

KONSTRUKSI KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM TAFSIR MAFATIH AL-GHAIB KARYA FAKHRUDDIN AL-RAZI

Mar'atu Zzahro

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta
email: maratuzzahro005@gmail.com

Abstract

This study discusses the construction of the concept of mental health in Tafsir Mafatih al-Ghaib by Fakhruddin al-Razi using a qualitative approach and library research method. The findings show that mental health according to al-Razi is centered on the balance between reason, the soul, and human emotions. Reason plays an important role in controlling desires, thereby creating inner peace and psychological stability. In addition, spiritual values such as remembrance of Allah, patience, and trust in Allah are important factors in fostering mental well-being. This study concludes that Fakhruddin al-Razi's concept of mental health is holistic because it integrates spiritual, psychological, and intellectual dimensions, making it relevant to contemporary mental health studies that emphasize balance and human well-being.

Keywords: mental health, al-Razi, Tafsir Mafatih al-Ghaib, soul, Qur'an.

Abstrak

Penelitian ini membahas konstruksi konsep kesehatan mental dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib karya Fakhruddin al-Razi dengan menggunakan metode kualitatif dan jenis penelitian kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental menurut al-Razi berpusat pada keseimbangan antara akal, jiwa, dan emosi manusia. Akal berperan dalam mengendalikan hawa nafsu sehingga tercipta ketenangan batin dan kestabilan jiwa. Selain itu, nilai-nilai spiritual seperti zikir, sabar, dan tawakal menjadi faktor penting dalam membangun kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep kesehatan mental menurut Fakhruddin al-Razi bersifat holistik karena mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, dan intelektual, sehingga tetap relevan dengan kajian kesehatan mental modern yang menekankan keseimbangan dan kesejahteraan jiwa manusia.

Kata kunci: kesehatan mental, al-Razi, Tafsir Mafatih al-Ghaib, jiwa, Al-Qur'an.

Article History

Received: Juni 2026

Reviewed: Juni 2026

Published: Juni 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang semakin mendapat perhatian pada era modern. Berbagai tekanan kehidupan, seperti tuntutan akademik, masalah ekonomi, konflik sosial, serta perkembangan teknologi dan media digital, sering kali memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan kejiwaan, tetapi juga sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjaga keseimbangan diri dalam berbagai situasi (Murison et al. 2026).

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual manusia. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri atas unsur jasmani dan rohani yang saling berkaitan. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memberikan perhatian yang besar terhadap kondisi kejiwaan manusia melalui berbagai konsep seperti sabar, syukur, tawakal, dan zikir. Nilai-nilai tersebut diyakini dapat membantu manusia memperoleh ketenangan hati dan menjaga keseimbangan mental dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan (Khalil 2018).

Pembahasan mengenai kesehatan mental dalam Al-Qur'an juga berkaitan dengan konsep nafs, ruh, qalb, dan 'aql. Keempat unsur tersebut memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian manusia. Nafs berkaitan dengan dorongan dalam diri manusia, qalb berfungsi sebagai pusat kesadaran spiritual, sedangkan 'aql berperan dalam proses berpikir dan pengambilan keputusan. Keseimbangan antara unsur-unsur tersebut menjadi salah satu faktor yang menentukan kesehatan mental seseorang (Nurrohim 2016).

Kajian mengenai kesehatan mental dalam Al-Qur'an telah banyak dilakukan oleh para peneliti. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada konsep kesehatan mental secara umum atau melalui perspektif tokoh-tokoh Islam tertentu. Sementara itu, kajian yang secara khusus membahas konsep kesehatan mental berdasarkan penafsiran Fakhruddin al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib masih relatif terbatas.

Sebagai salah satu mufasir terkemuka, Fakhruddin al-Razi dikenal dengan corak tafsirnya yang rasional dan filosofis. Dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib, ia tidak hanya menjelaskan makna ayat dari aspek bahasa dan hukum, tetapi juga mengaitkannya dengan persoalan akal, hati, jiwa, dan perilaku manusia. Oleh karena itu, pemikiran al-Razi menjadi menarik untuk dikaji dalam memahami konsep kesehatan mental berdasarkan perspektif Al-Qur'an (Nurrohim and Surakarta 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an melalui kajian tafsir tematik atas pemikiran Fakhruddin al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan studi tafsir Al-Qur'an dan kajian psikologi Islam, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental.

RUMUSAN MASALAH

- 1) Bagaimana konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an berdasarkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan manusia?
- 2) Bagaimana penafsiran Fakhruddin al-Razi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib?
- 3) Bagaimana relevansi konsep kesehatan mental menurut Fakhruddin al-Razi dengan persoalan kesehatan mental pada masyarakat kontemporer?

2. Tinjauan Pustaka

Penelitian mengenai kesehatan mental dalam perspektif Islam telah banyak dilakukan oleh para akademisi dengan berbagai pendekatan. Kajian tersebut umumnya menyoroti hubungan antara ajaran Islam dan kesehatan psikologis manusia, baik melalui pendekatan Al-Qur'an, hadis, maupun pemikiran tokoh-tokoh Islam.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Soleh (2024) berjudul *Konsep Jiwa, Kesehatan Mental dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi* menjelaskan bahwa kesehatan mental menurut Ibn Zakaria al-Razi berkaitan erat dengan keseimbangan antara akal dan hawa nafsu. Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis seseorang sangat memengaruhi kesehatan fisik sehingga diperlukan pengendalian diri dan pendekatan spiritual dalam proses penyembuhan gangguan mental. Meskipun demikian, penelitian tersebut lebih berfokus pada pemikiran Ibn Zakaria al-Razi sebagai filsuf dan dokter, bukan pada kajian tafsir Al-Qur'an (Sukatin et al. 2024).

Selanjutnya, penelitian mengenai kesehatan mental dalam Al-Qur'an dilakukan oleh beberapa peneliti melalui pendekatan tafsir tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan berbagai konsep yang mendukung kesehatan mental, seperti sabar, syukur, tawakal, zikir, dan ketenangan hati. Nilai-nilai tersebut dipandang mampu membentuk ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Akan tetapi, penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum secara khusus mengkaji penafsiran seorang mufasir tertentu (Ulil Azmi 2023).

Selain itu, terdapat penelitian yang mengkaji konsep akal (*al-'aql*) dan hati (*al-qalb*) dalam *Tafsir Mafatih al-Ghaib* karya Fakhruddin al-Razi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa al-Razi memberikan perhatian besar terhadap fungsi akal dan hati sebagai instrumen utama manusia dalam memahami kebenaran dan mengendalikan perilaku. Namun, fokus penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada aspek epistemologi dan spiritualitas, bukan pada konsep kesehatan mental secara khusus.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa kajian mengenai kesehatan mental dalam Islam maupun pemikiran Fakhruddin al-Razi telah banyak dilakukan. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik dengan menitikberatkan pada penafsiran Fakhruddin al-Razi dalam *Tafsir Mafatih al-Ghaib* masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental berdasarkan perspektif Fakhruddin al-Razi (Putri et al. 2021).

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena data yang digunakan berupa sumber-sumber tertulis, seperti Al-Qur'an, kitab tafsir Mafatih al-Ghaib karya Fakhruddin al-Razi, serta literatur pendukung yang relevan dengan konsep kesehatan mental dalam Islam.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari konsep manusia sebagai makhluk yang terdiri atas unsur jasmani dan rohani. Mental dipahami sebagai aspek kejiwaan yang mencakup batin, akal, hati, dan perilaku manusia. Istilah mental sendiri berasal dari bahasa Latin mens atau metis yang berarti jiwa atau semangat, sehingga berkaitan erat dengan kondisi psikis seseorang. Dalam tradisi Islam, konsep ini sering dikaitkan dengan istilah nafs, ruh, qalb, dan 'aql yang secara bersama-sama membentuk kepribadian manusia. (Nurrohim 2016)

Penelitian ini menggunakan metode analisis tafsir tematik (maudhu'i), yaitu dengan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental, kemudian dianalisis berdasarkan penafsiran Fakhruddin al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif untuk memahami konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam serta relevansinya dengan pemikiran al-Razi (Fauzi 2024).

Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas dan sistematis mengenai konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an serta kontribusi pemikiran Fakhruddin al-Razi terhadap pemahaman tersebut.

4. Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan penelusuran dan pengkajian terhadap berbagai literatur yang relevan dengan tema kesehatan mental dalam perspektif Islam, khususnya melalui Tafsir Mafatih al-Ghaib karya Fakhruddin al-Razi, maka hasil penelitian ini dapat dipaparkan dalam beberapa pembahasan berikut.

A. Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami sebagai keadaan bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup ketenangan jiwa, stabilitas emosi, serta keseimbangan hubungan manusia dengan Allah Swt. Dalam kajian psikologi Islam, mental dipahami sebagai aspek kejiwaan yang berkaitan dengan batin, akal, hati, serta perilaku manusia (Nurrohim, 2016).

Dalam Al-Qur'an, konsep ketenangan mental sangat jelas dijelaskan, salah satunya dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ ۖ إِنَّ اللَّهَ بِذِكْرِ قُلُوبِهِمْ وَتَطْمَئِنُّ أَمْنُوا الَّذِينَ

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

Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan psikologis atau kesehatan mental dalam Islam sangat berkaitan dengan hubungan spiritual manusia dengan Allah Swt. Ketika seseorang menjauh dari nilai spiritual, maka kecenderungan gelisah, cemas, dan tidak tenang akan lebih mudah muncul (Noval hendy kurniawan et al. 2024).

Selain itu, konsep manusia dalam Islam juga terdiri dari unsur nafs, qalb, ruh, dan 'aql. Keempat unsur ini saling berkaitan dalam membentuk kepribadian manusia. Keseimbangan di antara unsur tersebut menjadi dasar terbentuknya kesehatan mental yang stabil (Rosyidah et al. 2026).

B. Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan banyak petunjuk yang berkaitan dengan kesehatan mental manusia, baik secara langsung maupun tidak langsung. Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an tidak hanya berbicara tentang kondisi psikologis yang stabil, tetapi juga mencakup ketenangan hati, kekuatan iman, serta kemampuan manusia dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan sikap yang positif. Dalam hal ini, Al-Qur'an menjadi sumber utama yang memberikan bimbingan spiritual sekaligus psikologis bagi manusia (Nurrohim and Surakarta 2018).

Konsep kesehatan mental ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

عَلَيْنَا تَحْمِيلٌ وَلَا رَبَّنَا ۖ أَخْطَأْنَا أَوْ نَسِينَا ۖ إِن تَوَاضَعْنَا لَا رَبَّنَا ۖ اِكْتَسَبْتَ مَا وَعَدْتَهَا كَسَبْتَ مَا لَهَا ۖ وَسُعِيَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يَكْفِي لَا فَاتُصْرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ ۖ وَارْحَمْنَا لَنَا ۖ وَاعْفُ عَنَّا ۖ وَاعْفُ بِهِ لَنَا طَافَةً لَا مَا تُحْمِلُنَا وَلَا رَبَّنَا ۖ قِيلَ إِنَّ مِنَ الَّذِينَ عَلَى حِمْلَتِهِ كَمَا إِصْرًا الْكَافِرِينَ الْقَوْمُ عَلَى □

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Ayat ini memberikan pemahaman bahwa setiap ujian hidup yang dialami manusia telah disesuaikan dengan batas kemampuannya. Dengan demikian, manusia tidak seharusnya merasa putus asa atau kehilangan harapan ketika menghadapi masalah, karena secara spiritual Allah telah menetapkan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk menghadapinya. Hal ini secara psikologis dapat memperkuat daya tahan mental seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Selanjutnya, QS. Al-Insyirah ayat 5-6 juga memberikan penguatan mental yang sangat penting

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

(٦) يُسِّرْهُ مَعَ إِنَّ (٥) يُسِّرْهُ مَعَ فَإِنَّ

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

Ayat ini mengandung pesan optimisme bahwa kesulitan tidak bersifat permanen, melainkan selalu disertai dengan kemudahan. Pesan ini sangat relevan dengan konsep kesehatan mental modern yang menekankan pentingnya harapan (hope) dan sikap optimis dalam mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan hidup. Dengan adanya keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti memiliki jalan keluar, individu akan lebih mampu menjaga kestabilan emosionalnya .

Selain ayat-ayat tersebut, Al-Qur'an juga menekankan nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan zikir sebagai fondasi utama dalam menjaga kesehatan mental. Sabar membantu manusia untuk tetap bertahan dalam menghadapi ujian, syukur menjaga agar seseorang tetap fokus pada hal-hal positif dalam hidup, tawakal memberikan ketenangan karena menyerahkan hasil akhir kepada Allah, sedangkan zikir menjadi sarana utama untuk menenangkan hati dan menguatkan spiritualitas.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral. Al-Qur'an tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga memberikan sistem nilai yang mampu membentuk kepribadian yang kuat, stabil, dan seimbang dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

C. Konsep Jiwa dalam Tafsir Fakhruddin al-Razi

Fakhruddin al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib menjelaskan bahwa jiwa manusia memiliki struktur yang kompleks dan terdiri dari beberapa dimensi yang saling berkaitan. Secara umum, ia membagi jiwa manusia ke dalam tiga aspek utama, yaitu jiwa rasional (an-nafs an-nathiqah), jiwa emosional (al-ghadabiyah), dan jiwa vegetatif (an-nabatiyah). Ketiga unsur ini tidak berdiri sendiri, tetapi saling berinteraksi dalam membentuk perilaku, karakter, dan kondisi psikologis manusia.

Jiwa rasional (an-nafs an-nathiqah) merupakan aspek paling tinggi dalam diri manusia yang berfungsi untuk berpikir, memahami, serta membedakan antara kebenaran dan kesalahan. Melalui jiwa ini, manusia mampu menggunakan akal untuk mempertimbangkan tindakan, mengambil keputusan, serta mengarahkan dirinya pada hal-hal yang bersifat baik dan benar.

Dalam pandangan al-Razi, jiwa rasional memiliki kedudukan penting karena menjadi pengendali utama dalam kehidupan manusia (Rahmawati and Khudori Soleh 2024).

Adapun jiwa emosional (al-ghadabiyah) berkaitan dengan dorongan perasaan seperti marah, keberanian, ambisi, serta reaksi spontan terhadap situasi tertentu. Jiwa ini memiliki fungsi ganda, yaitu dapat menjadi kekuatan positif apabila dikendalikan dengan baik, seperti menumbuhkan keberanian dan ketegasan, namun juga dapat menjadi sumber masalah apabila tidak terkontrol, seperti munculnya perilaku agresif, impulsif, dan tidak stabil secara emosional.

Sementara itu, jiwa vegetatif (an-nabatiyah) berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia, seperti makan, minum, pertumbuhan fisik, serta kelangsungan hidup. Meskipun berada pada tingkatan paling dasar, jiwa ini tetap penting karena menjadi penopang kehidupan fisik manusia yang memungkinkan fungsi jiwa lainnya berjalan dengan baik.

Al-Razi menegaskan bahwa kesehatan jiwa dan stabilitas mental manusia sangat bergantung pada keseimbangan antara ketiga unsur tersebut. Ketika jiwa rasional mampu berperan sebagai pengendali utama, maka jiwa emosional dan dorongan nafsu dapat diarahkan secara proporsional. Sebaliknya, apabila jiwa emosional dan hawa nafsu lebih dominan dibandingkan akal, maka akan terjadi ketidakseimbangan dalam diri manusia yang dapat memunculkan gangguan perilaku, seperti mudah marah, tidak mampu mengontrol diri, serta munculnya kegelisahan batin.

Dalam kondisi tersebut, manusia akan mengalami penurunan kualitas kesehatan mental karena hilangnya kontrol rasional terhadap dorongan internal. Oleh karena itu, al-Razi menekankan pentingnya proses pengendalian diri (tahdzib an-nafs) sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan jiwa. Ketika akal mampu mengatur seluruh aspek jiwa secara harmonis, maka manusia akan mencapai keadaan yang stabil, tenang, dan selaras secara psikologis maupun spiritual.

Dengan demikian, konsep jiwa dalam perspektif Fakhruddin al-Razi tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memiliki implikasi langsung terhadap pemahaman kesehatan mental manusia, yaitu bahwa ketenangan jiwa hanya dapat dicapai melalui keseimbangan antara akal, emosi, dan kebutuhan dasar manusia.

D. Kesehatan Mental dalam Perspektif Fakhruddin al-Razi

Dalam pandangan al-Razi, kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan manusia dalam mengendalikan diri dan menyeimbangkan antara akal dan hawa nafsu. Akal memiliki peran sebagai pengendali utama dalam menentukan perilaku manusia agar tetap berada pada jalan yang benar.

Ketika akal berfungsi dengan baik, manusia akan lebih stabil secara emosional dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan negatif. Sebaliknya, dominasi hawa nafsu dapat menyebabkan kegelisahan batin, ketidakstabilan emosi, dan perilaku yang menyimpang dari nilai-nilai moral. Al-Razi juga menekankan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya berasal dari aspek material, tetapi dari keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual. Hal ini sejalan

dengan konsep kesehatan mental modern yang menekankan keseimbangan emosional, sosial, dan spiritual. Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam, khususnya menurut Fakhruddin al-Razi, bersifat holistik. Kesehatan mental tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga spiritual, intelektual, dan moral.

Al-Qur'an melalui QS. Ar-Ra'd:28, QS. Al-Baqarah:286, dan QS. Al-Insyirah:5-6 memberikan dasar kuat bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai melalui iman, kesabaran, dan tawakal. Sementara itu, pemikiran al-Razi memperkuat konsep tersebut melalui pendekatan keseimbangan akal dan hawa nafsu. Dengan demikian, kesehatan mental dalam Islam merupakan integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis yang saling melengkapi dalam membentuk kepribadian manusia yang seimbang.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup ketenangan jiwa, keseimbangan emosi, serta keterhubungan spiritual manusia dengan Allah Swt. Al-Qur'an memberikan dasar yang kuat dalam pembentukan kesehatan mental melalui nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan zikir yang berfungsi sebagai penguat ketahanan jiwa dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Selain itu, Fakhruddin al-Razi dalam *Tafsir Mafatih al-Ghaib* menjelaskan bahwa jiwa manusia terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu jiwa rasional (*an-nafs an-nathiqah*), jiwa emosional (*al-ghadabiyah*), dan jiwa vegetatif (*an-nabatiyah*). Kesehatan mental akan tercapai apabila terdapat keseimbangan antara akal dan hawa nafsu, di mana akal berfungsi sebagai pengendali utama dalam mengarahkan perilaku manusia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dalam Islam bersifat holistik, yaitu mencakup aspek spiritual, psikologis, dan moral yang saling berkaitan. Keseimbangan antara nilai-nilai Al-Qur'an dan pemikiran Fakhruddin al-Razi menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai melalui penguatan iman, pengendalian diri, serta harmonisasi antara akal, hati, dan nafsu.

Daftar Referensi

- Fauzi, Ihwan. 2024. "Pengawasan Pendidikan Dalam Perspektif Al-Qur'an Tinjauan Dari Perspektif Tafsir Mafatih Al-Ghaib Karya Fakhrudin Al-Razi." *Al-Marsus : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 2 (1).
- Khalil, Muhammad. 2018. "Asal Usul Penciptaan Perempuan Menurut Muhammad Abduh." *Skripsi*.
- Murison, Murison, Kasful Anwar, and Abdul Halim. 2026. "Manajemen Konflik, Manajemen Stres Dan Manajemen Waktu Dalam Pendidikan." *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 4 (1). <https://doi.org/10.38035/jpsn.v4i1.563>.

Noval hendy kurniawan, Aep Saepudin, and Khambali. 2024. "Nilai-Nilai Pendidikan Dari Q.S Ar-Ra'd Ayat 28 Tentang Dzikir Sebagai Penenang Qolbu." *Bandung Conference Series: Islamic Education* 4 (1). <https://doi.org/10.29313/bcsied.v4i1.12422>.

Nurrohim, Ahmad. 2016. "Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi." *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education* 1 (2). <https://doi.org/10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302>.

Nurrohim, Ahmad, and Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2018. "Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter : An Integrated View ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN PENDIDIKAN KARAKTER : PANDANGAN KEISLAMAN TERINTEGRASI Ahmad Nurrohim Abstrak." *ResearchGate* 1 (January 2016).

Putri, Dewi Anissa Qisti., Elwan Nanda Eka Putri. Hafifah Fitriana. Salsa, and Syavira Anastakim Zulian Pitaloka. 2021. "Analisis Aspek Lingkungan Dan Perilaku Terhadap Kejadian Diare Pada Balita Di Tanah Sareal." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952. 2 (November).

Rahmawati, Rizkia Amalia, and Achmad Khudori Soleh. 2024. "Konsep Jiwa, Kesehatan Mental Dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi." *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 21 (1). [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21\(1\).14330](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(1).14330).

Rosyidah, Rosyidah, Kholifatul Ummah, Nurul Mabruroh, Riyad Amrullah, and Mulyanto Abdullah Khoir. 2026. "Pemikiran Pendidikan Islam Ibnu Khaldun." *TSAQOFAH* 6 (2). <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v6i2.8657>.

Sukatin, Toib Lubis, Intan Delia Saputri, Lisa Yuranti, Nurjatul Jannah, and Ghofur Mualif. 2024. "Psikologi Dalam Pendidikan." *Jurnal Multidisplin Ilmu* 2 (1).

Ulil Azmi. 2023. "STUDI KITAB TAFSIR MAFATIH AL-GHAIB KARYA AR-RAZI." *BASHA'IR: JURNAL STUDI AL-QUR'AN DAN TAFSIR*, ahead of print. <https://doi.org/10.47498/bashair.v2i2.1415>.