

**MANFAAT MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PROGRAM
KHUSUS ULAMA FAKULTAS USHULUDDIN DAN
HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Program Sarjana
Psikologi Islam**

Oleh:

**Dody Aswari
NIM. 1401451623**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dody Aswari

NIM : 1401451623

Tempat, tanggal lahir : Pegatan, 25 Januari 1996

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul: “Manfaat Membaca al-Qur’an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin” adalah Benar-Benar Hasil Karya Saya, Kecuali Kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 05 Juli 2018

Yang Membuat Pernyataan,



Dody Aswari

Dody Aswari
NIM. 1401451623

PERSETUJUAN SKRIPSI

MANFAAT MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PROGRAM KHUSUS ULAMA FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

Yang dipersembahkan dan disusun oleh:

Nama: Dody Aswari

NIM: 1401451623

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dapat diajukan kepada Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dra. Mulyani, M. Ag

NIP. 19681010 199403 2 004

Mubarak, MA

NIP. 19800501 200912 1 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Psikologi Islam



Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog

NIP. 19840318 201101 2 009

Tanggal, 06 Juli 2018

PENGESAHAN SKRIPSI

MANFAAT MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PROGRAM KHUSUS ULAMA FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

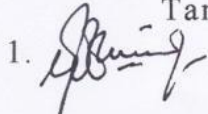
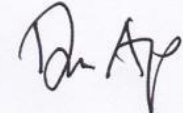
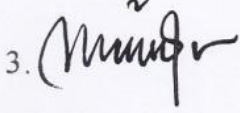


Nama: Dody Aswari

NIM: 1401451623

Telah Diajukan pada Tim Penguji

Pada: 27 /Juli/2018

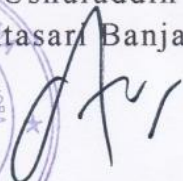
Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra.Hj. Siti Faridah, M.Ag (Ketua Penguji)	1. 
2. Dina Aprillia, M.Psi.Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Dra. Mulyani, M.Ag (Penguji II)	3. 
4. Mubarak, M.A (Penguji III)	4. 
5. Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog (Notulis)	5. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin




Dr. Irfan Noor, M.Hum

NIP. 197104142003121005

ABSTRAK

Dody Aswari, 1401451623, *Manfaat Membaca al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.* Skripsi Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2018, Pembimbing: (1) Dra. Mulyani M,Ag (2) Mubarak, MA

Kata Kunci: Manfaat, Membaca al-Qur'an, Kesehatan Mental

Skripsi ini membahas tentang manfaat membaca al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa PKU Putra UIN Antasari Banjarmasin. Membaca al-Qur'an sangat berpengaruh positif bagi kesehatan mental, hal ini didalam al-Qur'an terkandung ayat-ayat penyembuh dan penenang jiwa seperti yang diterangkan oleh surah al-Israa' dan Yunus yaitu al-Qur'an merupakan penawar dan penyembuh dari berbagai penyakit yang berada didalam dada manusia, ketika kita menghadapi suatu masalah maka dengan membaca al-Qur'an akan membuat seseorang menjadi tenang jiwanya. Selaras dengan wawancara yang dilakukan peneliti bahwa membaca al-Qur'an dapat menyebabkan seseorang menjadi tenang jiwanya, serta menjadi teratur dalam kehidupannya. Membaca al-Qur'an merupakan faktor yang sangat berperan dalam menciptakan suasana hati yang tenang dan tentram. Dari latar belakang itulah maka penulis tertarik untuk meneliti terkait manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental mahasiswa PKU UIN Antasari Banjarmasin.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan kriteria subjek yaitu yang melakukan aktivitas membaca al-Qur'an mahasiswa PKU Putra UIN Antasari Banjarmasin. Kriteria subjek yaitu salah satu mahasiswa PKU Putra yang berada disemester tiga dan lima. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur dan observasi non partisipan dengan subjek yang berjumlah delapan orang.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental pada mahasiswa PKU Putra UIN Antasari Banjarmasin adalah dapat menimbulkan perasaan yang tenang dan tentram sehingga mahasiswa PKU Putra lebih tenang dalam menghadapi permasalahan. Dari beberapa subjek yang diambil sebagai penelitian, mereka memiliki persamaan yaitu hampir rata-rata dari mereka membaca al-Qur'an setelah sholat subuh dan keunikan dari masing-masing subjek yaitu sebagian besar dari mereka ingin menjadi qori al-Qur'an sehingga itu memotivasi ia dalam membaca al-Qur'an. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa masih belum ada yang maksimal dalam membaca al-Qur'an karena terkendalanya waktu saat kuliah, rasa malas, dan pengaruh lingkungan. Faktor yang mempengaruhi manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental adalah faktor lingkungan karena lingkungan begitu juga dengan faktor keluarga, teman-teman dimana tanpa semangat dan dukungan dari mereka ia menjadi semangat membaca al-Qur'an.

