KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF TAFSIR PSIKOLOGI
(Studi Atas Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI)

SKRIPSI

Lathifah

1708304027

FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI (IAIN)

SYEKH NURJATI CIREBON

2020-2021

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF TAFSIR PSIKOLOGI
(Studi Atas Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI)

SKRIPSI

Sebagai syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Agama (S.Ag)

Program Studi Ilmu Al-Quran Dan Tafsir

Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Lathifah

1708304027

FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI (IAIN)

SYEKH NURJATI CIREBON

2020-2021

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Apabila setiap individu hidup sehat maka keluarga dan masyarakat juga akan ikut sehat, karena manusia merupakan makhluk sosial. Oleh karena nya perlu dilakukan berbagai upaya agar terciptanya kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental dalam menjalani kehidupan.

Rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana kesehatan mental dalam perspektif tafsir psikologi pada Tafsir Al-Qurān Tematik Karya LPMQ Kemenag RI?,(2) Bagaimana Telaah Teori Psikologi Terhadap Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI?

Penelitian ini berjenis *library research* (Penelitian Kepustakaan). Sumber data, sumber data primer yang digunakan penulis yaitu tafsir al-Qurān tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI dan sumber data sekunder yang digunakan penulis yaitu buku, jurnal, artikel yang berkaitan dengan kesehatan mental dan psikologi. Teknik pengumpulan dan penganalisisan data dalam penelitian ini yaitu dengan cara melihat dan menganalisis penafsiran Kementrian Agama RI tentang ayat yang menerangkan mengenai kesehatan mental pada tafsir al-Qurān tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI dalam sudut pandang tafsir psikologi dan menguatkannya dengan pendapat mufassir lain dan pakar psikologi.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif tafsir psikologi pada tafsir al-Qurān tematik kesehatan karya LPMQ Kemenag RI dapat disimpulkan ciri utama mental yang sehat yaitu; memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya, mampu beradaptasi terhadap kenyataan mampu membebaskan diri dari penyakit-penyakit hati seperti; dengki, iri hati, dendam, buruk sangka, pamer, sombong, marah, lalai dan lupa, was-was. Frustasi, rakus, mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan saling menguntungkan, bebas dari kecemasan dan ketegangan, mampu memperoleh kepuasan dari upaya perjuangan hidupnya, memiliki rasa setia kawan terhadap sesama , lebih senang memberi dari pada menerima, mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian konstruksi.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Tafsir Psikologi, Tafsir Al-Qūran Tematik LPMQ Kemenag RI

LEMBAR PERSETUJUAN

Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Psikologi
(Studi Atas Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI)

LATHIFAH
NIM. 1708304027

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr.H.Sumanta, M.Ag	**Dr. Didi Junaedi, MA**
NIP. 19660516 100303 1 004	**NIP. 19791226 200801 1 007**

Ketua Jurusan

H. Muhammad Maimun, M. A. M. SI
NIP. 19800421 201101 1 008

NOTA DINAS

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dakwah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati

Di

Cirebon

Assalāmu'alaikum Warahmatullāhi Wabarakātuh

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini.

Nama : LATHIFAH

NIM : 1708304027

Judul : Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Psikologi (Studi Atas Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI)

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut di atas sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk dimunaqosahkan.

Wassalāmu'alaikum Warahmatullāhi Wabarakātuh

Cirebon, April 2021

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr.H.Sumanta, M.Ag	**Dr. Didi Junaedi, MA**
NIP. 19660516 100303 1 004	**NIP. 19791226200801 1 007**

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillāḥirraḥmānirraḥīm

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : LATHIFAH

NIM : 1708304027

Judul : Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Psikologi (Studi Atas Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI)

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S-1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah dan
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian atau seluruh isinya merupakan hasil plagiat, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 20 April 2021

Saya yang menyatakan

METERAI TEMPEL

TGL. 20

E658BAHF881808522

6000

ENAM RIBU RUPIAH

LATHIFAH

1708304027

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **"Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Psikologi (Studi Atas Kitab Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI"** oleh Lathifah, NIM. 1708304027 telah dimunaqosahkan pada tanggal 06 Juni 2021 dihadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 23 Juni 2021

TIM MUNAQOSAH

	Tanggal	**Tanda Tangan**
Ketua Jurusan **H. Muhammad Maimun, M.A, M.S.I** NIP. 19800421 201101 1 008	23 Juni '21	
Sekertaris Prodi **Nurkholidah, M.Ag.** NIP. 19750925 200501 2 005	23 Juni '21	
Penguji I **H. Muhammad Maimun, M.A, M.S.I** NIP. 19800421 201101 1 008	23 Juni '21	
Penguji II **Achmad Lutfi, M.S.I** NIP. 19800203 200312 1 001	23 Juni '21	
Pembimbing I **Dr.H.Sumanta, M.Ag** NIP. 19660516 100303 1 004	23 Juni '21	
Pembimbing II **Dr. Didi Junaedi, MA** NIP. 19791226 200801 1 007	23 Juni '21	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

KEMENTERIAN AGAMA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYEKH NURJATI CIREBON

Dr. Hajam, M.Ag.
NIP. 19670721 200312 1 002

MOTTO HIDUP

“Hidup itu yang terpenting Sehat, Semangat, Manfaat Dan Barokah”

RIWAYAT HIDUP

Nama	: Lathifah
Tempat/ Tanggal Lahir	: Cirebon, 15 Agustus 1997
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Status	: Belum Menikah
Motto	: "Hidup itu yang terpenting Sehat, Semangat, Manfaat Dan Barokah"
Alamat	: Blok Paing 003/010, Ds. Jatiseeng Kidul, Ciledug, Cirebon. Jawa Barat

Sosial Media

Intsagram	: @LathifahMasha
Whatsapp	: 0838-2424-2151
Facebook	: Lathifah Maha
Email	: Lathifahmasha@gmail.com

Riwayat Pendidikan

MI-PUI Jatiseeng Kidul	: 2004 - 2009
MTs NU Nurul Huda Semarang	: 2009 - 2012
PKBM Taruna Cendekia Semarang	: 2014 - 2016
IAIN Syekh Nurjati Cirebon	: 2017 - 2021

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Abah (Almarhum) dan Mimiku yang telah merawat, menyayangi, mendidik, mendukung, dan selalu mendoákanku

Kakak-kakak, Adik, keponakan-keponakanku serta keluarga besarku Bani Abah Alwi Fadholi yang selalu memberikan semangat, perhatian dan pengertian, serta doá-doá terbaik

Bapak Yai Thohir Abdullah sebagai penyambung dan penerus Almarhum Abah beserta keluarga yang selalu menjadi penguat, pendukung, serta pembimbing dalam setiap langkahku

Dosen favoritku Ibu Rosalina sekaligus sebagai kakak, partner, teman, sahabat, beserta keluarga yang selalu ada untuk mendukung, membantu, mensupport, dan menemani sepanjang perjuangan menempuh studiku

Para dosen dan staff jurusan IAT yang telah memberikan ruang dan waktu serta ilmu yang luar biasa sebagai bekal mangarungi perjalanan hidup

Mahasiswa Jurusan IAT, Khususnya angkatan 2017 yang telah bersama-sama selama kurang lebih 4 tahun dalam menjalani pengalaman dan pembelajaran bersama

Teman-teman Himpasi yang telah menjadi pelengkap dalam menjalani pengalaman dan pengamalan dalam belajar maupun mengajar

Terkhusus untuk teman-teman istirahat, makan siang, bobo siang, dan berbagi cerita yaitu Mae, Luklu, Leni, Rosdin.

KATA PENGANTAR

Bismillāhirrahmānirrahīm…

Alhamdulillah Wasyukurillah Walāhaulawalāquwwata illābillah…

Puji syukur penulis ungkapkan kehadirat Allah Swt, yang telah melimpahkan rahmat, keberkahan, dan kasih sayang-Nya yang tiada terkira kepada hamba-Nya. Sahalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Nabi Muhammad Saw., semoga dengan barokah shalawat kita senantiasa mendapatkan syafaát beliau di akhirat kelak. Berkat ridho-Nya pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Psikologi (Studi Atas Kitab Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenga RI)* dengan semaksimal mungkin.

Untuk itu penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dan sebanyak-banyaknya kepada semua pihak khususnya yang telah terlibat dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari penulis tidak dapat membalas dengan apapun, namun penulis akan selalu mendoákan semoga Allah Swt membalas atas segala kebaikan dan mencatatnya sebagai amal shaleh. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Sumanta, M.Ag ,selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati sekaligus selaku pembimbing I skripsi ini, terimakasih atas segala ilmu, arahan, serta bimbingan yang telah diberikan selama ini

2. Bapak Dr. H. Hajam, M.Ag , selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati.

3. Bapak Muhammad Maimun, MA., M.S.I, selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qurān dan Tafsir sekaligus selaku Dosen Pembimbing Akademik

serta Dosen Penguji II pada Skripsi ini, terimakasih atas segala ilmu, arahan, serta bimbingan yang telah diberikan selama ini.

4. Bapak Dr. Didi Junaedi, MA, selaku dosen pembimbing skripsi II yang selalu memberikan ilmu, waktu, serta bimbingannya dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Achmad Lutfi, M.S.I, Selaku dosen penguji II pada skripsi ini yang telah memberikan waktu, fikiran dan bimbingan kepada penulis untuk menindaklanjutinya dengan lebih baik.

6. Para dosen Jurusan Ilmu Al-Qurān dan Tafsir yang telah membekali ilmu dan pengalaman sehingga penulis memiliki bekal untuk menyusun sebuah karya ilmiah salah satunya skripsi ini.

7. Para Staf Administrasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, yang telah membantu dalam hal pemberkasan keakademikan dengan baik.

8. Keluarga besarku Bani Alwi Fadholi yang selalu mendoákan, memberik dukungan, dan selalu memberi semangat terhadap apapun yang sedang dihadapi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini sangat banyak kekurangan dan masih sangat jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kelanjutan tahap ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya.

