kemudian mengimplementasikan dengan kondisi pada generasi Z.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

NO	IDENTITAS	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1	Sofia Yuniaty dan Hamidah, <i>Pengaruh</i>	Persamaannya terletak dalam hal	Perbedaannya yakni, penelitian ini

	<p><i>Perceived Stress dan Religiusitas terhadap Intensi Bunuh Diri Dewasa Awal</i>, Jurnal Psikolog dan Kesehatan Mental, 2019.</p>	<p>membahas mengenai kesehatan mental yang memiliki korelasi dengan religiusitas.</p>	<p>menggunakan kitab tafsir dalam menganalisis kesehatan mental yang menekankan aspek batiniah, rasional, dan psikologis manusia serta memfokuskan pada generasi tertentu yakni pada generasi Z yang menghadapi <i>anxiety, overthinking</i>, serta tekanan akademik dan sosial.</p>
2	<p>Uswatun Rian Nurseha dan Aulia Ayu Rohayah, <i>Konsep Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Analisis Pemikiran Prof Zakiah Daradjat</i>, Jurnal</p>	<p>Persamaannya dengan penelitian ini yakni sama dalam hal mengkaji kesehatan mental dari perspektif Islam.</p>	<p>Perbedaannya, penelitian ini menggunakan ayat al-Qur'an dan juga kitab tafsir karya al-Razi dalam mengkaji konsep kesehatan mental serta implementasinya terhadap generasi-Z.</p>

	Turats (Pemikiran dan Peradaban Islam), 2024.		
3	Samain, Budiharjo, <i>Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah</i> , Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2020.	Persamaan dengan penelitian ini membahas konsep kesehatan mental dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dan menganalisisnya menggunakan salah satu kitab tafsir.	penelitian ini menganalisis konsep mental <i>health</i> menggunakan perspektif tafsir karya Imam Ar-Razi, Mafatih al-Ghaib serta implikasinya difokuskan pada tantangan yang dialami oleh generasi Z.
4	Husnul Hatima, <i>Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)</i> , Skripsi Institut Agama Islam Negeri Palu 2018.	Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada analisis kesehatan mental perspektif ayat al-Qur'an	Perbedaannya, penelitian ini menganalisis ayat-ayat al-Qur'an dengan menggunakan salah satu kitab tafsir yakni <i>Tafsir Mafatih al-Ghaib</i> dan implementasinya terhadap generasi Z.

5	Jannatul Aulia dan Bashor, <i>Menggali Konsep Self Healing Dalam Al-Qur'an</i> , Mushaf: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadis, 2025.	Persamaannya, membahas mengenai kesehatan mental menurut kacamata Islam dan mencantumkan ayat al-Qur'an yang relevan	penelitian ini mengkaji <i>mental health</i> sebagai konsep kondisi kejiwaan yang mencakup ketenangan hati dan jiwa, kestabilan emosi, serta kesehatan batin dengan menggunakan kitab tafsir Mafatih al-Ghaib sebagai sumber utama kemudian mengimplementasikan dengan kondisi pada mental generasi Z.
---	---	--	--

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kepustakaan (*Library research*). Penelitian dengan pendekatan kualitatif relevan menggunakan penelitian kepustakaan (*Library research*) yakni kategori penelitian yang teknik

pengumpulan datanya dilakukan dengan menelaah terhadap buku, catatan, literatur, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan rumusan masalah yang ingin dipecahkan. Sehingga dapat dijadikan rujukan dalam mengolah dan menyelesaikan penelitian.¹⁵ Sumber pustaka yang dapat dijadikan bahan kajian dalam penelitian ini yakni berupa kitab tafsir, jurnal, dokumen, ataupun catatan yang relevan dengan topik penelitian.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif adalah upaya pengolahan data menjadi sesuatu yang dapat diutarakan secara jelas dan tepat dengan tujuan agar dapat dipahami oleh orang yang tidak mengalaminya secara langsung. Oleh karena itu, penelitian kualitatif deskriptif adalah sebuah pendekatan terhadap sesuatu perilaku, fenomena, peristiwa, masalah atau keadaan tertentu yang menjadi *object* penyelidikan. Dalam hal ini penulis menggunakan metode *tahlili*, yang digunakan oleh imam al-Razi dalam menafsirkan ayat al-Qur'an

3. Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data. Sumber data dibagi menjadi dua yakni, sumber data primer dan skunder.¹⁶ Menurut Umi Narimawati (2008) data primer adalah “data yang

¹⁵ Milyah sari, Asmendari, “*Penulisan Kepustakaan (Library Research) Dalam Penulisan Pendidikan IPA*”, *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, vol. 6, No. 1, 2020.

¹⁶ Sonny Leksono, *Ilmu Ekonomi dan Penelitian Kualitatif*, RajaGrafindo Persada: Jakarta, 2013.

berasal dari sumber asli atau utama”. Data primer dalam penelitian ini adalah kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* karya Fakhruddin al-Razi, khususnya pada penafsiran ayat-ayat al-Qur’an yang berkaitan dengan kesehatan mental. Kitab tafsir ini sebagai sumber rujukan utama dalam menganalisis konsep kesehatan mental serta korelasinya dengan ajaran yang ada di dalam al-Qur’an. Sedangkan menurut (Sugiyono 2008) data skunder adalah “sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.” Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder berupa literatur dan penelitian terdahulu yang membahas tentang kesehatan mental dalam perspektif al-Qur’an dan implementasinya terhadap Gen-Z, dan berbagai artikel yang berkaitan dengan penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik Dokumentasi yakni menggabungkan dan menganalisis berbagai sumber literatur dalam bentuk tertulis baik yang bersumber dari data primer maupun skunder yang dapat membantu dalam penelitian.¹⁷ Pengumpulan data primer dimulai dengan mengidentifikasi ayat-ayat al-Qur’an yang berkaitan dengan tema kesehatan mental melalui metode *tahlili*, kemudian dilakukan kajian mendalam terkait dengan penafsiran ayat-ayat tersebut dalam Tafsir *Mafatih al-Ghaib*. Sedangkan untuk data skunder, penulis mencari jurnal, buku atau karya ilmiah

¹⁷ Natalina Nilamsari, Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif, *Jurnal Wacana*, Vol 13, 2014.

lainnya dengan tema atau topik yang relevan dengan judul penelitian untuk memperkuat dan memperluas pemahaman mengenai konsep mental *health* dalam al-Qur'an dan Tafsir *Mafatih al-Ghaib*. Selain mengumpulkan data dari jurnal, peneliti juga melakukan riset dan survei terhadap *platform digital* seperti media sosial dan situs berita untuk mengumpulkan data serta informasi tentang kondisi *mental health* serta tantangan generasi Z.

5. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data merupakan proses atau cara yang digunakan untuk mengolah data untuk memperoleh informasi. Tujuan teknik pengolahan data adalah untuk memperoleh kesimpulan secara keseluruhan dari data yang telah dikumpulkan.¹⁸ Pengolahan data yang dilakukan penulis dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Editing adalah proses memeriksa kembali data-data yang telah dikumpulkan untuk memastikan bahwa data tersebut relevan dengan penelitian.¹⁹ Dalam penelitian ini, peneliti melakukan *editing* terhadap ayat-ayat serta penafsirannya dalam kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib*.

b. *Classifying* (Klasifikasi)

Classifying adalah proses pengelompokkan semua data ke dalam kategori tertentu sesuai dengan permasalahan baik yang berasal dari hasil

¹⁸ Muhammad Afifuddin Nur dan Made Saihu, Pengolahan Data, *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi*, 2024.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta), 2017.

wawancara dengan subyek penelitian, observasi, dan pengamatan. Seluruh data yang telah didapat, dibaca dan ditelaah secara mendalam.²⁰ Dalam penelitian ini, data berupa ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *mental health* dikelompokkan berdasarkan tema seperti ketenangan jiwa, sabar, ikhlas, bahagia. Sedangkan data dari tafsir dikelompokkan berdasarkan pembahasan dan fenomena Gen-Z seperti kecemasan sosial, stres akademik, serta dampak media sosial.

c. *Verifying* (Verifikasi Data)

Verifying adalah proses memeriksa data dan informasi yang telah didapat dari lapangan agar validitas data dapat diakui dan digunakan dalam penelitian.²¹ Dalam penelitian ini, penulis memverifikasi datanya dengan melakukan pengecekan dari data yang didapatkan dari kitab tafsir dan data yang didapat di lapangan.

d. *Analysing* (Analisis Data)

Analysing yaitu menguraikan, membandingkan, dan menginterpretasi hasil pengklasifikasian. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teori yang relevan yakni *al-manhaj tahlili* untuk menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan *mental health*, lalu ditafsirkan menurut penafsiran Fakhruddin al-Razi dalam tafsir Mafatih al-Ghaib. Kemudian, mengkaji terkait

²⁰ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya), 1993.

²¹ Nana Saudjana dan Ahwal Kusuma, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Sinar Baru Argasindo), 2002.

implementasi konsep *mental health* dalam tafsir *Mafatih al-Ghaib* terhadap problematika yang dialami oleh generasi Z.

e. *Concluding* (Penarikan Kesimpulan)

Concluding merupakan tahap terakhir dalam proses pengolahan data, yakni kesimpulan atas proses pengolahan data yang terdiri dari empat tahap sebelumnya. Pengambilan kesimpulan dari data-data yang diperoleh setelah melakukan analisis untuk memperoleh jawaban kepada pembaca dan kegelisahan dari yang dipaparkan pada latar belakang masalah.²² Maka, peneliti setelah melakukan analisis terhadap data-data yang telah didapatkan seperti ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *mental health* dan ditafsirkan menggunakan kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* kemudian dikaitkan dengan perilaku generasi Z dan ditarik kesimpulan mengenai relevansinya konsep *mental health* perspektif kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* terhadap generasi Z.

I. Sistematika Penulisan

Bab I, berisi pendahuluan. Dalam bab ini penulis akan menguraikan latar belakang yang menjadi keresahan penulis terkait permasalahan yang diteliti, kemudian menimbulkan beberapa pertanyaan dan masuk ke dalam sub bab rumusan masalah. Selanjutnya penulis juga memaparkan tujuan, manfaat

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta), 2014.

penelitian, dan definisi operasional untuk memperjelas variabel dalam penelitian. Selain itu, topik mengenai *mental health* perspektif al-Qur'an sudah banyak diteliti sebelumnya, maka dari itu penulis memaparkan beberapa judul penelitian dengan topik *mental health* dan menjelaskan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sudah ada dan masuk pada sub bab penelitian terdahulu. Metode penelitian yang mencakup jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data dan teknik pengolahan data juga dijelaskan pada bab I terkait sistematika penulisan juga dijelaskan pada bab pendahuluan.

Bab II, berisi tinjauan pustaka dan landasan teori yang digunakan pada penelitian ini. Pada bagian landasan teori, penulis akan menjelaskan terkait *mental health*, penfasiran Fakhrudin Ar-Razi terkait ayat-ayat *mental health*. Sedangkan tinjauan pustaka berisi sumber-sumber yang relevan dengan penelitian seperti artikel, kitab tafsir, buku dan yang lainnya.

Bab III, berisi hasil penelitian dan pembahasan. Pada bagian ini, penulis akan menjelaskan mengenai konsep *mental health* dalam al-Qur'an dengan menggunakan perspektif kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* dan implementasinya terhadap problematika yang dialami generasi Z.

Bab IV, merupakan bagian penutup yang berisi kesimpulan pembahasan untuk menjelaskan kembali hasil analisis pada bab sebelumnya, serta saran-saran untuk penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

1. Konsep Mental Health dalam Perspektif Psikologi

Mental health adalah bagian penting dari kehidupan karena dengan mental yang sehat, individu dapat menjalani kehidupan dengan lancar dan baik. Dalam perspektif psikologi positif, kesehatan mental meliputi kemampuan individu dalam menjalani kehidupan dengan perasaan yang senang, melakukan aktivitas secara seimbang, dan berusaha beradaptasi secara positif, serta berkembang di tengah tekanan, trauma, atau tantangan hidup.²³ Menurut *World Health Organization* (WHO, 2025) *mental health* adalah keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan individu, belajar dan bekerja dengan baik, juga dapat berkontribusi di lingkungan sekitar. Kesehatan mental tidak hanya ditandai dengan tidak adanya gangguan psikis, melainkan keadaan kesejahteraan yang utuh, mencakup kompetensi individu, serta aktualisasi potensi intelektual dan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental melibatkan keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Menurut (Pieper dan van Uden, 2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan ketika

²³ Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 25.

individu tidak mempunyai perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, dan mampu menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya.²⁴

2. Konsep *Mental Health* Perspektif Islam

Ditinjau dari kacamata Islam, konsep *Mental health* atau disebut dengan *al-tibb al-ruhani* yang digunakan untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi. Istilah ini diperkenalkan oleh seorang dokter asal Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi. Menurut Islam, kesehatan mental merupakan kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar secara dinamis berdasarkan al-Qur'an dan hadis sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.²⁵ Tidak hanya mengenai suatu keadaan yang bebas dari gangguan psikologis, tetapi kondisi di mana jiwa dapat mencapai keseimbangan spiritual dan moral melalui kedekatan dengan Allah SWT. Islam memiliki konsep *mental health* yang komprehensif, mencakup aspek ruhani, akal, dan jasmani. Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulum al-Din*, kesehatan mental dipandang sebagai model yang mencakup kepatuhan terhadap keyakinan agama seseorang dan kebebasan dari penyakit mental. Konsep kesehatan mental Al-Ghazali berhubungan erat dengan *tazkiyah an-nafs* atau proses mensucikan jiwa dari

²⁴ Sandy Ardiansyah dkk., *Kesehatan Mental*, Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023.

²⁵ Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*, *Syifa' MEDIKA*, Vol. 3, No. 2, 2013.

sifat-sifat buruk dan menggantinya dengan akhlak terpuji sesuai dengan ajaran agama Islam.²⁶ Dalam pandangan Islam, kesehatan jiwa terkait pada kebajikan dan kerendahan hati. Salah satu tokoh psikolog Islam, Prof. Dr. Zakiah Daradjat dalam karyanya yang berjudul “kesehatan mental”, menurutnya kesehatan mental adalah terbentuknya keselarasan yang nyata antara fungsi-fungsi jiwa, disertai dengan kemampuan untuk menghadapi persoalan-persoalan hidup sehari-hari dan merasakan kebahagiaan dan potensi diri secara positif.²⁷ Pemikirannya tentang kesehatan mental menekankan terhadap keserasian fungsi jiwa, kemampuan menyesuaikan diri dan lingkungan serta peran spiritualitas. Dalam pandangannya, agama bukan hanya sekedar dimensi spiritual, tetapi menjadi alat untuk menenangkan jiwa, mengatur perilaku, dan menjaga keseimbangan mental.

3. Psikologi Islam Kontemporer

Psikologi Islam merupakan sebuah cabang keilmuan yang berupaya mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai dan ajaran agama Islam. Psikologi Islam memiliki berbagai makna. Beberapa mendefinisikan psikologi Islam adalah segala konsep dan praktik psikologi modern yang sesuai dengan ajaran Islam atau tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Adanya psikologi Islam sebenarnya dimulai sejak Islam ada, yakni ketika

²⁶ M. Yoga Pratama Harahap, Hendra, *Penerapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam*, JAKA: Jurnal Akuntansi, Keuangan dan Auditing, Vol. 3, No. 2, 2022.

²⁷ Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental I*, Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016, hal. 12.

Nabi Muhammad hidup.²⁸ Keilmuan ini tidak hanya menambahkan nuansa religius pada psikologi Barat, melainkan membangun pemahaman tentang manusia yang bersumber dari al-Qur'an, hadis, serta warisan intelektual ulama Islam klasik maupun kontemporer. Salah satu tokoh yang mempelopori psikologi Islam yakni Malik Badri yang lahir pada 16 Februari 1932 di Rufa'a, Sudan. Beliau mendapatkan gelar sarjana dan diploma tahun 1956 *in education* pada *American University of Beirut*. Pada tahun 1971 beliau menjadi psikolog klinis senior di beberapa rumah sakit dan klinik di Afrika dan Timur Tengah serta pendiri dibukanya Psikologi Klinik di Universitas Riyadh-Saudi Arabia.²⁹

Dalam perspektif Psikologi Islam Kontemporer, konsep *mental health* dipahami sebagai kondisi keseimbangan secara menyeluruh setidaknya mencakup *nafs* (jiwa), *aql* (akal), dan *qalb* (hati). Keseimbangan tiga hal tersebut diyakini sebagai terwujudnya ketenangan batin dan kebahagiaan.³⁰ Keterkaitan Psikologi Islam dengan Tafsir *Mafatih al-Ghaib* karya Fakhrudin al-Razi terletak pada pandangan secara menyeluruh tentang manusia. Al-Razi menerapkan tafsir *'aqli* rasional-filosofis untuk menganalisis aspek psikologis seperti hakikat jiwa, emosi, ketakutan, kesedihan, dan kecemasan dalam ayat Al-Qur'an. Pendekatan ini relevan sebagai alat untuk menganalisis fenomena

²⁸ Zairina Mahdini, Nida Aulia, *Fase-Fase Perkembangan Psikologi Islam*, Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, vol. 1, no. 4, 2023.

²⁹ Rizqi Maulida Amalia, Prof. Dr. Malik Badri: Bapak Psikologi Islam Modern, *e-buletin al-Bayan*, 3 Maret, 2021, <https://al-bayan.uai.ac.id/?p=36>.

³⁰ Zahrudin, *Psikologi Islam Perspektif Malik Badri*, PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami, vol. 3, no. 1, 2017.

kesehatan mental Gen-Z yang menghadapi tekanan dari aspek digital, krisis identitas, dan kecemasan sosial kompleks.

4. Generasi Z dan Tantangan *Mental Health*

Generasi Z adalah generasi yang lahir setelah generasi milenial. Mereka yang lahir pada tahun 1997 sampai 2012 disebut dengan generasi Z. Generasi Z tumbuh di era digital yang maju, sehingga sering kali disebut dengan *iGeneration* atau generasi *Net* (generasi internet).³¹ Keterikatannya yang erat dengan dunia digital, serta kecenderungan lebih *open minded* terhadap keberagaman sosial dan budaya menjadikan Gen-Z memiliki kemampuan multitasking. Generasi Z memperoleh berbagai pengetahuan, pengalaman, dan dapat memperluas kemampuan kreatif mereka dengan adanya teknologi. Contoh, dengan adanya aplikasi untuk menggambar, mengedit, dan juga menulis dapat memberikan kesempatan untuk mereka menciptkana sebuah karya.³² Teknologi tidak hanya memberikan pengaruh terhadap perilaku mereka, tetapi juga melahirkan ciri-ciri individualis. Paparan intens terhadap teknologi khususnya media sosial menjadikan Gen-Z memiliki kecenderungan tinggi untuk mengalami gangguan pada psikisnya seperti stres. Seseorang dengan

³¹ Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, Nickyta Arcindy Duha, *Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030*, Accounting Student Research Journal, no.1, vol.2, 2023.

³² Alyza Putri Maharani dkk, *Kebudayaan Gen Z: Kekuatan Kreativitas di Era Digital*, Indonesian Culture and Religion Issues, vol. 2, No. 1, 2025, <https://doi.org/10.47134/diksima.v1i4.120>

keadaan mental kurang baik biasanya kesulitan dalam mengendalikan diri dan pikiran.³³

Secara karakteristik, Gen-Z memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap teknologi, baik dalam konteks pendidikan, kehidupan sosial, dan pekerjaan. Menurut (Stillman, 2018), Generasi Z memiliki beberapa karakteristik ideal, seperti realistis yakni pemikiran gen Z terbawa untuk tidak berekspektasi tinggi atas kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Generasi Z lebih mengutamakan untuk belajar secara langsung (praktik) dibandingkan secara teoritis. Selain itu ada juga yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) yaitu rasa takut tertinggal informasi, tren, atau pengalaman sosial yang sedang terjadi. Dikenal sebagai generasi *digital*, gen Z turut mengumpulkan segala informasi di jejaring sosial yang menurutnya penting dan bermanfaat. Ditambah dengan rasa ingin tahu yang tinggi, membuat gen Z takut dalam ketertinggalan jika tidak mengetahui atau mengikuti hal-hal yang *trending*.³⁴

Disebut sebagai generasi yang *melek* terhadap teknologi merupakan kelebihan yang dimiliki oleh generasi Z. Akan tetapi, hal ini menjadikan ketergantungan terhadap digital yang dapat memicu ketidakstabilan emosi dan kurangnya pengalaman praktis. Hal ini menjadikan gen Z rentan mengalami

³³ Fatiha Arrahmi Thahir dkk, *Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus SMP Negeri 36 Medan*, Jurnal Media Akademik (JMA), Vol. 1, No. 1, 2023.