MOTTO

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ
وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana. (QS. Al Fath 48:4)”

KATA PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil aalamiin. Puji syukur selalu tercurah kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan dan kesabaran. Shalawat dan salam pun tak lupa di haturkan selalu kepada kekasih-Nya, yaitu suri teladan bagi kita umatnya yakni baginda Rasullullah saw. Alhamdulillah, berkat keridhaan-Nya dan karunia-Nya lah akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan, meskipun masih banyak terdapat kekurangan di dalamnya.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Ayah dan Ibu saya tercinta. Mereka adalah orangtua terbaik dan terhebat yang tidak pernah mengenal lelah dalam memberikan kasih sayang, dukungan, dan semangat kepada penulis. Tidak hentinya untuk selalu berkorban dan mencurahkan perhatiannya.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ ,
سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ , وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ . أَمَا بَعْدُ

Kepada engkau Tuhan yang selalu memberi segala sesuatu, Ya Allah ya Robbi, karena dengan kasih dan rahmat-Mu, hamba ini masih diberikan pengetahuan untuk menggali segala sesuatu yang ada di alam semesta ini. Semoga shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW. Beserta keluarga, sahabat dan umatnya, semoga hamba ini selalu berjalan diatas tuntunannya.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik berupa materi ataupun spirit, sehingga tugas menyusun skripsi dengan judul Manfaat Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dapat tersusun dengan baik, dan telah penulis usahakan dari proposal, penelitian lapangan dan akhirnya sampailah tersusun sebuah skripsi ini, meskipun masih banyak kekurangan, karena penulis hanya memiliki sedikit pengetahuan dan kemampuan yang sangat terbatas.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan. Khususnya, penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Irfan Noor, M.Hum selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin atas persetujuan yang diberikan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
2. Dra. Mulyani, M.Ag dan Mubarak, MA selaku pembimbing yang telah senang hati meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan serta mengoreksi penulisan skripsi ini.
3. Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam untuk bantuan, nasehat dan motivasi yang telah diberikan.
4. Para Dosen Jurusan Psikologi Islam yang turut ikhlas membantu dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
5. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang juga turut ikhlas membantu dan memberikan ilmu yang bermanfaat, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin.
6. Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta seluruh karyawan dan karyawan yang banyak membantu penulis dalam melengkapi literatur-literatur yang diperlukan.
7. Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin beserta karyawan dan karyawan yang banyak membantu penulis melengkapi literatur-literatur yang diperlukan. Para Karyawan Administrasi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah

memberikan pelayanan yang baik dalam membantu kelancaran penulis, baik selama perkuliahan maupun sewaktu penyelesaian skripsi ini.

