

MENTAL HEALTH AWARENESS DALAM AL-QUR'AN



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Penyelesaian Tugas Akhir (S1)
dalam Bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IQT)**

Oleh :

Raudhatuzzahra Fitria

NIM : 1930110056

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
TAHUN 2023**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telp (0291) 438818 Fax 441613

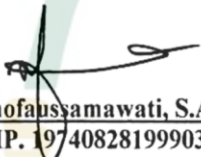
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Raudhatuzzahra Fitria
NIM : 1930110056
Fakultas : Ushuluddin
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Mental Health Awareness Dalam Al-Qur'an

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing skripsi sejak 15 Agustus 2022 sampai dengan 10 Juli 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses selanjutnya.

Kudus, 10 Juli 2023
Pembimbing



Shofausyamawati, S.Ag., M.S.I
NIP. 197408281999032004



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Conge Ngembalrejo PO Box 51, Kudus 53922 Telp (0291) 438818
Email: ushuluddin@iainkudus.ac.id ; Website : www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama/NIM : Raudhatuzzahra Fitria / 1930110056
Fakultas/Prodi : Ushuluddin/ Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Mental Health Awareness Dalam Alqur'an

Telah diujikan pada **13 Juli 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqsyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Ma'mun Mumin, .Ag.,M.S.I.,M.Hum</u> NIP. 196805251998031001 Ketua/Penguji I	17/7 2023	
<u>Hj. Istianah, M.A.</u> NIP. 196910202005012002 Penguji II	17/7 2023	
<u>Zulham Qudsi Farizal Alam, M.A.</u> NIP. 198109091016042016 Sekretaris/Penguji III	18/7 2023	
<u>Shofaussamawati, S.Ag., M.S.I</u> NIP. 197408281999032004 Dosen Pembimbing	17/7 2023	
<u>Dr.H. Ahmad Atabik,Lc.M.S.I.</u> NIP. 197802252009121001 Dekan Fakultas Ushuluddin	18/7 2023	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab **Raudhatuzzahra Fitria** NIM **1930110056** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan keperluan apapun dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apapun dikemudian hari apabila ditemukan ketidak sesuaian pernyataan saya ini.

Kudus, 10 Juli 2023

Yang menyatakan



Raudhatuzzahra Fitria
NIM 1930110056

MOTTO

“Kekhawatiran berlebihan seseorang terhadap apa yang akan terjadi di masa depannya, tak lain merupakan sikap buruk sangkanya terhadap Allah Ta’ala”

-Syekh Abdul Qadir Al-Jailani-

“Kesabaran adalah ketika hati tidak merasa marah terhadap apa yang sudah ditakdirkan, dan mulut tidak mengeluh”

-Ibnu Qayyam-

“Jangan terlalu bersedih, karena pertolongan akan selalu datang bersama dengan kesabaran”

-HR. Ahmad-



PERSEMBAHAN

Segala puji dan rasa syukur kehadirat Allah Swt. Sholawat serta salam tak lupa senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad Saw, keluarga, sahabat serta pengikutnya. Semoga kelak penulis mendapatkan dan selalu diiringi syafa'at beliau dunia dan akhirat. Aamiin.

Segecap cinta, kasih dan sayang yang tidak mampu saya balas selain ucapan terimakasih dan do'a yang saya panjatkan semoga kebaikan selalu menyertai mereka. Saya persembahkan sebuah karya ini dengan setulus hati kepada :

1. Separuh nafas kehidupan, kedua orang tua saya Ayah Syaeful Mu'minin dan Ibu Mar'atussholichah yang penuh dengan ketulusan sepanjang masa memberikan cinta dan kasih sayangnya, selalu mendo'akan yang terbaik untuk putri-putrinya, memberikan support dan semangat yang tiada henti untuk setiap langkah saya. Menyelesaikan skripsi dengan baik merupakan harapan terbesar bagi mereka. Terimakasih yang tiada henti untuk keduanya atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Tanpa do'a restu dan keridloan kalian saya tidak akan sampai pada titik ini dengan kemudahan.
2. Adik kandung saya Zaina Sajida Mumtaz dan Maniza Qonita Isman Taqiyya serta seluruh keluarga besar yang turut memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Shofaussamawati, S. Ag, M.S.I selaku dosen pembimbing skripsi ini yang bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya.
4. Teman berkeluh kesah, Hilma Ainiyyah, Devy Midayatus Shofa, Nabila Alya Muzalifah, Irma Amalia Ardianti yang bersedia mendengarkan keluh kesah saya, memberikan motivasi, dan mendo'akan agar dapat menyelesaikan skripsi ini di waktu yang tepat. Semoga kemudahan dan kesuksesan menyertai kita.
5. Partner sekaligus seseorang yang paling dekat dengan saya, Muhammad Setya Aji, yang berkenan saya repotkan, menemani saya, memberikan dorongan semangat, memotivasi saya, dan mendo'akan saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga setiap langkahmu diridloi Allah dan sukses selalu.
6. Teman-teman seperjuangan IQT-B'19, terimakasih telah menemani selama perkuliahan, suka duka yang tidak kan terlupakan, masa-masa indah bersama kalian menjadi kenangan manis yang akan selalu diingat. Semoga silaturrahim senantiasa dapat kita jaga dan sukses untuk kita semua.

7. Terimakasih kepada teman-teman KKN-IK Bangsri yang telah menerima keberadaan saya ditengah-tengah kalian sebagai rekan kerja sama dalam waktu 1 bulan yang sangat menyenangkan. Semoga Allah mempermudah langkah kita dan sukses untuk kedepannya.
8. Terima kasih juga kepada diri saya sendiri yang mampu berjalan hingga sejauh ini meski tertatih-tatih namun memilih untuk kuat dan tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Bagi seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang terlibat dalam skripsi ini saya ucapkan beribu terimakasih dan berdo'a agar semua kebaikan kalian kepada saya akan di beri ganjaran yang lebih baik oleh Allah Swt.



PEDOMAN TRANSLITERASI

Konsonan Tunggal						Vocal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	TanpaTanda
ت	T/t	ص	Ṣ/ṣ	م	M/m	اَ	A/a
ث	Ṣ/ṣ	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	اِ	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	اُ	U/u
ح	H/h	ظ	Ẓ/ẓ	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	عawal	‘A/‘a	ء		با	Bā
د	D/d	عakhir	A’/a’	ء	A/a	بي	B
ذ	Ẓ/ẓ	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydi>d		Yā’ nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أب	Abb	فَلَكِي	Falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	Rabb	عَا لَمِي	‘ālamiy
‘Ain/Hamzah di belakang		‘Ain/Hamzah di waqf		ال		Vocal Rangkap	
فَرَع	qara’a	الْفُرُوعُ	Al-furū’	الْقَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	Gair>
قَرَأَ	qara’a	الْقَضَاءُ	Al-qadā’	الشَّمْسُ	al-syams	شَيْئِي	Syai’un
Kata majemukdirangkai			Kata majemuk dipisah			Tā’ Marbūṭah	
جَمَالُ الدِّينِ	Jamāluddi>n	جَمَالُ الدِّينِ	Jamāl al-di>n	سَاعَةٌ		Sā’ah	

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, taufik dan inayahnya yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, kesehatan serta rizki sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul "Mental Health Awareness Dalam Alqur'an". Shalawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad Saw.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana sekaligus tanggung jawab penulis sebagai seorang mahasiswa di Fakultas Ushuluddin Program Studi Ilmu Alqur'an dan Tafsir Institut Agama Islam Negeri Kudus. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis menerima kritik, saran dan masukan dari berbagai pihak agar menjadi bahan evaluasi serta perbaikan untuk langkah selanjutnya.

Skripsi ini dapat terselesaikan karena kerja keras serta tanggung jawab, selesainya skripsi ini tidak lepas dari do'a, dukungan, bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Karena itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih dari lubuk hati terdalam kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdurrahman Kasdi, Lc., M.S.I. selaku Rektor IAIN Kudus.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.S.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus.
3. Ibu Ulfa Rahmawati, M.S.I. selaku ketua Prodi Ilmu Alqur'an dan Tafsir IAIN Kudus.
4. Ibu Shofaussamawati, S.Ag., M.S.I. selaku dosen pembimbing. Terimakasih atas waktu, tenaga dan pikiran serta kebijaksanaannya yang telah diberikan dan membimbing penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. H. Nur Said, S. Ag, M.A., M.Ag. selaku kepala perpustakaan IAIN Kudus.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus.
7. Seluruh teman-teman Prodi Ilmu Alqur'an dan Tafsir IAIN Kudus 2019
8. Seluruh staff karyawan IAIN Kudus.

Bagi seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga untuk semua dukungan dan permohonan maaf yang sebesar-besarnya. Semoga segala kebaikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah dan semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua kalangan. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.