

***MENTAL BLOCK DALAM AL-QUR'AN***  
**(Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS Al- Insyirah 1-8)**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana (S.Ag) Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir



Oleh : UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**MAHYUNI**  
0403193160

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**  
**MEDAN**  
**2023/1444 H**

SURAT PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Berjudul :

***MENTAL BLOCK DALAM AL-QUR'AN***

***(Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS Al- Insyirah 1-8)***


Oleh :

**MAHYUNI**

NIM : 0403193160

Dapat disetujui dan disahkan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.


Pembimbing I



Dr. Abrar M. Dawud Faza, MA  
NIP.197911292009121003

Medan, 21 Agustus 2023

Pembimbing II



Ryandi M. Ud  
NIP. 198711192019031006

**LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Skripsi yang berjudul "*Mental Block Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS Al- Insyirah 1-8)*" an. Mahyuni, NIM. 0403193160 Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir. Skripsi ini telah diterima untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) pada program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir.

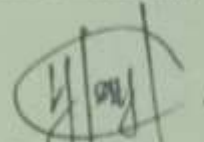
Medan, 31 Agustus 2023  
Panitia Sidang Munaqasyah  
Program Sarjana (S.1)  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam  
UIN Sumatera Utara Medan

Ketua,



Dr. Ali Darta M.A  
NIP.198310102019031007

Sekretaris,



Hery Sahputra M.Th  
NIP. 198706132019081001

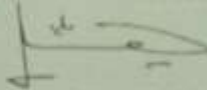
Anggota penguji



Dr. Abrar M. Dawud Faza, MA  
NIP.197911292009121003

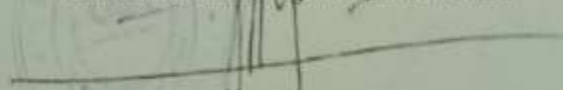


Ryandi M.Ud  
NIP. 198711192019031006



Yuzaidi, M.Th  
NIP. 198910032019031009

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara



Dr. Maralimbang Daulay, M.A  
NIP. 196906291997031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM

Jalan. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371 Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. (061) 6615683  
Website: www.iainsu.ac.id email iainmedan@kemenag.go.id

SURAT KETERANGAN

Program Studi Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam UIN  
Sumatra Utara Medan Telah Melakukan Cek Turnitin Skripsi Atas Nama:

Nama	: Mahyuni
Nim	: 0403193160
Prodi	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Similarity	: 21%
Submission ID	: 2151900447
Keterangan	: <b>Lolos Cek Kemiripan</b>

Demikian Surat Keterangan Ini Di Perbuat Dengan Sebenarnya Untuk Dapat Di Penggunaan  
Dengan Semestinya.

Medan, 26 September 2023  
Ketua Podi IAT

Dr. Ali Darti M.A  
NIP: 198310102019031007

## ABSTRAK



*Mental*

Nama :Mahyuni  
NIM :0403193160  
Program Studi :Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul Skripsi :*Mental Block* Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS Al-Insyirah 1-8)  
Pembimbing I :Dr.Abrar M.Dawud Faza, M.A.  
Pembimbing II :Ryandi, M.Ud

*block* atau penjara mental merupakan kondisi saat otak melakukan penolakan terhadap pikiran atau ingatan tertentu sehingga dapat menghambat seseorang untuk menyampaikan perasaan, kemampuan serta hal-hal lain yang menyangkut pesan verbal. Sehingga kondisi ini dapat mengakibatkan seorang rentan terhadap kritik atau terhadap situasi emosional atau mudah merasa terancam yang mengakibatkan seseorang mudah panik, ketakutan tak beralasan dalam menjalankan kehidupan.

Studi ini merupakan penelitian bersifat kualitatif menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan *tahlili*. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah kitab terjemahan tafsir *Al-Munir* karya Wahbah Az-Zuhaili yang diterjemahkan oleh Abdul Hayyi Al-Kattani, Mujiburrahman Subadi, Ahmad Ikhwani, dan kawan-kawan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, yaitu surah Al-Insyirah dapat membantu mereduksi pikiran-pikiran negatif yang dapat menghambat kesuksesan seperti cemas, khawatir, takut, kecewa, putus asa, *limiting belief* atau tidak percaya diri, dengan pikiran-pikiran positif dari aspek-aspek psikologis yang terkandung dalam surah Al-Insyirah yaitu tawakal dan percaya pada kemampuan diri. Salah satu cara terapi adalah dengan membaca serta mentadaburi ayat-ayat Al-Qur'an terutama QS.Al-Insyirah.

Kata Kunci :*Mental Block, Al-Qur'an*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena hanya atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Mental Block Dalam Al-Qur’an (Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS Al- Insyirah 1-8)”**. Untuk memenuhi syarat-syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara skripsi ini ditulis.

Penulis ucapkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw. shalawat dan salam, yang telah Allah pilih menjadi rahmat bagi seluruh alam dan pemberi petunjuk bagi seluruh makhluk, dan juga keluarga dan para sahabatnya. Mudah-mudahan kelak kita mendapat syafaat beliau dalam menuntut ilmu.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, moril maupun materil sehingga skripsi ini diselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis pada kesempatan ini ingin mengucapkan banyak terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang sangat penulis sayangi Ayah Khoiruddin juga Ibu Ratna Jita yang telah membesarkan, mendidik, memberikan kasih sayang juga cinta yang tidak terhingga serta senantiasa selalu mendo’akan, memberi motivasi dan semangat untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Prof. Dr. Hj.Nurhayati, M.Ag selaku Rektor UIN Sumatera Utara, Prof. Dr.H.Azhari Akmal, M.A selaku Wakil Rektor I, kemudian kepada Dr.Abrar M. Dawud Faza, M.A. selaku Wakil Rektor II, kepada Prof.Dr. Katimin, M.A selaku Wakil Rektor III, serta Prof. Dr.H. Muzakkir,M..Ag selaku Wakil Rektor IV.
3. Bapak Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam serta Bapak Dr. Syukri, M.A selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam,.

4. Bapak Dr. Ali Darta, M.A selaku Ketua Jurusan Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Bapak Heri Syahputra, M.Th selaku Sekretaris Jurusan Program Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
5. Bapak Dr. Abrar M. Dawud Faza, M.A selaku pembimbing I beserta bapak Deniansyah Damanik, SH yang sudah memberikan masukan dan meluangkan waktunya serta sabar dalam membimbing kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ryandi, M, Ud selaku Pembimbing II yang sudah memberikan masukan dan meluangkan waktunya serta sabar dalam membimbing penulis.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang memberikan ilmu pengetahuan serta mengajar dengan ikhlas sepenuh hati dan tanpa tanda jasa, serta segenap pegawai Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ucapan terima kasih kepada abah-abah dan adik Rojali yang telah kebersamaian dan memberikan dorongan kepada penulis, selalu memenuhi hal apa pun yang dibutuhkan oleh penulis. Serta kepada keluarga yang penulis jumpai selama di perantauan ini. Ibu Mariana Nasution dan keluarga obat saat penulis rindu akan rumah.
9. Kepada Rumah Tahfiz Nurul Hayat yang telah memberikan kesejukan hari-hari penulis di perantauan ini selama menyelesaikan studi di UINSU Medan.
10. Kepada sahabat-sahabat yang penulis sayangi seperjuangan mahasiswa IAT D Explorer angkatan 2019 dan teman-teman seangkatan dari seluruh Program Studi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah sama-sama berjuang dari awal hingga akhir dan membantu memberikan dukungan kepada penulis demi menyelesaikan studi dan penulisan skripsi ini.

Terima kasih banyak penulis sampaikan semoga skripsi ini menambah khazanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta

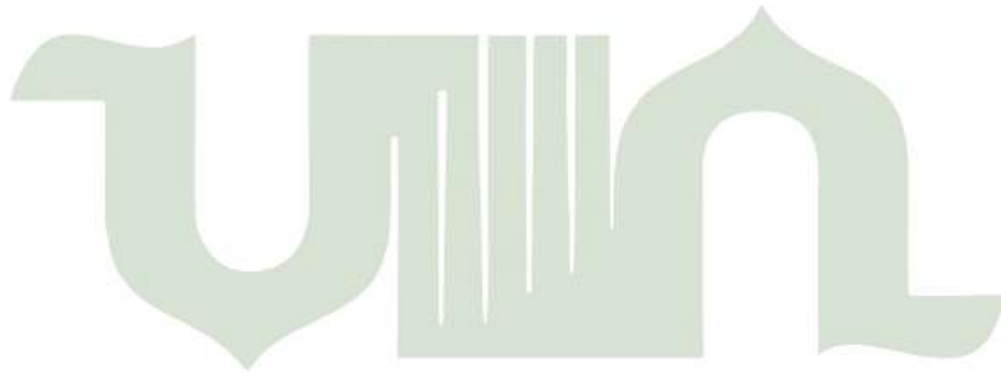
menjadi amal ibadah bagi penulis. Akhir kata, penulis berharap semoga Allah membalas semua kebaikan mereka yang membantu penulis aamiin.

Medan, Agustus 2023

Penulis

Mahyuni

NIM: 0403193160



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN



## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR .....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Batasan Istilah .....	6
F. Tinjauan Pustaka .....	7
G. Metode Penelitian.....	9
1) Metode pendekatan.....	9
2) Jenis penelitian .....	9
3) Sumber data.....	10
4) Metode pengumpulan data .....	10
5) Analisis Data .....	10
H. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II .....	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Mental Block Dalam Kajian Psikologi .....	12
1. Pengertian <i>Mental Block</i> Menurut Psikologi.....	12
2. Jenis-Jenis <i>Mental Block</i> .....	13
3. Faktor Terjadinya <i>Mental Block</i> .....	14

4. Penanganan <i>Mental Block</i> dalam Psikologi .....	18
B. <i>Mental Block</i> dalam Al- Qur'an .....	22
1. <i>Mental Block</i> Bani Israil setelah tenggelamnya Firaun .....	23
2. Kisah Siti Maryam Saat Akan Melahirkan Nabi Isa 'Alaissalam .....	25
C. Seputar QS. Al-Insyirah .....	27
BAB III .....	38
A. Biografi Wahbah Az-Zuhaili .....	38
B. Tafsir Al-Munir Fî Al-'Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj .....	43
BAB IV .....	48
PEMBAHASAN .....	48
A. Tafsir QS. Al-Insyirah (94): 1-8 menurut Wahbah Az-Zuhaili .....	48
1) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 1 .....	48
2) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 2 dan 3 .....	52
3) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 4 .....	52
4) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6 .....	53
5) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 7 .....	55
6) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 8 .....	55
B. Analisis Tafsir QS. Al-Insyirah tentang <i>Mental Block</i> dan Pencegahan .....	59
1) Optimis dan Berpikir positif ( <i>husnuzan</i> ) .....	60
2) Sabar .....	62
3) Kerja keras .....	64
4) Tawakal .....	66
BAB V .....	69
PENUTUP .....	69

A. Kesimpulan .....	69
B. Saran-Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN