

**AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MENTAL**  
**(Studi *Living Qur'an* di Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran**  
**Nganjuk)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar  
Sarjana Agama (S.Ag)



**UIN SUNAN AMPEL**  
**S U R A B A Y A**

**Oleh:**

**Wilda Nadia Aslahul Millah Farid**

**NIM: 07020320084**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT**

**UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

**SURABAYA**

**2024**

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Wilda Nadia Aslahul Millah Farid
2. Alamat : Dsn. Jati Sawahan, Kec. Lengkong, Kab. Nganjuk
3. NIM : 07020320084
4. Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
5. Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
6. Asal Kampus : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi, baik sebagian maupun seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa karya tulis ini hasil dari plagiasi baik sebagian maupun seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Surabaya, 26 Februari 2024

Saya yang menyatakan,

  
Wilda Nadia A.M.F  
(NIM: 07020320084)

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini ditulis oleh:

Nama : Wilda Nadia Aslahul Millah Farid

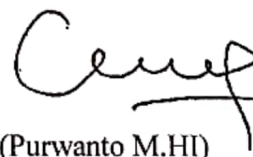
NIM : 07020320084

Judul : Al-Qur'an Dan Kesehatan Mental (Studi *Living Qur'an* Jama'ah Ibu Rumah Tangga Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk)

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 26 Februari 2024

Pembimbing



(Purwanto M.HI)

NIP. 197804172009011009

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Wilda Nadia Aslahul Millah Farid ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Surabaya, 13 Maret 2024

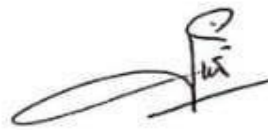
Mengesahkan, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Penguji I



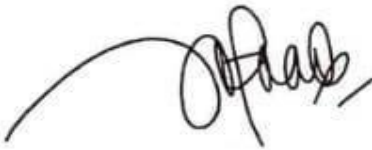
Purwanto MHI  
NIP. 197804172009011009

Penguji II



Dr. Hj. Khoirul Umami, M.Ag  
NIP. 197111021995032001

Penguji III



Dr. Mutamakkin Billa, Lc., M.Ag  
NIP. 197709192009011007

Penguji IV



Dr. H. Ah. Nasich Hidayatulloh, MHI  
NIP. 2005195

Surabaya, 13 Maret 2024

Dekan,



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D  
197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN  
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wilda Nadia Aslahul Millah Farid  
NIM : 07020320084  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
E-mail address : nadiaelfarid05@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-Lain (.....)

Yang berjudul :

**"AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MENTAL (STUDI *LIVING QUR'AN* DI MAJLIS KAJIAN DHUHA MANGUNDIKARAN NGANJUK)"**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Maret 2023

Penulis

Wilda Nadia Aslahul Millah Farid  
NIM. 07020320084

## ABSTRAK

Wilda Nadia Aslahul Millah Farid, NIM. 07020320084, 2024. AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MENTAL (Studi Living Qur'an di Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk).

Penelitian ini meneliti tentang kegiatan kajian al-Qur'an yang berada di Majelis Kajian Dhuha yaitu suatu majelis taklim yang berada di Kabupaten Nganjuk lebih tepatnya kelurahan Mangundikaran. Melalui rangkaian kegiatan kajian yang ada pada Majelis Kajian Dhuha tersebut menjadi wadah berkumpulnya ibu rumah tangga dalam menyelesaikan permasalahannya yang berhubungan dengan kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang tersebut ditemukan dua rumusan masalah yaitu yang *pertama* apa saja rangkaian kegiatan kajian al-Qur'an dalam Majelis Kajian Dhuha dan yang *kedua* yaitu bagaimana fungsi al-Qur'an dalam meningkatkan kesehatan mental ibu rumah tangga pada Majelis Kajian Dhuha. Penelitian ini bertujuan menganalisis apa saja kegiatan kajian al-Qur'an yang berada di Majelis Kajian Dhuha dan bagaimana pengasuh dan jamaah menjadikan fungsi al-Qur'an sebagai obat untuk kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode penelitian lapangan (*field research*) dan menggunakan pendekatan *living qur'an*. Penelitian ini merupakan penelitian interdisipliner yang merupakan gabungan antara tafsir al-Qur'an dan psikologi yang membahas tentang pemaknaan suatu kelompok atau masyarakat terhadap al-Qur'an yang dihadirkan dalam kehidupan sosial. Penelitian ini menyajikan data dan informasi mengenai kegiatan kajian al-Qur'an pada Majelis Kajian Dhuha yang mana al-Qur'an memiliki fungsi sebagai obat kesehatan mental.

Dari seluruh pembahasan yang dijabarkan, terdapat dua poin penting yang menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya yang *pertama* kegiatan kajian al-Qur'an dalam Majelis Kajian Dhuha diantaranya adalah terapi al-Qur'an, tashih dan tajwid al-Qur'an, khataman al-Qur'an, tahfidh serta tafsir al-Qur'an. Kemudian yang *kedua* seluruh rangkaian kegiatan kajian al-Qur'an saling berkesinambungan dan sama-sama memiliki fungsi untuk meningkatkan kesehatan mental. Hal tersebut didasarkan kepada ayat al-Qur'an yang mengatakan dirinya sendiri memiliki banyak fungsi dan salah satu diantaranya adalah sebagai obat segala macam penyakit, begitu juga kesehatan mental. Namun, tanpa adanya keyakinan dalam hati maka tidak akan mampu menemukan kesembuhan melalui al-Qur'an.

**Kata kunci:** Al-Qur'an, Kesehatan Mental, *Living Qur'an*

## DAFTAR ISI

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| COVER.....                                   | i    |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....             | ii   |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....          | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....              | iv   |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | v    |
| ABSTRAK .....                                | vi   |
| MOTTO .....                                  | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                         | viii |
| DAFTAR ISI.....                              | x    |
| BAB I PENDAHULUAN .....                      | 1    |
| A. Latar Belakang .....                      | 1    |
| B. Identifikasi dan Batasan Masalah .....    | 7    |
| C. Rumusan Masalah.....                      | 8    |
| D. Tujuan Penelitian .....                   | 8    |
| E. Manfaat Penelitian .....                  | 8    |
| F. Kerangka Teoretik .....                   | 10   |
| G. Tinjauan Pustaka.....                     | 10   |
| H. Metode Penelitian .....                   | 13   |
| I. Sistematika Pembahasan.....               | 20   |
| BAB II AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MENTAL .....  | 23   |
| A. Al-Qur'an Sebagai Obat .....              | 23   |
| 1. Definisi Al-Qur'an .....                  | 23   |
| 2. Fungsi Al-Qur'an .....                    | 29   |
| 3. Al-Qur'an Sebagai Obat.....               | 35   |
| B. Kesehatan Mental.....                     | 38   |
| 1. Pengertian Kesehatan Mental.....          | 38   |
| 2. Karakteristik Kesehatan Mental .....      | 41   |



|                                                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3. Macam-Macam Gangguan Kesehatan Mental .....                                                        | 43         |
| C. Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an Sebagai Obat.....                                                   | 46         |
| <b>BAB III KAJIAN AL-QUR'AN DALAM MAJLIS KAJIAN DHUHA .....</b>                                       | <b>57</b>  |
| A. Gambaran Umum Majelis Kajian Dhuha .....                                                           | 57         |
| 1. Biografi Pengasuh Majelis Kajian Dhuha.....                                                        | 57         |
| 2. Sejarah dan Latar Belakang Berdirinya Majelis Kajian Dhuha .....                                   | 59         |
| 3. Letak Geografis dan Kondisi Demografis Majelis Kajian Dhuha .....                                  | 65         |
| 4. Kegiatan Majelis Kajian Dhuha.....                                                                 | 67         |
| B. Kegiatan Kajian Al-Qur'an dalam Majelis Kajian Dhuha .....                                         | 84         |
| 1. Terapi Al-Qur'an.....                                                                              | 84         |
| 2. Tashih dan Tajwid Al-Qur'an .....                                                                  | 91         |
| 3. Khataman Qur'an .....                                                                              | 92         |
| 4. Tahfidh .....                                                                                      | 93         |
| 5. Tafsir Al-Qur'an.....                                                                              | 94         |
| C. Makna Al-Qur'an Dalam Kegiatan Kajian Al-Qur'an Pada Majelis Kajian Dhuha.....                     | 95         |
| 1. Sudut Pandang Pengasuh .....                                                                       | 95         |
| 2. Sudut Pandang Ibu-Ibu Jamaah.....                                                                  | 101        |
| <b>BAB IV ANALISIS MAKNA AL-QUR'AN DALAM KEGIATAN KAJIAN AL-QUR'AN PADA MAJLIS KAJIAN DHUHA .....</b> | <b>109</b> |
| A. Rangkaian Kegiatan Kajian Al-Qur'an dalam Majelis Kajian Dhuha ...                                 | 109        |
| B. Makna al-Qur'an dalam Kegiatan Kajian Al-Qur'an pada Majelis Kajian Dhuha.....                     | 120        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                                                                             | <b>131</b> |
| A. KESIMPULAN.....                                                                                    | 131        |
| B. SARAN.....                                                                                         | 133        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                           | <b>135</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>                                                                         | <b>139</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                                                                            | <b>143</b> |



### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, *Sankan Peran Gender*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Al-Alusi, *Tafsir Rūh al-Ma‘āni fī Tafsīr al-Qur‘ān al-‘Azīm wa al-Sab‘ al-Mathānī*, jil. 11. Beirut: Al-Resalah Publishing House, 2010.
- Ardiansyah, Sandy dkk, *Kesehatan Mental*. Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- Arief, Syaiful Arief, *Ulumul Qur’an Untuk Pemula*. Jakarta Selatan: Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, 2022.
- Abubakar, Rifa’i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga. 2021.
- Chozin, Fadjrul Hakam, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah*. TK: Alpha. 1997. 55.
- Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Fitriani, Yulia & Naimah Nuriyah. *Parenting Stress Pada Ibu Rumah Tangga*. Jawa Tengah: PT. Pena Persada Kerta Utama, 2023.
- Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jil. 5. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- Al-Kubro, Najmuddin, *al-Ta’wīlāt al-Najmiyyah fī al-Tafsīr al-Ishāri al-Ṣūfī*. Lebanon: Dar al-Kotab al-Ilmiyah, 2009.
- Mardan, *Al-Qur’an: Sebuah Pengantar Memahami Al-Qur’an Secara Utuh*. Jakarta: Pustaka Mapan, 2010.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya. 2009
- Noor, Juliansyah. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. 2014.
- Al-Qusyairi, Laṭāif al-Isyārāt jilid 2. Mesir: al-Haiāt al-Misriyah al-‘Āmmah li al-Kitab.
- Riduwan. *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabet. 2009.
- Salim dan Syahrums. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media. 2012.

Shihab, Quraish, *Tafsir al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Syamsuddin, Sahiron. *Metode Penelitian Living Qur'an dan Hadis*. Yogyakarta: tp, 2007.

Widoyoko, S. Eko Putro. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2016.

Yasir, Muhammad & Ade Jamaruddin, *Studi Al-Quran*. Riau: CV. Asa Riau, 2016.

### **Sumber jurnal:**

Karimah, Syayma, dkk. “Studi Kualitatif Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an Dengan Kecemasan Mahasiswa Saat Meghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (Ukmppd)”. Dalam jurnal *Nexus Pendidikan Kedokteran Dan Kesehatan*. Vol. 5, No. 2, Desember, 2016.

Mas'udi & Istiqomah, “Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)” dalam jurnal *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Religi*. Vol. 8, No. 1, Juni 2017.

Syukran, Agus Salim, “Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia”, dalam jurnal *Al-I'jaz*, Vol.1, No. 1, Juni 2019.

### **Sumber karya ilmiah:**

'Amiroh, Ade. “*Living Qur'an* Pada Masa Sahabat (Analisis Teori Informatif-Performatif)”, Tesis tidak diterbitkan (Surabaya: Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. 2022).

Baihaki. “Menghidupkan Al-Qur'an Melalui Praktik Pembacaan Dzikir Ratubul Haddad di Pondok Pesantren Mumtaz Ibadurrahman”, Skripsi tidak diterbitkan (Jakarta: Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin. 2020).

