ANALISIS PESAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM DI DALAM BUKU JURUS SEHAT RASULULLAH KARYA dr. ZAIDUL AKBAR

SKRIPSI

OLEH :
ALDI FIRMANSYAH
220104020194

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026 M/1447

ANALISIS PESAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM DI DALAM BUKU JURUS SEHAT RASULULLAH KARYA dr. ZAIDUL AKBAR

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh sarjana
Bimbingan Dan Penyuluhan Islam

Oleh
Aldi Firmansyah
NIM : 220104020194

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
2026 M/1447 H

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Aldi Firmansyah
NIM	: 220104020194
Tempat/Tanggal Lahir	: Suatang, 5 Maret 2003
Jurusan/Program Studi	: Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas	: Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, **"ANALISIS PESAN KESEHATAN MENTAL DI DALAM BUKU JURUS SEHAT RASULULLAH KARYA DR. ZAIDUL AKBAR"** adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 24 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Tanda Tangan

Aldi Firmansyah

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3257627; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.fdk.uin-antasari.ac.id; *E-mail:* fdik@uin-antasari.ac.id Ig: fdkuinantasari

SURAT KETERANGAN LULUS CEK PLAGIASI

Nomor : 1215/Un.14/III.4/PP.00.9/12/2025

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Antasari Banjarmasin menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama	: Aldi Firmansyah
NIM	: 220104020194
Program Studi	: S1 Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul skripsi:

ANALISIS PESAN KESEHATAN MENTAL DI DALAM BUKU JURUS SEHAT RASULULLAH KARYA DR. ZAIDUL AKBAR

Hasil Uji Plagiasi : 25%

Berdasarkan hasil cek plagiasi dengan menggunakan *www.turnitin.com* bahwa naskah skripsi ini dinyatakan lulus dan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 22 Desember 2025
a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,

KEMENTERIAN AGAMA R.I. FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN ANTASARI BANJARMASIN REPUBLIK INDONESIA

Taufiqurrahman

Aldi Firmansyah

ANALISIS PESAN KESEHATAN MENTAL DI DALAM BUKU JURUS SEHAT RASULULLAH KARYA DR. ZAIDUL AKBAR

Quick Submit

Quick Submit

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3449833115

Submission Date
Dec 22, 2025, 2:19 PM GMT+7

Download Date
Dec 22, 2025, 2:43 PM GMT+7

File Name
SKRIPSI_ALDI_FIRMANSYAH_BPI22_BAB1-5_Bismillah.docx

File Size
199.3 KB

111 Pages

17,919 Words

116,076 Characters

turnitin Page 1 of 129 - Cover Page Submission ID trn:oid:::1:3449833115

25% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text

Top Sources

23% Internet sources
10% Publications
11% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul	: **ANALISIS PESAN KESEHATAN MENTAL DI DALAM BUKU JURUS SEHAT RASULULLAH KARYA DR. ZAIDUL AKBAR**
Ditulis oleh	: Aldi Firmansyah
NIM	: 220104020194
Jurusan/prodi	: Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas	: Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Tahun Akademik	: 2025/2026
Alamat	: Jl. Manunggal II gang II No.42, RT.27/RW.2, Kebun Bunga, Banjarmasin Timur

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami dapat menyetujui untuk dipertahankan didepan sidang tim penguji Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin, 18 Desember 2025

Pembimbing I

Anwar Fuadi, M.A
NIP :198403012019031009

Pembimbing II

Ermalianti, M.Pd
NIP :198808142020122004

Mengetahui,
Ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Anita Ariani, S.Ag., M.Pd.I
NIP :197603062005012008

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Analisis Pesan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam di dalam Buku Jurus Sehat Rasulullah Karya Dr. Zaidul Akbar ditulis oleh Aldi Firmansyah telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Senin

Tanggal : 5 Januari 2026

Dan dinyatakan lulus dengan predikat: A (87)

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu
Komunikasi UIN Antasari Banjarmasin

Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, M.Si
NIP. 197604132000032002

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M.Pd.	1.
2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I	2.
3. Anwar Fuadi, MA	3.
4. Ermalianti, M.Pd	4.

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

Aldi Firmansyah. 220104020194. 2026. *Analisis Pesan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam di dalam Buku Jurus Sehat Rasulullah Karya dr. Zaidul Akbar*. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Pembimbing:(I) Anwar Fuadi, M.A dan (II) Ermalianti, M.Pd

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Spiritualitas Islam, Pola Hidup Seimbang, Jurus Sehat Rasulullah.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pandangan peneliti bahwa masalah kesehatan mental semakin sering dialami, terutama oleh anak muda. Banyak diantara mereka yang merasa lelah secara batin, mudah cemas, overthinking, dan mulai kehilangan ketenangan dalam hidup, meskipun secara fisik terlihat baik-baik saja. Gaya hidup yang tidak seimbang, pola makan yang asal-asalan, serta jauhnya hubungan dengan nilai-nilai spiritual yang sering kali tidak disadari sebagai penyebabnya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengkaji pesan kesehatan yang disampaikan dalam buku Jurus Sehat Rasulullah Karya Dr. Zaidul Akbar, khususnya yang berkaitan dengan peran spritualitas dan pola hidup seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat bagaimana ajaran Rasulullah Shallallahu Alaihi wasallam tentang menjaga tubuh, pola makan, dan keseimbangan batin yang tentunya dapat membantu mengurangi beban masalah mental yang akhir-akhir ini banyak dialami oleh kaum muda. Jenis penelitian ini adalah library research (riset kepustakaan) dengan pendekatan kualitatif dalam bentuk analisis isi. Data yang digunakan adalah dokumen yang berupa data tulisan yang terdapat dalam buku Jurus Sehat Rasulullah Karya Dr. Zaidul Akbar.

Data dikumpulkan, dipilah, diinterpretasikan dan lalu disimpulkan dengan metode analisis isi. Hasil dari penelitian ini terdapat 2 kategori pesan kesehatan mental yaitu spiritualitas dan pola hidup seimbang. pesan yang terkandung dalam aspek spiritualitas yaitu berprasangka baik kepada Allah dan menjaga hati, iman dan pikiran. Sedangkan dalam pesan pola hidup seimbang yakni menjaga kebersihan pribadi, berolahraga, tidur sesuai sunnah, buang air kecil dan besar yang benar dan mengkonsumsi makanan yang halal dan mengindari yang haram.

MOTTO

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”
(Qs Al-Insyirah: 5)

“Aku membahayakan nyawa ibuku saat lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya.”

“Jika hari ini aku berdiri lebih tegak, itu karena Ayahku terlalu lama membungkuk demi masa depanku.”

“Meski masih merepotkan dan belum jadi apa-apa, semoga tuhan beri hari, dimana padaku, kalian kan tuai segala bentuk bahagia.”

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah, Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, tempat bersandar di saat hati lelah, tempat kembali ketika langkah hampir berhenti. Di saat penulis merasa paling rapuh, Engkaulah yang menguatkan. Di saat penulis ragu pada diri sendiri, Engkaulah yang tidak pernah ragu pada Hamba-Mu. Tanpa izin dan pertolongan-Mu, Skripsi dengan judul "Analisis Pesan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam di dalam Buku Jurus Sehat Rasulullah Karya Dr. Zaidul Akbar" ini tak akan pernah lahir. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, teladan terbaik sepanjang zaman. Dari beliau penulis belajar bahwa dalam menuntut ilmu adalah ibadah, dalam sabar selalu punya akhir, dan bahwa setiap perjuangan yang diniatkan karena Allah tidak akan pernah sia-sia. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah membantu, memberikan bimbingan, dukungan serta doa dan juga semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Maka dari itu, di dalam kesempatan ini penulis izin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd, selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin. 2.
2. Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Antasari Banjarmasin. 3.
3. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
4. Anwar Fuadi, M.A, selaku Dosen Pembimbing I dan Ermalianti, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesabaran dalam menghadapi keterbatasan penulis, atas saran dan kritik yang menyadarkan, atas dorongan yang menguatkan. Setiap coretan, arahan, dan waktu yang Bapak\Ibu berikan bagaikan cahaya di tengah kebingungan penulis.
5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Antasari

6. Kepada orang tua tercinta Bapak Umadi dan Ibu Siti Asdiah. Skripsi ini mungkin hanya berupa lembaran kertas bagi dunia, tetapi di dalamnya terdapat doa kalian yang tak pernah putus, ada lelah kalian yang tak pernah diceritakan, ada pengorbanan yang penulis sendiri belum sanggup untuk membayarnya. Terimakasih telah percaya, bahkan ketika penulis sendiri hampir menyerah.
7. Untuk adik tercinta Zulfa Nur Faizah, terima kasih telah menjadi alasan penulis untuk tetap kuat. Semoga langkah kecil ini bisa menjadi contoh bahwa mimpi itu layak untuk diperjuangkan, sejauh apapun jalannya.
8. Kepada rekan-rekan seperjuangan, Annisa Rayhanah, Ahmad Kaspuddin, Muhammad Yusuf, Novea Fitriana, Wafiq Nur Azizah Septiani, Ahmad Gifari, yang tau bagaimana rasanya begadang, bingung, takut, dan lelah. Terima kasih karena sudah saling menguatkan dan terima kasih karena tidak menyerah.
9. Terima kasih kepada rekan-rekan Mahasiswa\i Bimbingan dan Penyuluhan Islam, khususnya Keluarga besar BPI 22A1, yang telah menjadi tempat untuk berbagi cerita, tempat tertawa di sela-sela tekanan kuliah dan keluh kesah selama proses perkuliahan. Kebersamaan dengan kalian bukan hanya menguatkan langkah penulis, tetapi juga membuat perjalanan ini menjadi lebih baik, semoga kita bisa selalu menguatkan dan tetap selalu berteman, walau kelak kita sudah memiliki jalan dan kehidupan masing-masing.
10. Dan untuk Aldi Firmansyah atau penulis sendiri. Terima kasih karena tidak benar-benar menyerah. Terima kasih karena sudah bertahan sejauh ini, di hari- hari ketika ingin berhenti, sudah bangkit di saat merasa tertinggal dari yang lain, dan memilih untuk selalu melangkah walaupun perlahan. Skripsi ini adalah saksi dari perjuanganmu.
11. Kepada semua pihak yang telah membantu, mendoakan, dan memberi dukungan dengan cara yang mungkin tidak pernah kalian sadari. Semoga setiap kebaikan kalian dibalas Allah SWT dengan balasan terbaik, dan semoga karya sederhana ini menjadi amal jariyah yang tak terputus. Akhir

kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari yang namanya sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis perlukan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya secara akademik, tetapi juga sebagai pengingat bahwa setiap perjuangan, seberat apapun itu, di akhirnya terdapat hikmah di dalamnya.

Banjarmasin, 24 Desember 2025

Penulis

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi yang dipakai dalam pedoman penelitian skripsi ini adalah pedoman Transliterasi Arab-Indonesia berdasarkan Surat Keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1988.

1.	ا	:	A	16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B	17.	ظ	:	Zh
3.	ث	:	T	18.	ع	:	‘
4.	ث	:	Ts	19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J	20.	ف	:	F
6.	ح	:	H	21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh	22.	ك	:	K
8.	د	:	D	23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz	24.	م	:	M
10.	ر	:	R	25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z	26.	و	:	W
12.	س	:	S	27.	ه	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	‘
14.	ص	:	Sh	29.	ي	:	Y
15	ض	:	Dh				

Mad dan Diftong

1. Fathah Panjang : Ā/ ā
2. Kasrah Panjang : Ī/ ī

3. Dhammah Panjang : Ū/ ū
4. Aw : **أو**
5. Ay : **أي**

Catatan :

1. Konsonan yang bersyaddah ditulis dengan rangkap Misalnya: ربنا ditulis *rabbanā.*
2. Vokal Panjang (mad): *Fathah* (baris atas) ditulis *ā, kasrah* (baris bawah) ditulis *ī* serta dhammah (baris depan) ditulis dengan *ū*, Misalnya:**القارعة** ditulis *al-qāri'ah ,* **المساكين** ditulis al-masākīn, **المفلحون** ditulis al-muflihūn.
3. Kata sanding alif+lam Bila diikuti dengan huruf qamariyah ditulis al, misalnya: **الكافرون** ditulis *al-kāfirūn.* Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsyiah*, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: **الرجال** ditulis *ar-rijāl.*
4. *Ta'marbuthah* bila terletak di akhir kalimat, ditulis, misalnya:**البقرة** ditulis *al-baqarah*. Bila ditengah kalimat ditulis, misalnya: **المال زكاة** ditulis *zakāt al-māl*, atau **النساء سورة** ditulis surat *an-Nīsā.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii

SURAT KETERANGAN UJI PLAGIASI iii

PERSETUJUAN vi

PENGESAHAN.....vii

ABSTRAK.....viii

MOTTO ix

KATA PENGANTAR x

PEDOMAN TRANSLITERASI.....xiii

DAFTAR ISI.....xv

BAB I: PENDAHULUAN.....1

A. Latar Belakang Masalah.....1

B. Rumusan Masalah.....4

C. Tujuan Peneltian.....5

D. Signifikansi Penelitian 5

E. Definisi Istilah.....7

F. Penelitian Terdahulu 10

G. Kerangka Teori.....14

H. Sistematika Penulisan 15

BAB II: KAJIAN TEORI.....17

A. Definisi Analisis Isi.....17

B. Analisis 17
C. Pesan 18
D. Spiritualitas 19
E. Kesehatan Mental 20
F. Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam 21
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN 32
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 32
B. Subjek dan Objek Penelitian 33
C. Data dan Sumber Data 33
D. Teknik Pengumpulan Data 36
E. Analisis Data 37
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 39
A. Deskripsi Umum Buku Jurus Sehat Rasulullah 39
B. Hasil Penelitian 41
C. Pembahasan 71
BAB V: PENUTUP 121
A. Simpulan 121
B. Saran 122
DAFTAR PUSTAKA 123
LAMPIRAN-LAMPIRAN 130
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 140