

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat, disimpulkan bahwa:

Pertama, Penelitian ini menunjukkan bahwa Konsep terapi mental dalam Surah al-Insyirah menurut Sayyid Quthb terwujud dalam enam bentuk: kelapangan dada sebagai sumber ketenangan batin, keringanan beban melalui pertolongan Allah, penguatan harga diri, penanaman optimisme, dorongan produktivitas, dan orientasi spiritual. Semua aspek ini berfungsi sebagai terapi batin yang memperkuat jiwa manusia dalam menghadapi tekanan hidup.

Kedua, penelitian ini menjelaskan bagaimana relevansi dengan teori Carl Rogers terlihat pada titik temu antara nilai Qur'ani dan psikologi humanistik: unconditional positive regard dengan kelapangan dada, congruence dengan pelepasan beban, self-esteem dengan pengangkatan derajat, optimisme dengan keyakinan pada kemudahan, serta growth dengan produktivitas berorientasi spiritual. Namun perbedaannya terletak pada landasan: Sayyid Quthb menekankan hubungan dengan Allah, sementara Rogers menitikberatkan pada potensi manusia..

Ketiga, penelitian ini menguraikan bagaimana Penerapan terapi mental bagi masyarakat modern dapat diwujudkan dalam praktik sehari-hari, seperti membangun sikap lapang dada untuk mengelola stres, meyakini pertolongan Allah dalam menghadapi kesulitan, menjaga harga diri agar tidak larut dalam

krisis identitas, menumbuhkan optimisme di tengah tekanan hidup, serta mengisi waktu dengan aktivitas produktif yang berorientasi pada Allah. Nilai-nilai ini membuktikan bahwa pesan Surah al-Insyirah tetap relevan dan aplikatif dalam menjawab tantangan kesehatan mental kontemporer.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi akademisi, penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memperluas kajian tafsir tematik dengan pendekatan psikologi Qur'ani, sehingga dapat melahirkan model terapi spiritual yang lebih sistematis dan aplikatif.
2. Bagi masyarakat umum, Surah al-Insyirah dapat dijadikan pedoman praktis dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari, dengan cara meneladani prinsip-prinsip pelapangan dada, optimisme, dan penyerahan diri kepada Allah.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji surah-surah lain dengan fokus serupa atau menghubungkan tafsir klasik dengan pendekatan psikologi modern, sehingga memberikan kontribusi lebih luas bagi pengembangan studi interdisipliner antara ilmu Al-Qur'an dan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. "Metode Penelitian Kepustakaan dalam Pendidikan Islam." *Adabuna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran* 3 (2024).
- AbuBakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. 1 ed. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Ahmad Samerin bin Abu Bakar. "Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Depresi di Hospital Bintulu Malaysia." *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)* 19, no. 2 (2019).
- Akhmad Usman Affandi. "Konsep Bimbingan Dan Konseling Clien Centered Therapy Islami Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan." *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (t.t.).
- Aliyah, Sri. "Kaedah-Kaedah Tafsir Fi Zhilalil al-Qur'an." *Jurnal: Ilmu Agama* Th. XIV, no. 2 (2013).
- Amri, Reva Nadinda. *Membangun Ketahanan Emosional: Relevansi Pesan Surah Al- Insyirah Ditengah Masa Krisis*. 2024.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina. "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia* 3, no. 2 (2021).
- Anjarwati, Neneng. "Pembiasaan Zikir Surah Al-Taubah/9 Ayat 128-129, Surah Al-Insyirah/94 Dan Ayat Kursi/2 Di Pondok Pesantren Sabiluna Tangerang Selatan." UIN Syarif Hidayatullah, 2024.
- Anwar, Faisal, dan Putry Julia. "Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi." *Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2021).
- Aprilia Sapitri, Nurwijaya Fitri, Nova Mardiana, dan Indah Permata Sari. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perawatan Keluarga Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgj)." *Journal of Nursing Science Research* 1, no. 2 (2024).
- Atkinson, Rita L dan dkk. *Pengantar Psikologi*. Erlangga, 2001.
- Boeree, C George. *General Psychology*. Diterjemahkan oleh Helmi J Fauzi. PrismaSophie, 2016.
- Choresyo, Berry, Soni Akhmad Nulhaqim, dan Hery Wibowo. "Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental." *Prosiding KS: Riset & PKM* 2, no. 3 (2015).