8. Seluruh subjek yang telah bersedia memberikan informasi dalam rangka pencarian data serta penyelesaian skripsi ini.
9. Untuk keluarga tercinta, yaitu mama, abah, dan adikku yang telah memberikan motivasi dan dana sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
10. Seluruh teman-teman Psikologi Islam 2014 dan teman-teman dari fakultas lain yang telah banyak memberikan dorongan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang turut berpartisipasi memberikan motivasi, bantuan, saran sehingga skripsi dapat terselesaikan.

Akhirnya penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat untuk kita semua dan atas segala bantuan dan bimbingan semua pihak, penulis berdoa semoga Allah SWT berkenan membalasnya dengan ganjaran pahala atau kebaikan yang berlipat ganda. *Amin Ya Rabbal 'Alamiin.*

Banjarmasin, 24 Juli 2018



Penulis
Dody Aswari

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543 b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988, sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	D	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zal	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	S	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Tha	TH	te (dengan titik di bawah)
ظ	Zha	ZH	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	...'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
ه	Ha	H	Ha
و	Waw	W	We
ء	Hamzah	..'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap

متعقدين	Ditulis	<i>muta'qqidin</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. Ta' marbutah

a) Apabila dimatikan ditulis h.

هبة	Ditulis	<i>Hibbah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat dan sebagainya, kecuali apabila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرمة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al auliya'</i>
---------------	---------	---------------------------

- b) Apabila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dhammah ditulis t.

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakātul-fiṭri</i>
------------	---------	----------------------

D. Vokal pendek

◌ِ	Kasrah	Ditulis	<i>I</i>
◌َ	fathah	Ditulis	<i>A</i>
◌ُ	dhammah	Ditulis	<i>U</i>

E. Vokal panjang

1	Fathah + alif جاهلية	Ditulis	<i>Ā</i> <i>Jāhiliyyah</i>
2	Fathah + ya' mati يسعى	Ditulis	<i>Ā</i> <i>yas'ā</i>
3	Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis	<i>Ī</i> <i>Karīm</i>
4	Dhammah + wawu mati فروض	Ditulis	<i>Ū</i> <i>Furūd</i>

F. Vokal rangkap

1	Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	<i>Ai</i> <i>Bainakum</i>
2	Fathah + wawu mati قول	Ditulis	<i>Au</i> <i>Qaulun</i>

G. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata sandang alif + lam

a) Apabila diikuti huruf qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf “al”

القرآن	Ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>al-Qiyās</i>

b) Apabila diikuti huruf syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf “al” nya.

السماء	Ditulis	<i>as-Samā</i>
الشمس	Ditulis	<i>asy-Syams</i>

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

ذوي الفروض	Ditulis	<i>ẓawī al-furūd</i> atau <i>ẓawil furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i> atau <i>ahlussunnah</i>

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Signifikasi Penelitian.....	14
E. Definisi Istilah	14
F. Peneltian Terdahulu.....	17
G. Metode Penelitian.....	20
H. Sistematika Penulisan.....	26
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Membaca al-Qur'an	
1. Pengertian Membaca al-Qur'an	27
2. Tujuan Membaca al-Qur'an	29
3. Keutamaan Membaca al-Qur'an	31
4. Adab Membaca al-Qur'an.....	33
5. Faktor Pendukung Dalam Membaca al-Qur'an	35
B. Kesehatan Mental	
1. Pengertian Kesehatan Mental	38
2. Hubungan Antara Fisik dan Psikologis Menurut Kesehatan Mental	40
3. Gangguan Mental.....	42
4. Tanda Kesehatan Mental	46
5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	49
6. Terapi al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental.....	51
BAB III PEMBAHASAN DATA PENELITIAN DAN ANALISIS	
A. Gambaran Singkat Lokasi Penelitian	54
B. Gambaran Subjek	64
C. Penyajian Data.....	65
D. Manfaat Membaca al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa PKU Putra	66

E. Faktor-Faktor Membaca al-Qur'an	71
F. Faktor-faktor Kesehatan Mental.....	85
G. Analisis Data	108

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan	133
B. Saran-saran	134

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS