



Institut Darul Qur'an Payakumbuh

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Skripsi 2025 | Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

MENTAL HEALTH DALAM AL-QUR'AN (STUDI TAFSIR MAUDHU'I)

Ratna Sari Nirm SI. VI. 19.21.027



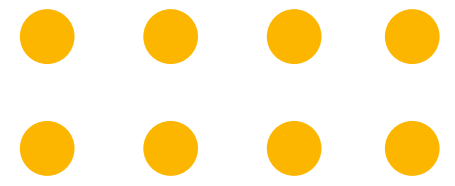


BAB I

Pendahuluan



Latar Belakang



Hidup sehat, baik jasmani maupun rohani, merupakan dambaan setiap manusia. Namun, kenyataannya kehidupan modern justru menghadirkan tekanan hidup yang kompleks dan memicu meningkatnya gangguan kesehatan mental. Gangguan mental seperti kecemasan dan depresi semakin meningkat, terutama akibat tekanan ekonomi, persaingan kerja, dan kurangnya penghargaan terhadap diri.

Sayangnya, kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental masih rendah, bahkan kerap disertai stigma negatif terhadap penderitanya. Islam melalui Al-Qur'an memberikan pendekatan spiritual dalam menangani masalah ini. Dzikir dan tafakkur mampu memberikan ketenangan jiwa, sebagaimana disebut dalam QS. Yunus: 57 bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk sekaligus penyembuh bagi penyakit dalam hati. Dengan metode tafsir tematik (maudhu'i), penelitian ini bertujuan menggali lebih dalam bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an membahas konsep mental health.



Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan Menjelaskan klasifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang mental health.

Untuk mengungkap penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang mental health





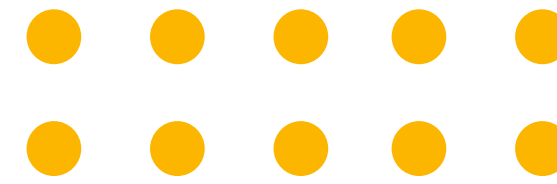
IDAQU
INSTITUT DARUL QUR'AN
PAYAKUMBUH

BAB II

Landasan Teori



Landasan Teori



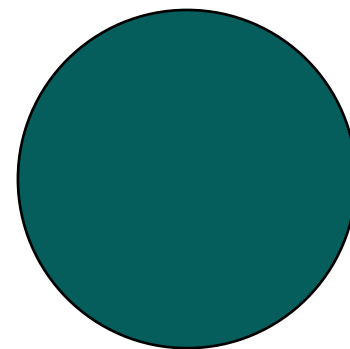
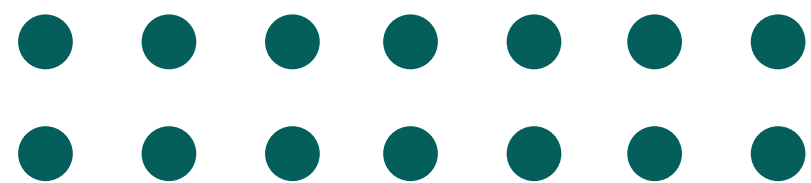
- Tafsir
- Sumber, metode dan corak tafsir
- Tafsir Maudhu'i (Tematik)
- Mental Health

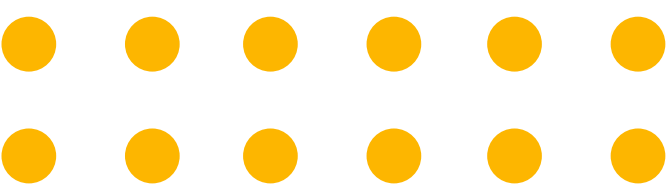


- **Cor**
pen
dan
asp
kait
sen
kete
yang
Taf
beb
cara
den
dan
ters
- **Mer**
kon
keat
pote
pers

BAB III

Metodologi Penelitian





Metodologi Penelitian

Jenis Penelitian

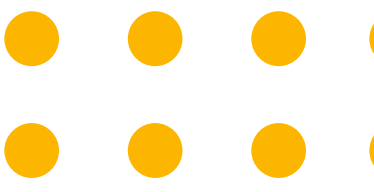
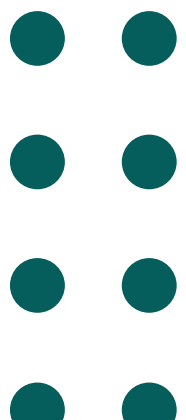
Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library reseach*) yaitu penelitian yang semua datanya berasal dari bahan-bahan tertulis berupa buku, naskah dokumen dll.

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif studi kritis karena penelitian ini mengunakan pendekatan penafsiran maudhu'i

Sumber Data

1. Sumber Data Primer
2. Sumber Data Sekunder





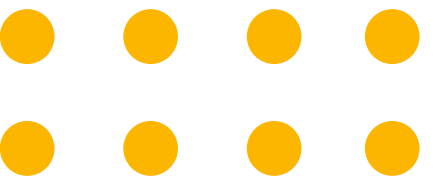
IDAQU
INSTITUT DARUL QUR'AN
PAYAKUMBUH

BAB IV

Pembahasan



Klasifikasi Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Mental Health



Dalam Al-Qur'an, tidak ada ayat yang menjelaskan tentang mental health secara langsung, Akan tetapi, jika mencari menggunakan istilah dan makna yang sama dengan mental health, maka akan ditemukan beberapa ayat yang berkaitan dengan mental health.