- Dirgayunita, Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya." *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* 1 (2016).
- Erlyn Erawan, Agnes Maria Sumargi, dan Nurlaila Effendy. *Proceeding Seminar Nasional Psikologi Positif 2016 Strengthening Humanity By Promoting Wellness*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, t.t.
- Faozi, Ahmad, Akhmad Azmi Adzani, Destria Syifa Nur Izza, dan Maryatul Kibtiyah. "Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Mercusuar* 3, no. 1 (2023).
- Fassah, Deva Riva'a, dan Sofia Retnowati. "Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru." *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2014).
- Firdaus, Muhamad Yoga, dan Eni Zulaiha. "Kajian Metodologis Kitab Tafsir Fi Zhilalil al-Qur'an Karya Sayyid Quthb." *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5, no. 6 (2023).
- Fitria, Lina. "Revolusi Mental Dalam al-Qur'an (Studi tafsir Fi Zhilalil Qur'an)." UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Fitriani, Lukman Hakim, dan Abu Bakar. "Konsep Mental Block Perspektif Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah dan Teori Logoterapi Victor E. Frankl)." *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 2 (2024).
- Frankl, Viktor E. *Man's Search For Meaning*. Simon & Schuster, 1984.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Diterjemahkan oleh Haris Priyatna dan Aswita Fitriani. Noura Books, 2017.
- Hasani, Adib. "Kontradiksi Dalam Konsep Politik Islam Eksklusif Sayyid Quthb." *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 11, no. 1 (2016).
- Hasibuan, Fajar Hanapie. "Penafsiran Ayat-Ayat Berkah Perspektif Sayyid Quthb dalam Tafsir Fi Zhilal Qur'an." Universitas PTIQ Jakarta, 2023.
- Imamia, Ghina. "Konsep Ahl Kitab Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Karya Sayyid Quthb)." IAIN Tulungagung, 2018.
- Indayanti, Aneu Nandya. "Implementasi Sumber, Pendekatan, Corak dan Kaidah Tafsir Karya Sayyid Quthb dalam Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 3." *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 7, no. 02 (2022).
- Jumaida, Dian. "Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa Dalam Al-Qur'an." UIN Ar-Raniry Darussalam, 2018.

- Junaidi, dan Sumarni. "Konsep Mood Disorders: Gangguan Bunuh Diri dan Penyebabnya." *Attendinng: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (2024).
- Khatibah. "Penelitian Kepustakaan." *Jurnall Iqra* 5, no. 1 (2011).
- Kirana, Indah, dan Sulidar Sulidar. "Self Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb)." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 6 (2024).
- Kirana, Indah, dan Sulidar Sulidar. "Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb)." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 18, no. 6 (2024).
- Kusumastuti, Adhi, dan Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019.
- Lestari, Mutia, dan Susanti Vera. "Metodologi Tafsir Fi Zhilal al-Qur'an Sayyid Quthb." *Jural Iman dan Spiritualitas* 1, no. 1 (2021).
- Lubis, Isnaini, Alfi Rahmatin Ulya, dan Eva Latipah. "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Mesjid." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023).
- Lubis, Lahmuddin. *Konseling dan Terapi Islami*. 1 ed. Perdana Publishing, 2021.
- Lubis, Nadira, Hetty Krisnani, dan Muhammad Fedryansyah. "Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa Dan Keterbelakangan Mental." *Share : Social Work Journal* 4, no. 2 (2014).
- Lubis, Nadira, Hetty Krisnani, dan Muhammad Fedryansyah. "Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa dan Keterbelakangan Mental." *Share Social Work Journal* 4, no. 2 (2014).
- Lutfia, Nurul Zairina. "Nilai-Nilai Akhlak Dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Surat al-Insyirah Ayat 1-8)." UIN Syarif Hidayatullah, 2019.
- Lutfia, Nurul Zairina. "Nilai-Nilai Akhlak Dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Surat al-Insyirah Ayat 1-8)." UIN Syarif Hidayatullah, 2019.
- Mardliyah, Dewi Ainul. "Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik." *Jurnal Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 14, no. 2 (2016).
- Maryati, Sri. "Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental." *Journal on Education* 7, no. 1 (2024).
- Mawardi, Mawardi, Mustafa Mustafa, dan Musdalifa Musdalifa. "Pengembangan Kamus Mini untuk Membantu Pembelajaran Bahasa Arab Kelas VIII di

- SMP Datok Sulaiman Palopo.” *Pragmatik : Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa dan Pendidikan* 2, no. 4 (2024).
- Mayasari. “Makna Toleransi Menurut Sayyid Quthub (Studi Analisis Tafsir Fi Zhilalil Qur’an).” UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary, 2024.
- Meidita Aulia Panjaitan. “Menelusuri Spirit Filantropi Dalam al-Qur’an: Studi Tafsir Fi Zhilal al-Qur’an Karya Sayyid Quthb.” UIN Suska Riau, 2024.
- Mukhlis, Imam, dan Muhammad Syahrul Munir. “Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam.” *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality* 7, no. 1 (2023).
- Munandar, Arif, dan Muslim Djuned. “Zihar dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur’an dan Tafsir Al-Mishbah.” *TAFSE: Journal of Qur’anic Studies* 3, no. 1 (2018).
- Murdiyanto, Eko. *Metode Penelitian Kualitatif*. 1 ed. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN ”Veteran” Yogyakarta Press, 2020.
- Murdiyatmoko, Janu. *Sosiologi: Memahami Dan Mengkaji Masyarakat*. PT Grafindo Media Pratama, 2007.
- Musthofa, Zainul. “Nilai-nilai Kemasyarakatan dalam Surat al-Hujurat (studi Penafsiran Sayyid Quthb dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur’an).” IAIN Walisongo, 2014.
- Nasution, Abdul Fattah. *Meode Penelitian Kualitatif*. Harfa Creative, 2023.
- Nugrahani, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Deepublish, 2014.
- Nurdewi. “Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani di Provinsi Maluku Utara.” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 1, no. 2 (2022).
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, dan Arie Surya Gutama. “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental).” *Prosiding Penulisan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015).
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an Jilid 12*. Diterjemahkan oleh As’ad Yasin dan Abdul Aziz Salim Basyarahil. Gema Insani Press, 2001.
- Rahmadini. “Corak Jihad dalam Tafsir Fi Zhilal al-Qur’an.” UIN Suska Riau, 2022.
- Rahmalia. “Toleransi Beragama Dalam Perspektif Tafsir FI Zhilal Qur’an.” UIN Raden Intan Lampung, 2017.

- Ratnasari, Rika. "Metode Dakwah Bil Hal dalam Perspektif Khalifah Umar bin Khattab." IAIN Metro Lampung, 2018.
- Rifaannudin, Mahmud, Abdul Aziz, dan Ilham Habibullah. "Positive Mind Efikasi Diri Perspektif al-Qur'an (Studi Tafsir Munasabah Surat al-Insyirah)." *Jurnal Ulunnuha* 12, no. 2 (2023).
- Salim, dan Syahrums. *Metodologi penelitian Kualitatif*. Citapustaka Media, 2012.
- Salsabila, Anwariah. "Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Alquran: Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikologi." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprpto, Yunike, Indra Febriani, dan Zakiyah. *Kesehatan Mental*. 1 ed. PT Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- Sayyida. "Asyur Al-Hurum Menurut Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Antara Mutawalli Al-Sya'rawi Dan Sayyid Quthb) Dan Relevansinya Saat Ini." UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Setiawati, Ririn. "Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali." UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Shihab, M Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan, 2002.
- Sirbini, dan Nur Azizah. "Motivasi Dan Bimbingan Spiritual Untuk Sembuh Pada Penderita Stroke." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2021).
- Siyoto, Sandu, dan M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing, 2015.
- Sopyan Hadi Budiman, Cucu Setiawan, dan Yumna. *Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz*. 2, no. 3 (2022).
- Subki, Muhammad, Fitrah Sugiarto, dan M. Nurwathani Janhari. "Penafsiran Sayyid Quthb Tentang Wacana Pluralisme Agama Dalam Al-Qur'an Surat Al-An'am Ayat 108 Pada Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an." *Sophist: Jurnal Sosial Politik Kajian Islam dan Tafsir* 3, no. 1 (2021).
- Sukiati. *Metodologi Penelitian Sebuah Pengantar*. 1 ed. CV. MANHAJI, 2016.
- Supriadi. "Pemikiran Tafsir Sayyid Quthb Dalam Fi Zhilal al-Qur'an." *Jurnal Asy-Syukriyyah* 14 (2015).
- Suryatna, Yayat, Aah Syafa'ah, Anwar Sanusi, dkk. "Jurnal Sejarah dan Kebudayaan Islam." *Jurna Tamaddun* 2, no. 2 (2013).

Syukur, Muhammad Amin. "Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf." *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 20, no. 2 (2012).

T, Jani Sanjari, dan Pratiwi Nurlita. "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2023).

Vitoasmara, Kevin, Fadillah Vio Hidayah, Nofita Ika Purnamasari, dan Riska Yuna Aprillia. "Gangguan Mental (Mental Disorders)." *Student Research Journal* 2, no. 3 (2024).

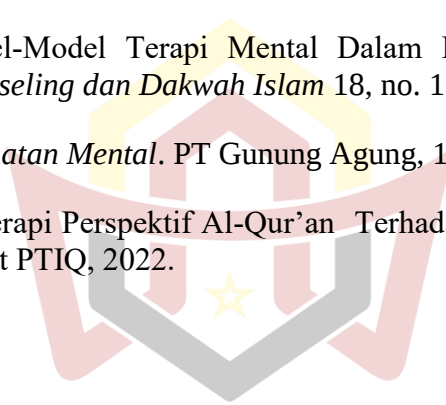
Walida, Dewi Taviana. "Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental." *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 4 (2025).

Winata, Alfred hadi. "Konsep Perdamaian Dalam Islam Sayyid Quthb." UIN Syarif Hidayatullah, 2021.

Wulan, Ratna. "Model-Model Terapi Mental Dalam Islam." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 18, no. 1 (2021).

Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*. PT Gunung Agung, 1975.

Zulkifli, Muh. "Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental." Institut PTIQ, 2022.



UIN IMAM BONJOL
PADANG