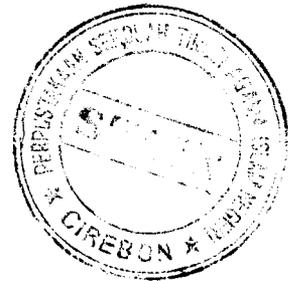


**TUNTUNAN Q.S AL-FATH AYAT 4**  
**UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA**  
**( Perspektif Islam)**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam  
pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Tarbiyah  
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri



**NURLAELA**

Nomor Pokok : 98511530

**DEPARTEMEN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI (STAIN)**  
**CIREBON**  
**2003 M / 1423 H**



**TUNTUNAN Q.S AL-FATH AYAT 4  
UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA**

Oleh  
NURLAELA  
Nomor Pokok 985 115 30

**JURUSAN TARBIYAH  
STAIN CIREBON  
2003 M./ 1422 H.**



## IKHITISAR

### **NURLAELA : Tuntunan Q.S Al-fath Ayat 4 untuk Kesehatan Mental Remaja**

Masa remaja merupakan bagian dari rentangan kehidupan manusia, ditandai berbagai ciri khas dan perubahan-perubahan. Perkembangannya senantiasa dihadapkan pada problematika yang disertai berbagai perasaan seperti kecemasan, kegelisahan, ketakutan dan tak jarang mengalami stress. Sementara itu Al-Qur'an menjelaskan dalam surat Al-fath ayat 4 bahwasannya Allah SWT telah menurunkan ketenangan kedalam hati orang-orang mukmin dalam menghadapi permasalahan. Diharapkan dengan adanya tuntunan tersebut, remaja mampu mengaplikasikannya untuk menjalani dan menerima perubahan-perubahan baik bersifat internal maupun eksternal dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari kesehatan mental menurut psikologi, kandungan Q.S Al-Fath ayat 4 tentang kesehatan mental remaja dan implementasi pemeliharaan kesehatan mental remaja menurut Q.S Al-Fath ayat 4.

Penelitian ini bertolak dari pemikiran bahwa tujuan hidup manusia adalah mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat. Usaha pencapaian tujuan itu dengan cara penghayatan terhadap ajaran agama Islam dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang terkandung dalam Q.S Al-fath ayat 4 tentang kesehatan mental remaja, dengan ketenangan yang ada pada hati tiap remaja diharapkan mereka memiliki kekuatan mental yang baik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua macam sumber data yaitu data primer berupa al-Qur'an dan al-Hadits, dan data skunder berupa buku-buku yang ada hubungannya dengan pembahasan penelitian. Selanjutnya menginventarisasi data-data yang berkaitan dengan tema kemudian menganalisa data-data yang telah dibuat untuk dijadikan kesimpulan.

Dari permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental remaja adalah kemampuan remaja untuk melakukan penyesuaian diri, mampu mengembangkan potensi yang ada secara maksimal dan terhindarnya dari gangguan kejiwaan dengan dilandasi keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Karakteristik tersebut merupakan implementasi dari tuntunan Q.S Al-Fath ayat 4 dalam kehidupan remaja sehari-hari.

**PERSETUJUAN**

**TUNTUNAN Q.S AL-FATH AYAT 4  
UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA**

Oleh

**NURLAELA**

Nomor Pokok 985 115 30

Menyetujui:

Pembimbing I.



**Drs. Abu Khaer**  
NIP. 150 197 760

Pembimbing II.



**Drs.H. Abdul Latif, M.Pd**  
NIP. 150 207 744

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrohmanirrohim*

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“Tuntunan Q.S Al-Fath ayat 4 untuk Kesehatan Mental Remaja  
(Perspektif Islam)”**

Ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sangsi apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya ini.

Cirebon, November 2002,

Yang Membuat Pernyataan:



**(NURLAELA)**

NIM: 985 115 30

## NOTA DINAS

Kepada Yth :  
Ketua Jurusan Tarbiyah  
STAIN Cirebon  
di Cirebon.

