

## BAB III

### LAPORAN HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Singkat Lokasi Penelitian

##### 1. Sejarah Singkat Program Khusus Ulama (PKU)

Program Khusus Ulama (PKU) sejak awal berdirinya pada tahun 2005 merupakan salah satu program yang berada dibawah naungan Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin. Sejak tahun akademik 2015/2016 Program Khusus Ulama (PKU), selain terdapat di jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (sebelumnya Jurusan Tafsir Hadis), juga mulai dibuka Jurusan Akidah Filsafat Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.<sup>1</sup>

Sebagaimana pada tahun-tahun sebelumnya, maka pada tahun 2016 telah diselenggarakan kegiatan pengelolaan PKU dalam 2 (dua) semester, yaitu Semester Genap Tahun Akademik 2015/2016 dan Semester Ganjil Tahun Akademik 2016/2017, meliputi kegiatan (perkuliahan) yang dipusatkan di kampus Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dan kegiatan asrama (*ma'had thalabah*). Kegiatan akademik, baik dari segi kurikulum maupun Proses Belajar Mengajar (PBM), dilakukan secara integrasi dengan Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Reguler dan Jurusan Akidah Filsafat Reguler Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Sedangkan

---

<sup>1</sup>Tim Pengelola Program Khusus Ulama (PKU) Laporan Pertanggung Jawaban PKU UIN Antasari 2016/2017

kegiatan tambahan di asrama dalam bentuk penguatan bahasa asing, penguatan kitab kuning, dan keterampilan keulamaan, ditangani oleh tim pengelola asrama (*ma'had*) PKU dengan melibatkan para tutor/narasumber yang berkompeten di bidangnya. Para tutor/narasumber terdiri atas para dosen IAIN, pimpinan ustadz pondok pesantren di Kalimantan Selatan yang berkompeten bidang masing-masing. Mereka umumnya adalah alumni pondok pesantren di Kalimantan Selatan dan Jawa, dan kemudian melanjutkan pendidikan di berbagai perguruan di Indonesia maupun Jawa Tengah.<sup>2</sup>

Sejak dibuka sampai sekarang Program Khusus Ulama telah beberapa kali mengalami pergantian pengelola. Untuk lebih jelasnya berikut daftar pengelola Program Khusus Ulama sejak berdiri tahun 2005 hingga sekarang:

Tabel 3.1: Daftar pengelola Program Khusus Ulama sejak berdiri

No	Pengelola	Jabatan	Tahun	Ket
1	M. Zainal Abidin M. Ag dan Dzikri Nirwana M. Ag	Ketua dan Sekretaris	2005-2006	-----
2	H.M. Kursani Ahmad M. Ag dan H. Ahmad Mujahid M.A	Ketua dan Sekretaris	2006-2009	-----
3	H.M. Kursani Ahmad M. Ag dan Ahmad S. Ag, M.Fil.I	Ketua dan Sekretaris	2009-2011	-----
4	Dzikri Nirwana M. Ag dan Ahmad S. Ag, M.Fil.I	Ketua dan Sekretaris	2011-2014	-----
5	Dr. Saifuddin M,Ag dan	Ketua dan	2014-2016	-----

<sup>2</sup>Tim Pengelola Program Khusus Ulama (PKU) Laporan Pertanggung Jawaban PKU UIN Antasari 2016/2017.

	Ahmad Mujahid M.A	Sekretaris		
6	Dr. Saifuddin dan Akhmad Syahbuddin, S.Th.I,M.Pd.I	Ketua dan Sekretaris	2016- Skrg	-----

## 2. Tujuan Program Khusus

- a. Melakukan orientasi ilmu-ilmu keushuluddinan dalam upaya pengembangan ilmu-ilmu ushuluddin yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
- b. Meningkatkan citra yang positif terhadap Fakultas Ushuluddin IAIN di kalangan masyarakat dan meningkatkan minat mereka dalam memilihnya sebagai wadah bagi mereka dalam menimba ilmu-ilmu keislaman yang berorientasi
- c. Menghasilkan ulama dan sarjana ilmu ushuluddin yang berkualitas yang memiliki spiritual yang matang, wawasan ilmu pengetahuan yang luas, akhlak yang luhur, dan keahlian yang cakap dan professional.

## 3. Visi dan Misi Program Khusus Ulama

Adapun visi dan misi Program Khusus Ulama sesuai dengan visi dan misi jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang menanganinya yaitu:

Visi: Menjadi Pusat Pengembangan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir multidisipliner, unggul dan kompetitif dalam melahirkan sarjana ilmu al-Qur'an dan Tafsir yang profesional dan mandiri dalam bidangnya.

Misi: Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu yang berkaitan dengan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang memiliki keunggulan dan daya saing internasional.

Mengembangkan riset ilmu-ilmu yang berkaitan dengan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dewasa ini. Memberdayakan pola pemberdayaan masyarakat muslim di tengah bangsa Indonesia dan dunia yang diterpa berbagai masalah yang bisa menggoyang keimanan.

Sementara itu, kegiatan tambahan di asrama (*ma'had*) dalam bentuk penguatan bahasa asing, penguasaan kitab kuning, dan keterampilan keulamaan, jumlahnya cukup banyak. Di antaranya adalah kegiatan halaqah tafsir, hadis, tauhid, fiqih, dan tasawuf. Kegiatan ini dilaksanakan 5 (lima) hari dalam seminggu, dari hari Senin – Jum'at. Jadwal selengkapnya adalah:

Tabel 3.2: Jadwal Kegiatan Halaqah beserta pembimbing di Asrama PKU

No	Hari	Waktu	Materi Halaqah	Pembimbing	Tempat	Referensi
1	Senin		Tasawuf (Putera)	Prof.Dr.H.Asmaran As.,M.A	Asrama Putera	Siraj al Thalibin

		0600-07.30	Fiqh (Puteri)	KH.M.Ghazali Mukeri, Lc	Asrama Puteri	al-Taqirrat al-Sadidah
2	Selasa		Tafsir (Putera)	Prof.Dr. Abdullah Karim, M.Ag	Asrama Putera	Shafwah al-Tafasir
			Hadis (Putera)	Dr.H.Ahd.Zamani, M.Ag	Asrama Puteri	Zad al-Ma'ad
3	Rabu		Hadis (Putera)	Dr.H.Ahd.Zamani, M.Ag	Asrama Putera	Zad al-Ma'ad
			Tafsir (Puteri)	Prof.Dr.H.A.Athailah M.Ag	Asrama Puteri	Shafwah al-Tafasir
4	Kamis		Tauhid (Putera)	Ahmad,S.Ag.M.FI L.I	Asrama Putera	Aqidah al-Mu'min
			Tasawuf (Puteri)	Prof.Dr.H.Asmaran As.,M.A	Asrama Puteri	Siraj al Thalibin
5	Jum'at		Fiqh (Putera)	KH.M.Ghazali Mukeri, Lc	Asrama Putera	al-Taqirrat al-Sadidah
			Tauhid (Puteri)	Ahmad,S.Ag.M.FI L.I	Asrama Puteri	Aqidah al-Mu'min

Selain kegiatan halaqah, di asrama PKU juga dilaksanakan sejumlah kegiatan yang dapat menunjang dan meningkatkan mutu akademik mahasiswa dengan waktu yang fleksibel, sebagaimana berikut:

Tabel 3.3 Kegiatan Penunjang Mahasiswa PKU

No	Jenis Kegiatan	Mahasiswa PKU	Keterangan
1	Mengadakan kegiatan tahsin dan tahfizh al-Qur'an	(Putra-Putri)	-
2	Latihan pembacaan mauleh Nabi Muhammad Saw.	(Putra-Putri)	-
3	Latihan pidato dan ceramah	(Putra-Putri)	-
4	Latihan menjadi imam secara bergiliran di Mesjid Kampus IAIN Antasari H. Abdurrahman Ismail	(Putra)	-
5	Asrama PKU (putri) untuk waktu shalat Subuh, Maghrib, dan 'Isya	(Putri)	-
6	Latihan menjadi imam dan khatib shalat Jum'at setelah shalat 'Isya	(Putri)	-
7	Latihan percakapan Bahasa Arab dan Inggris di asrama	(Putra-Putri)	-

Disamping itu, mahasiswa PKU juga dibina kemampuannya dengan mengadakan berbagai jenis kegiatan keilmuan dan keterampilan yang ditangani oleh pengelola akademik bekerjasama dengan pengasuh *ma'had* PKU dan Organisasi Mahasiswa Program Khusus Ulama (OPKU). Kegiatan-kegiatan itu antara lain:

Tabel 3.4: Kegiatan-kegiatan di Asrama PKU

No	Jenis Kegiatan	Ket
1	Bimbingan keterampilan Keulamaan	–
2	Bimbingan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris	–
3	Bimbingan Bahstul Masail	–
4	Bimbingan Tahfiz	–
5	Bimbingan Halaqah	–
6	Pelatihan TOEF/TOFL Test Training	–
7	Pelatihan Ruqyah Syar'iyah	–
8	Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah	–
9	Dawrah Tafsir dan Hadis	–
10	Olimpiade Bahasa Asing	–
11	Bedah Buku	–
12	Pekan Ilmiah dan Haflah Rajabiah	–
13	Pekan Ilmiah Ramadhan	–
14	Pelatihan Penyelenggaraan Jenazah	–
15	Pelatihan Jurnalistik	–
16	Seminar Al-Qur'an	–
17	Silaturahmi Ulama Lokal	–
18	Rihlah wa Tadabbur 'Ilmiyah	–
19	Kurikulum pendidikan program Khusus Ulama	–

#### 4. Jumlah Mahasiswa Program Khusus Ulama

Adapun perkembangan jumlah mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Program Khusus Ulama sejak dibuka pada tahun 2005 hingga sekarang (2017) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 5: Jumlah Mahasiswa PKU

No	Prodi	Angkatan	Jumlah	Ket
1	IAT	2008/2009	-	-
2	IAT	2009/2010	-	-
3	IAT	2010/2011	2	-
4	IAT	2011/2012	-	-
5	IAT	2012/2013	4	-
6	IAT	2013/2014	25	-
7	IAT	2014/2015	21	-
8	IAT	2015/2016	20	-
9	AF	2016/2017	17	-
	Jumlah	-	95	-

- Daftar Mahasiswa Aktif Studi Semester Genap Tahun Akademik 2016/2017. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Tahun UIN Antasari 2017.

## 5. Kurikulum Program Khusus Ulama

Adapun kurikulum Program Khusus Ulama pada dasarnya mengacu kepada kurikulum jurusan ilmu al-qur'an dan tafsir, namun ada beberapa tambahan dan modifikasi seperlunya sesuai dengan kebutuhan program ini untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari uraian berikut:

Tabel 3.6 Kurikulum Program Khusus Ulama

<b>NO</b>	<b>KOMPENTENSI UTAMA</b>	<b>SKS</b>
1	Ulumul Qur'an I	3
2	Ulumul Qur'an II	3
3	Ulumul Qur'an III	3
4	Ulumul Hadits I	3
5	Ulumul Hadits II	3
6	Ulumul Hadits III	3
7	Tafsir Tematis I (Akidah)	3
8	Tafsir Tematis II (Ahkam)	3
9	Tafsir Tematis III (Sosial)	3
10	Hadits Tematis I (Akidah)	3
11	Hadits Tematis II (Ibadah)	3
12	Hadits Tematis III (Sosial)	3
13	Fiqh Ibadah	3
14	Fiqh Muamalat/Ekon. Islam	3

15	Fiqh Munakahat dan Jinayat	3
16	Fiqh Kontemporer	3
17	Ushul Fiqh	3
18	Qawaid Fiqhiyyah	3
19	Ilmu Tawhid	3
20	Ilmu Kalam Klasik	3
21	Akidah Salafiyah	3
22	Pemikiran Kalam Modern	3
23	Tasawuf Akhlaki	3
24	Tasawuf Falsafi	3
25	Skripsi	6
<b>NO</b>	<b>KOMPENTENSI PENDUKUNG</b>	<b>SKS</b>
26	Filsafat Umum	3
27	Filsafat Islam	3
28	Filsafat Ilmu	3
29	Sosiologi	3
30	Sosiologi Agama	3
31	Psikologi	3
32	Psikologi Agama	3
33	Antropologi	3
34	Heremeneutik dan Simiotik	3
35	Sejarah Peradaban Islam	3
36	Studi Agama-Agama	3
37	Komunikasi	3

38	Orientalist	3
39	Mantiq	3
<b>NO</b>	<b>KOMPENTENSI KHUSUS</b>	<b>SKS</b>
40	Bahasa Indonesia	3
41	B Arab	3
42	B Arab I (Qawaid)	3
43	B Arab (Sharaf)	3
44	B Arab (Balaghah)	3
45	B Arab (Muhadast/Insya)	3
46	B Inggris (Strukture)	3

## B. Gambaran Subjek

Subjek yang diambil dari asrama PKU Putra UIN Antasari Banjarmasin ialah subjek yang berada disemester tiga dan lima alasan peneliti mengambil jenjang antara semester tiga dan lima adalah karena ingin melihat bagaimana rutinitas mahasiswa yang berada disemester tiga dan lima terkait dengan keseharian subjek yang sering membaca al-quran apakah akan memberikan dampak terhadap rutinitas ia membaca al-quran terhadap kesehatan mental apakah tidak dari situ juga peneliti meneliti bagaimana letak geografis suatu wilayah apakah akan berpengaruh pada proses menghafal al-Qur'an terhadap subjek. Berikut ini data identitas subjek yang peneliti ambil dari asrama PKU Putra UIN Banjarmasin ialah sebagai berikut:

Tabel: 1. 1 Identitas Subjek

No	Nama	Umur	Semester	Tempat lahir
1	Abdurrahman al-Bashiry	22	V	Tamban Baru, 29 Jul 1996
2	Ahmad Hafizh	22	V	Sampit, 26 Feb 1996
3	Hasannudin	24	III	Banjarmasin, 08 Jul 1994
4	M. Noor Asry	21	V	Banjarmasin, 14 Agst1997
5	M. Rais Nasruddin	21	III	Amuntai, 15 Jan 1997
6	Alfian Noor Musfi	22	III	Banjarmasin, 29 Apr 1996
7	Fahri Husaini	21	III	Kuala Kapuas, 20Des1997
8	Muhammad Yusuf	26	V	Banjarmasin, 11 Apr 1992

### C. Penyajian Data

Data yang akan disajikan adalah data tentang manfaat membaca al-quran terhadap kesehatan mental mahasiswa PKU Putra UIN Antasari Banjarmasin. Seluruh data yang sudah terkumpul, peneliti dapatkan dan akan disajikan dalam bentuk deskriptif yaitu dengan mengemukakan data yang diperoleh ke dalam bentuk penjelasan melalui uraian kata sehingga menjadi kalimat yang mudah dipahami. Agar penyajian data lebih sistematis, maka peneliti akan mengemukakan menurut aspek-aspek dalam manfaat membaca al-quran terhadap kesehatan mental mahasiswa PKU Putra UIN Antasari Banjarmasin.

Data dari hasil penelitian yang dilapangan dengan menggunakan teknik-teknik penggalan data yang telah ditetapkan, yaitu teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek yang ditetapkan yaitu 8 orang mahasiswa dengan diberi inisial AR, HN, FN, HF, MF, RS, YF, dan NA berstatus sebagai Mahasiswa aktif Ilmu al-Qur'an dan Tafsir dan ada juga mahasiswa Akidah Filsafat Islam yang tinggal di asrama PKU Putra.

#### D. Manfaat Membaca al-Quran Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa PKU Putra

Dari hasil wawancara yang dilakukan maka peneliti mendapatkan suatu keterangan bahwa membaca al-Qur'an itu dapat menyebabkan hati dan jiwa seseorang menjadi tenang dan lebih teratur dalam menjalani kehidupan. Berikut wawancara dengan subjek:

##### a. Subjek AR

Ketika ia mengalami suatu kegelisahan dan jenuh maka subjek menerangkan perbedaannya dengan sebelum membaca al-quran yaitu subjek AR bisa merasakan ketenangan yang ada pada dirinya dan ia berusaha menenangkan dirinya agar suasana hatinya menjadi reda. "Mungkin ya ada berkurang walaupun kada seberataan masih yang pina tenang lah habis tu

bawa beediam ae lagi mengaji setumat menenangkan diri habis bila pina tenang bawa bediam kena ampih ae sorang sudah reda.”<sup>3</sup>

b. Subjek HN

Dalam membaca al-quran selain menenangkan hati al-quran juga dapat menghilangkan resah yang ada didalam hati. Jadi dalam membaca al-quran kalau ia sekedar membaca saja maka itu tidak akan hilang kalau kita tidak mengetahui isi dan makna yang terkandung didalam al-quran dan itu dapat menenangkan hatinya.

Manfaatnya selain menenangkan hati ya membaca al-quran ini juga menghilangkan resah kan didalam hati kalau misalnya kita lagi ada masalah bawa baca al-quran hilang. Tapi kalau baca al-quran-Nya membaca saja itu tidak hilang tanpa mengetahui maknanya jadi bagi saya pribadi bagus kalau kita membaca al-quran itu ada terjemahnya bagi kita yang tidak mengerti isinya lebih bagusnya kita membaca al-quran itu dengan pakai terjemah karena dengan terjemah itu kita memahami al-quran dan kita tau apa yang kandungan isi didalamnya kan dan itulah menurut saya yang menenangkan hati.<sup>4</sup>

c. Subjek FN

Tergantung dengan cara kita membaca al-quran, kalau kita membaca al-quran itu hanya di bibir saja maka kemungkinan itu dapat menyebabkan pikiran kita menjadi kesana kemari. Jadi menurut FN ketika kita membaca al-quran kita harus lah kita hadirkan pikiran kita kedalam al-quran dan

---

<sup>3</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>4</sup>Wawancara dengan subjek HN pada tanggal 18 Oktober 2017.

menyerahkan segala masalah yang ia hadapi kepada Tuhan berkat dengan membaca al-quran.

Jadi ketika kita punya problem atau kayakitu bagaimana saat kita membaca al-qur'an tersebut, tergantung cara kita yang membacanya kalau kita sekedar membaca dari bibir saja kemungkinan itu tu kemungkinan besar pikiran kita tu akan layau terhadap masalah yang akan kita hadapi walaupun lisan kita bibir kita membaca tapi kalaunya hati kita dan pikiran kita kelain maka fokusnya akan kesitu tapi kalaunya yang kita saat kita membaca-Nya tu hadir artinya tu hati pikiran focus terhadap apa yang kita baca kita memikirkan makna ini dan menyerahkan urusan kita yang problem-problem kita yang kita hadapi itu kepada Tuhan kan dengan berkat kita membaca al-qur'an ini mudah-mudahan kita yang masalah kita tu terselesaikan mudah dan segalanya. Jadi, ngeee tergantung ngee bagaiman kita membaca al-qur'an tersebut cara kita membaca al-qur'an tersebut.<sup>5</sup>

d. Subjek HF

Membaca al-quran banyak sekali manfaat yang ia peroleh salah satunya yaitu Ia bisa menemukan jalan keluar atas permasalahan yang ia hadapi, dan ketika ia mengaalami kejenuhan maka ia lebih membiasakan diri untuk membaca al-quran agar pekerjaan yang ingin ia lakukan bisa lebih semangat lagi.

Bedanya kalau kita jenuh kita bawa santai main hp misalnya masalah tu kada selseai biasanya tapi kalaunya sudah baca al-quran sambil mikir apa yang dipikirkan tu lain anu pang, tugas yang tadi tekumpul, jadi pas selesai baca al-qur'an tu tahu tohh apa yang handak digawi nah gawian tuh semangat biasanya habis baca qur'an tu. Walaupun biar banyak tugas

---

<sup>5</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 08 Oktober 2017.

bawa bermain bawa beistirahat guring kh malah malah sangkal pang sejujurnya beluman tuntung tugas ne kada kadda solusinya.<sup>6</sup>

e. Subjek MF

Manfaat membaca al-quran yaitu ia bisa merasakan nyaman dan tenang karena didalam al-quran terkandung banyak manfaat dan manfaat itu merupakan sebagai obat bagi masalah yang ia hadapi. “Yakan kalaunya kita punya masalah terus kita membaca al-quran maka itu terasa nyaman, tenang, jadinya kaya tu nah kan al-quran tu banyak manfaatnya kaya tu nah tidak hanya kandungan-kandungannya saja banyak manfaat kaya itu nah sebagai obat.”<sup>7</sup>

f. Subjek RS

Ketika ia mengalami rasa jenuh dan stress maka ketika ia bawa membaca al-quran maka ia merasa yakin dengan dampak positif yang dimiliki al-quran sehingga masalah yang ia hadapi pasti akan selesai. “Ada dampak positifnya pasti ada diantaranya kan kita merasa yakin bahwa masalah ini pasti selesai.”<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup>Wawancara dengan subjek HF pada tanggal 10 Oktober 2017.

<sup>7</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 11 Oktober 2017.

<sup>8</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

g. Subjek YF

Saat ia mengalami suatu masalah seperti gelisah dan jenuh maka ketika membaca al-quran subjek merasakan semua masalah yang ia hadapi sedikit demi sedikit berkurang, dan terasa lebih mudah menghadapi beban-beban setelah ia selesai membaca al-quran.

Setidaknya kalau penghayatannya lebih lagi mungkin setidaknya dulu bisa mengurangi kan bilanya tekanan-takananya kada apalagi sorang tu kan punya banyak tugas, tugasnya banyak belum selesai itukan banyak tekanan-tekanan itu mungkin sorang bisa stress jadi dengan al-quran insyallah setidaknya pikiran itu bisa berkurang dan bahkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi beban-bebannya akan lebih mudah dihadapi setelah membaca al-quran.<sup>9</sup>

h. Subjek NA

Bahwa ketika ia mendapatkan suatu kejenuhan maka subjek berinisiatif untuk membuka al-quran dan membacanya menurut subjek ketika ia membaca al-quran maka kandungan didalam al-quran mampu mengurangi masalah yang ia hadapi dan mampu menyentuh hati kecilnya.

Inggih kurang tapi misalnya anu kan di baca-bacai kan kadang misalkan ulun ne lah misalnya munyak-munyak lo sudah buka quran bebarang haja imbah tu membacai nah disitu biasanya tu ada to kaya apa lah ibaratnya tu pas membaca oh jar mengana banar ibaratnya tu kaya mengena dihatikan it utu ulun masalahnya tu terinspirasi ada sahabat rasul kaya itu lah pas nya ne ada apa ada kegelisahan atau apa biasaya kan langsung buka al-quran bebarang pasti dapat petunjuk di situ rajin ulun tu rancak kaitu pang ada ja biasanya kan.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>Wawancara dengan subjek YF pada tanggal 11 Oktober 2017.

