

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an merupakan kalam Allah Swt. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. Sebagai petunjuk jalan dan pedoman bagi umat manusia yang memahaminya. Al-Qur'an pedoman umat Islam di dunia sebagai rahmat dan mukjizat yang telah Allah berikan. Betapa agungnya al-Qur'an serta sebagai bacaan yang paling sempurna yang telah dibuat Allah Swt. dan tidak ada yang dapat menyamai yang setara dengan al-Qur'an. al-Qur'an banyak memberikan efek positif bagi yang membacanya memahami isi dan makna yang terkandung di dalamnya serta bagi yang mengamalkannya.

Adapun membaca al-Qur'an sendiri merupakan sebuah aktivitas yang dapat memberikan ketenangan jiwa dalam diri seseorang. Di dalam Islam sendiri sangat dianjurkan bagi semua umat Islam untuk membaca al-Qur'an. Yang mana banyak sekali memberikan manfaat yang dapat di petik di dalamnya. Dalam firman Allah Swt. telah mengawali firman-firman suci-Nya dalam al-Qur'an dengan perintah membaca, sebagaimana dalam al-Qur'an surah al-Alaq: 1-5

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (٥)

Artinya: "Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah.

Bacalah dan tuhanmu lah yang maha pemurah. Yang mengajar (manusia) dengan perentaan kalam. Dia mengajarkan pada manusia apa yang tidak diketahuinya”. (Surah: al-Alaq 1-5).

Dalam mengamalkan dan membaca al-Qur’an, Menurut Quraish Shihab dalam buku “Wawasan al-Qur’an“, al-Qur’an merupakan “Bacaan yang sempurna” berarti bila suatu petunjuk merupakan bacaan sempurna maka dijamin manusia yang membaca al-Quran dapat terbimbing hatinya kejalan yang benar dan senantiasa mengamalkan apa yang terkandung di dalamnya. Jadi, al-Qur’an sebagai sebuah petunjuk bagi seluruh umat Islam. Allah SWT. telah menamai pilihan Allah tersebut dengan sungguh tepat karena tiada suatu bacaan yang dapat menandingi al-Qur’an al-Karim, bacaan yang sempurna lagi mulia.

Sebuah bacaan yang mulia apabila dibaca berulang-ulang ayat al-Qur’an dapat menimbulkan suatu pengembangan gagasan, dan menambah kesucian jiwa serta kesajahteraan batin. Apabila kita berulang ulang membaca al-Qur’an maka “Alam raya” akan membukakan tabir rahasianya dan memperluas wawasan serta menambah kesajahteraan lahir dan batin. Sesungguhnya perintah membaca merupakan suatu yang paling berharga yang pernah dan diberikan kepada umat manusia. “Membaca dalam aneka maknanya adalah syarat-syarat utama dan utama pengembangan ilmu dan teknologi, serta syarat utama membangun peradapan”.¹ Tiada bacaan seperti al-Qur’an yang dipelajari bukan hanya susunan redaksi dan pemilihan kosa katanya, tetapi kandungannya yang tersurat, tersirat bahkan sampai kepada kesan yang ditimbulkannya. al-Qur’an merupakan bacaan

¹Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur’an Tafsir Maudhu’I atas Berbagai Persoalan Umat: Wawasan al-Qur’an tentang Pokok-pokok Keimanan*, Cet. VIII, (Bandung: Mizan, 1996), 6.

yang telah diatur oleh Allah Swt. tentang tata cara membacanya, mana yang dipendekkan, dipanjangkan, dipertebal atau diperhalus ucapannya, di mana tempat yang terlarang, atau boleh, atau harus memulai dan berhenti, bahkan diatur lagu dan iramanya, sampai kepada etika membacanya.

Dalam buku *Wawasan al-Qur'an*, menurut Orientalis H.A.R Gibb pernah menulis bahwa: “Tidak ada seorang pun dalam seribu lima ratus tahun ini telah memainkan ‘Alat’ bernada nyaring yang demikian mampu dan berani, dan demikian luas getaran jiwa yang diakibatkannya, seperti yang dibaca nabi Muhammad Saw. (al-Qur'an).” Demikian terpadu dalam al-Qur'an keindahan bahasa, ketelitian, dan keseimbangannya, serta kemudahan pemahaman dan kehebatan kesan yang ditimbulkannya.²