Cirebon, 25 Juni 2021

LATHIFAH
NIM. 1708304027

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor : 158 Tahun 1987 Nomor : 0543b/U/1987 merumuskan sebuah pedoman transliterasi Arab-Latin dalam sebuah penulisan karya ilmiah, berdasarkan pada keputusan tersebut maka skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi Arab-Latin sebagai berikut:

1. **Huruf Konsonan**

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣā	ṣ	Es (dengan titik dibawah)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	ż	Zet (dengan titik diatas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	ṣ	Es (dengan titik dibawah)
ض	Ḍad	ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ṭa	ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Ẓa	ẓ	Zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El

م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. **Huruf Vokal**

No	Penggunaan	Huruf Kapital	Contoh	Huruf Kecil	Contoh
1	Vokal Panjang	A + Shift + ¯	Ā	a + Shift + ¯	ā
		I + Shift + ¯	Ī	i + Shift + ¯	ī
		U + Shift + ¯	Ū	u + Shift + ¯	ū
2	Titik diatas huruf	S + Shift + .	Ṡ	s + ˙	ṡ
		Z + Shift + /	Ż	z + /	ż
3	Titik dibawah huruf	H + Shift + [	Ḥ	h + Shift +]	ḥ
		S + Shift +	Ṣ	s + Shift +	ṣ

		[		]	
		T + Shift + [	Ṭ	t + Shift +]	ṭ
		D + Shift + [	Ḍ	d + Shift +]	ḍ
		Z + Shift + [	Ẓ	z + Shift +]	ẓ

3. **Ta Marbutah**

Ta Marbutah Hidup	**Contoh**
Harakat fathah, kasrah, dan dammah transliterasinya "t"	بِالْجَنَّةِ الَّتِيْ Bil Jannat al-latī
Ta Marbutah Mati	**Contoh**
Harakat sukun transliterasinya "h"	مُّصِيْبَةٌ Muṣībah
Ta Marbutah diakhir	**Contoh**
Ta Marbutah di akhir kata yang diikuti oleh kata sandang al maka transliterasinya "h"	وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ Warahmah al-Mu'minīn

4. **Tasydid**

Contoh :

تَجَسَّسُوْا Tajassasū

اَشِدَّآءُ Asyiddāu

مُحَمَّدٌ Muḥammad

5. Kata Sandang

Kata sandang dalam penulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال *(Alif Lām ma'rifah).* Dalam pedoman transliterasi kata sandang ditrasnliterasikan dengan al-, baik ketika diikuti oleh huruf al-Qomariyah maupun huruf al-Syamsiyyah. Kata sandang ditulis terpisah dengan kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan simbol garis mendatar (-), contohnya:

السَّكِيْنَةَ : *al-Sakīnah*

الْاِنْسَ : *al-Insa*

الْقَيِّمُ : *al- Qayyimu*

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....Error! Bookmark not defined.

LEMBAR PERSETUJUAN .....Error! Bookmark not defined.

NOTA DINAS .....Error! Bookmark not defined.

PERNYATAAN KEASLIAN .....Error! Bookmark not defined.

LEMBAR PENGESAHAN.....Error! Bookmark not defined.

MOTTO HIDUP ..... **i**

RIWAYAT HIDUP ..... **ii**

PERSEMBAHAN ..... **iii**

KATA PENGANTAR ..... **iv**

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **i**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Permasalahan 10

1. **Identifikasi Masalah**.....**10**
2. **Batasan Masalah** **12**
3. **Rumusan Masalah**.....**12**

C. Tujuan Penelitian..... 12

D. Signifikansi Penelitian 13

E. Kajian Terdahulu 13

F. Kerangka Teori 18

G. Metode Penelitian 26

H. Sistematika Penulisan 27

BAB II TEORI KESEHATAN MENTAL 29

A. Pengertian Kesehatan Mental Menurut Pakar Psikologi 29

B. Kesehatan Mental Dalam Pandangan Al-Qūran 33

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Mental 42

D. Ciri-ciri Mental yang sehat dan yang sakit 48

E. Cara Mendapatkan Mental Yang Sehat 52

BAB III TAFSIR AL-QURĀN TEMATIK LPMQ KEMENAG RI DAN TAFSIR KEMENAG RI 57

A. Tafsir Al-Qurān Tematik Kemenag RI 57

B. Tafsir Kemenag RI 66

BAB IV PENAFSIRAN AYAT TENTANG KESEHATAN MENTAL . 80

A. Ayat-ayat Kesehatan Mental Dalam Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI 80

B. Analisis Tafsir Kontekstual Tentang Ayat Kesehatan Mental Dalam Tafsir Kementrian Agama RI 91

C. Telaah Teori Psikologi Terhadap Ayat Kesehatan Mental Dalam Tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI 117

BAB V PENUTUP 133

A. Kesimpulan 133

B. Saran 134

DAFTAR PUSTAKA 136