³⁴ Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, Nickyta Arcindy Duha, *Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030*, Accounting Student Research Journal, Vol. 2, No. 1, 2023.

gangguan mental. Berikut beberapa faktor yang menyebabkan gangguan mental pada generasi Z:

- a. *Academic Pressure* adalah tekanan internal maupun eksternal yang dirasakan oleh pelajar dalam mencapai standar maupun target akademik tertentu. Tekanan ini dapat berasal dari diri sendiri, keluarga, lingkungan sosial, maupun institusi pendidikan. Dalam sebuah jurnal *Internasional Journal Of Adolescence And Youth* (2020), menyatakan bahwa *academic pressure* banyak terjadi pada siswa menengah dan perguruan tinggi. Berdasarkan laporan UNESCO pada tahun 2012, individu pada tingkat pendidikan menengah dan perguruan tinggi sering melaporkan mengalami stres berkelanjutan terkait pendidikan mereka, seperti tekanan untuk meraih juara kelas atau mendapat nilai tinggi.³⁵ Banyak anak muda melaporkan bahwa masyarakat dan keluarga dapat semakin memperburuk tingkat stres. Selain itu, remaja yang memiliki kinerja akademik yang kurang memadai rentan terhadap pengaruh tekanan teman sebaya, terutama di lingkungan perguruan tinggi. Seseorang seperti ini sering mengalami perasaan

³⁵ Michaela C. Pascoe, Sarah E. Hetrick, Alexandra G. Parker, *The Impact of Stress on student in Secondary School and Higher Education*, *Internasional Journal Of Adolescence And Youth*, Vol. 25, No. 1, 2020, <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.

tidak mampu, cemas (*anxiety*), dan depresi selama menjalani pendidikan mereka.³⁶

- b. Kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Individu yang tidak terbiasa bersyukur cenderung lebih rentan terhadap tekanan psikologis karena mereka fokus kepada kekurangan atau hal-hal negatif dalam kehidupan. Tekanan mental muncul ketika seseorang tidak mampu dalam menerima dan mencintai diri sendiri. Kurangnya *self-love* menyebabkan munculnya perasaan tidak berharga, kecenderungan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, dan bergantung pada penilaian orang lain. Hal ini membuat mereka rentan terhadap stres, cemas, dan merasa tidak mampu menghadapi tantangan.
- c. Melemahnya nilai-nilai spiritual. Nilai spiritual seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakkal memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Ketika nilai-nilai tersebut tidak ada dalam diri seseorang, maka situasi sulit atau tekanan hidup akan terasa berat. Tidak adanya pegangan makna hidup menyebabkan seseorang kehilangan arah, sehingga individu rentan mengalami keruntuhan emosional yang mendalam.³⁷

³⁶ Arthagina Muktifada Matilada, dkk., *Understanding Gen Z'S Mental Health Challenges*, Phenomenon: Multidisciplinary Journal Of Sciences and Research, Vol. 3, No. 1, 2025, <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i01.1402>.

³⁷ Sherly Yulitri dkk., *Systematic Literature Review (SLR): Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam*, Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, Vol. 13, No. 1, 2025.

d. Ketidakstabilan ekonomi dan finansial. Banyak dari generasi Z memasuki usia dewasa di tengah periode yang ditandai oleh tantangan global yang signifikan, seperti biaya hidup yang tinggi, persaingan kerja yang ketat, serta kekhawatiran terkait kesejahteraan finansial di masa depan. Ketidakstabilan ekonomi dan finansial dapat menyebabkan peningkatan stres, cemas berlebihan (*anxiety*).³⁸

5. Profil Fakhruddin Al-Razi dan Kitab Tafsir *Mafatih al-Ghaib*

Tafsir *Mafatih al-Ghaib* merupakan salah satu karya tafsir klasik yang banyak dijadikan rujukan. Tafsir ini ditulis oleh imam al-razi yang memiliki nama lengkap Muhammad bin ‘Umar bin al-Husain bin al-Hasan bin ‘Ali at-Tamimi al-Bakri ath-Thuburutsani ar-Razi. Nama *lagab* beliau adalah Fakhruddin. Nasab beliau sampai kepada Khalifah Abu Bakar ash-Shiddiq, khalifah pertama dari *khulafa’ al-rasyidin*. Beliau lahir di kota Ray, sebuah kota yang terletak di negara Iran pada tanggal 15 Ramadhan tahun 544 H atau 1150 M.³⁹ Lahir di tengah keluarga yang terkenal dengan kelebihan dan keilmuannya. Ayahnya adalah seorang ulama dalam madzhab syafi’i, yakni Imam Dhiya’ ad-Din ‘Umar Khathib ar-Ray, seorang khatib di masjid kota Ray. Al-Razi. Beliau hidup pada masa kemunduran Dinasti abbasiyah dan awal munculnya berbagai dinasti lainnya.

³⁸ Arthagina Muktifada Matilda dkk., *Understanding Gen Z'S Mental Health Challenges*, Phenomenon: Multidisciplinary Journal of Sciences and Research, Vol. 3, No. 1, 2025, <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i01.1402>.

³⁹ Ali Akbar, *Telaah Kritis Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib*, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, Vol. 3, No. 4, 2025, <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.702>.

Sejak belia, beliau dididik oleh ayahnya dengan ilmu keislaman, terutama ilmu *ushul fiqh*. Al-Razi kecil dibekali oleh ayahnya doktrin-doktrin teologis Asy'ariyah dan ilmu fiqh madzhab syafi'i. Selain mendapat keilmuan dari ayahnya, al-Razi mengembangkan dan memperdalam ilmu fiqh pada Syekh Kamāl al-Samnanī dan dasar-dasar keilmuannya di bidang teologi kepada Syekh Majd al-Dīn al-Jīlī yang pertama kali mengenalkan filsafat kepada al-Razi. Berbagai daerah ia datangi untuk mencari dan memperluas ilmu pengetahuannya, seperti Syam, Irak, Bukhara, dan Khurasan. Kecerdasan dalam bidang fiqh dapat dilihat dari beberapa karya tulisnya seperti kitab *al-Ma'alim*, *Abtal al-Qiyās*, dan *Ihkām al-Ahkām*. Tidak hanya dalam bidang fiqh, al-Razi juga populer dalam bidang *kalām* seperti kitab *Lawami' al-Bayyināt fi Syarh Asma' Allah wa al-Sifāti*, *al-Matalib al-'Aliyah*, termasuk juga kitab *Mafātīh al-Gaib*.⁴⁰

Kitab *Mafātīh al-Ghaib* merupakan salah satu karya tafsir milik al-Razi yang monumental. Penulisan kitab ini disusun pada masa ketika dinamika intelektual Islam berada pada masa kejayaan, terutama dalam bidang filsafat, teologi, dan berbagai ilmu rasional lainnya. Periode ini ditandai dengan berkembangnya berbagai aliran seperti teologi 'Asy'ariyah dan Mu'tazilah, serta kemajuan ilmu rasional. Al-Razi menyusun kitab ini sebagai respons terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan filsafat pada zamannya yang banyak dipengaruhi oleh pemikiran Yunani. Selain itu, penulisan kitab ini dipengaruhi

⁴⁰ Muhammad Mansur, *Tafsir Mafatih Al-Gaib Historisitas dan Metodologi*, Sleman: Lintang Hayuning Buwana, 2019.

oleh perdebatan teologis antara kelompok Asy'ariyah yang dianut oleh al-Razi dan kelompok Mu'tazilah.⁴¹ Motivasi dibalik penulisan *Mafātīh al-Ghaib* adalah keinginan al-Razi untuk merespons dinamika intelektual dan perkembangan pemikiran keagamaan yang berkembang pada masa itu. Selain sebagai bentuk kontribusi dalam bidang keilmuan, karya ini juga menjadi upaya sistematis untuk menegaskan serta mempertahankan prinsip-prinsip teologi Sunni, khususnya dalam pemikiran Asy'ariyah yang dianutnya. Penyusunan tafsir ini menggunakan pendekatan *tafsir bi al-ra'yi* yakni mengedepankan rasional, argumentasi, dan analisis makna secara komprehensif. Hal ini dikarenakan al-Razi menulis kitab ini terdorong untuk mengkritisi dan meluruskan pandangan-pandangan yang dianggapnya menyimpang, terutama dari kalangan Muktazilah dan para filosof pengikut Aristoteles yang cenderung mengedepankan rasional secara mutlak.⁴²

Secara metodologis, *Mafatih al-Ghaib* termasuk dalam kategori tafsir *tahlili*, yaitu metode penafsiran yang menguraikan ayat-ayat al-Qur'an secara rinci dan mendalam dari segala aspek yang terkandung di dalam ayat-ayat al-Qur'an.⁴³ Hal ini terlihat dari penafsirannya, al-Razi mengungkap sebuah ayat dengan banyak hal yang menyangkut aspek *munasabah*, *Qirā'at*, *Asbab al-Nuzūl*, dan juga menggunakan argumen-argumen rasional di dalam karyanya.

⁴¹ Husna Maulida dan Bashori, *Kajian Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib Karya Fakhruddin al-Razi*, JIQSI: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Studi Islam, Vol. 2, No. 2, 2024.

⁴² Hattasal Ma'ruf, *Telaah Kitab Tafsir Mafatih al-Ghaib Karya Fakhr al-Din al-Razi: Kajian Isi dan Metodologi Penafsiran*, Al-Qadim: Journal Tafsir dan Ilmu Tafsir, Vol. 2, No. 2, 2025.

⁴³ Nanda Fitriyah, dkk., *Metode Tafsir Dan Macam-Macamnya*, JUTEQ: Jurnal Teologi & Tafsir, vol. 1, no. 6, 2024.