<sup>10</sup>Wawancara dengan subjek NA pada tanggal 13 Oktober 2017.

## E. Faktor-faktor Membaca al-Qur'an

### 1. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Membaca al-Qur'an

#### a. Niat yang ikhlas

Dengan mengharapkan ridho Allah Swt. bahwa membaca al-quran al-quran itu kata subjek FN dapat menjadi sebuah penyembuh dari berbagai penyakit yang dialami manusia serta dapat membukakan pintu-pintu rezki yang telah Allah berkahi.

“Karena kan banyak apa jar kita al-qur'an itu sebagai penyembuh, jadi karena, dan banyak pembuka pintu rezki, al-qur'an sebagai ini dan sebagai ini, yang pastinya pembuka ilmu nah jadikan dengan berkat kita membaca al-qur'an mudah-mudahan apa yang kita niatkan, terutama kita lagi sebagai mahasiswa pintu ilmu itu terbuka.”<sup>11</sup>

Dari wawancara yang dilakukan penulis dengan subjek RS maka subjek RS menerangkan bahwa dalam hal membaca al-quran maka itu dapat membuat dirinya mendapatkan pahala dari Allah Swt. serta kata subjek RS sebagai penenang jiwa ketika jiwa merasakan suatu kegundahan. “Pertama kan membaca al-qur'an itu pastinya berpahala, ters juga sebagai penenang jiwa.

Menurut subjek YF menerangkan bahwa membaca al-quran merupakan sebuah kewajiban dirinya serta umat islam yang ada didunia jadi kita sebagai umat islam mau tidak mau haruslah mau dalam membaca al-quran karena itu merupakan sebuah kewajiban. “Kalau manfaat lah kalau

---

<sup>11</sup>Wawancara dengan Subjek FN pada tanggal 07 Oktober 2017.

secara bukan merasa ikhlas sih tapi karena ini sebuah kewajiban umat islam kitab sucinya harus dibaca mau gak mau kita harus dibaca tapi untuk kemanfaatan kurang tau sih tapi itu asalkan kita menjalankan perintah Tuhan selesai sudah.”<sup>12</sup>

Dalam hal membaca al-quran subjek NA menrangkan bahwa sesungguhnya membaca al-quran merupakan sebuah kewajiban dimana kewajiban tersebut wajib buat kita begitu juga umat islam yang ada di dunia, “Membaca al-quran, itu kan ya merupakan sebuah ibadah yang memang kita ne sabagai umat muslim kan buku panduan jar urang tu manualnya kan buku petunjuk lah kita kan al-quran ne supaya kita ne bagaimana kita ne mengarui hidup ne.”<sup>13</sup>

b. Tekad yang kuat

Motivasi HF dalam membaca al-quran adalah ketika pada suatu hari ia pernah ditegur kedua orang tua tentang bacaan al-quran yang ia baca sehingga itu menjadikan sebuah tekad yang kuat bagi HF dalam membaca al-quran, “Awalya baca qur’an pas ketika MTS jarang baca qur’an ditegur oleh orang tua kenapa bacaannya berubah jar nah mulai situ ulun rajin baca qur’an mulai

---

<sup>12</sup>Wawancara dengan Subjek YF pada tanggal 23 Oktober 2017.

<sup>13</sup>Wawancara dengan Subjek NA pada tanggal 25 Oktober 2017.

MTS mulai itu. Mulai MAN kelas 1 ulun rutinkan membaca al-qur'an sampai sekarang.”<sup>14</sup>

Orang tua MF mendukung dalam membaca al-quran karena orang tua bukanlah dari lulusan pesantren sehingga orang tua MF menyuruh MF agar giat dalam membaca al-quran, “Orang tua kan bukan dari pondok jadi pengen anaknya tu sekolah dipondok bisa ngaji bisa hafal quran bisa jadi ulama sudah aku kada bisa jar sidin anakku barang.”<sup>15</sup>

Waktu ia masih kecil sudah diajarkan kedua orang tua RS dalam membaca al-quran sehingga membuat pribadi RS menjadi nyaman, “Pertama memang dulu waktu masih halus maish kecil itu sudah diajarkan al-qur'an orang tua sendiri mengajarkan dan itu menjdai factor pembuat ulun pibadi nyaman membaca al-quran.”<sup>16</sup>

Dalam hal tekad yang kuat subjek YF menerangkan bahwa faktor yang menyebabkan ia menjadi tekad dalam membaca al-quran adalah ia pernah suatu ketika ditegur ayahanda YF dalam membaca al-quran “Kalau ayah tu dengar saya baca quran kalau salah insyallah langsung ditegur kan seolah-olah

---

<sup>14</sup>Wawancara dengan Subjek HF pada tanggal 13 Oktober 2017.

<sup>15</sup>Wawancara dengan Subjek MF pada tanggal 14 Oktober 2017.

<sup>16</sup>Wawancara dengan Subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

beliau itu seperti hafal sudah kan kenapa beliau jadi hafal karena beliau selalu sangat sering membaca al-quran.”<sup>17</sup>

Dalam membaca al-quran ialah ibu NA karena ibu NA selalu mendukung dan mengharapkan NA agar bisa menjadi orang yang berguna dimata masyarakat dari situ NA mulai punya keinginan yang kuat agar selalu membaca al-quran demi tercapainya hafalan al-quran-Nya. “Motivasi khususnya untuk menghafal tuh dari mama, mulai dari ulun halus lah mama tuh handak banar anak ni nah supaya hafal quran jadi dorongan dari mama yang kuat.”<sup>18</sup>

### c. Melawan Kemalasan

AR terpengaruh dari banyaknya kekwanan yang ia miliki serta AR banyak melihat teman-teman yang membaca al-quran sehingga menyebabkan di dalam diri AR ingin seperti teman-temannya, “Karena kekawanan jua ya, Kalau dari dalam ya ulun sebujuhnya tepengaruh dari luar karena melihat kekawanan otomatis dari dalam ne masa kada bisa kaya kawan.”<sup>19</sup>

Karena pengaruh dari teman-teman HN yang main bola, untuk HN sendiri biasanya ia melakukan membaca al-quran terlebih dahulu karena membaca al-quran itu merupakan sebuah kewajiban, “Bermain-main sama teman-teman

---

<sup>17</sup>Wawancara dengan Subjek YF pada tanggal 23 Oktober 2017.

<sup>18</sup>Wawancara dengan Subjek NA pada tanggal 25 Oktober 2017.

<sup>19</sup>Wawancara dengan Subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

misalnya main bola nah itu waktu baca al-quran itu gak karuan itu kan godaannya kuat. tapi jangan sampai tetinggal ingat akan membaca al-quran.”<sup>20</sup>

HF harus melawan rasa malas yang ia miliki agar diri ia terbiasa dengan sebuah rutinitas yang ia lakukan dari dulu, sesuai dengan penuturan HF, “Inya amunya sudah terbiasa amunya awal-awal tu memang berat pang waktu ulun waktu MAN tu kan berat pang memang tapi dilawan pang rasa berat dengan rasa malas tu.”<sup>21</sup>

Dalam membaca al-quran banyak sekali kewajiban-kewajiban diluar yang harus dipenuhi akan tetapi kata YF kewajiban terhadap al-quran lebih diutamakan “Usahakan jangan sampai ditinggal membaca al-quran, gimana ya, kalau mengingatkan bahwasanya membaca al-quran merupakan suatu kewajiban sekalipun ada juga kewajiban-kewajiban yang harus kita lakukan tapi kewajiban kepada al-quran lebih di utamakan.”<sup>22</sup>

Motivasi yang menjadi ia bangkit kembali ialah saat subjek NA melihat teman-teman ia banyak membaca dan itu membuat subjek sempat terpikir bahwa teman-teman ia bisa kenapa ia tidak, “Motivasi karena melihat

---

<sup>20</sup>Wawancara dengan Subjek HN pada tanggal 20 Oktober 2017.

<sup>21</sup>Wawancara dengan Subjek HF pada tanggal 13 Oktober 2017.

<sup>22</sup>Wawancara dengan Subjek YF pada tanggal 23 Oktober 2017.

kawan lah terutama hafiz tu kan membaca al-quran terus masa inya membaca al-quran sorang kada kaya itu nah.”<sup>23</sup>

d. Membuat perencanaan yang jelas dan menentukan target

Dalam satu bulan ia ada khatam al-quran dan paling tidak kata subjek HN sekurang-kurangnya ia khatam sekitar dua atau tiga bulan baru khatam, “Ada sebulan itu khatam, ya targetnya itu maunya gitu sekurang-kurang dua bulan tiga bulan lah khatam kaya itu.”<sup>24</sup> Karena terkendala situasi dan kondisi sehingga menyebabkan target yang FN baca menjadi terkendala, “Kalau dulu memang ada sih target tapi kalaunya sekarang ya maklum lah.”<sup>25</sup>

HF memulai membaca al-quran pada saat duduk dibangku menengah pertama dan sampai sekarang subjek HF tetap rajin dalam membaca al-quran, “Maksudnya, mulai awal yang tadi pang mulai habis MTS kan tadi disitu mulai bertarget dari situ pas ditagur orang tadi tuh jadi bertarget am supaya terbiasa toh.”<sup>26</sup>

Dalam hal perencanaan subjek AR menerangkan bahwa biasanya dalam satu hari yang sering ia lakukan ialah dengan membaca seperempat juz

---

<sup>23</sup>Wawancara dengan Subjek NA pada tanggal 25 Oktober 2017.

<sup>24</sup>Wawancara dengan Subjek HN pada tanggal 20 Oktober 2017.

<sup>25</sup>Wawancara dengan Subjek FN pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>26</sup>Wawancara dengan Subjek HF pada tanggal 13 Oktober 2017.

al-quran dalam setiap kesehariannya, sesuai dengan penuturan AR, “Target, biasanya satu kali baca tu paling tidak tu seperempat juz itu ja rancak.”<sup>27</sup>

Subjek YF, bahwa dalam hal target subjek banyak akan tetapi kata YF masih kurang memuaskan “Aslinya target ulun banyak sih tapi kalau pencapai itu ya, bisa dikatakan ya kurang memuaskan lah.”<sup>28</sup>

e. Teratur dan rutin

Al-Qur’an merupakan kalam Allah Swt. dan menjadi mukjizat bagi Nabi Muhammad Saw. Dan wajib dalam setiap harinya umat islam dan kita sendiri dalam membaca al-quran dan bagi subjek HN itu merupakan sebuah kewajiban

“Salah satu kitab suci yang wajib setiap harinya kita membaca bagi saya itu wajib kenapa jadi wajib? Karena di dalam shalat saja kan al-quran ini seperti al-fatehah wajib dibaca jadi garis besarnya al-quran ini wajib dalam satu hari tu minimal lima kali yaitu surah al-fatehah.”<sup>29</sup>

Sebuah kewajiban dan rutinitas yang ia lakukan setiap harinya sehingga apabila subjek FN tidak melakukannya dalam sehari maka itu dapat menyebabkan sesuatu yang hilang dari dalam dirinya, sesuai dengan

---

<sup>27</sup>Wawancara dengan Subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>28</sup>Wawancara dengan Subjek YF pada tanggal 25 Oktober 2017.