penulis mengumpulkan lafadz dengan menggunakan kata mental dan yang memiliki makna yang sama namun berbeda dalam konotasinya, yaitu dari kata spiritual dan psikologis. Dari kata mental ditemukan dengan kata **نَوَيْتَفَكَّرُوْ**, dari kata spiritual ditemukan dengan kata **حَفَرُوْ**, dan dari kata psikologis ditemukan dengan kata **النَّفْس**. Untuk mengumpulkan semua lafadz tersebut, penulis menggunakan kitab Mu"jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim karya Muhammad Fuad „Abd Baqi



2

Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Mental Health

1. Penafsiran surah Al-Fajr ayat 27 (Jiwa yang tenang atau Nafs Al-Muthmainnah)

Ayat ini menggambarkan kondisi jiwa yang tenang sebagai hasil dari keimanan yang kokoh dan sikap hidup yang penuh syukur serta sabar. Jiwa yang disebut nafs al-muthma'innah adalah jiwa yang tidak lagi gelisah terhadap dunia, menerima ketentuan Allah dengan lapang, dan siap kembali kepada-Nya. Ini menunjukkan bahwa ketenangan batin dan kestabilan emosi adalah indikator utama kesehatan mental menurut perspektif Al-Qur'an.

2. Penafsiran surah Al-Waqiah ayat 89 (Ketenangan Spiritualitas di Akhir Hidup)

Ayat ini menjelaskan tentang orang yang akan wafat dalam keadaan tenang dan ridha. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang menjalani hidup dengan pendekatan spiritual dan kedekatan kepada Allah akan memperoleh ketenangan, bahkan menjelang kematiannya. Dalam konteks kesehatan mental, ini menunjukkan pentingnya membina ketenangan jiwa sejak dini melalui hubungan spiritual yang mendalam.

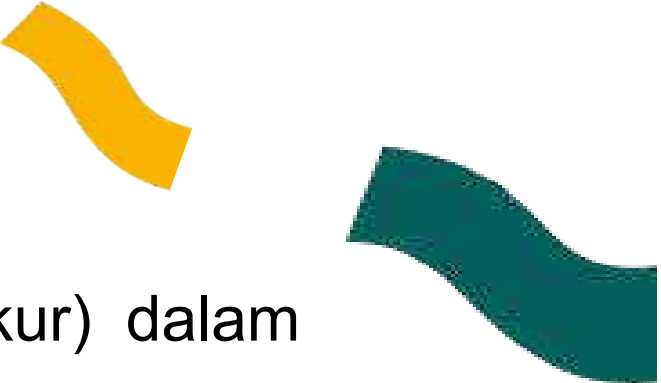




3. Penafsiran surah Ali 'Imran: 191 (Dzikir dan Tafakkur sebagai Terapi Jiwa)

Ayat ini menekankan pentingnya mengingat Allah (dzikir) dan merenungkan ciptaan-Nya (tafakkur) dalam segala keadaan. Aktivitas ini dapat menjaga ketenangan pikiran, menstabilkan emosi, dan menghindarkan seseorang dari stres serta kecemasan berlebih. Ini membuktikan bahwa Al-Qur'an telah memberikan pendekatan praktis untuk menjaga kesehatan mental melalui aktivitas spiritual yang kontemplatif.

Kesimpulan yang dapat diambil dari ayat tersebut bahwa orang yang selalu mengingat dan memikirkan tanda-tanda kebesaran Allah merupakan kegiatan yang membantu menjaga mental health (kesehatan mental), menjauhkan diri dari sifat putus asa, dan menciptakan rasa keyakinan dalam menjalani kehidupan.



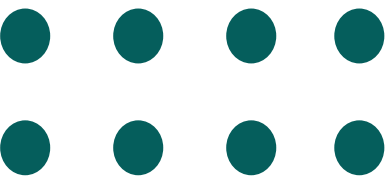


BAB V

Kesimpulan



Kesimpulan



Penelitian ini menemukan bahwa konsep mental health dalam Al-Qur'an dapat ditelusuri melalui kata-kata yang memiliki makna serupa, seperti "mental", "spiritual", dan "psikologis". Kata mental ditemukan dalam 18 ayat dari 13 surah, salah satunya adalah QS. Ali 'Imran: 191. Kata spiritual muncul dalam 24 ayat dari 20 surah, dan yang relevan dalam pembahasan adalah QS. Al-Waqi'ah: 89. Kata psikologis muncul dalam 61 kali penyebutan pada 55 ayat dan 34 surah; ayat yang dikaji adalah QS. Al-Fajr: 27.

2. Dalam konteks mental health penafsiran surah Al-Fajr: 27 berisi tentang ciri-ciri mental health, yaitu bersyukur ketika dilapangkan hartanya, dan bersabar ketika diuji dengan kekurangan harta. Surah Al-Waqiah:89 menjelaskan bahwa kenikmatan yang diperoleh dengan mental health adalah mendapat ketenangan saat menghadapi sakaratul maut, diberi kenikmatan dan ditempatkan di surga. Sedangkan surah Ali „Imran:191 menjelaskan bahwa dampak dari mental health dalam kehidupan.



Saran

1. Pembaca diharapkan memahami maksud dan tujuan dari penelitian penulis, jika menemukan kesalahan-kesalahan ataupun kekeliruan dari hasil tulisan ini adalah murni dari diri penulis bukan kesalahan dari pihak lain, seperti guru, dosen, teman dan keluarga penulis.
2. Penulis menyadari bahwa hasil dari penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis berharap agar penulisan ini menjadi tambahan wawasan keilmuan serta bermanfaat dan dapat mengamalkan dan mengajarkannya dalam kehidupan sehari-hari. Semoga pembaca selanjutnya bisa membahas lebih dalam lagi terutama kajian tentang Mental health dalam Al-Qur'an.





Terima Kasih

Mohon Masukan dan Bimbingannya

Skripsi 2025 | Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir