

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang Masalah

Semula manusia hanya mengetahui penyakit yang disebabkan atau berhubungan dengan tubuh karena mudah dikenali, seperti luka, cacar, batuk, dan lain-lain. Sejalan dengan perkembangan kehidupan manusia. Ada pula penyakit yang berkaitan atau disebabkan oleh aspek psikologis atau spiritual, termasuk penyakit ringan yang dapat menyerang siapa saja. Mulai dari anak-anak hingga orang tua. Gejala ringan hingga berat seperti depresi bahkan kehilangan ingatan..<sup>1</sup>

Gangguan mental dapat dialami oleh siapa saja. Karena idealnya manusia diciptakan pasti akan menghadapi kesulitan yang bertujuan untuk menguji manusia siapa yang lebih baik diantaranya. Dengan adanya kesulitan yang menimpa manusia kadang membuat jiwa dan hatinya tidak tenang. Kondisi seperti ini dapat berdampak besar pada setiap kehidupan seperti sekolah, kerja, hubungan dengan keluarga dan teman serta kemampuan untuk ikut serta dalam masyarakat.<sup>2</sup> Sehingga menyebabkan seseorang bisa merasa tidak tenang, gelisah dan tidak bersemangat dalam menjalani kehidupan.

Pikiran yang dihantui dengan rasa takut itu menyebabkan seseorang akan menjadi malas atau tanpa disadari mengakibatkan terjadinya kondisi seseorang yang tiba-tiba tidak bisa berpikir dengan jernih, rasa percaya diri yang berkurang diakibatkan salah dalam menilai sesuatu . Selain itu, ketidakpercayaan atau rasa tidak aman menjadi penghalang bagi masyarakat untuk mengeksplorasi potensi dirinya. Kondisi ini disebut juga dengan keraguan diri. Mereka tidak percaya pada diri mereka sendiri, sehingga mereka akhirnya berpikir bahwa mereka tidak layak atas pencapaiannya atau bersaing dengan orang lain. Situasi seperti ini dilarang

---

<sup>1</sup>Saiful Bahri, “Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur’an”. (Taqaddumi. 1, No.1), hal 19

<sup>2</sup>Syamsu Yusuf. “Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama”, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset: 2018) hal. 19

dalam agama karena belum terjadi sudah berhenti melakukannya. Dalam firman Allah SWT berpesan, jangan merasa lemah (tidak percaya diri) dan bersedih berlebihan karena memang diri sendiri berada pada derajat yang paling tinggi. Kondisi ini dalam kajian psikologi kejadian ini akibat pikiran bawah sadar yang tidak bekerja seperti biasanya. Yang kadang karena trauma akan kejadian masa lalu kondisi seperti ini bisa terjadi karena seseorang terkena halangan dalam pada saat berpikir. (hakiem, 2021)

Pada saat berfikir terkadang berjalan tidak mudah, karena disebabkan setidaknya menurut Abdur Rahman Shaleh ada dua hal yang menyebabkan hambatan berpikir diantaranya:

a) Data yang ada tidak lengkap dan diperlukan lebih banyak data.

b) Data yang tersedia berada dalam keadaan kacau, datanya bertentangan dengan data lain sehingga keadaan ini membingungkan proses berpikir.

Tentang ciri-ciri yang menghambat berpikir juga dibahas oleh Utsman Najati. Menurutnya, dalam Al-Quran dikemukakan juga hal-hal yang dapat menghakangi pikiran dari pengetahuan realistik sesungguhnya dan membuat penilaian-penilaian yang mengenai hal yang dihadapinya. Hal-hal tersebut diantaranya, bertaut pada pikiran sebelumnya, kurangnya data yang ada, kondisi memihak yang penuh emosi dan teoritis.<sup>3</sup> Kemudian dengan memasukkan kata-kata negatif dalam pikiran menyebabkan seseorang terhambat dalam kesuksesan. Kondisi seperti ini bisa disebabkan karena seseorang terkena *mental block*.

Dilansir dari antaranews.com, menyebutkan bahwa *Selftalk* ( dialog internal dengan diri sendiri) yang berulang-ulang dapat menjadi kenyataan karena menjadi sugesti yang mempengaruhi pikiran bawah sadar. *Selftalk* negatif yang dilakukan terus- menerus menyebabkan dampak buruk bagi keadaan, contohnya ketika seseorang sangat sering mengatakan (aku tidak bisa) akan mempengaruhi

---

<sup>3</sup>Abdur Rahman Shaleh, “*psikologi: Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*” (Jakarta: Kencana Pranada Media Grup, 2009), hal, 246

dirinya dalam mengambil keputusan. Karena pikiran bawah sadarnya sudah mengalami hambatan atau *Mental block*.<sup>4</sup>

*Mental block* dapat mengenai siapapun, anak kecil, remaja hingga orang dewasa. Selain faktor- faktor di atas, penyebab *mental block* juga bermacam-macam sesuai dengan tingkatan usia. Pada anak-anak ini bisa terjadi dikarenakan sikap orang dewasa dan lingkungan yang kurang baik. Perlakuan kasar secara verbal ataupun non verbal dapat memenjarakan potensi-potensi kecerdasan pada anak. Sedangkan pada remaja *mental block* biasanya terjadi akibat sudut pandang yang salah dalam menghadapi keluarga, guru dan teman sebaya. Sehingga dengan kesalahan menilai sesuatu dapat mengakibatkan terpenjaranya potensi kebaikan dalam diri seseorang.<sup>5</sup> Padahal Allah SWT sudah memberikan manusia potensi berkembang yang berbeda untuk meraih kesuksesan.

Al-Qur'an dan Al-Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan petunjuk dan bimbingan bagi manusia dalam menjaga fitrahnya untuk meraih kebahagiaan yang hakiki. Al-Qur'an memperkenalkan istilah jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*), sementara Al-Hadis menyebut kata *al-fithrah*, keduanya adalah syarat bagi kesehatan jiwa yang harus dimiliki seorang muslim. Hidup dengan jiwa yang tenang harus berdasarkan fitrah yang telah diberikan oleh Allah SWT yaitu sesuai tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Tentu saja fitrah ini membutuhkan sesuatu yang memeliharanya dan membuatnya tumbuh menjadi lebih baik. Banyak ayat-ayat yang mengisyaratkan pentingnya menjaga kesehatan mental, pengendalian emosi bahkan cara menyikapi sesuatu juga tersirat maknanya dalam Al-Qur'an. Kata penyembuhan dalam bahasa Arab termasuk kata selain *syifa*, yaitu *dawa'*, *thib* dan *ilaj*. Kata *dawa'* berarti obat, penyembuhan dan perihal metode pengobatan. Pengertian *dawa'* adalah mengenai jasmani (fisik) yang berhubungan dengan kata *thib*. *Thib* sendiri memiliki arti umum

---

<sup>4</sup>Lifia Mawaddah, *Pentingnya "Selftalk" untuk jaga kesehatan fisik & mental saat pandemi*" <https://www.antaranews.com/berita/2261614/pentingnya-selftalk-untuk-jaga-kesehatan-fisik-mental-saat-pandemi> diakses tanggal 4 Juni 2023

<sup>5</sup>Nurul Hakim, Dzawata Afnan." *Quranic modelling tuk raih stimulan langit lepakan Mental Block*". Tanggerang Selatan: Bait Qurany Multimedia.( 2021 ).

penyembuhan dan pengobatan, dan dalam praktiknya kata tersebut digunakan untuk kedua bentuk penyakit, yang berkaitan dengan pikiran dan tubuh. Kemudian kata *'ilaj* memiliki arti yang sama dengan kata *thib* yang berarti masalah jasmani dan rohani tetapi kata tersebut lebih ke arah nafsiyah/masalah psikis.<sup>6</sup> Salah satu term penyembuhan dalam Al- Qur'an dengan kata *syifa*, yaitu sebagaimana dalam QS. Al-Isra:82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “(Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu hanya akan menambah kerugian).”

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT. Menurunkan Al-Qur'an sebagai penyembuh bagi orang yang beriman, baik secara rohani dan jasmani yang mana hati yang kotor pikiran yang jelek serta jasmani yang tidak sehat Al-Qur'an sebagai solusinya penyembuh zohir dan batin dan juga obat bagi orang-orang mukmin.<sup>7</sup>

*Mental 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.<sup>8</sup> Hal ini sangat sering terjadi pada manusia dan menjadi fitrah kehidupan, namun jika direspons terlalu berlebihan maka akan

---

<sup>6</sup>Ahmad Syawal, Abdul Muiz Amir ,dkk. “analisis Makna Syifa’ dalam Perspektif Al-Qur’an Surah al-Isra Ayat 82 Gunung Djati” *Conference Series*, Volume 8 (2022), <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/743/542> ( diakses tanggal 4 Juni 2023).

<sup>7</sup>Diong Liong Akbar dan Budiyanto, “*Konsep Kesehatan dalam Al-Qur’an dan Hadist*”, 2020

<sup>8</sup>Mawaddah Ramadhana, “*Mental Block Sebagai Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung baru kotagajah kabupaten Lampung Tengah*”. (Skripsi sarjana, fakultas ushuluddin adab dan dakwah IAIN Metro, 2020) hal. 19

mengakibatkan penyakit-penyakit hati yang berpotensi menimbulkan penyakit fisik.

Berlandaskan penjelasan di atas, penyusun tertarik untuk memaparkan kian lanjut perihal esensi penyembuhan penyakit batin dan bagaimana strategi Al-Qur'an melengkapi fungsinya sebagai Syifa untuk penyakit jiwa termasuk gangguan jiwa. Penulis berharap dapat mendalami penelitian mengenai penyakit jiwa bersama menelaah ayat-ayat Al-Qur'an lewat metode *Tahili*, beserta mendalami pemanfaatan Al-Qur'an dalam pengobatan penyakit jiwa di kalangan umat Islam. Penulis memandang perlu dan penting untuk menyampaikan hal ini mengingat tingkat kemerosotan spiritual dan meningkatnya penyakit mental di kalangan umat Islam akibat jarak mereka dari Al-Qur'an. Hal ini diperburuk oleh gelombang liberalisasi yang kukuh, yang menciptakan semangat umat manusia Islam semakin tanpa tujuan. Pada saat yang sama, para ilmuwan Barat dan karya ilmiahnya gagal memberikan solusi nyata untuk menyembuhkan penyakit mental umat Islam.

Dalam penelitian ini penulis menjadikan kajian QS Al-Insyirah sebagai bahasan utama karena surah ini mengandung nilai-nilai optimisme yang bisa memotivasi manusia dalam mencapai kehidupan yang bahagia. Allah berfirman dalam QS Ak-Insyirah yang artinya “*maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*”. Dikatakan dalam hadis riwayat Al-Hakim dan Baihaqi “*Lan yaghliba ‘usraini*” yang artinya *tidak akan mengalahkan satu kesulitan, dua kemudahan*. Ayat mengandung makna optimisme yang harus diyakini. Dengan melihat pandangan ulama dalam menafsirkan QS Al-Insyirah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis menarik suatu rumusan masalah agar pembahasan dalam penelitian ini lebih terarah dan sistematis. Pokok masalahnya adalah:

1. Bagaimana penafsiran Wahbah Az-Zuhaili tentang *mental block* dalam QS Al-Insyirah dalam tafsir Al-Munir?
2. Bagaimana penanganan *mental block* dalam QS Al-Insyirah menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsir Al-Munir

### C. Tujuan Penelitian

Sebuah penelitian pastinya memiliki tujuan. Tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penafsiran Wahbah Az-Zuhaili tentang *Mental Block* dalam QS Al-Insyirah.
2. Untuk mengetahui penanganan *mental block* dalam QS Al-Insyirah menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsir Al-Munir.