Kehebatan kesan yang ditimbulkan dalam al-Qur'an maka kita lihat kembali di zaman yang semakin modern ini banyak manusia yang lupa membaca sebuah keindahan serta keagungan al-Qur'an. Mereka sibuk dengan urusannya dan melupakan tujuan hidupnya. Padahal al-Qur'an merupakan sebuah pedoman hidup bagi umat Islam. Apalagi dalam perkembangan zaman ini banyak sekali krisis krisis moral dan mental serta ketergantungan seseorang dari dunia yang semakin maju. al-Qur'an merupakan Asyifa yaitu penyembuh dari berbagai penyakit seperti; penyakit moral dan mental serta lainnya. al-Qur'an merupakan kitab yang sempurna diciptakan oleh Allah Swt. firman Allah Swt. dalam QS. Yunus 10:57:

²Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'I atas Berbagai Persoalan Umat: Wawasan al-Qur'an tentang Pokok-pokok Keimanan*, Cet. VIII, (Bandung: Mizan, 1996), 4.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (QS. Yunus 10:57).

Kutipan ayat tersebut menerangkan bahwa sesungguhnya Allah merupakan zat maha penyembuh dari berbagai penyakit. al-Qur’an mempunyai kosa-kata yang berjumlah 77.439 (tujuh puluh tujuh ribu empat ratus tiga puluh sembilan) kata, dengan jumlah huruf 323. 015 (tiga ratus dua puluh tiga ribu lima belas) huruf yang seimbang jumlah kata-katanya, baik antara kata dengan padanannya, maupun kata dengan lawan kata dan dampaknya.³ Dengan kitab yang memiliki kosa-kata sebanyak ini tentu banyak sekali manfaat-manfaat positif bagi yang membaca dan memahami arti dari sebuah surat dalam al-Qur’an. Al-Qur’an diturunkan kepada yang nabi terakhir yaitu Nabi Muhammad Saw, dimana beliau merupakan suri tauladan yang baik bagi manusia. Karena beliau merupakan kekasih Allah yang mendapat amanah serta tugas untuk membimbing manusia ke jalan yang benar. Dan kalau kita lihat kembali bahwa al-Qur’an menggambarkan manusia sebagai makhluk pilihan Tuhan, sebagai khalifahNya dimuka bumi, serta sebagai makhluk semi-samawi dan semi-duniawi, yang di dalam dirinya ditanamkan sifat-sifat: mengakui Tuhan, bebas, terpercaya, rasa tanggung jawab terhadap dirinya maupun alam semesta; serta karunia keunggulan atas alam semesta, langit dan bumi. Manusia di hadapan Allah bukanlah seperti makhluk-makhluk-Nya yang lain, akan tetapi seorang makhluk yang memiliki kelebihan

³Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur’an Tafsir Maudhu’I atas Berbagai Persoalan Umat: Wawasan al-Qur’an tentang Pokok-pokok Keimanan*, Cet. VIII, (Bandung: Mizan, 1996), 4.

luar biasa. Hal itu terbukti dengan jatuhnya pilihan-Nya kepadanya sebagai khalifah.

Keistimewaan yang telah diberikan Allah ini bukan suatu yang dapat membuat mereka lupa serta sombong terhadap amanah yang telah Allah berikan. al-Qur'an mencela manusia di sebabkan kelalaian manusia akan kemanusiaannya, kesalahan manusia dalam mempersepsi dirinya, dan kebodohan manusia dalam memanfaatkan potensi fitrahnya sebagai khalifah Allah di muka bumi ini. Melainkan ialah Allah menyuruh mereka agar selalu beribadah kepada Allah serta menjauhi hal-hal yang dilarang oleh Allah Swt.⁴

Menjauhi hal-hal yang dilarang oleh Allah Swt, ketika manusia lalai dan terlena oleh bergelimangannya cahaya suatu keberhasilan yang telah mereka capai atau mereka bangga dengan kesombongan dan kecongkakannya, maka sesungguhnya ia hanyalah makhluk lemah yang berjalan menelusuri perjalanan dunia dari alam yang antah berantah ke alam gaib, berjalan diatas jembatan yang mengantarkannya dengan pasti ke liang lahat.⁵

Al-Qur'an juga merupakan obat penawar dari berbagai penyakit yang dapat menyembuhkan segala penyakit umat islam dari krisis mental atau pun krisis moral. Disaat zaman semakin maju banyak pula penyakit mental yang

⁴Tin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer: Manusia Dalam Pandangan Islam dan Psikologi*, (Yogyakarta: UIN-Malang Press, 2009), 23.

⁵Said Hawwa, *Kajian Lengkap Penyucian Jiwa, Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya 'Ulumuddin*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2006), 252.

timbul akibat dari perkembangan zaman. Dalam Al-qur'an surah al-Israa ayat 82 Allah Swt. berfirman:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS. al-Israa: 82).

Kutipan diatas dapat kita lihat bahwa al-Qur'an merupakan sebagai suatu penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Jadi, dengan al-Qur'an sebagai sumber suatu penawar dan rahmat, maka suatu keadaan mental yang mulanya krisis bisa teratasi dengan membaca al-Qur'an. Karena al-Qur'an merupakan penawar serta rahmat bagi orang-orang yang beriman dan barang siapa secara rutin membaca al-Qur'an maka akan terbentuk suatu kepribadian yang ahlakul karimah yang sehat jiwa serta mentalnya. Menurut al-Qoussy (1970) dalam buku Hasan Langgulung, Teori-teori kesehatan mental menerangkan bahwa kesehatan mental adalah paduan antara berbagai fungsi-fungsi psikologis dengan kesanggupan menghadapi krisis-krisis psikologis dengan yang biasanya menimpa manusia dan dengan perasaan positif terhadap kebahagiaan dan kepuasan.⁶

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti selama satu minggu maka peneliti melihat bahwa dalam kesehariannya mahasiswa PKU Putra sering membaca al-quran dan ketika ia membaca al-Qur'an mahasiswa menampilkan perilaku yang tenang dan bisa mengontrol diri mereka. Melalui membaca al-Qura'n maka hati dan pikiran kita dibersihkan oleh Allah Swt dan kita akan

⁶Hasan Langgulung, *Teori-teori kesehatan mental: Psikologi Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), 302.

merasa dekat dengan-Nya. Saat mengalami suatu masalah seperti masalah kuliah dan ngajar mereka biasanya membiasakan diri dengan membaca al-quran karena dengan membaca al-quran dapat membuat seseorang menjadi tenang jiwa dan pikirannya sehingga menyebabkan fungsi-fungsi psikologis itulah nanti yang akan menciptakan keharmonisan terhadap fungsi-fungsi jiwa, Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai keselamatan dan kebahagiaan dalam bentuk pertama, yaitu yang berlaku dengan dunia ini. Menurut pandangan Islam, kedua kebahagiaan itu tidak dapat pisahkan, sebab kebahagiaan dunia hanyalah jalan kearah kebahagiaan akhirat, sedang kebahagiaan akhirat tidak dapat dicapai tanpa usaha di dunia. Namun tumpuan kebahagiaan di dunia yaitu yang diberi nama kesehatan mental.⁷

Tumpuan kebahagiaan tentang kesehatan mental dapat juga kita ambil dari pendapat Abd. Aziz El Qoussy (1952) dalam buku Hasan Langgulung, *Teori-teori kesehatan mental* menyatakan, bahwa orang yang bahagia adalah orang yang selalu berusaha mencapai tujuan yang mulia, dan keinginan dan kebutuhannya tidak bertentangan dan tujuan kemanusiaan.⁸

Selaras dengan hasil wawancara yang telah dilakukan pada subjek HF, YF, dan NA bahwa membaca al-Qur'an merupakan sebuah penenang dan penyembuh untuk jiwa. Karena dengan membaca al-Qur'an maka jiwa mereka akan merasa tenang dan beban masalah yang ia hadapi perlahan-lahan akan hilang dan diharapkan dengan membaca al-Qur'an secara rutin maka mereka bisa mencapai

⁷Hasan Langgulung, *Teori-teori kesehatan mental, Psikologi Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), 444.

⁸Hasan Langgulung, *Teori-teori kesehatan mental*, 220.

kesehatan mental yang baik, tentu untuk mencapai itu diperlukannya sesuatu dimana keadaan jiwa yang selalu bersungguh sungguh dalam mencapai suatu kebahagiaan serta dapat mengatasi masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan. Dari jiwa yang selalu bersungguh-sungguh untuk mencapai suatu kebahagiaan ialah ia selalu berusaha dalam jiwanya bahwa ia yakin seluruh potensi kebaikan yang dia miliki dapat selaras dengan kesehatan lahiriah maupun dengan kesehatan bathiniahnya.⁹