Darise, Husnul Hatima A. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)”, Skripsi tidak diterbitkan (Palu: Jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palu. 2018).

Magfiroh. “Pengobatan Perspektif al-Qur'an (Kajian Tafsir as-Sya'rawi)”, Skripsi tidak diterbitkan (Jakarta: Prodi Tafsir Hadis, Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur'an. 2015).

Rizkia, Amelya Novia. “Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an”, Skripsi tidak diterbitkan (Ponorogo: Prodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir , Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. 2023).

Sabri, Muhammad Illias bin Mohd, “Terapi Al-Qur’an Dalam Upaya Pemulihan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) (Studi di BLUD Rumah Sakit Jiwa Aceh)”, Skripsi tidak diterbitkan (Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. 2019).

Yulianti, Heni. “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”, Skripsi tidak diterbitkan (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. 2019).

Zurrahmah, Syarifah. “Peran Al-Qur’an Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Ar-Raniry”, Skripsi tidak diterbitkan (Banda Aceh: Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. 2019).

#### **Sumber internet:**

Hs, Muhammad Alwi. “Awal Mula Kemunculan Kajian *Living Qur’an* di Indonesia”, dalam <https://artikula.id/muhammadalwihs/awal-mula-kemunculan-kajian-living-quran-di-indonesia/> Diakses pada 30 September 2023.

Menteri PPPA. “Kesehatan Mental Ibu Pengaruhi Tumbuh Kembang Anak”, dalam <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/4633/menteri-pppa-kesehatan-mental-ibu-pengaruhi-tumbuh-kembang-anak/diakses> pada 25 September 2023.

“Profil Kelurahan Mangundikaran”, <https://kampungkab.bkkbn.go.id/kampung/4824/kelurahan-mangundikaran/> Diakses pada 14 Januari 2024.

Rokom, “Minimnya Kesadaran Masyarakat terhadap Mental Health”. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/974/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health/](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/974/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health/) Diakses pada 25 September 2023

Sunarti, Euis. “Prof Euis Sunarti Jelaskan Pentingnya Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga dalam Keluarga”, dalam <https://ppid.ipb.ac.id/prof-euis-sunarti-jelaskan-pentingnya-kesehatan-mental-ibu-rumah-tangga-dalam-keluarga/> Diakses 14 Oktober 2023.

Team Dinas Kominfo Kab. Nganjuk, “Sejarah Desa Mangundikaran”, [nganjuk.nganjukkab.go.id/desa/mangundikaran/profil/50/](https://nganjuk.nganjukkab.go.id/desa/mangundikaran/profil/50/) Diakses pada 14 Januari 2024.

WHO, “Mental Disorders”, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders/> Diakses pada 19 Januari 2024.

WHO, “Mental Health”, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/> Diakses pada 28 Desember 2023.

Yani, Ahmad. “Mengenal Kitab Mabahits fi Ulumil Qur'an Karya Subhi Shalih” dalam, <https://www.jejakmufassir.my.id/2021/02/mengenal-kitab-mabahits-fi-ulumil-quran.html/> Diakses pada 19 Desember 2023.

### **Sumber Wawancara**

Juminatun. Jamaah Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk. Wawancara pribadi. Nganjuk, 5 Januari 2024.

Khotimah, Chusnul. Jamaah Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk. Wawancara pribadi. Nganjuk, 5 Januari 2024.

Mala. Jamaah Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk. Wawancara pribadi. Nganjuk, 5 Januari 2024.

Muyasaroh, Siti Aminatul. Pendiri dan Pengasuh Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk. Wawancara pribadi. Nganjuk, 5 Januari 2024.

Purwanti, Titik. Jamaah Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk. Wawancara pribadi. Nganjuk, 5 Januari 2024.

Sa'diyah, Qoriatu. Jamaah Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk. Wawancara pribadi. Nganjuk, 5 Januari 2024.

Sutriana. Jamaah Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk. Wawancara pribadi. Nganjuk, 5 Januari 2024.

Wahab, Abdul. Ustadz Majelis Kajian Dhuha Mangundikaran Nganjuk. Wawancara pribadi. Nganjuk, 24 Januari 2024.