Adapun corak kitab *Mafatih al-Ghaib* cukup beragam. Namun, dalam sebuah literatur menyebutkan bahwa corak kitab ini adalah corak *'ilmī*, yakni bentuk penafsiran dengan memadukan dalil wahyu (ayat al-Qur'an) dengan analisis rasional dan data empiris dari berbagai cabang ilmu, seperti sains dan sosial.⁴⁴ Corak kitab tafsir ini menunjukkan keluasan ilmu yang dimiliki oleh penulis kitab. Namun, corak yang paling menonjol adalah teologis, filsafat, dan *fiqh*. Dalam menjabarkan sebuah ayat, al-Razi memulai dengan menjelaskan riwayat-riwayat dari Nabi SAW, para sahabat, *tabi'in*, menjelaskan terkait *naskh*, dan setiap penafsiran atau penjelasan ayat dilakukan dengan memadukan kajian ilmu pengetahuan, seperti filsafat, *nahwu*, *shorof*, matematika.⁴⁵ Dalam kitab *Mafatih al-Ghaib*, al-Razi membahas ayat-ayat tentang jiwa (*an-nafs*), hati (*al-qalb*), dan juga akal (*al-'aql*) yang berperan sebagai pengontrol perilaku manusia. Jiwa adalah esensi yang menghidupkan tubuh manusia, sebab tubuh tidak dapat bergerak tanpa adanya jiwa. Dari definisi tersebut, al-Qur'an memiliki istilah dalam menyebutkan ketenangan jiwa yaitu *Sakīnah* dan *Ṭuma'ninah*.⁴⁶

Adapun kelebihan tafsir *Mafatih Al-Ghaib* adalah kitab ini sangat memperhatikan aspek munasabah dalam al-Qur'an. *Mufassīr* menjelaskan hikmah-hikmah dalam keserasian al-Qur'an tersebut dengan mengaitkannya dengan keilmuan yang berkembang. Dalam penafsirannya ia juga

⁴⁴ Muhammad Mansur, *Tafsir Mafatih Al-Gaib Historisitas dan Metodologi*, Sleman: Lintang Hayuning Buwana, 2019.

⁴⁵ Ulil Azmi, *Studi Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib Karya Ar-Razi*, Basha'ir: Jurnal Studi Alquran dan Tafsir, 2022.

⁴⁶ Abd Jalaluddin, *Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghayb*, Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 3, No. 1, 2018.

menambahkan penjelasan *ushul fiqh, balaghah, nahwu*, dan sebagainya. Sedangkan kekurangan kitab tafsir ini, menurut Adz-Dzahabi yang menukil pandangan Abu Hayyan yang mengatakan bahwa al-Razi telah mengumpulkan dan memasukkan banyak hal yang bukan merupakan esensi dari penafsiran.⁴⁷

6. Implementasi Konsep *Mental Health* Mafatih al-Ghaib terhadap Gen-Z

Implementasi konsep *mental health* perspektif kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* terhadap tantangan mental Generasi Z dapat dilakukan melalui proses penanaman atau pembiasaan nilai-nilai al-Qur'an yang bersifat aplikatif dan kontekstual, nilai kesabaran contohnya. Literatur kontemporer membahas nilai-nilai spiritual Islam yang diaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti dalam penelitian terdahulu yang mengambil contoh dari QS. Adz-Dzariyat ayat 56, bahwa melakukan ibadah adalah modal kebahagiaan setiap hamba. Makna ibadah sangat penting dalam Islam karena menjadi bukti pengabdian kepada Allah dan pembersihan serta penyucian terhadap diri. Ibadah seperti wudlu dapat membersihkan pikiran, hati, dan perilaku buruk.⁴⁸

Meskipun telah banyak penelitian tentang konsep *mental health* dalam pandangan Islam, namun penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu. Penelitian ini membahas tentang konsep *mental health* dengan menggunakan tafsir *Mafatih ak-Ghaib* dan implementasinya terhadap dinamika kehidupan

⁴⁷ Ali Akbar, *Telaah Kritis Terhadap Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib*, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, vol. 3, no. 4, 2025.

⁴⁸ Ahmadi, *Esensi Ruhul Islam Dalam Tantangan Spiritual Era Kontempore*, Jurnal Ruhul Islam, vol. 1, no. 1, 2023.

Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *mental health* dalam perspektif tafsir *Mafatih ak-Ghaib* dan implementasinya terhadap Gen-Z.

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep *Mental Health* dalam Kitab Tafsir *Mafatih Al-Ghaib*

Kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* karya Fakhruddin al-Razi merupakan salah satu tafsir monumental yang menggunakan pendekatan rasional, filosofis, dan spiritual dalam mengkaji ayat-ayat al-Qur'an.⁴⁹ Dalam penafsiran ayat-ayat al-Qur'an seperti QS. Al-Isra' : 82. Al-Razi menegaskan bahwa al-Qur'an sebagai *syifa'* (penyembuh) yang tidak hanya menyembuhkan penyakit rohani, tetapi juga memberikan kesembuhan secara jasmani. Al-Razi menilai bahwa individu yang memiliki jiwa serta hati yang tenang akan mampu menjaga keseimbangan mentalnya dan tidak mudah mengalami tekanan psikologis yang berlebihan. Dalam menafsirkan QS. Al-Fath : 4, al-Razi menjelaskan bahwa Allah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang beriman. Hal ini menunjukkan kesehatan mental individu berkaitan dengan spiritual dan kepercayaan terhadap Allah. Secara keseluruhan, dalam kitab tafsir *Mafatih al-Ghaib* terdapat tiga aspek utama konsep kesehatan mental, yaitu *an-nafs al-mutma'innah* (ketenangan jiwa), *al-qalb* (hati) sebagai pusat pengendalian emosi dan

⁴⁹ Hattasala Ma'ruf, *Telaah Kitab Tafsir Mafatih al-Ghaib Karya Fakhr al-Din al-Razi: Kajian Isi dan Metodologi Penafsiran*, Al-Qadim: Journal Tafsir dan Ilmu Tafsir, vol. 2, no. 2, 2025.

pemikiran, serta *syifa' al-nafs* (penyembuhan jiwa).⁵⁰ Berikut beberapa ayat tentang *mental health* serta penafsiran al-Razi dalam kitab *Mafatih Al-Ghaib*:

a. QS. Al-Fath ayat 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودٌ

السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

“Dialah (Allah) yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana,”

Dalam tafsir *Mafatih al-Ghaib*, ketika Allah berfirman “وَيَنْصُرُكَ”

”الله” (Dan Allah menolongmu), maka dia menjelaskan bentuk

pertolongan tersebut. Sebab Allah dapat menolong para rasul-Nya dengan berbagai cara: *pertama*, dengan suara keras (teriakan dahsyat) yang dapat membinasakan musuh-musuh mereka. *Kedua*, dengan gempa bumi yang menghancurkan mereka. *Ketiga*, dengan pasukan dari langit yang dikirim-Nya. *Keempat*, dengan kekuatan, keteguhan, dan ketenangan hati yang diberikan kepada kaum mukminin.

⁵⁰ Fatiyatul Lina Ghurfah, Nurkholis Sofwan, Lukita Fahrana, *Telaah Tafsir Mafatih Al-Ghaib: Ketenangan Jiwa Antara Warisan Ulama Dan Tantangan Modernitas*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, vol. 1, no. 1, 2024.

Pada ayat هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ (Dialah yang menurunkan ketenangan), ketenangan (*as-sakīnah*) yakni sebagai bentuk penegasan dan realisasi pertolongan itu. Al-Razi menjelaskan bahwa kata *As-Sakīnah* memiliki beberapa makna: *pertama*, ketenangan (ketentraman hati). *Kedua*, kewibawaan dan sikap hormat kepada Allah dan Rasul-Nya, yang berasal dari ketenangan. *Ketiga*, keyakinan, dan semuanya kembali kepada makna ketenangan. Adapun pendapat yang membahas mengenai kata *as-sakīnah*, yakni ketenangan yang Allah turunkan kepada mereka menjadi sebab mereka mengingat Allah. Al-Razi menguatkan bahwa yang dimaksud *as-sakīnah* adalah الْيَقِينُ وَثَبَاتُ الْقُلُوبِ yakni keyakinan dan kokohnya hati. Turunnya *sakīnah* inilah yang menjadikan orang beriman tidak lari, tidak putus asa, dan tetap istiqamah, sehingga pertolongan Allah benar-benar terwujud secara lahir dan batin.⁵¹ Kata *sakīnah* ini dapat diartikan sebuah ketenangan yang hadir setelah adanya sesuatu yang terjadi, seperti kecemasan, guncangan, atau keraguan.⁵²

Penafsiran al-Razi tersebut, menjelaskan hubungan antara pertolongan Allah dan ketenangan yang Allah berikan ke dalam hati

⁵¹ Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 28, (Beirut: Dar Al-Fikri, 1981), hal. 80.

⁵² Ayu Novita Sari, *Sakīnah Dalam Surah Al-Fath (Studi Tematik Surah)*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, 2022.

orang yang beriman. Jika ditinjau dari aspek *asbabun nuzul*, ayat ini berkaitan dengan peristiwa perjanjian Hudaibiyah yakni ketika Rasulullah dan para pengikutnya berangkat dari Madinah menuju Makkah untuk melaksanakan umroh dengan perasaan yang senang dan damai. Namun, suasana hati mulai berubah ketika mereka mendengar bahwa kaum Quraisy akan menghalangi mereka. Kemudian umat Islam berhenti di sebuah daerah yang bernama Hudaibiyah untuk menunggu keputusan Rasulullah yang sedang berunding dengan salah satu utusan dari kaum Quraisy. Ketika Nabi meminta umat Islam untuk menyembelih hewan qurban dan mencukur rambut sebagai tanda umroh telah selesai, para sahabat dan kaum muslimin lainnya tidak langsung melakukan perintah Nabi. Hal ini menunjukkan betapa kecewanya mereka atas keputusan Nabi yang lebih memilih untuk berdamai. Dalam perjalanan ini, Ummu Salamah, istri Nabi, memberi saran agar Nabi memulai terlebih dahulu melakukan ibadah penutup ini. Setelah melakukannya, sahabat mulai mengikuti dan perlahan suasana emosional pun mereda. Dalam beberapa waktu, Allah menurunkan wahyu (QS. Al-Fath:4) yang menyebutkan bahwa perjanjian itu sebagai kemenangan yang nyata, dan hal ini membuat hati mereka menjadi kuat, yakin, dan tenang.⁵³

⁵³ Hakma Hamzah, *Naratologi Seymour Chatman Terhadap Hadis-Hadis Sulh Al-Hudaibiyah Dalam Kitab Sahih Al-Bukhari*, Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2025, <http://etheses.uin-malang.ac.id/80353/1/230204210028.pdf>

Konsep *mental health* dalam QS. Al-Fath ayat 4 adalah bahwa Allah menurunkan *sakīnah* ke dalam hati orang-orang mukmin agar keimanan mereka bertambah. Dalam penafsiran al-Razi, *sakīnah* merupakan keadaan batin yang stabil, tenang, dan bebas dari kegelisahan. Menurutnya, ketenangan bukan sekedar kondisi emosional sementara, tetapi merupakan anugerah spiritual yang lahir dari keyakinan yang kuat kepada Allah, sehingga individu mampu menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan keseimbangan jiwa. Al-Razi menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan yang mendalam terhadap ketentuan Allah, maka rasa takut, cemas berlebih, dan ketidakpastian akan berkurang. Hal ini iman menjadi elemen yang dapat menciptakan jiwa dalam keadaan tenang. Menurut al-Razi, pada dasarnya iman telah memberikan rasa aman pada pemiliknya, karena imanlah yang menghubungkan manusia dengan sumber segala kekuatan.⁵⁴ Seseorang yang memiliki iman, akan memiliki arah dan sikap hidup yang strategis.⁵⁵ Dari sinilah iman menjadi bagian yang dapat menenangkan jiwa. Dengan demikian, *sakīnah* berfungsi sebagai alat dalam mengendalikan emosi dan penguatan mental yang dapat membuat individu mampu bersabar, optimis, dan tidak mudah terguncang oleh situasi yang dihadapi.⁵⁶

⁵⁴ Fakhr al-Din al-Razi, *Mafatih al-Ghayb*, Jilid 6, (Beirut: Dar Al-Fikri, 1981), hal. 508.

⁵⁵ Nurcholish Madjid, *Islam, Kemandirian, Dan Keindonesiaan*, (Bandung: Mizan), 2008.

⁵⁶ Abd Jalaluddin, *Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Din Al-Razi Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghayb*, Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir, vol. 3, no. 1, 2018.

b. QS. Al-Isra' ayat 82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari al-Qur’an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian.”

Allah menyebutkan dalam al-Qur’an, bahwa al-Qur’an adalah penyembuh dan rahmat, sebagaimana firman-Nya yang artinya *“Dan Kami turunkan dari al-Qur’an apa yang menjadi penawar (syifā’) dan rahmat bagi orang-orang beriman.”* Ayat ini menjelaskan bahwa al-Qur’an adalah penyembuh dari penyakit-penyakit rohani, dan juga penawar bagi penyakit jasmani (fisik).⁵⁷ Penyembuhan atau obat dalam ayat ini jika dalam psikologi Islami, bisa didapatkan dengan membaca al-Qur’an sebagai media untuk mendapatkan ketenangan melalui lantunan ayat-ayatnya, serta memberikan bimbingan moral dan solusi terhadap permasalahan hidup.⁵⁸

Penjelasan al-Razi dalam kitab *Mafatih al-Ghaib*, khususnya pada kata *syifā’* dan *rahmat*, menekankan bahwa al-Qur’an tidak hanya menjadi obat bagi penyakit jasmani tetapi juga penyakit rohani atau mental. Al-Razi menjelaskan bahwa seluruh dari isi al-Qur’an bersifat

⁵⁷ Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 21, (Beirut: Dar Al-Fikri, 1981), hal. 34.

⁵⁸ Diyas Albar Irwan, dkk., *Penerapan Terapi Islam pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Qur’an*, Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah, vol. 11, no. 2, 2023.

syifā', bukan hanya sebagian ayat. Kata مِنْ pada ayat ini menunjukkan keseluruhan jenis yang dimaksud bahwa al-Qur'an secara keseluruhan dianggap sebagai obat, bukan untuk membatasi. Dalam kitab *Mafatih al-Ghaib* juga disebutkan bahwa, penyakit rohani terbagi menjadi dua, yakni kesesatan dalam keyakinan dan akhlak yang buruk. Al-Qur'an yang berfungsi sebagai petunjuk memberikan dalil-dalil yang benar mengenai hakikat keimanan, sehingga dapat membenarkan kerusakan batin dan memperbaiki mental serta spiritual.⁵⁹ *Syifā'* secara bahasa memiliki arti sembuh, mengobati, menyembuhkan.⁶⁰ Ibnu 'Asyur mengungkapkan bahwa al-Qur'an umumnya merupakan penyembuh serta penawar berbagai macam penyakit, tidak hanya penyakit fisik, tetapi juga penyakit mental. *Syifā'* menunjukkan arti moral yakni, penyembuhan dan kenyamanan jiwa, serta kebebasan dari keraguan dan kebingungan.⁶¹

Adapun rahmat bagi orang-orang beriman, al-Razi menyatakan bahwa jiwa manusia sakit atau terganggu karena dua faktor, yakni *aqāid bātilah* (keyakinan yang salah) dan *akhlaq fāsidah* (akhlak atau moral yang rusak). Kata sakit di sini merujuk pada gangguan mental-spiritual, seperti *overthinking*, emosi tidak stabil, dan hati merasa tidak tenang

⁵⁹ Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 21, (Beirut: Dar Al-Fikri, 1981), hal. 35.

⁶⁰ Ahmad Warson Munawwri, *Kamus Al-Munawwir*; (Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1997).

⁶¹ Roma Wijaya, *Makna Syifa dalam al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes pada QS al-Isra 82)*, Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan, vol. 16, no. 2, 2021.

akibat penyimpangan. Hal ini menunjukkan bahwa al-Qur'an selain sebagai penyembuh penyakit yang berkaitan dengan keimanan, al-Qur'an dapat menjadi petunjuk bagi akhlak tercela dan sesat menuju akhlak yang mulia. Al-Razi juga meyakini bahwa, al-Qur'an membawa rahmat bagi orang beriman yang mau membacanya, karena jiwa manusia sakit akibat ajaran sesat dan akhlak yang tercela.⁶² Pada ayat ini, al-Qur'an dianggap sebagai penyembuh sekaligus belas kasihan, dengan menunjukkan bahwa yang disebut dengan penyembuhan bukan sekedar proses menghilangkan penyakit, akan tetapi juga menghadirkan ketenangan, kedamaian, dan energi positif yang menyetatkan jiwa.⁶³

Secara keseluruhan, al-Razi menawarkan konsep *mental health* melalui penyembuhan jiwa dari “penyakit” bathil dengan membenarkan akidah dan memperbaiki akhlak melalui al-Qur'an. Jika jiwa itu sembuh atau bersih dari “penyakit”, rahmat akan turun dan menyertai orang-orang yang jiwanya bersih. Pembersihan ini melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an seperti pengobatan yang ditawarkan oleh Rasulullah berupa dzikir dan doa yaitu, pembacaan ayat-ayat al-Qur'an dan dzikir kalimat-kalimat

⁶² Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 21, (Beirut: Dar Al-Fikri, 1981), hal. 36.

⁶³ Tazkia Nur Fateha, Syafiin Mansur, *Konstruksi Konsep Penyembuhan dalam Al-Qur'an (Studi Interpretatif Ayat-Ayat Tentang Syifa')*, Reflection: Islamic Education Journal, vol. 2, no. 4, 2025, <https://doi.org/10.61132/reflection.v2i4.1481>.

thayyibah.⁶⁴ Dengan mengintegrasikan dzikir, sholat, doa, dan membaca ayat-ayat al-Qur'an, psikologi Islam memberikan pengalaman yang bermakna. Proses penyembuhan tidak hanya menyelesaikan atau menyembuhkan permasalahan secara psikologis, tetapi juga membangun hubungan spiritual yang mendalam antara manusia dengan Sang Pencipta.⁶⁵

c. QS. Al-Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Muhammad), kabar gembira kepada orang-orang sabar).”

Dalam tafsir *Mafatih al-Ghaib*, al-Razi menjelaskan ayat ini dengan beberapa penjelasan, *pertama*, Allah berfirman bahwa menyempurnakan syariat adalah penyempurnaan nikmat, sehingga hal itu mengharuskan bersyukur. Kemudian, Dia memberitahukan bahwa menjalankan syariat tersebut tidak mungkin kecuali dengan

⁶⁴ Roma Wijaya, *Makna Syifa dalam al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes pada QS al-Isra 82)*, Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan, vol. 16, no. 2, 2021

⁶⁵ Nurul Adha, *Al-Qur'an Dan Kajian Psikologi Kontemporer Di Indonesia (Perkembangan dan Aplikasi Psikologi Modern dalam Konteks Indonesia Dengan Keterkaitan Qur'ani)*, Jurnal Pendidikan dan Teknologi Pembelajaran, vol. 6, no. 4, 2025.

menanggung cobaan, maka tidak heran jika Dia memerintahkan untuk bersabar. *Kedua*, bahwa Allah Yang Maha Tinggi telah memberikan nikmat terlebih dahulu, lalu memerintahkan untuk bersyukur. Kemudian Dia menguji dan memerintahkan untuk bersabar, agar manusia mencapai tingkat orang-orang yang bersyukur dan sabar, sehingga imannya menjadi sempurna sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Nabi bahwa “Iman itu setengah-setengah: setengah kesabaran dan setengah bersyukur.”⁶⁶

Allah menguji hamba-Nya untuk menampakkan keadaan hamba dan untuk menempatkan mereka pada derajat yang pantas. Adapun sabar berasal dari bahasa Arab yang artinya tabah, berani, dan bersabar. Sedangkan secara terminologi, sabar adalah kemampuan untuk menahan diri dari melakukan hal-hal yang tidak disukai dengan harapan mengharap ridha Allah atau kesediaan untuk menerima dan pasrah.⁶⁷ Hikmah membiasakan diri untuk bersabar ketika cobaan itu datang adalah mereka tidak mudah panik dan lebih mudah menghadapinya setelah cobaan itu datang. Dengan persiapan itu, ketika ujian datang mereka akan jauh dari sikap panik dan putus asa. Kemudian, jika mereka mengetahui bahwa cobaan itu akan menimpa mereka, ketakutan

⁶⁶ Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 4, (Beirut: Dar Al-Fikri, 1981), hal. 165.

⁶⁷ Mulasi, Syibransyah, Syabuddin, Syahminan, *Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an; Eksplorasi Nilai Sabar Dalam Menuntut Ilmu*, Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman, vol. 23, no. 2, 2023.

akan semakin besar, sehingga rasa takut yang besar itu tambahan pahala bagi mereka.

Kata **مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ** ditafsirkan oleh al-Razi sebagai bentuk ujian-ujian dalam ayat ini yang mencakup tekanan psikologis (**الْخَوْفِ**), kesulitan biologis (**الْجُوعِ**), tekanan ekonomi (**نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ**), kehilangan orang tercinta (**الْأَنْفُسِ**), dan kegagalan dalam sebuah harapan (**الْثَمَرَاتِ**).

Al-Razi menjelaskan kejadian yang menyenangkan atau tidak menyenangkan ke dalam tiga bagian: *pertama*, jika yang terlintas di dalam pikiran adalah sesuatu yang ada di masa lalu, maka disebut kenangan dan ingatan. *Kedua*, jika yang ada saat ini, maka disebut dengan rasa dan perasaan. *Ketiga*, jika yang ada di dalam pikiran adalah sesuatu yang akan ada di masa depan, maka disebut dengan penantian dan harapan. Sedangkan, yang ditunggu itu tidak disukai, maka akan menimbulkan rasa sakit di hati yang disebut dengan ketakutan dan kekhawatiran. Sebaliknya, jika yang ditunggu adalah yang disukai, maka disebut ketenangan dan lega.⁶⁸ Seluruh bentuk ujian yang dijelaskan oleh al-Razi dalam ayat tersebut dipahami sebagai pengalaman yang secara langsung mempengaruhi kondisi psikologis

⁶⁸ Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 4, (Beirut: Dar Al-Fikri, 1981), hal. 166.

manusia. Dalam hal ini, al-Qur'an secara tidak langsung mengakui realitas penderitaan psikologis manusia dan menawarkan cara pengelolaan mental melalui konsep kesabaran.

Pada kalimat *وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ*, al-Razi menjelaskan bahwa Allah memuji secara umum orang-orang yang mampu bersabar atas semua ujian itu dengan firman-Nya *وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ* (dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar). Dalam penafsirannya, al-Razi menjelaskan hakikat sabar sebagai sifat manusia yang tidak dimiliki binatang atau malaikat. Al-Razi membagi ke dalam tiga entitas:

- a. Binatang, mereka kekurangan akal untuk melawan nafsu, sehingga tidak mampu bersabar karena nafsu mendominasi sepenuhnya tanpa perlawanan.
- b. Malaikat, mereka sempurna, bebas dari nafsu yang menyimpang karena sepenuhnya terikat pada kerinduan kepada Ilahi. Tidak ada kebutuhan untuk bersabar karena tidak ada godaan yang menarik mereka dari kedekatan Allah.
- c. Manusia, manusia adalah makhluk unik karena diciptakan dengan tahapan perkembangan yang awalnya kekurangan akal, hanya nafsu makan. Kemudian, muncul nafsu seksual dan berbagai godaan.⁶⁹

⁶⁹ Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 4, (Beirut: Dar Al-Fikri, 1981), hal. 167.

Secara keseluruhan, makna sabar menurut al-Razi adalah proses dinamis dan esensial bagi manusia untuk mengendalikan nafsu melalui akal, keseimbangan jiwa. Imam al-Ghazali berpendapat bahwa sabar adalah pengendalian diri agar tidak berperilaku tercela atau bertentangan dengan ajaran agama dalam situasi apapun.⁷⁰ Ayat ini menunjukkan beberapa hal: *Pertama*, cobaan yang Allah berikan bukanlah sebuah hukuman, melainkan bentuk kasih sayang yang membangun jiwa. *Kedua*, ketika cobaan-cobaan ini disertai dengan kesabaran, akan meningkatkan spiritual dan keimanan atau ditinggikan derajatnya. *Ketiga*, semua cobaan berasal dari Allah, bukan faktor lain. Al-Razi menentang pendapat kaum dualisme yang mengaitkan cobaan dengan sesuatu yang lain.⁷¹ Dengan demikian, dalam kerangka pemikiran al-Razi, kondisi batin manusia sangat berkaitan dengan *qalb* atau hati. *Qalb* dianggap sebagai pusat kesadaran, keyakinan, dan respon emosional. Ketika ujian datang, hati berada di dua keadaan, *pertama*, gelisah dan lemah karena didominasi ketakutan duniawi. *Kedua*, hati merasa tenang dan kuat karena kekuatan iman.

⁷⁰ M. Mu'tamid Ihsanillah, Auliya, *Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental*, Al-Karima: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan tafsir, vol. 8, no. 1, 2024.

⁷¹ Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 4, (Beirut: Dar Al-Fikri, 1981), hal. 169.

2. Implementasi Konsep *Mafatih al-Ghaib* Terhadap Tantangan *Mental health* Generasi Z

Gen-Z atau Generasi Z merupakan sebutan bagi orang-orang yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka adalah generasi yang lahir dan tumbuh di era digital. Di Indonesia, Gen-Z merupakan kelompok demografis terbesar saat ini, dengan jumlah sekitar 27,94 persen dari total seluruh populasi sekitar 74,93 persen.⁷² Gen-Z hidup di era digital yang serba cepat ditandai dengan keterbukaan informasi, serta dinamika sosial. Kondisi ini menjadikan gen-Z rentan mengalami gangguan mental seperti *anxiety* (kecemasan), depresi, dan stres yang relatif lebih tinggi. Berdasarkan penelitian, karakteristik kesehatan mental dilihat dari terhindarnya dari gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri, mampu memanfaatkan potensi secara maksimal, dan mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.⁷³ Sedangkan karakteristik kesehatan mental dalam perspektif Islam adalah kemampuan untuk menerima ketetapan Allah (qadar) dengan ikhlas dan lapang dada.⁷⁴

Berdasarkan hasil analisis terhadap penfasiran Fakhruddin al-Razi dalam kitab Tafsir *Mafatih al-Ghaib*, al-Razi menawarkan sebuah konsep kesehatan mental yang meliputi aspek spiritual, rasional, dan emosional. Al-Razi

⁷² Meilia Qurrota A'yun, *Memahami Generasi Z: Tantangan, Perilaku, dan Peluang*, Badan Pusat Statistik Gorontalo, 5 Februari 2025, diakses pada 10 November 2025, <https://gorontalo.kab.bps.go.id/id/news/2025/02/05/30/memahami-generasi-z--tantangan--perilaku--dan-peluang.html>

⁷³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), hal. 12.

⁷⁴ Muhammad Nazdif Wardana, Putri Rahmawati, Sidney Realla Bhakti Ayunda, *Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam*, JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologis dan Kesehatan Masyarakat, vol. 1, no. 3, 2024.

menegaskan pentingnya keseimbangan antara fungsi akal dan hati sebagai landasan tercapainya ketenangan jiwa. Konsep ini memiliki relevansi dengan problematika kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi Z di era modern. Setelah melakukan analisis pada tafsir *Mafatih al-Ghaib* terhadap ayat-ayat kesehatan mental yang menunjukkan bahwa al-Qur'an memiliki fungsi sebagai obat serta menjaga kesehatan mental individu khususnya pada generasi Z. Berikut implementasi konsep *mental health* dalam tafsir *Mafatih al-Ghaib* terhadap permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh generasi Z:

- a. Konsep *Sakīnah* Sebagai Stabilitas Mental dalam Menghadapi Tekanan dan Ekspektasi

Ketenangan jiwa menjadi aspek penting dalam kesehatan mental manusia modern, khususnya Gen-Z. QS. Al-Fath ayat 4 dapat menjadi salah satu solusi bagi seseorang yang mengalami *overthinking* yang sering kali timbul akibat beban ekspektasi, tuntutan yang tinggi, serta informasi berlebihan yang terdapat di platform digital.⁷⁵ Dalam konteks ini, QS. Al-Fath ayat 4 relevan dan dapat diimplikasikan dengan fenomena-fenomena gangguan mental seperti cemas, *overthinking*, dan stres. Kata *sakīnah* pada ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan adalah kondisi stabilitas batin yang membuat individu dapat berpikir jernih dan tidak dikuasai oleh kegelisahan yang berlebihan. Ketenangan batin

⁷⁵ Muh Adnan, Dewi Sartika, *Tuma'ninah dan Konsep Flow: Integrasi Tafsir Al-Qur'an dengan Psikologi Modern tentang Ketenangan Jiwa dan Kesehatan Mental*, Quranicons, vol. 1, no. 1, 2025

didapatkan dengan cara menambah keimanan serta takwa, dan mengingat Allah.⁷⁶



Gambar 3.1 Tangkapan layar pada YouTube

Dalam vidio tersebut, pemilik akun bernama Ayya Wiluna membagikan pengalaman pribadinya ketika ia merasa bingung, tertekan dengan ekspektasi orang lain kepada dirinya, merasa hilang arah, *overthinking* mengenai masa depannya. Ia kemudian memilih langkah untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan mencurahkan segala kegelisahannya. Menurutny, dengan bertekad untuk yakin 1000% kepada Allah dan berprasangka baik terhadap segala rencana-Nya dapat menjadikan hidupnya menjadi lebih tenang dan juga *powerfull* atau merasa lebih kuat secara mental. Dengan demikian, konsep ketenangan adalah salah satu kemenangan relevan

⁷⁶ Ernisah, Muhammad Alif, Refa Hudan Lisalam, *Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam : Studi Hadis Tematik Tentang Ketenangan Jiwa dan Relevansinya Dalam Psikologi Positif*, Al-Hasyimi: Jurnal Ilmu Hadis, vol. 2, no. 2, 2025, <https://doi.org/10.63398/wwymdk38>

dengan gangguan mental yang dialami oleh gen Z. Ketika hati tenang, maka seseorang dapat menjalankan kehidupannya dengan senang dan tenang.

b. Konsep *Syifā'* dalam QS. Al-Isra' Ayat 82 terhadap Berbagai Macam Penyakit

QS al-Isra' ayat 82 yang secara jelas menunjukkan bahwa al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh dan penawar terhadap berbagai penyakit rohani maupun jasmani.⁷⁷ Dalam penafsiran al-Razi, makna *syifā'* tidak dibatasi pada penyembuhan penyakit batin saja, melainkan mencakup penyakit fisik dan jiwa manusia. Menurut Quraish Shihab memberikan pendapat bahwa kata *syifa* memiliki arti kesembuhan atau obat, dan digunakan juga dalam pengertian keterbatasan dari sebuah kekurangan, serta ketiadaan arah dalam memperoleh manfaat.⁷⁸ Gen Z dapat menggunakan al-Qur'an sebagai terapi batin sekaligus fisik ketika mereka memiliki penyakit rohani maupun jasmani dalam kehidupan. Misalnya, mereka membaca beberapa ayat-ayat al-Qur'an secara rutin sebagai bagian dari praktik terapi. Hal ini membantu menenangkan pikiran, memperkuat spiritual, dan meredakan

⁷⁷ Nur Padilah, Mardian Idris Harahap, dan Trinisna Wati Utami, *Makna Syifa' Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Yunus Ayat 57*, Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, Vol. 18, No. 3, 2024, https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/3500_18i3.3500.

⁷⁸ Ahmad Syawal, Abdul Muiz Amir, Ira Trisnawati, Mansur, La Ode Man Sabdar Kanande, *Analisis Makna Syifa' dalam Perspektif Al-Qur'an Surah al-Isra Ayat 82*, Mercusuar 2022: Studi Keislaman dan Pemberdayaan Umat, vol. 8, 2022.

kecemasan.⁷⁹ Berikut contoh bahwa ayat-ayat al-Qur'an yang dibaca secara rutin untuk menyembuhkan penyakit yang ada di dalam tubuh manusia.



Gambar 3.2 Tangkapan layar pada TikTok

Konsep *mental health* ini terbukti dalam suatu *podcast* yang diunggah oleh VJ Daniel pada 8 Juli 2024, salah satu narasumber atau bintang tamu yang bernama Fairuz Arofiq. Dalam pembicaraan tersebut, Fairuz mengatakan bahwa penyakit apapun yang diderita oleh orang semua pasti ada obatnya dan obatnya ada di dalam al-Qur'an. Ia menceritakan pengalamannya pribadinya, bahwa ketika sakit, ia rutin mengamalkan do'a nabi Ayub yang terdapat dalam QS. Al-Anbiya' ayat 83 dengan penuh keikhlasan pasrah, serta memohon kesembuhan kepada Allah. Pengalaman doa tersebut dilakukan secara istiqamah, sehingga ia sepenuhnya berhenti mengonsumsi obat-obatan medis

⁷⁹ Diyas Albar Irwan, dkk., *Penerapan Terapi Islam pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Qur'an*, Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah, vol. 11, no. 2, 2023.

setelah itu. Hal ini membuktikan bahwa al-Qur'an juga menyembuhkan penyakit secara mental.

c. Konsep Sabar Sebagai Solusi Spiritual dalam Menghadapi Ujian

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 menjelaskan bahwa dunia adalah tempat setiap manusia diberi nikmat dan ujian dari Allah. Manusia mempunyai salah satu ketetapan yang tidak bisa dihindari selain rezeki dan kematian, yakni cobaan dan musibah, karena ini merupakan bagian dari ketetapan Allah. Setiap cobaan yang menimpa manusia, hendaknya manusia menyikapi dengan bijak dan sabar.⁸⁰ Dalam tafsir *Mafatih al-Ghaib*, al-Razi memaknai ujian bukan hanya sekedar penderitaan fisik, tetapi juga mencakup tekanan batin dan ujian mental. Penafsiran ayat ini terdapat kesesuaian antara konsep ujian dengan fenomena yang banyak dialami oleh generasi Z seperti kecemasan terhadap masa depan, tekanan sosial di media digital merupakan bentuk modern dari “rasa takut” yang dimaksud dalam ayat ini. Al-Razi menenkankan sabar sebagai obat dalam menghadapi kecemasan akibat ketidakpastian dalam hidup.

⁸⁰ Abdul Halim, Munandar, Siti Asna Harahap, *Konsep Sabar Dan Ikhlas Menghadapi Musibah Dalam Hadis Dan Aplikasinya Di Kecamatan Simangambat Kabupaten Padang Lawas Utara*, Shahi: Jurnal Ilmu Kewahyuan, vol. 5, no. 2, 2022.



Gambar 3.6 Tangkapan layar pada YouTube

Sebagai contoh penerapan ayat ini, pola pikir yang dibangun adalah memandang dan menganggap kegagalan atau penolakan dalam dunia pendidikan maupun kerja bukan sebagai titik berhenti, melainkan proses pengembangan diri. Seperti dalam *podcast* milik Wendi Cagur, Surya berbagi kisah perjuangannya dengan menerapkan nilai sabar dan syukur dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum meraih kesuksesan sebagai artis seperti saat ini, ia pernah hidup dalam kondisi kekurangan. Meskipun demikian, Surya tidak pernah mengeluh atau menyalahkan takdir, karena ia meyakini bahwa ketabahan bersabar dan rasa syukur akan membuka pintu rezeki dari Allah SWT pada waktu yang tepat, ketika ia telah layak menerimanya. Dari kisah tersebut, mengingatkan Gen - Z yang sering mengalami gangguan mental akibat ketidakstabilan ekonomi, yang mirip dengan “ujian” dalam ayat ini seperti kekurangan harta atau ketakutan. Penafsiran al-razi tentang sabar relevan sebagai strategi ketahanan, gen Z dapat melatih kesabaran dengan menerima kekurangan ataupun kegagalan. Sabar tidak berdiri

sendiri melainkan disertai dengan sikap *qana'ah* dan syukur. Bersabar dapat melatih individu menjadi lebih ikhlas, kuat menghadapi segala cobaan yang telah Allah tetapkan, dan memiliki rasa empati terhadap sesama.⁸¹

Selain *podcast* tersebut, jurnal Kajian dan Pengembangan Umat yang berjudul “Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental”. Berdasarkan penelitian Ernadewita dan Rosdialena (2019), menyimpulkan bahwa sabar adalah pertahanan diri untuk menjalankan berbagai aktifitas ketaatan terhadap segala aturan dan menjauhi larangan. Perilaku dan dampak positif dari kesabaran adalah pengendalian diri, menerima kenyataan, berpikir dengan tenang dan hati-hati, melahirkan sikap tenang tidak terburu-buru, mengendalikan emosi dan ikhlas.

⁸¹ Siti Aisyah, Ali Akbar, *Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an: Nilai Moral Dan Relevansinya Dalam Kehidupan Modern*, Edusola: Jurnal Education, Sociology, and Law, vol. 1, no. 3, 2025.

BAB IV

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konsep *mental health* dalam perspektif tafsir *Mafatih al-Ghaib* karya Imam Fakhruddin al-Razi memiliki relevansi yang signifikan dengan kondisi psikologis generasi Z. Tafsir *Mafatih al-Ghaib* tidak hanya memaknai ayat al-Qur'an secara tekstual, namun juga menekankan aspek rasional, spiritual, dan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa al-Qur'an, melalui pendekatan tafsir yang komprehensif mampu memberikan landasan konseptual dalam memahami kesehatan mental.

a. Konsep Mental Health Perspektif Mafatih al-Ghaib

Konsep *mental health* yang ditawarkan dalam kitab *Mafatih al-Ghaib* sebagai berikut: pertama, konsep *sakīnah* dalam QS. Al-Fath ayat 4 dimaknai sebagai ketenangan batin yang lahir dari keyakinan dan tawakkal kepada Allah. Ketenangan dan ketentraman itu menjadi fondasi stabilitas emosional dan penguatan iman dalam menghadapi tekanan kehidupan. Kedua, dalam QS. Al-Isra' ayat 82 dipahami sebagai *syifā'* (penyembuhan jiwa) bagi penyakit hati dan juga jasmani. Tafsir al-Razi menunjukkan bahwa gangguan batin seperti kecemasan dan keraguan serta penyakit jasmani dapat diatasi melalui internalisasi nilai-nilai al-Qur'an. Dengan

demikian, al-Qur'an berfungsi sebagai terapi yang mampu memulihkan keseimbangan jiwa. Ketiga, QS. Al-Baqarah ayat 155 menegaskan bahwa ujian kehidupan merupakan ketetapan yang Allah berikan kepada hamba-Nya dengan tujuan membentuk keimanan dan ketahanan jiwa. Dalam tafsir Mafatih al-Ghaib, konsep sabar dipahami sebagai kemampuan dalam menjaga stabilitas batin saat menghadapi tantangan atau ujian dalam hidup.

b. Implementasi Konsep Mental Health Terhadap Gen-Z

Implementasi konsep mental health perspektif tafsir Mafatih al-Ghaib dapat dilakukan melalui beberapa cara. Pertama, untuk mendatangkan ketenangan dalam jiwa dapat diraih dengan menambah iman atau keyakinan kepada Allah. Kedua, al-Qur'an sebagai syifā' dapat dibuktikan dengan menginternalisasi nilai-nilai al-Qur'an, salah satunya dengan membaca beberapa ayat-ayat sebagai alat terapi. Ketiga, menanamkan nilai-nilai al-Qur'an seperti sabar untuk memaknai ujian hidup. Secara ringkasnya, implementasi konsep ini dapat berupa dzikir, yakin kepada Allah, menjauhi larangan dan mengerjakan perintah-Nya.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa tafsir *Mafatih al-Ghaib* menawarkan konsep *mental health* berbasis al-Quran yang relevan dan dapat diaplikasikan bagi Generasi Z dalam menjalankan kehidupan sehari-hari serta ketika menghadapi tantangan.

2. Saran

Penelitian ini terbatas hanya pada analisis konseptual terhadap beberapa ayat tertentu, yakni Qs. Al-Fath:4, QS. Al-Isra':82, dan QS. Al-Baqarah:155. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian pada ayat-ayat lain yang berkaitan dengan *mental health* dalam kita tafsir *Mafatih al-Ghaib* atau membandingkannya dengan tafsir klasik serta kontemporer lainnya untuk memperluas keilmuan.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Meilia Qurrota, *Memahami Generasi Z: Tantangan, Perilaku, dan Peluang*, Badan Pusat Statistik Gorontalo, 5 Februari 2025, <https://gorontalo.kab.bps.go.id/id/news/2025/02/05/30/memahami-generasi-z--tantangan--perilaku--dan-peluang.html>
- Adha, Nurul, "Al-Qur'an Dan Kajian Psikologi Kontemporer Di Indonesia (Perkembangan dan Aplikasi Psikologi Modern dalam Konteks Indonesia Dengan Keterkaitan Qur'ani)", *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Pembelajaran*, No. 4, (2025)
- Adnan, Muh, dan Dewi Sartika. "Tuma'ninah dan Konsep Flow: Integrasi Tafsir Al-Qur'an dengan Psikologi Modern tentang Ketenangan Jiwa dan Kesehatan Mental." *Quranicons*, No. 1 (2025)
- Ahmadi, "Esensi Ruhul Islam Dalam Tantangan Spiritual Era Kontemporer", *Jurnal Ruhul Islam*, No. 1, (2023)
- Aisyah, Siti, dan Ali Akbar. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an: Nilai Moral Dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern." *Journal Education, Sociology and Law*, No. 3 (2025)
- Akbar, Ali, "Telaah Kritis Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib", *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, No. 4, (2025): <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.702>.

- Amalia, Rizqi Maulida, *Prof. Dr. Malik Badri: Bapak Psikologi Islam Modern*, e-buletin al-Bayan, 3 Maret, 2021, <https://al-bayan.uai.ac.id/?p=36>
- Amaniey, Muhammad Dzakhir, “Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa”, *Acta Psychologia*, No. 1, (2022)
- Ar-Razi, Fakhrudin, *Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 28, Beirut: Dar Al-Fikri, (1981)
- Ardiansyah, Sandy, Ichlas Tribakti, Suprpto, Yunike, Indra Febriani, Eli Saripah, *Kesehatan Mental*, Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, (2023)
- Ariadi, Purmansyah, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Syifa’ MEDIKA*, No. 2, (2013)
- Arsal, Fathur Riyadhi, “Legitimasi Al-Qur’an tentang Konsep Kesehatan Mental”, *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, No. 2, (2023)
- Arum, Lingga Sekar, Amira Zahrani, Nickyta Arcindy Duha, “Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030”, *Accounting Student Research Journal*, No.1, (2023)
- Azmi, Ulil, “Studi Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib Karya Ar-Razi, Studi Alqur’an dan Tafsir”, No. 2, (2022)
- Ernisah, Muhammad Alif, dan Refa Hudan Lisalam. "Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam: Studi Hadis Tematik Tentang Ketenangan Jiwa dan Relevansinya Dalam Psikologi Positif." *Al-Hasyimi-Jurnal Ilmu Hadis*, No. 2, (2025): <https://doi.org/10.63398/wwymdk38>

- Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental*, Pamekasan: Duta Media Publishing, (2019)
- Fateha, Tazkia Nur, Syafiin Mansur, “Konstruksi Konsep Penyembuhan dalam Al-Qur’an (Studi Interpretatif Ayat-Ayat Tentang Syifa’)”, *Reflection: Islamic Education Journal*, No. 4, (2025): <https://doi.org/10.61132/reflection.v2i4.1481>.
- Ghazali, Bahri, *Kesehatan Mental I*, Bandar Lampung: Harakindo Publishing, (2016)
- Ghurfah, Fatiyatul Lina, Nurkholis Sofwan, Lukita Fahriana, “Telaah Tafsir Mafatih Al-Ghaib: Ketenangan Jiwa Antara Warisan Ulama Dan Tantangan Modernitas”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, No. 1, (2024)
- Halim, Abdul, Munandar, Siti Asna Harahap, Konsep Sabar Dan Ikhlas Menghadapi Musibah Dalam Hadis Dan Aplikasinya Di Kecamatan Simangambat Kabupaten Padang Lawas Utara, *Shahi: Jurnal Ilmu Kewahyuan*, No. 2, (2022)
- Hamzah, Hakma, “Naratologi Seymour Chatman Terhadap Hadis-Hadis Sulh Al-Hudaibiyah Dalam Kitab Sahih Al-Bukhari”, *Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, (2025): <http://etheses.uin-malang.ac.id/80353/1/230204210028.pdf>.
- Harahap, M. Yoga Pratama, Hendra, “Penerapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam”, *JAKA: Jurnal Akuntansi, Keuangan dan Auditing*, No. 2, (2022)

- Huda, M. Khozinul, Abdual Muaz, “Menafsir Ayat Sabar Sebagai Basis Terapi Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19”, *An-Nufus; Jurnal Kajian Islam, Tasawuf, dan Psikoterapi*, No. 2, (2023)
- Ihsanillah, M. Mu’tamid, Auliya, “Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental”, *Al-Karima: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur’an Dan tafsir*, No. 1, (2024)
- Irwan, Diyas Albar, Novi Anisa Putri, Khoirunnisa Cahyanti Putri, Maryatul Kibtyah, “Penerapan Terapi Islam pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Qur’an”, *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, No. 2, (2023)
- Jalaluddin, Abd, “Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghayb”, *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Tafsir*, No. 1, (2018)
- Kafiyah, Fitroh Ni’matul, Hilma Nurlaila Azhari, “Studi Kritis Metode tafsir Tahlili”, *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, No. 1, (2023)
- Leksono, Sonny, *Ilmu Ekonomi dan Penelitian Kualitatif*, RajaGrafindo Persada: Jakarta, (2013)
- Lubis, Isnaini, Alfī Rahmatin Ulya, Eva Latipah, “Peran Agama dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Mesjid”, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, No. 1, (2023)
- Ma’ruf, Hattasal, “Telaah Kitab Tafsir Mafatih al-Ghaib Karya Fakhr al-Din al-Razi: Kajian Isi dan Metodologi Penafsiran”, *Al-Qadim: Journal Tafsir dan Ilmu Tafsir*, No. 2, (2025)

- Madjid, Nurcholish, *Islam, Kemodernan, Dan Keindonesiaan*, Bandung: Mizan, (2008)
- Maharani, Ayza Putri, Tantry Widiyanarti, Afifah Meilina, Dita Ayu Lestari, Zahra Aidilia, “Kebudayaan Gen Z: Kekuatan Kreativitas di Era Digital”, *Indonesian Culture and Religion Issues*, No. 1, (2025): <https://doi.org/10.47134/diksima.v1i4.120>.
- Mahdini, Zairina, Nida Aulia, “Fase-Fase Perkembangan Psikologi Islam”, *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, No. 4, (2023)
- Mansur, Muhammad, *Tafsir Mafatih Al-Gaib Historisitas dan Metodologi*, Sleman: Lintang Hayuning Buwana, (2019)
- Matilada, Arthagina Muktifada, Bernadetta Prisca Adelia Intan Wulandari, Darmanto, “Understanding Gen Z’S Mental Health Challenges”, *Phenomenon: Multidisciplinary Journal Of Sciences and Research*, No. 1, (2025): <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i01.1402>.
- Maulida, Husna dan Bashori, “Kajian Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib Karya Fakhruddin al-Razi”, *JIQSI: Jurnal Ilmu al-Qur’an dan Studi Islam*, No. 2, (2024)
- Moleong, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, (1993)
- Mulasi, Syibran, Syabuddin, Syahminan, “Sabar Dalam Perspektif Al-Qur’an; Eksplorasi Nilai Sabar Dalam Menuntut Ilmu”, *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, No. 2, (2023)

- Munawwri, Ahmad Warson, *Kamus Al-Munawwir*, Yogyakarta: Pustaka Progressif, (1997)
- Nilamsari, Natalina , “Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif”, *Jurnal Wacana*, (2014)
- Nur, Muhammad Afifuddin dan Made Saihu, “Pengolahan Data”, *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi*, (2024)
- Padilah, Nur, Mardian Idris Harahap, dan Trinisna Wati Utami, “Makna Syifa’ Dalam Perspektif Al-Qur’an Surah Yunus Ayat 57”, *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, No. 3, (2024): <https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/350018i3.3500>
- Pascoe, Michaela .C, Sarah E. Hetrick, Alexandra G. Parker, “The Impact of Stress on student in Secondary School and Higher Education”, *Internasional Journal Of Adolescence And Youth*, No. 1, (2020): <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Sari, Ayu Novita, “Sakīnah Dalam Surah Al-Fath (Studi Tematik Surah)”, *Skripsi, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno*, (2022)
- Sari, Milyah, Asmendari, “Penulisan Kepustakaan (Library Research) Dalam Penulisan Pendidikan IPA”, *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, No. 1, (2020)
- Saudjana, Nana dan Ahwal Kusuma, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*, Bandung: Sinar Baru Argasindo, (2002)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, (2017)

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, (2014)
- Syawal, Ahmad, Abdul Muiz Amir, Ira Trisnawati, Mansur, La Ode Man Sabdar Kanande, “Analisis Makna Syifa’ dalam Perspektif Al-Qur’an Surah al-Isra Ayat 82”, *Mercusuar 2022: Studi Keislaman dan Pemberdayaan Umat*, (2022)
- Thahir, Fatiha Arrahmi, Fitri Adisti Hajarini, Khairatunnisah Nasution, Tasya Nazira Harahap, Vivi Wulandari, “Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus SMP Negeri 36 Medan”, *Jurnal Media Akademik (JMA)*, No. 1, (2023)
- Tim PDK Unkhair-Unipas, “*Manfaat Penelitian*”, Modul ajar, (2023)
- Wardana, Muhammad Nazdif, Putri Rahmawati, Sidney Realla Bhakti Ayunda, “Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam”, *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologis dan Kesehatan Masyarakat*, No. 3, (2024)
- Wijaya, Roma, “Makna Syifa dalam al-Qur’an (Analisis Semiotika Roland Barthes pada QS al-Isra 82)”, *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, No. 2, (2021)
- Wijaya, Yeni Duriana, “Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti”, *Buletin Jagaddhita*, No. 1, (2019)
- Witarasa, Ramadhan, *Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta: Deepublish, (2022)
- Yulitri, Sherly, Azizah Meihana, Lailatul Fathya, M. Raihan Okrilyan, Rahmah Tussadiyah, Lingga Maya Putri, Rahmadiani Aulia, “Systematic Literature

Review (SLR): Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam”,

Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, No. 1, (2025)

Yusuf, Syamsu, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, (2018)

Zahrudin, “Psikologi Islam Perspektif Malik Badri”, *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, No. 1, (2017)

LAMPIRAN



Gambar 3.1 Tangkapan layar media sosial YouTube pada akun milik Ayya

Wiluna



Gambar 3.2 Tangkapan layar media sosial TikTok pada akun milik Daniel

Mananta



Gambar 3.3 Tangkapan layar media sosial YouTube pada akun milik Wendi

Cagur

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama : Dewi Wahyu Sekar Rahmatika

Tempat/Tanggal Lahir : Sidoarjo, 08 Juni 2003

Alamat : Dsn. Sungon RT 23 RW 07, Desa Suko,
Kecamatan/Kabupaten Sidoarjo

No. Hp : 081324164345

Alamat Email : dewiwah1907@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

2010-2016 : SD Muhammadiyah 2 Sidoarjo

2016-2019 : MTs Plus Darul Ulum Jombang

2019-2022 : MA Unggulan Darul Ulum Jombang

Pendidikan Non-Formal

2016-2017 : Pondok Pesantren An-Nuriyah Malang

2017-2022 : Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

2022-2023 : Ma'had Al-Jami'ah UIN Malang

BUKTI KONSULTASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

FAKULTAS SYARIAH

Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399 Faksimili (0341) 559399

BUKTI KONSULTASI

Nama : Dewi Wahyu Sekar Rahmatika
NIM/Jurusan : 220204110019/ Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Dosen Pembimbing : Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M. Th.I.
Judul Skripsi : Analisis Konsep Mental *Health* Perspektif Tafsir Mafatih Al-Ghaib Dan Implementasinya Terhadap Gen-Z

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	22 Mei 2025	Proposal Skripsi	
2.	28 Agustus 2025	Perbaikan Judul	
3.	1 September 2025	Konsultasi BAB I	
4.	2 September 2025	ACC BAB I	
5.	13 Oktober 2025	Konsultasi BAB II, BAB III	
6.	05 November 2025	Revisi BAB II, BAB III	
7.	19 Desember 2025	Revisi BAB III	
8.	20 Desember 2025	Konsultasi BAB III, BAB IV	
9.	02 Februari 2026	Perbaikan Rumusan Masalah	
10.	20 Februari 2026	ACC BAB I-IV	

Malang, 23 Februari 2026

Mengetahui

a.n Dekan

Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Ali Hamdan, M.A., Ph.D

NIP 197601012011011004