Jiwa yang bersungguh-sungguh dalam kebaikan dapat menghindarkan diri seseorang dari gangguan mental karena gangguan mental sungguh tak memandang berapa usia seseorang. Karena itu siapapun dan dimanapun seseorang bisa mengalami gangguan mental tergantung dari orang tersebut bagaimana ia mengatasinya sehingga menjadikan mentalnya sehat dan terhindar dari berbagai gejala-gejala gangguan maupun penyakit jiwa. Al-Qur'an sebagai kewajiban kita sebagai umat islam sehari-hari membacanya dan sungguh al-Qur'an itu bisa menjadikan tempat yang tidak cocok menjadi cocok untuk pembacanya maka dari pada itu ia akan dapat menyesuaikan dirinya, dalam suatu lingkungan. Dapat memanfaatkan potensi serta bakat yang ada pada dirinya sehingga mungkin dapat membawanya kepada suatu kebahagiaan bersama dalam tercapainya keharmonisan hidup.¹⁰

⁹Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, Yayasan pendidikan islam Ruhana, (Jakarta: 1992), 15.

¹⁰Zamzami Sabiq, "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental, Sufi Counseling: Harmonization Between Psychology And Sufism For The Realization Of Mental Health," *Anil Islam* Vol. 9. No 2, Desember 2016, 344-352.

Untuk mencapai keharmonisan hidup diperlukannya suatu keadaan jiwa yang dapat merespon ketenangan jiwanya, ketenangan merupakan salah satu jalan pertama dalam menghadapi masalah dan problem pada jiwa. Yang kedua yaitu, merasakan bahwa kita di jaga oleh Allah Swt. Jadi, sesungguhnya penjagaan Allah itu lebih baik dari siapa pun.¹¹ Kondisi mental yang tenang dan tenteram dapat digambarkan dalam tiga bentuk, yaitu: Pertama, adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman. Misalnya, jika ia terkena musibah maka musibah itu diserahkan dan dikembalikan kepada Allah sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 156:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (al-Baqarah ayat 156).

Bersikap bersahaja dalam menghadapi sesuatu, sebab sesuatu yang dibenci terkadang mempunyai nilai baik, sementara sesuatu yang disenangi memiliki nilai buruk sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا

شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Diwajibkan atas kamu berperang, Padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. boleh Jadi kamu membenci sesuatu, Padahal ia Amat baik bagimu, dan boleh Jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, Padahal ia Amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”(QS. Al-Baqarah ayat 216).

¹¹Ikhwan Fuad, Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*. Vol. 1, No. 1, Juni 2016, 36.

Kedua Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat, misalnya cobaan akan ketakutan dan kemiskinan sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 155:

وَلَبَلُّوْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”* (QS Al-Baqarah ayat 155)

Ketiga, kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan QS. al-Insyirah: 4-5.¹²

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: *“Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”* (QS. al-Insyirah: 4-5)

Jadi, apabila jiwa kita tenang serta meyakini bahwa Allah merupakan sebaik-baiknya pelindung, maka jiwa kita akan merasakan suatu keadaan yang aman dan tentram. Kalau hati kita bisa merasakan keadaan yang aman dan tentram tentunya kita dapat menyesuaikan diri kita sendiri di suatu lingkungan.¹³ Lingkungan manusia terdiri masyarakat tersusun dengan susunan yang majemuk. Setiap anggota masyarakat memiliki fungsi masing-masing yang harus dijalankan

¹²Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam: Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGgarfindo Persada, 2002), 139-140.

¹³Ikhwan Fuad, Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*. Vol. 1, No. 1, Juni 2016, 35.

demi tercapainya dinamika sosial yang harmonis. sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an surah al-Zukhruf [43] ayat 32 dinyatakan:

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَةُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya: “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain. dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan”. (QS. al-Zukhruf [43] ayat 32).

Di masyarakat terdapat berbagai jenis kelompok, baik berdasarkan mata pencaharian, letak geografis, warna kulit atau asal keturunan, dan lain-lain. Namun perbedaan-perbedaan tersebut bukan penghalang untuk mengenai orang dari kelompok sosial lain. perbedaan kelas sosial bukanlah sesuatu yang penting dalam agama Islam. Manusia harus bersikap adil. Allah hanya melihat derajat manusia dari ketakwannya. Sebagai makhluk social, manusia harus berinteraksi dengan berbagai pihak.¹⁴

Jadi, dari mereka saling berinteraksi sebagai makhluk sosial maka mereka merupakan bagian dari orang yang bertaqwa karena orang yang bertaqwa pada dasarnya disuatu lingkungan mereka saling tegur sapa dan saling menghormati satu dengan yang lainnya.

¹⁴Aliyah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami: Perkembangan Sosial*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada), 196-197.

Oleh, sebab itu diperlukanya lingkungan yang baik serta kondusif terhadap suatu masyarakat. Lingkungan yang baik merupakan salah satu landasan utama dalam membentuk jiwa yang baik dan juga sangat berpengaruh dalam proses pembentukan kesehatan mental.

Pembentukan kesehatan mental sangatlah penting karena dengan mental yang sehat seseorang bisa menghadapi krisis-krisis yang ada pada dirinya serta lingkungannya. Oleh karena itu, di Program Khusus Ulama yang dicanangkan atau diprogramkan untuk mencetak ulama kontemporer yang peduli dengan masalah-masalah umat, lebih khususnya dalam ranah membentuk kepribadian yang baik serta mencetak ulama yang dapat berguna bagi nusa dan bangsa.

Pembentukan kepribadian yang baik dapat mencetak ulama yang berguna bagi nusa dan bangsa maka di Program Khusus Ulama sendiri ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan yaitu: Halaqah setiap paginya dan diantaranya yaitu malam selasa kegiatannya lailatul arabiah, pengajian kitab, dan muhadharah/pidato. Halaqah artinya pengajian bundar yang dilakukan oleh para mahasiswa program khusus ulama yang dipimpin oleh dosen pembimbing pengajian atau mahasiswanya sendiri yang membaca kitab. Sedangkan kegiatan malam dilakukan oleh mahasiswa program khusus ulama di antaranya lailatul arabiah yaitu mengenal bahasa arab.¹⁵

Selaras dengan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai: “Manfaat Membaca al-Qur’an Terhadap

¹⁵Wawancara Dengan Alumni PKU, Tanggal 23/07/2017 10:15.

Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin” Sehingga secara keseluruhan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Manfaat Membaca al-Qur’an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana manfaat membaca al-Qur’an terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Khusus Ulama Putra di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Apa saja faktor pendukung agar membaca al-qur’an bermanfaat terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Khusus Ulama Putra di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Menyangkut permasalahan dalam pembahasan sesuai latar belakang diatas peneliti bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Bagaimana manfaat membaca al-Qur’an terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Khusus Ulama Putra di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

2. Untuk mengetahui Apa saja faktor yang pendukung membaca al-qur'an terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Khusus Ulama Putra di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

D. Signifikasi Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi psikologi khususnya psikologi islam terutama terkait dengan penelitian ini serta memperkaya kazhanah ilmu pengetahuan di bidang Psikologi Islam.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi mengenai manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Khusus Ulama Putra di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- b. Bagi para peneliti, dapat dijadikan sebagai bahan informasi tambahan untuk melakukan penelitian ilmiah.
- c. Bagi penulis, sebagai penambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah dan keilmuan.

E. Definisi Istilah

1. Membaca al-Qur'an

Menurut Hodgson mengemukakan bahwa membaca ialah suatu proses yang dilakukan serta digunakan oleh pembaca untuk memperoleh pesan yang

disampaikan penulis melalui media bahasa tulis. Dalam hal ini, membaca selain sebagai suatu proses, juga bertujuan.¹⁶

Menurut Syahminan Zaini dan Ananto Kusuma Seta, pengertian “al-Qur’an yaitu nama yang diberikan kepada Firman Allah yang diturunkan-Nya kepada Nabi Muhammad Saw dengan perantaraan Malaikat Jibril, yang bersifat atau berfungsi sebagai mukjizat yang dituliskan di dalam *mushaf* yang *mutawattir* penukilannya untuk disampaikan kepada manusia, yang harus dibaca, dihayati dan diamalkan isinya agar tercapai kehidupan selamat dan bahagia di dunia dan akhirat.¹⁷

Tujuan dalam membaca al-quran ialah karena pertama mencari ketenangan yang ada dalam diri serta menjadi cahaya untuk menstabilkan emosi yang ada dalam diri. Manfaat membaca al-Qur’an terhadap kesehatan mental yaitu dilihat dari segi fisiknya dapat terlihat bahwa ketika mengalami suatu masalah maka ia tidak mudah stress dan bisa mengontrol emosi yang ada dalam dirinya. Setelah itu maka ia merasakan suatu kebahagiaan ketika membaca al-Qur’an sehingga menyebabkan hatinya menjadi lebih tenang dalam menghadapi suatu masalah.

