

ABSTRAK

Muhamad Rifky Maulana, 1211030116. Konsistensi Ibadah dalam Al-Qur'an (Ayat-Ayat tentang Konsistensi Ibadah dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental).

Kesehatan mental menjadi isu penting dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, kecemasan, dan kehilangan makna hidup. Dalam konteks ini, ajaran Islam, khususnya melalui ibadah yang konsisten (istiqamah), diyakini memiliki kontribusi penting terhadap ketahanan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang konsistensi ibadah dan menelusuri relevansinya terhadap kesehatan mental.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i). Data primer diperoleh dari ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-Baqarah: 153, QS. Al-Mu'minun: 1-2, QS. Al-Ankabut: 45, QS. Al-Fussilat: 30, dan QS. Hud: 112, serta penafsiran dari para mufassir klasik maupun kontemporer. Sementara itu, data sekunder berasal dari jurnal ilmiah, buku psikologi, dan studi terdahulu yang relevan dengan tema ibadah dan kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsistensi ibadah bukan hanya tuntutan teologis, tetapi juga berdampak pada ketenangan jiwa, pengendalian emosi, dan peningkatan daya tahan terhadap stres. Konsep istiqamah dalam Al-Qur'an mencerminkan kebutuhan spiritual manusia yang juga sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi modern. Ibadah yang dilakukan secara terus-menerus dengan kesadaran penuh dapat menjadi mekanisme coping religius yang efektif. Oleh karena itu, ibadah memiliki nilai strategis dalam membangun ketahanan mental dan keseimbangan psikologis umat Islam di tengah tantangan kehidupan kontemporer.



Kata Kunci: Konsistensi Ibadah, Al-Qur'an, Istiqamah, Kesehatan Mental, Tafsir Tematik