

ABSTRAK

Raudhatuzzahra Fitria, NIM. 1930110056, Judul: Mental Health Awareness Dalam Alqur'an.

Penelitian ini membahas mengenai indikasi masalah kesehatan di era modern yang disebabkan oleh manusia yang terlalu memforsir diri terhadap pencapaian yang ingin dicapai hingga dapat merusak kesehatan mental dan disertai cara penanggulangannya menurut Alqur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan ayat-ayat dalam Alqur'an yang memberikan penjelasan berkaitan dengan mental health awareness. Bagaimana urgensi kesehatan mental, bagaimana indikasi gangguan kesehatan mental, dan menjelaskan bagaimana cara menanggulangi indikasi gangguan kesehatan mental menurut Alqur'an. Menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan tema, berusaha mengupas kualitas dari sesuatu, penyimpangan dan kesehatan mental yang mendasar.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tematik. Metode tersebut yakni memahami ayat-ayat Alqur'an dengan mengumpulkan kemudian mengelompokkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang dikaji agar memperoleh topik yang utuh, komprehensif dan holistik. Langkah-langkah dalam menyusun menggunakan metode ini yaitu *Pertama*, menetapkan masalah yang akan dibahas. *Kedua*, menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut. *Ketiga*, menyusun ayat secara kronologis. *Keempat*, memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing. *Kelima*, menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna. *Keenam*, melengkapi dengan penjelasan para ahli dan psikolog. *Ketujuh*, mempelajari ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang memiliki pengertian yang sama.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mental health awareness dalam Alqur'an, ditemukan adanya ayat-ayat yang menjelaskan mengenai bagaimana indikasi gangguan kesehatan mental menurut Alqur'an dan penanggulangan masalah kesehatan mental. Indikasi gangguan kesehatan mental menurut Alqur'an diantaranya adalah. 1) *Takabbur* 2) *Ghadab* 3) *Hasad* 4) *Riya'* 5) *Suudzon* 6) *Kidzib* 7) Cemas. Manusia dapat menanggulangi indikasi gangguan mental tersebut dengan cara 1) meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah 2) memperbanyak dzikir dan berdo'a 3) Alqur'an sebagai penyembuh 4) Alqur'an sebagai obat 5) Ikhlas sabar dan tawakkal.

Kata Kunci : Indikasi, Penanggulangan, Mental, Alqur'an