Sedangkan dilihat dari segi psikisnya yaitu segi kognitifnya ialah ia menilai segala masalah yang datang kepadanya dan membiarkannya untuk

¹⁶Nurhayati Pandawa, Hairudin dkk, *Pembelajaran Membaca*, Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Pusat Pengembangan Dan Pemberdayaan Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Bahasa 2009, 04.

¹⁷Hudal Limustofa Studi Korelasi Penerapan Adab Membaca Al-Qur’an dengan Akhlak Siswa di Kelas Xi Sma Negeri 01 Weleri Kendal, “*Skripsi* (Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo 2015), 08.

berdiam diri saja maka masalah yang ia hadapi tidak selesai tapi kalaunya dibawa membaca al-Qur'an maka masalah yang ia hadapi perlahan-lahan akan hilang dan dapat menenangkan hati yang sedang gundah. Segi afektifnya yaitu ia berperilaku rutin seperti membaca al-quran karena membaca al-Qur'an merupakan sebuah kewajiban bagi umat muslim dan wajib dalam setiap harinya membaca al-quran. segi perilakunya yaitu ia mengamalkan dan mempelajari al-quran semata-mata untuk mengajarkanya dan mengamalkannya kepada orang-orang yang ada disekitar dirinya jadi ia dapat membuat hidupnya menjadi lebih bermanfaat bagi orang lain.

2. Kesehatan mental

Menurut Zakiah Drajadjat kesehatan mental ialah “Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungnya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat”.¹⁸ Sehat mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sehat mental seseorang yang bisa mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung didalam al-quran untuk ia jadikan sebagai nilai-nilai kehidupan agar tercipta suatu keharmonisan didalam unsur-unsur kehidupan yang ia jalani.

¹⁸Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam: Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGgarfindo Persada, 2002), 136.

3. Program Khusus Ulama (PKU)

Sesuai dengan namanya, maka Program Khusus Ulama (PKU) ini pada dasarnya diselenggarakan untuk mengkader para mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora menjadi saran sekaligus ulama yang professional dan mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman, namun tetap berpegang teguh pada ajaran al-Qur'an dan al-Sunnah. Dari Program Khusus Ulama diharapkan para mahasiswa yang terpilih dapat menjadikan dirinya menjadi lebih baik dengan tuntutan serta kewajiban yang harus ia lakukan seperti menghafal al-quran dan mengajarkan ilmu-ilmu yang ia miliki kepada masyarakat sekitar agar tercipta kebahagiaan dunia dan akhirat.

F. Penelitian Terdahulu

Dari penelusuran yang dilakukan, penulis menemukan kemiripan karya ilmiah yang dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian terdahulu, yaitu:

1. Ida Khaizah, Pengaruh Rutinitas Membaca al-Qur'an *ba'da* subuh dan *ba'da* maghrib terhadap kecerdasan spiritual santri pondok pesantren "Masithoh" dayaan sidorejo kidul kecamatan tingkir kota salatiga tahun 2011, skripsi disusun untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan islam, Jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga 2011, Pada temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rutinitas membaca Al-Qur'an *ba'da* subuh dan *ba'da* maghrib di pondok pesantren "Masithoh" tergolong tinggi sebanyak 46,67% (Sebanyak 14 santri). Sedangkan tingkat kecerdasan spiritual

santri tergolong dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 33, 33% (sebanyak 10 santri). Setelah dianalisis menggunakan *product moment* diperoleh nilai r_{xy} sebesar 0,7641, pada taraf signifikan antara rutinitas membaca Al-Qur'an *ba'da* shubuh dan *ba'da* maghrib dengan kecerdasan spiritual santri pondok pesantren "Masithoh" Dayaan, Sidorejo Kidul Kecamatan Tingkir Kota Salatiga Tahun 2011.¹⁹

2. Intan Purwasih, Pengaruh Intensitas Menghafal al-Qur'an Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri (Studi Kasus Santri Di Pondok Pesantren Bustanu Usysyaqil Qur'an Dsn. Gading, Ds. Duren, Kec. Tengaran, Kab. Semarang) Tahun 2011, Skripsi Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam Jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga 2011, Subyek penelitian ini berjumlah 50 responden dengan taraf signifikansi 5% diperoleh 0,361, pada taraf signifikansi 1% diperoleh 0,279, dan hasil r_{xy} diperoleh signifikansi 0,542, maka dapat berarti bahwa nilai r_{xy} lebih besar daripada nilai r tabel yakni ($0,361 < 0,542 > 0,279$). Jadi hipotesis yang mengatakan ada pengaruh intensitas menghafal Al-Qur'an terhadap kecerdasan spiritual santri di Pondok pesantren Bustanu Usysyaqil Qur'an Dsn. Gading, Ds. Duren, Kec. Tengaran, Kab. Semarang diterima.

¹⁹Ida Khaizah, *Pengaruh Rutinitas Membaca Al-Qur'an Ba'da Subuh Dan Ba'da Maghrib Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren "Masithoh" Dayaan Sidorejo Kidul Kecamatan Tingkir Kota Salatiga*, Skripsi Jurusan Tarbiyah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga Tahun 2011.

3. Etri Yuniatun, Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren al Hidayah Karangsucu Purwokerto Tahun 2016, Skripsi diajukan kepada fakultas dakwah iain purwokerto untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana sosial 2016, dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan yaitu pengaruh dzikir yang dilakukan bagi kesehatan mental santri adalah menimbulkan perasaan yang tenang dan tenteram sehingga santri dalam menghadapi permasalahan lebih tenang, atau dengan kata lain tidak terlalu memikirkan suatu permasalahan. Namun, masih belum berpengaruh ke pembentukan perilaku santri karena masih belum maksimal dalam berdzikir yakni kurang focus atau dengan kata lain dengan mengantuk, melamun atau mengobrol. sehingga, para santri masih memiliki catatan pelanggaran peraturan yang ada di pondok pesantren al hidayah karangsuci purwokerto.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas diketahui bahwa penelitian yang ingin dilakukan oleh penulis masih belum ada yang sama persis. Penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti tentang menghafal al-Qur'an ataupun tentang kecerdasan spiritual dan pengaruh Dzikir. Sejauh yang penulis ketahui masih belum ada yang meneliti tentang manfaat membaca al-qur'an terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Sehingga penulis tertarik untuk meneliti manfaat membaca al-qur'an terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini berupa penelitian lapangan (*field research*) dalam arti semua sumber datanya langsung diperoleh dari lapangan.²⁰ Penelitian ini menggunakan tinjauan Psikologi Islam dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yakni prosedur penelitian yang menghasilkan penelitian data berupa kata-kata tertulis atau lisan tentang orang-orang, perilaku yang dapat diamati sehingga menemukan kebenaran yang dapat diterima oleh akal sehat manusia.²¹ Jadi, penelitian pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk memperoleh mengenai manfaat rutinitas membaca al-qur'an terhadap kesehatan mental.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini adalah Program Khusus Ulama (PKU) Putra Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari di jalan A. Yani Km. 4, 5. Kecamatan Banjarmasin Timur Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan.

3. Subjek dan Objek penelitian

a. Subjek penelitian

²⁰Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 13.

²¹Margono, S. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007), 36.

Subjek penelitian ini adalah ini adalah mahasiswa PKU Putra Ilmu al-Qur'an dan Tafsir dan Akidah Filsafat Islam Program Khusus Ulama (PKU) Putra Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang membaca Al-Qur'an.

b. Objek penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini adalah manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental.

4. Data dan Sumber data

a. Data

- 1) Data pokok berupa data-data hasil observasi dan wawancara dengan responden dengan informan mengenai:
 - a) Manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
 - b) Faktor yang menghambat dan mendukung manfaat Membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental.
- 2) Data pelengkap yang digunakan adalah data yang diperoleh dari buku-buku dan literature internet serta literature lain yang berhubungan dengan penelitian ini.

b. Sumber Data

- 1) Responden, yaitu mahasiswa Program Khusus Ulama Putra yang tinggal di asrama yang menjadi penjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian Dalam tanya jawab yang di ajukan ke responden terdapat delapan orang mahasiswa Ilmu al-Qur'an dan Tafsir dan Akidah Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
- 2) Informan, yaitu para pengelola Program Khusus Ulama putra dan rekan rekan mereka sesama mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Ada sekitar empat orang di antaranya pengelola jurusan IAT, pengelola asrama PKU Putra, Ketua asrama PKU, serta mahasiswa PKU dan di harapkan dapat memberikan informasi terkait dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis.
- 3) Dokumentasi, yaitu catatan ataupun arsip-arsip yang memuat data dan informasi yang mendukung penelitian ini.

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi Non Partisipan

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian.²² Observasi

²²Amirul Hadi dan H. Haryono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), 129.

merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Observasi dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung ke lokasi penelitian untuk memperoleh data yang terkait dengan manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental

b. Wawancara Semi Terstruktur

Menurut Esterberg (2002) Mendefinisikan wawancara adalah “*a meeting of two persons to exchange information and idea through question and responses, resulting in communication and joint construction of meaning about a particular topic*”. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini wawancara semi terstruktur. Jenis wawancara ini dipilih agar didapatkan data yang lengkap dan bertujuan untuk menggali data sebanyak mungkin dari responden. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu oleh dua pihak, yaitu *interviewer* dan *interviewee*.²³

Teknik wawancara ini digunakan untuk menggali informasi yang mencakup tentang manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental serta untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan manfaat membaca al-Qur'an tersendiri terhadap kesehatan mental melalui tanya jawab dengan informan sesuai data yang digali mengenai manfaat rutinitas membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental.

²³Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 127.

c. Dokumentasi

Suatu cara untuk mengumpulkan dokumen yang ada untuk melihat gambaran umum lokasi penelitian serta berkaitan dengan masalah yang akan diteliti.²⁴ Penulis menggali data-data melalui dokumen atau catatan-catatan yang berhubungan dengan masalah-masalah diteliti terutama dalam hal data penunjang. Hal ini meliputi manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental.

6. Teknik pengolahan data

- a. Koleksi, yaitu mengumpulkan data yang diperlukan baik yang berkenaan dengan data pokok ataupun data penunjang.
- b. Editing, yaitu menelaah kembali data-data yang terkumpul untuk diketahui kelengkapannya, kemudian diproses lebih lanjut.
- c. Kategorisasi, yaitu pengelompokan data-data yang diperoleh sesuai jenis-jenis data yang diperlukan.
- d. Deskripsi, yaitu penggambaran secara lisan atau tertulis mengenai data-data yang diperoleh.
- e. Interpretasi, yaitu menafsirkan dan menjelaskan data yang telah diolah agar mudah dipahami.

7. Analisis Data

Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan analisis terhadap semua data yang penting. Metode analisis data ini merupakan proses penyederhanaan

²⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabes, 2008), 246.

dari sejumlah data berupa data deskriptif kualitatif dan ramuan dari teori-teori Psikologi Islam serta diperkaya dengan Psikologi kontemporer yang digunakan agar menjadi mudah dipahami oleh pembaca.

8. Prosedur Penelitian

a. Tahap pendahuluan

- 1) Telaah perpustakaan, penjajakan lokasi penelitian, membuat proposal penelitian dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing.
- 2) Mengajukan desain proposal serta persetujuan judul kepada dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

b. Tahapan persiapan

- 1) Melaksanakan seminar proposal yang telah disetujui.
- 2) Merevisi proposal skripsi.
- 3) Menyiapkan instrument pengumpulan data.

c. Tahapan pelaksanaan

- 1) Melaksanakan observasi, wawancara kepada responden dan informan.
- 2) Mengumpulkan data yang diberikan oleh responden dan informan.
- 3) Mengolah dan menganalisis data.

d. Tahap penyusunan laporan

- 1) Menyusun laporan penelitian.
- 2) Diserahkan pada dosen pembimbing untuk dikoreksi dan disetujui.
- 3) Diperbanyak dan selanjutnya siap untuk diujikan dan dipertahankan dalam sidang.

H. Sistematika penulisan

Dalam penelitian ini penulis menggunakan sistematika penulisan yang terdiri dari 4 bab dan masing-masing bab akan lebih diperinci lagi menjadi beberapa sub bab, yaitu sebagai berikut:

Bab Pertama: Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah yang mengemukakan beberapa alasan penulis tertarik untuk mengangkat tema penelitian ini. Kemudian untuk mempertegas masalah yang diungkap dalam latar belakang, dibuat pula Rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, analisis data, prosedur penelitian, sistematika penulisan.

Bab Kedua: landasan teori tentang membaca al-Qur'an dan Kesehatan mental mahasiswa PKU putra UIN Antasari Banjarmasin.

Bab Ketiga: merupakan paparan hasil penelitian yang berkaitan dengan membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental serta factor-faktor pendukung dan menghambat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental dan berisi pembahasan atau analisis data penelitian.

Bab Keempat: penutup yang berisi kesimpulan dan saran.