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melaksanakan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi saudara Nurlaela, Nim: 98511530, berjudul : **"Tuntunan Q.S Al-Fath Ayat 4 untuk Kesehatan Mental Remaja"**

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut di atas dapat diajukan kepada Jurusan Tarbiyah STAIN Cirebon untuk dimunaqasahkan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Cirebon, November 2002

Pembimbing I,



Drs. Abu Khaer  
NIP. 150 197 760

Pembimbing II,



Drs. H. Abdul Latif M. Pd.  
NIP. 150 207 744

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ **Tuntunan Q.S Al-Fath Ayat 4 untuk Kesehatan Mental Remaja ( Perspektif Islam )** “. Oleh Nurlaela, Nomor pokok 98511530 telah diuji dalam Sidang Munaqasah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Cirebon pada tanggal 29 Januari 2003.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) pada Jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Cirebon.

Cirebon, 29 januari 2003

### Sidang Munaqasah

Ketua



**Dr.H. Maksum. M, MA**  
NIP : 150 235 951



Anggota-Anggota

Sekretaris



**Drs. I. Ahmad Riyadi, M.Pd**  
NIP : 150 209 706

Penguji I,



**Dra. Hj. Etty Nurhayati, M.Si**  
NIP : 150 227 842

Penguji II,



**Drs. H. Kosim Rasyidin**  
NIP : 150 020 948



## MOTTO

بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram"*

*(QS. Al-Ra'd: 28)*

*Kupersembahkan skripsi ini  
Sebagai rasa hormat dan baktiku kepada  
Ayahanda dan Ibunda tercinta. Teruntuk  
Adik-adikku dan teman-teman yang telah  
Memberikan motivasi dan bantuannya dalam  
Penyusunan skripsi ini, Kuucapkan banyak terima kasih.*

## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Cirebon, 31 Oktober 1979 tepatnya di kampung Curug Kanggraksan Kelurahan Harjamukti. Orang tua penulis yaitu Ayahanda Sayana dan Ibunda Jumiah, penulis adalah putri sulung dari enam bersaudara.

Penulis menyelesaikan pendidikan :

1. Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah (MI) , Kanggraksan Curug Cirebon, lulus dan berijazah pada tahun 1992.
2. Madrasah Tsanawiyah (MTS) Al-Hikmah II, Benda Sirampog, Brebes Jateng, lulus dan berijazah pada tahun 1995.
3. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) II , Pelandakan Cirebon, lulus dan berijazah pada tahun 1998.
4. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN ) pada Jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam, sejak tahun 1998 hingga sekarang.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamini, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan hidayah dan Inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini tanpa menjalani hambatan. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya, sahabatnya dan kepada para umatnya yang senantiasa memegang teguh terhadap agamanya.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr.H.M. Imron Abdullah M.Ag, Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Cirebon.
2. Bapak Drs. I.Ahmad Riyadi M.Pd, Ketua Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Cirebon.
3. Bapak Drs. Aceng Jaelani M.Ag, Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Cirebon.
4. Bapak Drs.Abu Khaer, dan Drs. H. Abdul Latif M.Pd, pembimbing I dan pembimbing II.
5. Seluruh Pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Menyadari akan terbatasnya kemampuan yang dimiliki penulis, tidak tertutup kemungkinan masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan sumbangsi terhadap perkembangan dan kemajuan civitas akademika STAIN Cirebon.

Cirebon, November 2002

Penulis,



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
IKHTISAR .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kerangka Pemikiran .....	8
E. Langkah-langkah Penelitian .....	12
BAB II. KESEHATAN MENTAL REMAJA MENURUT PSIKOLOGI	
A. Remaja dan Permasalahannya.....	14
B. Karakteristik Remaja yang Sehat Mental.....	21
C. Faktor Penyebab Mental Remaja Kurang Stabil .....	22
D. Bentuk-bentuk Pemeliharaan Kesehatan Mental Bagi Remaja.....	27

BAB III. KANDUNGAN Q.S AL-FATH AYAT 4 UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA	
A. Tinjauan terhadap Pemahaman Makna AsSakinah .....	36
B. Indikasi Mental (jiwa ) yang Sehat menurut Q..S Al-Fath Ayat 4 .....	37
C. Tujuan Pemeliharaan Kesehatan Mental Remaja menurut Q.s Al-Fath Ayat 4.....	41
BAB IV. IMPLEMENTASI TUNTUNAN Q.S AL-FATH AYAT 4 UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA	
A. Bersikap Lemah Lembut dalam proses Penyesuaian Diri .....	43
B. Pengembangan Potensi Berdasarkan Fitrah .....	47
C. Penghindaran Diri Dari berbagai Penyakit Bathin (Jiwa) .....	47
BAB V KESIMPULAN.....	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	