### D. Manfaat Penelitian

Selanjutnya diharapkan penelitian ini memiliki manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

1. Bagi penulis, dapat mengetahui dan menjelaskan penyebab dan cara menghentikan *Mental Block* dengan terapi QS. Al-Insyirah, serta guna memperoleh gelar sarjana Agama sebagai salah satu syarat pada universitas tersebut.
2. Bagi kalangan akademis, diharapkan menjadi bekal bagi psikolog dalam menangani masalah mental dengan terapi Al-Qur'an.
3. Bagi umat Islam, diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam khazanah tafsir dan untuk mengetahui bagaimana penafsiran QS. Al-Insyirah menurut Wahbah Az-Zuhaili dan kembali kepada tuntunan Al-Quran dalam menghadapi persoalan kehidupan.

### E. Batasan Istilah

Supaya pengkajian penelitian ini tidak meluas dan lebih terarah, maka penulis membuat batasan istilah pada penelitian sebagai berikut:

#### 1) *Mental Block*:

penghalang psikologis mental yang dikenal sebagai "*mental block*"—juga disebut sebagai "keyakinan yang membatasi" atau "kurang percaya diri"—menyelimuti pikiran seseorang sebagai akibat dari setiap program buruk yang ada di sana.

#### 2) Penyembuhan:

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) diartikan sebagai proses, cara, kegiatan menyembuhkan, pemulihan.

3) Tafsir:

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyatakan bahwa tafsir adalah uraian atau penjelasan suatu ayat Al-Qur'an yang memperjelas maknanya.

#### F. Tinjauan Pustaka

Menurut hemat penulis, hingga saat ini belum ada yang melakukan penelitian penyembuhan *Mental Block* dengan menggunakan analisis Tafsir QS. Al-Insyirah), tetapi ada beberapa referensi dari berbagai sumber seperti skripsi, tesis, buku, jurnal terdahulu yang membahas tentang *Mental Block* dan penafsiran QS. Al-Insyirah dari pendekatan yang berbeda seperti:

1. Skripsi Bahrul Ilmi tahun 2020. Dengan judul "*Teknik Reframing Untuk Menangani Mental Block Penghafal Al-Qur'an Melalui Konseling Individual* (Penelitian di Yayasan Karantina Tahfizh Al-Qur'an Nasional Maniskidul)". (1.) Salah satu metode penanganan yang dilakukan untuk menangani peserta yang mengalami mental block melalui layanan konseling individual menggunakan teknik Reframing. (2.) *Mental Block* merupakan program pikiran yang menghambat seseorang mencapai tujuan. Sedangkan teknik reframing adalah merubah sudut dengan membingkai ulang suatu kejadian tanpa merubah kejadian itu sendiri.
2. Buku yang berjudul "*Qur'anic Modelling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block*" karya Nurul Hikmah dan Dzawata Afnan. Buku ini memiliki sudut pandang yang khas dalam menilai terhadap pribadi hebat dan cara mencapainya. Definisi *Mental block* dalam buku ini merupakan kondisi saat otak melakukan penolakan terhadap pikiran atau ingatan tertentu, dan Anda tidak bisa mengendalikannya. Artinya, saat *Mental Block* terjadi, Anda tidak bisa berpikir dengan baik seperti biasanya, khususnya dalam topik-topik tertentu. Buku ini memandang pribadi hebat adalah pribadi yang mampu meraih kebahagiaan dunia dan akhirat, dan cara meraihnya tidak hanya dengan menjadikan manusia hebat sebagai model keberhasilan, akan tetapi menjadikan Al-Qur'an dan sunah sebagai model hidup.
3. Jurnal yang ditulis oleh Hanin Nadia dan Muhammad Ridho, yang berjudul "Studi Living Qur'an: Pembacaan Surah Al-Insyirah Amaliyah

Khususiyah Jama'ah Al-Khidmah Pakunden Sukorejo Blitar. Jenis penelitian yang mereka gunakan yaitu penelitian field research, yakni pengambilan data dari lapangan. Hasil penelitian mereka mengemukakan bahwa pembacaan QS. Al-Insyirah sebanyak 79 kali baik secara sendiri maupun bersama-sama dengan tujuan memohon perlindungan Allah SWT manakala menghadapi masalah yang berat menjadi ringan dan yang rumit menjadi mudah.

4. Jurnal yang berjudul *Pengembangan Modul Terapi Al-Qur'an Surah Al-Insyirah Ayat 1-8 Untuk Mengurangi Rasa Cemas Siswa Saat Menghadapi Ujian Sekolah Di SMK Abdurrahman Pekanbaru*, yang ditulis oleh Monika Ayumi, Zulfan Saam, Rosmawati. Dalam penelitiannya mereka menggunakan teknik R&D. Hasil penelitiannya menunjukkan hasil yang valid, yaitu dapat mengurangi rasa cemas siswa saat menghadapi ujian sekolah.

Perbedaan skripsi Bahrul Ilmu tahun 2020. Dengan judul Menggunakan buku "*Quran Modeling Tuk Raih Stimulant langit Melepaskan Mental Block*" dan kajian "*Reframing Teknik Penanganan Mental Block Hafal Al-Qur'an Melalui Konseling Individu (Penelitian pada Yayasan Karantina Tahfizh Al-Qur'an Nasional Maniskidul)*," Bahrul Ilmu menggunakan teknik reframing untuk mengatasi mental block saat menghafal Al-Qur'an. Menurut temuan penelitian, hambatan mental setiap peserta memanasikan dirinya dengan cara yang unik. Adanya emosi (perasaan) yang tidak menyenangkan, gejala tubuh, dan penundaan merupakan indikator dari gejala tersebut. Ada tiga langkah dalam proses pemberian layanan konseling: standarisasi metode Tahsin dan Yadain; menawarkan saran metode skala kecil; dan penanganannya melalui konseling individual. Ada tiga langkah dalam proses pemberian layanan konseling: standarisasi metode Tahsin dan Yadain; menawarkan saran metode skala kecil; dan penanganannya melalui konseling individual. Setelah konseling individu menggunakan pendekatan reframing, sikap, perasaan, dan perilaku peserta berubah. Sedangkan buku "*Quran Modeling Tuk Raih Stimulant langit lepaskan Mental Block*" mengupas tentang penyebab mental block dalam perspektif Islam, termasuk Al-Qur'an dan Hadits, bagi masyarakat dari berbagai lapisan



masyarakat, baik anak-anak, remaja, pekerja, dan orang dewasa. dengan menyajikan ayat-ayat yang berkaitan secara psikologis.

Pada skripsi Bahrin Ilmi membahas dengan kaca mata psikologi, sedangkan dalam buku yang berjudul “*Quranic Modelling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block*” membahas bukan hanya dari kaca mata psikologi namun juga dari perspektif Islam. Perbedaan kedua pembahasan ini dengan penelitian sebelumnya adalah menjelaskan bagaimana *mental block* dan penanganan dengan menganalisis kandungan surah Al-Insyirah.

### **G. Metode Penelitian**

Metode penelitian secara umum menggambarkan rancangan penelitian yang meliputi langkah-langkah atau prosedur yang harus ditempuh, waktu penelitian, sumber data, serta cara memperoleh dan menganalisis data tersebut.<sup>9</sup> Untuk mempermudah penelitian dalam mengumpulkan dan menganalisis data, maka peneliti menggunakan metode dan pendekatan sebagai berikut:

#### 1) Metode pendekatan

Objek studi dalam kajian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an. maka dari itu, penulis menggunakan metode pendekatan penafsiran Al-Qur'an dari segi tafsir *tahlili*. Dalam menganalisis data yang terkumpul penulis menggunakan metode *tahlili*. Maka prosedur kerja metode *tahlili* adalah: menguraikan makna yang terkandung dalam Al-Qur'an, ayat demi ayat maupun surah demi surah sesuai dengan urutannya di dalam mushaf, kemudian menguraikan berbagai aspek yang dikandung ayat yang ditafsirkan seperti pengertian kosa kata, konotasi kalimat, latar belakang diturunkannya ayat, ketersinambungan ayat serta pendapat-pendapat yang telah diberikan berkenaan dengan tafsir ayat-ayat tersebut, baik dari Nabi, sahabat, para tabi'in maupun ahli tafsir.

#### 2) Jenis penelitian

---

<sup>9</sup>Dadan Rusmana, “*Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir.*”(Bandung: CV.Pustaka Setia, 2015) hal. 33

Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*Library research*) yakni pengumpulan data dengan cara membaca dan menelaah buku serta literatur lainnya yang berkaitan dengan tema. Dimana peneliti akan menggunakan dan memanfaatkan literatur-literatur yang berkaitan seperti karya ilmiah, buku, jurnal dan lain sebagainya

### 3) Sumber data

Sumber data yang digunakan peneliti dalam skripsi ini terdiri dari sumber data primer (sumber data pokok) dan sekunder (sumber data pendukung). 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. Karena keterbatasan kemampuan penulis dalam bahasa Arab maka yang menjadi rujukan adalah kitab terjemahan. Sedangkan data sekunder yang peneliti ambil dari sumber lain yaitu buku, artikel, jurnal, skripsi dan kitab tafsir yang berkaitan dengan penelitian ini.

### 4) Metode pengumpulan data

Peneliti menggunakan metode penelitian kepustakaan (*Library research*) yaitu studi atas dokumen-dokumen yang dikaji mengenai rumusan masalah yang hendak diteliti. Dokumen yang hendak diteliti atau dianalisis tentunya berupa kitab-kitab tafsir, buku dan literatur lain yang relevan dengan tema peneliti.

### 5) Analisis Data

Dalam pembahasan ini peneliti menggunakan metode yang bersifat deskriptif analisis. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian pada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung. Melalui penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat peristiwa tersebut.<sup>10</sup> Analisis merupakan sebuah tahap untuk menguraikan data yang terkumpul secara sistematis. Jadi metode deskriptif

---

<sup>10</sup>Dadan Rusmana, "*Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir.*" (Bandung: Cv. Pustaka Setia, 2015) hal. 29

analisis merupakan sebuah metode untuk menggambarkan data yang telah tersusun dengan melakukan kajian terhadap data-data tersebut.

## **H. Sistematika Penulisan**

Secara garis besarnya, penulis memberikan gambaran secara umum untuk mencapai pembahasan yang komprehensif dan sistematis serta mudah dipahami penjabarannya maka dalam penulisan skripsi ini akan digunakan sistematika sebagai berikut:

*Bab pertama:* Pendahuluan berisikan tentang latar belakang, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, sistematika penulisan.

*Bab kedua:* merupakan pengertian dari *Mental Block* dalam kajian Psikologi, faktor-faktor penyebabnya, serta cara penanganannya dan uraian seputar QS.Al-Insyirah.

*Bab ketiga:* merupakan pembahasan tentang biografi Wahbah Az-Zuhaili dan tafsir Al-Munir.

*Bab keempat:* menguraikan tentang *mental block* dalam tafsir QS.Al-Insyirah menurut tafsir *Al-Munir* karya Wahbah Az-Zuhaili.

*Bab kelima:* merupakan penutup yang akan mengemukakan beberapa kesimpulan dari pembahasan skripsi ini, saran-saran disertai daftar pustaka sebagai sumber referensi.