<sup>29</sup>Wawancara dengan subjek HN pada tanggal 20 Oktober 2017.

penuturan FN, “Karena jadi rutinitas itu banar ae, seakan-akan kita makan apabila kita kada makan kan lapar.”<sup>30</sup>

Berawal dari sebuah kebiasaan dimana ia dapat menjalankan dengan rutin dan HF kalaunya tidak membaca al-quran itu maka itu akan terasa perbedaannya walaupun kita tidak membaca al-quran dalam satu hari, satu minggu ataupun satu bulan maka perubahannya “Mulai awal yang tadi pang mulai habis MTS kan tadi disitu mulai rutin dari situ pas ditagur orang tadi tuh jadi rutin am supaya terbiasa toh, jangankan satu bulan satu minggu jarang baca qur’an perubahan bacaannya itu terasa.”<sup>31</sup>

Subjek RS menerangkan bahwa membaca al-quran merupakan sebuah kewajiban yang harus ia lakukan serta keinginan subjek RS dalam membahagiakan kedua orang tuanya, “Diantaranya pertama memang termasuk kebutuhan sih membaca al-qur’an tu bagi pribadi lah kebutuhan dan juga ingin membahagiakan orang tua kaya itu nah kan kalaunya kita sendiri dekat al-qur’an maka orang tua sendiri rasanya nyaman.”<sup>32</sup>

Dalam hal teratur dan rutin subjek YF menerangkan bahwa dalam hal sesibuk apapun kata YF ia tidak pernah meninggalkan al-quran karena membaca al-quran merupakan sebuah kewajiban kata YF, “Biasanya setelah

---

<sup>30</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>31</sup>Wawancara dengan Subjek HF pada tanggal 13 Oktober 2017.

<sup>32</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

shalat setidaknya kan sekalipun satu lembar usahakan jangan sampai ditinggal membaca al-quran-Nya, sekalipun ada juga kewajiban-kewajiban yang harus kita lakukan tapi kewajiban kepada al-quran lebih di utamakan.”<sup>33</sup>

f. Memilih waktu membaca al-quran

Membaca al-quran biasanya ia lakukan setelah solat subuh atau selesai solat dzuhur selang-seling walaupun sering subjek AR melakukannya tidak rutin, “Kadang-kadang ya habis subuh membaca setumat atau habis dzuhur bisa kan habis kuliah tu kan sembahyang dzuhur dulu dimasjid bisa tekenanya membaca setumat sebelum bulik asrama ya lima menit kah berapa kah kaya tu nah selang seling takenanya kada walaupun kada rutin.”<sup>34</sup>

HN sendiri melakukannya sesudah selesai solat maghrib atau solat subuh karena diwaktu lain HN sibuk kuliah dan mengerjakan tugas dari dosen, “Yaa,,, kalau saya pribadi mengambil waktu membaca al-quran itu setelah maghrib dan sesudah solat subuh itu ja kalau yang setelah isya itu kan bisa mengerjakan tugas setelah dzhur itu kan full kuliah, “ya itu, setelah maghrib, dan setelah subuh minimal paginya.”<sup>35</sup>

FN biasanya tidak mempunyai jadwal tertentu dalam membaca al-quran sehingga kalaunya ada waktu kosong untuk membaca al-quran maka

---

<sup>33</sup>Wawancara dengan subjek YF pada tanggal 23 Oktober 2017.

<sup>34</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>35</sup>Wawancara dengan subjek HN pada tanggal 20 Oktober 2017.

FN menyempatkan diri untuk membaca al-quran seperti setelah solat, sesuai dengan penuturan FN bahwa, “Kalau jadwal tertentu sih asa kdd, cuman bilanya ada waktu luang seperti misalnya habis solat, solat apa kan bila ada waktu luang usahakan ada.”<sup>36</sup>

Biasanya subjek melakukan dalam satu hari itu sepuluh lembar dan itu merupakan sebuah target yang tidak membuat subjek HF kaku dalam membaca al-quran dan dapat lebih dalam membaca al-quran, sesuai dengan penuturan subjek HF, “Amun jadwal ya tu biasanya habis shalat subuh dan target sehari tu pang sehari segini sehari segini, 10 lembar.”<sup>37</sup>

Subjek MF biasanya membaca al-quran setelah solat maghrib dalam membaca al-quran ada beberapa factor yang menyebabkan terhambat salah satunya yaitu karena banyak jadwal, “Jadwal ada seperti misalkan setelah maghrib itu wajib, setelah solat kan kita kan diusahakan pasti ada factor-factor tertentu yang membuat jadwal kita tu terhalangi misalkan misalkan inya kuliah kan nah itu kan banyak jadwal-jadwal ngaji kita terhalang kaya tu nah.”<sup>38</sup>

Subjek memilih waktu dalam membaca al-quran yaitu pada waktu setelah solat fardhu dan setelah solat maghrib mulai membaca al-quran “Ya

---

<sup>36</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>37</sup>Wawancara dengan subjek HF pada tanggal 13 Oktober 2017.

<sup>38</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 14 Oktober 2017.

itu, setelah solat fadhu tapi amun kadang kan bisa kuliah dari dzuhur sampai ashar tepadat waktunya tu nah jadi, paling kada tu setelah magrib.”<sup>39</sup> YF mulai membaca al-quran ketika setelah zuhur, setelah ashar, dan kalau setelah maghrib kata YF biasanya YF ada kegiatan yaitu ngajar yang begitu padat,

“Kalau jadwal membaca al-quran itu ya biasanya setelah zuhur kan, setelah ashar, kalau setelah maghrib tu biasanya karena dalam keadaan ngajar gak bisa membaca al-quran kecuali kan sama antara santri atau murid-murid tu kan murojaah bisa dimanfaatkan setelah isya juga gak bisa biasanya setelah zuhur, ashar, subuh.”<sup>40</sup>

g. Mendengarkan kaset bacaan al-quran yang sesuai dengan tajwid

Saat subjek NA mengalami rasa was-was ataupun gelisah disaat malam biasanya subjek NA mengatasi dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat al-quran dimana kata NA lantunan tersebut dapat membuat pikiran ia menjadi tenang dan tidur ia menjadi lebih nyenyak.

Misalnya ada beban ka lah ulun ne kan munyak-munyak kan apalagi misalnya kada kawa guring misalnya kan berfikir itu kadang kan gara-gara tugas ne kada kawa guring ulun jadikan kan was-was misalnya kan nah misal kaya itu paksa ae dibawa berabah kan nah setel muratal quran dasar bujur pang tenang tu pang hati apalgi misalnya ada hedset nah, nah dasar mula mengahayati langsung tenang pang.<sup>41</sup>

h. Malas

AR biasanya satu atau dua hari bisa tidak membaca al-quran dan subjek AR tidak mempunyai jadwal khusus dalam membaca al-quran dan

---

<sup>39</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>40</sup>Wawancara dengan subjek YF pada tanggal 23 Oktober 2017.

<sup>41</sup>Wawancara dengan subjek NA pada tanggal 25 Oktober 2017.

kalau mood baik maka ia membaca al-quran dan kalaunya tidak maka ia tidak membaca al-quran,

Ulun kalonya sebenarnya kdd jadwal khusus kaya baca al-qur'an jadi bisa ja sehari dua hari tu kada tebaca eeh tebaca yang khusus yang kaya beistilah tadi tu nah takananya bisa tapi ya karena kdd jadwal khusus tu pang. Kaya ulun misalnya kada sehari misalnya jam ini harus mengaji jam seini kdd pank uln mewajibkan kaya itu nah. Tapi takananya bisa sehari dua hari kada mengaji paling kalau ngaji jua kada ngaji beistilah toh jar ulun membaca ayat atau lagi emutnya ada membaca ulun kalaunya emut kdd kna ja walaupun kada beistilah membaca al-qur'an.<sup>42</sup>

Kendala yang dialami subjek RS yaitu ketika ia merasakan suatu kejenuhan yang mulai menimpa dirinya serta kesulitan dalam mencari waktu luang dalam membaca al-quran, "Kendalanya menurut ulun pribadi itu, memang sudah ada rasa jenuh itu pasti ada dan juga ini factor lingkungan juga mempengaruhi kan nang pada saat berdasarkan saat kuliah ne lebih sulit untuk mencari waktu luang untuk membaca al-qur'an itu haja pang."<sup>43</sup>

- i. Terbatasnya waktu; bukan soal waktunya, melainkan ikhtiarnya

HF menerangkan bahwa biasanya terkendala oleh waktu kuliah saat membaca al-quran sehingga menyebabkan HF harus menambah bacaannya, "Biasanya kan kuliah bisa kada kadang-kadang kada perasaan sehari tetunda baca qur'annya jadi dibayar besoknya."<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>43</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>44</sup>Wawancara dengan subjek HF pada tanggal 13 Oktober 2017.

Terbatasnya waktunya, subjek MF kadang mengeluhkan dengan kehidupan ia diperkuliahan karena subjek MF kesulitan dalam membagi waktu sehingga subjek MF tidak bisa menentukan target dalam membaca al-quran:

“Tergantung pang karna inikan kuliah tu kan kadang duh bagi waktunya tu kan kadang tu waktunya kan ini kana solat jar makan istirahat kada teratur misalkan lo organisasi misalkan lo aduh kan kada tentu jua pang wayahini kada bisa menentukan berapa juz kaya tu kan.”<sup>45</sup>

RS menerangkan bahwa ia sering kesulitan dalam mencari waktu luang dalam membaca al-quran sehingga menyebabkan rasa jenuh mulai menghampiri subjek RS begitu juga dengan lingkungan, “Kendalanya menurut ulun pribadi itu, memang sudah ada rasa jenuh itu pasti ada dan juga ini faktor lingkungan juga mempengaruhi kan nang pada saat berdasarkan saat kuliahh ne lebih sulit untuk mencari waktu luang untuk membaca al-qur’an itu haja pang.”<sup>46</sup>

Dalam segi waktu subjek YF sering mengalami kendala-kendala waktu kuliah dimana saat diperkuliahan dosen memberikan tugas dan itu membuat YF terkuras dalam membaca al-quran sehingga kata YF dalam satu hari satu malam hampir saja ia tidak sempat dalam membaca al-quran, “Ya,, pertama kan kendala-kendala ya biasanya waktu-waktu kuliah kan terkuras

---

<sup>45</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 14 Oktober 2017.

<sup>46</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

oleh mengerjakan tugas, kuliah semuanya sehingga hamper satu hari satu malam itu bisa hamper saja bisa bisa sampai kada membaca al-quran kalo sibuk karena urusan dunia biasa.”<sup>47</sup>

j. Lingkungan tidak cocok

HN menerangkan bahwa sangat beda ketika ia masih berada lingkungan pondok HN bisa lebih leluasa dalam membaca al-quran sedangkan ketika subjek memasuki lingkungan perkuliahan maka subjek agak kesulitan beradabtasi masalah membaca al-quran

“Waktu diri ulun dipondok nah waktu ulun di pondok itu full membaca al-quran itu setelah ashar, setelah dzuhur, setelah solat subuh, maghrib itu rutin sekali tapi sekarng kan factor dari kuliah, waktu kan dan saya merasakan sendiri perbedaan waktu saya dipondok dan waktu saya kuliah itu berbeda sekali kalau waktu dipondok itu jauh lebih tenang.”<sup>48</sup>

Dari segi lingkungan maka subjek FN sedikit terpengaruh karena kata subjek FN bila suatu lingkungan itu mendukung maka proses dalam membaca al-quran itu dapat berjalan dengan lancar sedangkan kalaunya lingkungannya tidak mendukung maka itu dapat menyebabkan subjek FN kesulitan dalam membaca al-quran

“Kalau dari segi lingkungan ada sedikit berpengaruh karena kayapa yo bilanya lingkungan kita itu tidak mendukung maksudnya kan disekitar kita ibaratnya tu kada nyaman ngalih toh membacanya dah toh, kurang kondusif, tapi kalaunya nyaman berpengaruh jua lingkungan tu.

---

<sup>47</sup>Wawancara dengan subjek NA pada tanggal 25 Oktober 2017.

<sup>48</sup>Wawancara dengan subjek HN pada tanggal 20 Oktober 2017.

Dengan juga kondisi, kondisi tu apa lagi vit dengan yang lagi tidak vit.”<sup>49</sup>

MF merasakan perbedaan antara kehidupan dan kehidupan ia pondok dengan di perkuliahan “Pastikan beda sih kehidupan diperkuliahan sama dipondok tu kan.”<sup>50</sup> Sebuah lingkungan sangat berpengaruh bagi subjek RS karena subjek RS merasakan sendiri bagaimana saat dipondok ia dapat membaca al-quran secara lebih,

“Itu juga termasuk diantaranya kan yang ulun rasakan lah perbedaan lingkungan ulun bahari dipondok jadi lingkungan dipondok dengan lingkungan diluar itu berbeda jadi lingkungan poondok itu memang mempengaruhi diri kita pondokan kaya itu nah teman-teman baca al-qur’an diri kita juga mendapat motivasi juga seperti mereka pastinya ada factor.”<sup>51</sup>

## F. Faktor-faktor Kesehatan Mental

1. Terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa

### a. Subjek AR

Dalam kesehariannya AR merupakan seorang yang senantiasa menampilkan kerapihan dan ketenangan dalam penampilannya, murah senyum, sering menyapa dan memberi salam kepada setiap berpapasan dengan teman di jalan. Namun AR mengaku bahwa ia sering mengalami

---

<sup>49</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>50</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 14 Oktober 2017.

<sup>51</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

perubahan emosi negative seperti malas, suka kecewa, stress sebelum ia melakukan membaca al-quran. Dan ketika ia melakukan membaca al-quran AR pun merasakan perbedaannya yaitu kata AR masalah yang tadinya rumit menjadi berkurang walaupun tidak semua dan ia merasakan mendapatkan ketenangan setelah ia mengaji sebentar, menenangkan diri dan nanti reda dengan sendirinya.

Mungkin,, ya ada berkurang walaupun kada seberataan masih yang pina tenang lah habis tu bawa beediam ae lagi mengaji setumat menenangkan diri habis bila pina tenang bawa beediam kena ampiah ae sorang sudah reda, “Insyallah hilang, ya... kan masih ada efeknya habis baca qur’an ya nyaman lah, “pernah,, pernah ada sejuz atau ya sejuz pang beberapa kali target tapi ya kendala diri sorang jua pang ulun lah kada istiqomah toh jar ulun tadi lawan ulun ne temsuk yang pengoler kadang-kadang jadi kalo biasanya kan kalaunya istiqomah itu berjalan beberapa hari sampai ya ketika masih ada target tuh jalan tapi ya hanyar habis temandak target biasanya pina kada jalan lagi.<sup>52</sup>

b. Subjek HN

Dalam kesehariannya HN merupakan seorang yang senantiasa menampilkan senyum, sering menyapa, memberi salam ketika bertemu dengan teman di jalan. Namun HN mengakui bahwa misalkan dia tidak sama sekali membaca al-quran maka kata HN itu akan terasa sekali gelisah dihati HN mengibaratkan seperti tidak ada cahaya dan perlu penerangan nah kata HN ketika dia membaca al-quran perlahan-lahan hati ini mulai merasakan penerangan dari al-quran, dan kalimat syukur HN

---

<sup>52</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

ucapakan ketika HN masih diberi Tuhan kesempatan dalam membaca al-quran.

“Kalau sebelum membaca al-quran misalnya begini kita itu anggap kan saya bisa satu hari itu tidak sama sekali membaca al-quran itu terasa sekali itu gelisahny dihati kaya hidup ini tidak ada cahaya kaya itu nah gelap kaya itu nah perlu penerangan jadi ketika itu tu ulun kan saya pribadi terpikir untuk membaca al-quran, nah ketika membaca al-qur’an itu perlahan-lahan lah jadi hati ini bermula yang asalnya tidak ingat akan dosa kan ingat dengan dosa apa-apa saja kaya itu waktu ketika membaca setelah membaca baru sadar kaya itu nah nah kaya itu, setelah membaca itu baru sadar bahwa yang kita baca ini adalah kalam Allah dan kita ini sebagai seorang manusia yang berdosa ini kan kurang pantas meresa puas dengan bacaan ini masih kalau sesudahnya tu masih merasa belum puas lagi intinya itu, tapi alhamdulillah kan masih diberi Tuhan kesempatan membaca al-quran.”<sup>53</sup>

c. Subjek FN

Dalam kesehariannya FN merupakan seorang yang senantiasa menampilkan murah senyum, sering menyapa, tenang dan merupakan tipe kepribadian yang pendiam. Namun FN mengaku bahwa ia pernah mengalami suatu kegelisahan dan FN mengaku pernah mengalami kegelisahan sebagai mana yang dikutip dalam wawancara

Pasti ae lah kita namanya juga klo lah tidak terlepas yang namanya ya sedih kegelisahan iya jua kan namanya hidup tadi klonya bahagia tadi kan jar ulun lo kita ne sebagai kehidupan tidak terlepas dari namanya bahagia gembira dengan kesedihan jadi menyikapinya itu kitanya ae lagi

---

<sup>53</sup>Wawancara dengan subjek HN pada tanggal 20 Oktober 2017.

kayapa. sesaorang, mungkin kalaunya jenuh memang pernah aja cuman sampai dengki, sarik atau itu asa kdd bang ae.<sup>54</sup>

Subjek FN menerangkan bahwa untuk mengatasinya FN biasanya menyikapinya dengan sabar saat mendapat kegelisahan serta ketika FN mendapatkan kebahagiaan maka FN tidak lupa dengan bersyukur dan ketika ia mendapatkan masalah seperti rasa jenuh atau kesal kata FN dengan seiring berjalannya waktu masalah ia hadapi akan terselesaikan saja walaupun intinya kata FN kita jangan lari dari masalah yang kita hadapi dan kalau ia mendapatkan masalah maka ia menghadapi masalah tersebut maka insyallah kata FN maka akan ada jalan keluar.

Menyikapinya tuh sebagaimana yang kita pelajari apabila kita mendapat bahagia maka kita syukur apabila kita dapat kegelisahan maka kita harus sabar, cuman itu kuncinya. Masing-masing lah ada yang, kita kada beistilah jua handak menyelesaikan tuh cuman dengan seiring berjalannya waktu entah kenapa kan masalah yang ada itu terselesaikan saja kaya tu nah walaupun apa saja yang dihadapi tapi intinya kita jangan lari dari masalah kita hadapi masalah insyallah ada jalan keluar untuk menyelesaikan masalah tersebut.<sup>55</sup>

Membaca al-quran kadang hadir dari dalam hati dan kadang hadir hanya di bibir saja dan itu kadang itu menjadi masalah dalam membaca al-quran biasanya ia jarang sekali membacanya sampai dalam hati itu sebabkan karena ia tidak bisa khusyuk karena tarikan dari pikiran itu lebih kuat dari pada hati.

---

<sup>54</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>55</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 08 Oktober 2017.

Kalaunya, jujur saja kalaunya ulun dari membaca-Nya itu kan kadang hadir memang hadir kadang dari lisan saja kan kadang itu jua masalahnya itu, lebih besar dari pada hati kita maksudnya tu pikiran kita tu nah tertuju kepada masalah itu tu lebih kuat magnetnya ibaratnya tu na tarikannya jadi kan sehingga kada kawa kita yang khusyuk banar kaya tu nah eeh. Jadi ketika kita punya problem dan saat kita membaca al-qur'an,, tergantung cara kita yang membacanya kalau kita sekedar membaca dari bibir saja kemungkinan itu tu kemungkinan besar pikiran kita tu akan layau terhadap masalah yang akan kita hadapi walaupun lisan kita bibir kita membaca tapi kalaunya hati kita dan pikiran kita kelain maka fokusnya akan kesitu tapi kalaunya yang kita saat kita membaca-Nya tu hadir artinya tu hati pikiran focus terhadap apa yang kita baca kita memikirkan makna ini dan menyerahkan urusan kita yang problem-problem kita yang kita hadapi itu kepada Tuhan –kan dengan berkat kita membaca al-qur'an ini mudah-mudahan kita yang masalah kita tu terselesaikan mudah dan segalanya. Jadi, tergantung bagaimana kita membaca al-qur'an tersebut cara kita membaca al-qur'an tersebut.<sup>56</sup>

#### d. Subjek HF

Dalam kesehariannya HF merupakan seorang yang senantiasa menampilkan senyum, sering menyapa dan memberi salam, tenang dan senantiasa enak ketika di ajak berbicara. Namun ia mengaku bahwa sering mengalami tekanan emosi negative seperti cemas, jenuh dan gelisah serta tekanan dari keluarga. Keadaan itu kadang membuat ia membutuhkan istirahat sebentar dan berfikir untuk melanjutkan lagi secara pelan-pelan dan santai begitu juga saat ia mengalami rasa jenuh karena disebabkan ia merasakan keadaan-keadaan dalam hari itu tidak terasa sudah berjalan sangat cepat dan itu kadang membuat ia merasa jenuh.

---

<sup>56</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 08 Oktober 2017.

Kaya banyak tugas tekanan dari keluarga. kalaunya merasakan gelisah yang benar-benar tu palingan kalaunya sudah camuh banar tu biasanya dah ae tinggalkan ae istirahat dulu setumat nah ngitu hanyar istirahat hanyar berpikir langsung begememetan dituliskah dulu diatur dulu apa yang handak digawi dulu kan. tadi pang keadaan pang keadaan, keadaan tu kaya yo keadaan tu nah kada terasa sudah pagi malam pagi malam kaya tu pang kada perasaan lewat-lewat kaya tu ja timbul kada tahu apa yang didapat tu nah timbul merasa jenuh serongan kalau handak sejenak istirahat tu ada pang.<sup>57</sup>

Pada waktu membaca al-quran HF terpikir suatu jalan yang tadi sebelum membaca al-quran ia tidak mendapatkan tapi pas ketika ia membaca al-quran baru menemukan jalan yang perlu dikerjakan yang mana dan yang tidak perlu dikerjakan itu yang mana sambil membaca al-quran sepuluh lembar maka ia sudah dapat menemukan dan menyelesaikan masalah tersebut. “Amun waktu baca al-qur’an tu kada cuma pas baca al-qur’an tu tepikir jalan yang perlu digawi tu ini-ini pyang perlu dikerjakan tu ini-ini bila begawi sambil selesaikan 10 lembar tadi tuh bila tuntung sepuluh lembar dapat sudah yang handak digawi terselesaikan ae.<sup>58</sup>

#### e. Subjek MF

Subjek merupakan sosok yang mudah bergaul terhadap sesama serta murah senyum dalam kesehariannya subjek asik dalam di ajak berbicara. ia pernah mengalami gejala tersebut dan ketika ditanya bagaimana cara dia mmengatasinya maka subjek MF menerangka bahwa ia mengikhlaskan serta

---

<sup>57</sup>Wawancara dengan subjek HF pada tanggal 10 Oktober 2017.

<sup>58</sup>Wawancara dengan subjek HF pada tanggal 10 Oktober 2017.

memaafkan terutama untuk diri subjek MF begitu juga dengan orang lain jadi kata MF antara memaafkan dan ikhlas itu harus seimbang karena bilanya kita masih merasa marah maka itu tidak ada gunanya karena kalaunya kita mengikhlaskan dan memaafkan maka suatu ketenangan yang akan kita dapat kata MF, sesuai dengan penutran MF:

Oh yaa pernah, mengatasinya ya tadi mengikhlaskannya memaafkan diri kita sendiri maaf juga orang lain kaya tu nah ikhlas pada diri kita kan kita bisa mengikhlaskan orang lain tapi kita terkandang tidak bisa mengikhlaskan diri kita jadi duanya tu harus seimbang kita harus ikhlas kan kita memaafkan diri kita dan kita langsung memaafkan orang lain itu supaya stress tu kadang-kadang orang yang punya penyakit hati seperti dendam misalkan marah sangkal berkelanjutan kaya tu kan yaa namanya manusia kan ya tapii ya rtadi kenapa sih disimpan kaya tu nah lebih baik kita plong kan supaya yaa stress kita juga yang mengalami iya klo jadi untuk apa kita mempersulit diri kaya tu nah jadi dipermudah aja.<sup>59</sup>

Membaca al-quran itu tergantung dengan niatnya kalau niatnya kata subjek minta tenang maka terserah dengan Allah mengabdikan memberikan hasil yang baik yang penting kata MF kita sudah niat terserah Allah saja lagi kita serahkan semua kepada Allah Swt.

Ya tadi tergantung niat kita oh saya ingin membaca al-quran tenanglah ketika saya, saya ini lagi stress saya ini lagi jenuh kaya tuh atau rasa tidak nyaman atau diganggu dan ya Allah berikan saya dengan saya membaca al-quran ini mudah kan lah saya kaya itu nah kan ketika kita beniat kan terserah Allah ja lagi entah Allah mau mengabdikan memberikan hasil yang baik itu terserah Allah yang penting kan sudah niat kita sudah action kan lah action itu kita jalani kaya itu nah apa yang kita inginkan tadi kan kita tawakal kan karena kan Allah sudah bilang Wa

---

<sup>59</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 11 Oktober 2017.

tawakal Allah barangsipa bertawakal berserahh diri kepada Allah maka Allah akan apa Allah yang akan mencukupkan.”<sup>60</sup>

f. Subjek RS

Subjek merupakan sosok yang pendiam ia juga merupakan anak yang rajin serta ramah akan tetapi subjek mengungkapkan bahwa ia sering mengalami kegelisahan, kegelisahan RS disebabkan oleh terlalu sulit dengan tugas kuliah dan ia kadang mengeluhkan masalah ngajar dan tugas telalu sulit bagi RS dan untuk mengatasinya ia melakukan usaha-usaha yang terbaik dulu setelah melakukan usaha yang terbaik maka RS meminta bantuan kepada Allah Swt. agar masalahnya bisa terselesaikan.

“Itu sering, itu kan diantaranya itu tadi tugas kuliah terlalu sulit belum lagi di ngajar atau semalam mungkin ada maslahh-masalah yang tugas gawian yang sengaja ngalih rasanya. mengatasinya diantaranya kita usahakan terbaik dulu kan yang pertama itu kan dan kita minta bantuan dengan Allah diantaranya supaya kita lebih dekat dengan Allah tu ya.”<sup>61</sup>

Mengatasinya dengan berwudhu setelah berwudhu baru RS membuka al-quran untuk membaca al-quran setelah itu beban yang ia pikirkan menjadi plong rasanya, “Jenuhnya itu kadang ada rasanya sangat merasa gelisah kaya itu nah terlalu banyak yang dipikirkan terlalu banyak beban jadi kita bawa wudhu kita bawa buka qur’an kita bawa baca qur’an itu plong rasanya.”<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 13 Oktober 2017.

<sup>61</sup>Wawancara dengan subjek RS pada tanggal 11 Oktober 2017.

<sup>62</sup>Wawancara dengan subjek RS pada tanggal 12 Oktober 2017.

g. Subjek YF

Subjek merupakan sosok yang periang dan sapa hangat dari subjek saat wawancara, ia merupakan sosok yang rajin dan tekun dalam membaca al-quran. Ia pernah mengalami kegelisahan saat banyak tugas dari dosen sehingga hampir-hampir membuat ia tidak bisa mengerjakannya, sesungguhnya tugas dari dosen itu mudah-mudah saja tapi karena subjek kita belum menjalaninya maka itu terasa sulit, yaitu dengan menenangkan diri sambil memajamkan mata kata YF sambil mengerjakan apabila keadaan sudah tenang kata YF, sesuai dengan penuturan YF bahwa:

Lih gelisah banyak apalgi kan kalau kita kuliah itu ya dosen ini setiap kali masuk kada suah sama sekali membari tugas padahalkan tugas dari dosen yang lain itu pun sudah banyak hampir-hampir tidak bisa mengerjakannya.mungkin ya karna tugas itu tidak sendiri ya ibaratnya tu ya gak menjalani sebenarnya kalau sudah menjalani insyallah sebenarnya bisa haja kan. ya kan, setidaknya kan pertama dulu setelah hampir stress kan karena tugas-tugas banyak pertama menenangkan diri ya setidaknya bisa membuat mengguringkan mata, tapi amunya sudah tenang baru memulai sedikit demi sedikit mengerjakan tugas.<sup>63</sup>

Biasanya ia kepikiran untuk membaca al-quran saat YF mengalami suatu masalah atau kejenuhan maka YF menyatakan bahwa membaca al-quran dapat membuat hati menjadi tenang.

Biasanya kalau itu kan tergantung bawaan hati lagi kan kita kepikiran membaca al-quran sebenarnya kalau ada masalah-masalah atau kejenuhan itu kalau sebenarnya dibawa membaca al-quran sebagaimana yang saya nyatakan sebelum tadi kan membuat ketenangan, tapi kadang-kadang

---

<sup>63</sup>Wawancara dengan subjek YF pada tanggal 11 Oktober 2017.

ketika kita jua merasa bosan atau gelisah itu sudah gak kepikiran baca al-quran jadi kan terlarut dalam kesedihan.<sup>64</sup>

#### h. Subjek NA

Subjek merupakan orang yang asik dalam diajak berbicara serta ramah kepada teman-temannya begitupun kepada orang lain. dalam kesehariannya subjek pernah mengalami stress, dan ia memutarakan ayat al-quran untuk menenangkan hatinya yang sedang gelisah dengan begitu ia tidak bediam begitu saja setidaknya ada sesuatu yang ia lakukan dalam mengatasinya, “Rancak ulun stress, stress nih lah ya tadih misalnya pina munyak-munyak ka tadi ulun putar muratal atau misalnya anu tu yaitu tadi melihat-melihat misalnya kada kawa jua bediam ja dah ka ae.”<sup>65</sup>

Membaca al-quran itu terasa berkurang serta ia merasakan sesuatu keadaan dimana laptop ia rusak dan perlu diperbaiki sedangkan dalam waktu yang sangat dekat ini ia mau maju presentasi makalah dan itu yang menyebabkan subjek merasakan stress, dan ia menyerahkan semua masalah yang ia hadapi kepada Allah Swt.

Paling kada kurang dah jadi kaya ini lah alhamdulillah ne banyak banar, ulun merasakan banar pertama laptop ulun itu keduanya rusak asalnya kan display aja lo ka ibaratnya steres tu kena banar kaya itu nah ulun ada beban disini nah pas yang hanyar-hanyar ne kan ternyata main board jar rusak jar 600 ribu jar masyallah jar ulun. Lebih kurang ka ae paling kada kita tu tawakkal kaya itu nah sudah takdir Allah jua ka ae ulun serahkan

---

<sup>64</sup>Wawancara dengan subjek YF pada tanggal 11 Oktober 2017.

<sup>65</sup>Wawancara dengan subjek NA pada tanggal 13 Oktober 2017.

dah Cuma alhamdulillah dah ada aja pang 2 juta duit tabungan ya ulun ne handak menukar yang hanyar ja pang dah.<sup>66</sup>

## 2. Terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan

### a. Subjek FN

Problem-problem kehidupan seperti kegelisahan biasanya kalaunya masalahnya terkait dengan orang lain maka ia menyelesaikan dengan orang tersebut akan tetapi kalaunya masalahnya dengan diri kita sendiri maka ia harus menyelesaikannya sendiri. Tentang cara penyelesaiannya subjek menyelesaikannya dengan cara mengikhhlaskan dengan cara meyerahkan semua masalah yang ia hadapi dengan Allah Swt.

Sama aja lah kalaunya memang masalahnya itu, istilahnya tu dari diri kita sendiri itu hati kita sendiri yang mengatasinya tapi kalaunya ada masalah antara utama apa yo lah istilahnya tu ada tesangkut paut dengan orang lain nah itu harus diselesaikan dengan orang tersebut. Tapi misalkan masalah kita sendiri itu bisa kita sendiri jua yang menyelesaikan. misalkan tentang kegelisahan itu lah sebenarnya sempel saja sih menyelesaikan masalah itu, kita ikhlaskan kita berikan kepada yang maha menyelesaikan jadikan kdd rasa kecewa, rasa gelisah itu memang, jujur haja ulun kdd yang merasa masalah tu berat banar memang jika ada jua kita lalui saja kita terima kan jadinya itu timbul-timbul hilang kaya tu nah jadi timbul kada terasa kaya tu nah.<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup>Wawancara dengan subjek NA pada tanggal 13 Oktober 2017.

<sup>67</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 08 Oktober 2017.

b. Subjek MF

Subjek pernah mengalami stress, gelisah dan jenuh, memaafkan dan mengikhhlaskan apa yang terjadi pada dirinya dan orang lain agar tidak disimpan dalam hati.

Oh yaa pernah, mengatasinya ya tadi mengikhhlaskannya memaafkan diri kita sendiri maaf juga orang lain kaya tu nah ikhlas pada diri kita kan kita bisa mengikhhlaskan orang lain tapi kita terkandang tidak bisa mengikhhlaskan diri kita jadi duanya tu harus seimbang kita harus ikhlas kan kita memaafkan diri kita dan kita langsung memaafkan orang lain itu supaya stress tu kadang-kadang orang yang punya penyakit hati seperti dendam misalkan marah sangkal berkelanjutan kaya tu kan yaa namanya manusia kan ya tapi ya tadi kenapa sih disimpan kaya tu nah lebih baik kita plong kan supaya yaa stress kita juga yang mengalami iya klo jadi untuk apa kita mempersulit diri kaya tu nah jadi dipermudah aja.<sup>68</sup>

c. Subjek RS

Bahwa ia pernah merasakan kegelisahan dan kejenuhan itu cukup sering tetapi untuk mengatasinya RS biasanya meminta bantuan kepada sang maha pencipta yaitu kepada Allah Swt. untuk mendekatkan diri kepada-Nya maka RS biasanya berwudhu dulu setelah itu baru melakukan sesuatu dengan membaca al-quran.

Itu sering, mengatasinya diantaranya kita usahakan terbaik dulu kan yang pertama itu kan dan kita minta bantuan dengan Allah diantaranya supaya kita lebih dekat dengan Allah tu ya. jenuhnya itu kadang ada rasanya sangat merasa gelisah kaya itu nah terlalu bayak yang

---

<sup>68</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 10 Oktober 2017.

dipikirkann terlalu banyak beban jadi kita bawa wudhu kita bawa buka qur'an kita bawa baca qur'an itu plong rasanya.<sup>69</sup>

3. Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri dan Orang lain
  - a. Subjek AR

AR merupakan orang yang memiliki kepribadian tertutup kepada teman-temannya mengenai masalah pribadinya. Dan ketika AR ada masalah maka AR memilih untuk mendiamkannya atau menenangkan diri. Tapi AR untuk masalah pribadi AR biasanya bercerita dengan tidak sembarang orang takutnya ia, kata AR Cuma memancing-mancing dari masalah kita biasanya AR curhat dengan teman yang sudah akrab dan dekat.

“Sebujurnya ulun ne kalaunya uln serongan diamkan dulu diam tapi biasanya ada aja pang bepanderan lawan kawan ini kawan motivasi jua memadah akan masalah pribadi kita, tapi ulun kada sembarangan urang jua jadi kada yang pina kada tapi akrab banar sudah takananya inya bisa jua memancing-mancing.”<sup>70</sup>

- b. Subjek HN

Hubungannya dengan keluarga selalu baik-baik saja serta peran HN dalam keluarga tidak terlalu vital tapi kalaunya ia di pinta untuk mengarjakan al-quran kepada adik-adik terus menjadi imam dalam sebuah

---

<sup>69</sup>Wawancara dengan subjek RS pada tanggal 11 Oktober 2017.

<sup>70</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

keluarga, “Yaa, kalau peran sih, tidak terlalu vital banget tapi misalnya dikeluarga itu misalnya minta tolong ditolongin kaya itu nah, misalnya kaya jadi imam, atau mengajarkan quran sama adik-adik kaya itu nah.”<sup>71</sup>

c. Subjek FN

Hubungannya dengan keluarga dan lingkungan sekitar subjek FN mengucapkan dengan ucapan insyallah maka dapat penulis ambil bahwa kata “Insyallah” yang subjek katakan merupakan suatu keyakinan bahwa hubungan ia dengan lingkungan sekitar dan keluarga baik-baik saja. “Insyallah baik haja. Kalaunya dengan keluarga, alhamdulillah kdd baik-baik haja hubungannya.”<sup>72</sup>

d. Subjek HF

Selama ia berteman dan dilingkungan asrama ia tidak pernah mengalami konflik dengan orang sekitar dan ia merasa baik dan enak saja disuatu lingkungan yang ia tinggali sekarang, “Alhamdulillah,, baik,nyaman aja”<sup>73</sup>

---

<sup>71</sup>Wawancara dengan subjek HN pada tanggal 18 Oktober 2017.

<sup>72</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 08 Oktober 2017.

<sup>73</sup>Wawancara dengan subjek HF pada tanggal 10 Oktober 2017.

e. Subjek MF

Bahwa hubungannya dengan lingkungan yang ia jalani nyaman saja, jalani saja dan konflik pasti ada menjalaninya dengan sambil mengikuti arus dalam kehidupan ini dan misalkan kita tinggal disuatu lingkungan baru pasti kata MF ada nyaman dan tidak nyamannya, sesuai dengan penuturan MF:

Enak haja jalani haja lah. ya pasti ada, yaa,, makanya dijalani haja jar orang tu dibawa behanyut lah bawa behanyut ja hidup ne jalani aja kaya itu nah menurut alur ja kan kita amunn melawan arus tu kan lapah jadi kita meumpati arus ja ya jalani ae ya, pasti kita ketika kita berada ditempat sini ketempat kelain misalkan disini sudah nyaman kaya itu dan pas kan disini tempat kita pasti bedah misalkan pindah ke lain itu pasti ada yang tidak betah juga kaya itu nah di mana pun kita berada itu pasti ada kenyamanan dan ketidak nyamanan tinggal kita bagaimana kita menanggapinya kaya itu nah.<sup>74</sup>

f. Subjek RS

Hubungannya dengan keluarga tidak ada yang mengalami konflik sebagai yang lainnya, hubungan ia dengan keluarga alhamdulillah baik-baik saja dan keluarga mendukung serta menyemangati apa yang ia lakukan, “Kalau dengan keluarga alhamdulillah baik, keluarga mendukung, mendukung apa yang ulun gawi.”<sup>75</sup>

---

<sup>74</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 11 Oktober 2017.

<sup>75</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

g. Subjek NA

Bahwa dalam hubungannya dengan keluarga terbilang cukup baik dan harmonis begitu juga dengan teman-teman yang ada disekitar subjek, “Alhamdulillah baik-baik saja.”<sup>76</sup>

4. Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya serta memanfaatkannya untuk dirinya dan orang lain

a. Subjek AR

Ia mengikuti sebuah organisasi kampus yang bernama Lppq dan pada suatu ketika ia tidak ada ditempat saat rapat di karenakan ia lagi keluar kota ada kesibukan yang harus dilakukannya. Tapi dalam hal saran dan pendapat cukup banyak dalam memberikan saran dan pendapatnya demi kemajuan dan kedepannya.

Uln lppq tu umpat semester 2, jarang ulun umpat rapat karena sibuk pas kami pas awal-awal tu kada tapi aktif pas kami aktifnya tu pas awal-awal awal kuliah semester 3 tu na aktif sedangkan ulun waktu itu kan lagi kdd dibanjar jua jadi pas bagiannya ada kegiatan itu ulun kada kwa aktif itu mungkin salah satu ulun kada aktif sekarang jua soalnya kada nyaman dengaannya bagiannya pas lagi aur-aur nya tu nah ulun lagi kdd ulun lagi di jawa semalam lagi tulak keitu nah jadi kda pernah pang sampai ulun beri saran atau usulan atau ini. Kada ingat jua lah ulun lumayan lah pas ada ketuanya semalam bepanderan masalah

---

<sup>76</sup>Wawancara dengan subjek NA pada tanggal 13 Oktober 2017.

betaken-takon saran jua kayapa pendapat ini masalah kaya, ya lumayan banyak lah.<sup>77</sup>

b. Subjek HN

Subjek mengikuti sebuah organisasi dalam kampus, dalam HMJ ia mengakui bahwa dia tidak pernah memberikan saran atau pendapatnya kepada teman-teman untuk mengembangkan suatu potensi dan bakatnya. Teman-teman ia lebih berpontensi untuk mengajukan saran, dan menurut ia pribadi bahwa usulan ia kurang pas, “Kalau untuk kegiatan sih hanya HMJ saja, jujur tidak pernah, karena saya melihat, mereka-mereka teman yang lain tu lebih berpontensi untuk mengajukan saran pada saya pribadi karena menurut saya ini usulan saya ini ya kurang pas lah gitu.”<sup>78</sup>

c. Subjek FN

Pernah mengikuti salah satu kegiatan asrama yaitu OPKU disitu ia memberikan saran dan pendapatnya mengenai organisasi tersebut demi kemajuan sebuah organisasi dan diri FN, “Seperti ulun kan didevisi kebersihan jadi ulun beri saran-saran supaya seminggu tu kayapa nyaman kan bersihkan. inggih dapat diterima.”<sup>79</sup>

---

<sup>77</sup>Wawancara dengan subjek AR pada tanggal 07 Oktober 2017.

<sup>78</sup>Wawancara dengan subjek HN pada tanggal 18 Oktober 2017.

<sup>79</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 10 Oktober 2017.

d. Subjek MF

Bahwa ia mengikuti kegiatan putra/putri antasari terus OPKU dan ada juga LPPQ tapi kata MF itu tidak aktif dan dalam hal pemberian saran dan pendapatnya subjek MF menerangkan bahwa dalam hal pemberian saran dan pendapat subjek MF terbilang jarang dalam memberikan kontribusi terhadap organisasi yang ia ikuti, “Ada seperti putra/putri antasari fosma, OPKU organisasi program khusus ulama lppq tapi kada aktif, jarang,”<sup>80</sup>

e. Subjek RS

Di asrama yang ia ikuti dalam hal pengembangan bakatnya ia terbilang jarang memberikan saran dan pendapatnya kecuali suatu atau di pinta untuk memberikan pendapat atau sarannya baru RS memberikan saran serta pendapatnya:

Kalaunya kampus itu terfokus di OPKU sih kalau organisasi lain tidak ada, kadang ada. misalkan yang lainnya kan minta pendapat kaya itu nah misalkan ne selesai satu acara terus ada evaluasi nah itu ada dari petugas minta saran-saran dari anggota-anggota kadang bisa memberikan pang. kalau di terima sepenuhnya tidak juga sih kadang ada yang mungkin saran yang lain lebih bagus dari pada saran ulun kadang bisa diterima.<sup>81</sup>

---

<sup>80</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 11 Oktober 2017.

<sup>81</sup>Wawancara dengan subjek RS pada tanggal 11 Oktober 2017.

f. Subjek YF

Dalam sementara waktu YF kurang aktif dalam kegiatan diasramanya tapi dari beberapa penulis lakukan wawancara singkat dengan informan bahwa YF termasuk orang yang berprestasi dalam hal kegiatan contohnya saja baru-baru ini subjek YF mengikuti lomba MTQ nasional di Jakarta, pemberian saran dan pendapat kecuali ia diminta untuk menanyakan dan memberikan sarannya baru lah ia memberikan saran dan pendapatnya dalam hal organisasi diasrama.

Kalau yang saya ikut sementara ini cuman kegiatan organisasi yang ada diasrama ja OPKU, itu pun kurang aktif kan, disitu kan saya punya banyak kesibukan pribadi jua kawan banyak yang komentar kan karena saya kurang aktif bisakan kalau,, waktu ada ikut rapat ada diberikan kesempatan untuk bicara bisa biasanya di berikan saran atau masukan, Biasanya ngee saya kan menyampaikan saran atau suatu pendapat biasanya ada teman yang mendukung jadi kan bukan semata-mata dari teman semua juga ditambah dengan pendapat teman yang lain.<sup>82</sup>

g. Subjek NA

Bahwa ia aktif di sebuah organisasi yang ada di asrama yaitu OPKU ia juga pernah menjadi ketua pelaksana kegiatan penulisan karya ilmiah khusus asrama PKU Putra dalam pemberian saran dan pendapatnya NA terbilang cukup aktif dalam pemberian saran dan pendapatnya serta NA berkontribusi terhadap lingkungan yang ada disekitarnya.

---

<sup>82</sup>Wawancara dengan subjek YF pada tanggal 11 Oktober 2017.

Organisasi yang aktif ne ka ae OPKU ne aja ulun ne pernah umpat kamuz kada akif jua itu ngalih jua handak aktif ka ae PKU ne kegiataannya banyak keini neh minggu-minggu ini buhan ulun banyak banar hauran ka ae ne malam ne ka ae ada beda buku. Misalnya lah kaya lomba semalam tuh kada ingat lagi jua Cuma untuk berkontribusi untuk saran-saran tu ka ae ada haja yang pastikan ditanyai satu-satu alhamdulillah aktif haja pang ulun disini lebih soalnya disini lebih soalnya kan PKU ne milik kita bersama jar ulun kada mau kada ibaratnya tu kan kebersihan ne nah nih ulun prihatin banar kebersihan disini ulun tu rancak memberasihi di sungai tu rigat pulang ulun tu rancak di pertemuan misalnya di luar ka ae kekakwanan kumpulan ada mustribnya ulun sampai akan semalam tu.<sup>83</sup>

5. Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari

- a. Subjek HN

Merupakan suatu kebutuhan misalkan shalat kata HN itu merupakan sebuah kebutuhan sama seperti makan kalaunya kita kurang satu kali saja itu rasanya ada yang kurang karena shala itu merupakan sebuah tuntutan.

Karna kan kalau kita sendiri tidak mengerjakan itu kita merasa kurang hidup itu arti kebutuhan seperti misalnya seperti shalat kan misalkan kan kita dalam lima waktu itu ada yang tidak shalat itu kita merasa ada kurang berarti shalat ini kebutuhan bagi kita sama seperi makan misalnya kan kita dalam sehari kita makan 3 kali sahari kurang sekali rasa ada yang kurang na seperti itu juuga shalat bagi saya itu bukan tuntutan.<sup>84</sup>

---

<sup>83</sup>Wawancara dengan subjek NA pada tanggal 13 Oktober 2017.

<sup>84</sup>Wawancara dengan subjek HN pada tanggal 18 Oktober 2017.

b. Subjek FN

Dalam pengaplikasiannya ia lebih dahulu mengamalkan ilmunya karena dengan mengamalkan ilmunya terlebih dahulu maka ia dapat menerapkan ilmu yang ia dapat ke orang lain.

“Bagaimana caranya ya. yang pastinya itu kan cara meaplikasikannya dalam kehidupan tu pertama kan ilmunya dulu karena kita sudah ada ilmunya jadi kita menerapkan ae lagi ilmu yang kita cari kita dapat itu dalam kehidupan sehari-hari umpamakan kaya sholat lima waktu mbah itu berjamaah pulang nah itu macam-macam ae lagi.”<sup>85</sup>

c. Subjek HF

Dalam kehidupan sehari-harinya biasanya ia mengamalkannya dengan cara mengalamakan untuk dirinya baru ia gambarkan dalam kehidupan sehari-hari. “Menggambarkan lah, di amalakan dan harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.”<sup>86</sup>

d. Subjek MF

Subjek mengibaratkan seperti solat, karena solat itu merupakan bentuk penghambaan kita kepada Allah Swt, karena kita berhajat kepada Allah Swt, bukan kepada orang lain maupun diri kita sendiri melalui sedekah.

Ya seperti solat lima waktu kan itu bentuk penghambaan kita kepada Allah, karena kita kan karena kita kan berhajat kan kita yang berhajat kepada Allah bukan Allah yang berhajat kepada kita, melalui sedekah

---

<sup>85</sup>Wawancara dengan subjek FN pada tanggal 08 Oktober 2017.

<sup>86</sup>Wawancara dengan subjek HF pada tanggal 10 Oktober 2017.

itu sedekah tu kan tidak mengurangi harta kita maka gunakan lah kaya itu nah, tetapi dalam hitungan manusia aja yang berkurang kaya itu nah tapi kan dalam hitungan Allahh kan bertambah hanya saja hanya orang-orang yang tau-tau aja yang mengetahuinya hanya orang-orang ber akal yang tau tidak semua orang tau kan dan orang yang tau itu orang yang mengamalkannya dalam tenang.<sup>87</sup>

e. Subjek RS

Diantaranya dalam hal perbuatan kata RS haruslah sesuai dengan apa yang telah diajarkan Nabi Muhammad Saw. Serta sesuai dengan tuntunan agama kata RS tuntutan yang diberikan oleh agama artinya kata AR jika baik dibalas baik dan jika buruk dibalas buruk. “Menggambarkan, diantaranya perbuatan kita itu harus sesuai dengan tuntunan yang diberikan oleh agama kita artinya jika baik ya, dibalas baik buruk dibalas buruk seperti itu mungkin cukup itu.”<sup>88</sup>

f. Subjek YF

Sebelum itu kita tarik dari definisi dari takwa itu apa kata YF, bagaimana kita menjalankan dan melaksanakan perintah Tuhan serta larangannya kalau kita menjalankan itu merupakan sebuah perintah lebih-lebih lagi kalau kita bisa melaksanakan dengan baik apa yang telah diperintahkan oleh Tuhan dan apa yang dilarang oleh Tuhan.

---

<sup>87</sup>Wawancara dengan subjek MF pada tanggal 11 Oktober 2017.

<sup>88</sup>Wawancara dengan subjek RS pada tanggal 11 Oktober 2017.

“Yang pertama kan kita tarik dulu definisi takwa itu bagaimana takwa melaksanakan perintah Tuhan ataupun larangan segalanya kalau kita tidak bisa menjalankan perintah Tuhan sebagian itu kan sudah lumayan kan lebih-lebih kalau kita bisa melaksanakan perintah semuanya jadi ya semua larangan yang akan mendekati pada ketakwaan yang sempurna.”<sup>89</sup>

g. Subjek NA

Orang yang beriman itu selalu menjunjung tinggi perintah Allah Swt. seperti shalat dan puasa sedangkan dalam bertakwa bagaimana cara kita menggambarkan dalam kehidupan nyata bahwa kita selalu diawasi oleh Allah Swt. dan selalu menjauhi larangannya serta selalu mengerjakan apa yang telah diperintahkan oleh Allah Swt.

Urang yang beriman dan bertakwa kepada Allah tu nya kan belum dikatakan apa jar ulun lah ngeee orang beriman tu kan menjunjung tinggi perintahnya lah kaya sembahyang, puasa, na bertakwa ini kaya ini kita tu puasa lo tapi menggawinya tu apa yo merasa apa nih selama di awasi Allah kan bertakwa itu ya menjunjung tinggi tadi pokoknya apa yang di suruh Allah digawi selalu mentaati perintah Tuhan dan menjauhi maksiat nah misalnya kaya ulun ne lah di sambat urang bertakwa tu ketia sorang menggawi maksiat jua ya lo naik turun ka lah misalnya iman ne kan, iman kita dengan iman malaikat itukan lain kaya itu nah naik turun ka ae istikomah ne ngaliah banar ka ae.<sup>90</sup>

---

<sup>89</sup>Wawancara dengan subjek YF pada tanggal 11 Oktober 2017.

<sup>90</sup>Wawancara dengan subjek NApada tanggal 13 Oktober 2017.

## G. Analisis Data

Berdasarkan data yang telah disajikan berkenaan dengan manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental, berikut peneliti memberikan analisis terhadap apa yang diteliti dalam penelitian ini. Dari penelitian yang dilakukan kepada delapan orang subjek diketahui bahwa hampir semua subjek mempunyai kesehatan mental yang bagus karena kedelapan subjek memiliki kecenderungan dalam membaca al-quran secara rutin. Menurut subjek al-quran merupakan sumber bacaan yang sempurna bagi umat islam karena didalamnya terkandung berbagai macam manfaat salah satunya yaitu manfaat membaca al-quran terhadap kesehatan mental. Menurut Zakiah Daradjat seseorang yang sehat mental ialah terhindarnya dari gejala-gejala gangguan jiwa dan mampu menyesuaikan dirinya serta mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya demi mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat maka dengan rutin dalam membaca al-quran setiap harinya maka akan terciptanya mental yang sehat bagi para pembacanya. Adapun pokok pembahasan yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. Manfaat membaca al-quran terhadap kesehatan mental mahasiswa PKU Putra UIN Antasari Banajramasin

Al-Quran merupakan kalam Allah Swt yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. Dengan perantara malaikat Jibril untuk menyebarkan agama islam secara lebih luas. Dalam wahyu pertama yang diterima Nabi

Muhammad Saw yaitu surah al-Alaq beliau disuruh membaca ayat yang terkandung didalam al-quran, terlebih lagi al-quran merupakan petunjuk bagi umat Islam bagi mereka yang memikirkannya memahaminya.

Kesehatan mental adalah suatu ilmu mempelajari dan mencakup kesejahteraan manusia dan memasuki jalinan hubungan manusia.<sup>91</sup> Zakiah Drajadjat mendefinisikan kesehatan mental adalah “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”.<sup>92</sup>

Terdapat berbagai factor yang menyebabkan seseorang menjadi sehat mentalnya seperti factor membaca al-Qur'an. Seperti halnya subjek FN, bahwa al-quran merupakan sebagai penyembuh karena didalam al-quran terkandung banyak manfaat. Factor penyebab sehat mental membaca al-quran ialah karena subjek sejak masih dipesantren ia secara sudah rutin dalam membaca al-quran sehingga itu menyebabkan jiwanya merasa tenang ketika menghadapi suatu masalah yang datang kepadanya.

---

<sup>91</sup>Jalaluddin dan Ali Ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, (Surabaya: Putra al-Ma'arif, 1995), 119.

<sup>92</sup>Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam: Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGgarfindo Persada, 2002), 136.

Factor yang menyebabkan subjek menjadi rutin dalam membaca al-quran ialah karena sudah menjadi rutinitas subjek dalam sehari-hari. Sedangkan subjek RS menerangkan bahwa membaca al-quran dapat menjadikan hati kita menjadi tenang dan dapat pahala membacanya, factor yang menyebabkan subjek rajin dalam membaca al-quran salah satunya karena ibu selalu mendorong ia dalam membaca al-quran. YF menerangkan bahwa membaca al-quran merupakan sebuah kewajiban bagi umat islam, factor yang menyebabkan ia menjadi rajin dalam membaca al-quran ialah karena dorongan dari ayah, ayah yang selalu menyuruh subjek agar selalu membaca al-quran.

Sedangkan menurut NA bahwa membaca al-quran merupakan sebuah ibadah yang mana kita sebagai umat islam berkewajiban dalam membacanya karena didalamnya terdapat petunjuk bagi kehidupan dunia dan akhirat. Factor yang menyebabkan ia menjadi rajin dalam membaca al-quran ialah karena dorongan orang tua tetapi yang lebih dominan yaitu ibu, ibu yang selalu mengingankan subjek agar menjadi anak yang soleh dan menjadi alim ulama.

Menurut Abdul Majid dan Abdul Qodir dalam skripsi Hudal Limustofa, Studi Korelasi Penerapan Adab Membaca Al-Qur'an Dengan Akhlak, berpendapat bahwa seseorang yang membaca al-Qur'an hendaknya berniat yang baik, yaitu niat beribadah yang ikhlas karena Allah SWT untuk

mencari ridha-Nya.<sup>93</sup> Serta menurut Arham bin Ahmad Yasin dalam bukunya yang berjudul *Agar Sehafal al-Fatehah* ia mengemukakan bahwa Dengan niat yang ikhlas maka hati kita akan memunculkan semangat serta ketahanan dalam diri kita dalam menjalankan setiap perintah yang diberikan Allah Swt dengan maksimal.<sup>94</sup>

Menurut Amjad Qasim, dalam bukunya yang berjudul *Hafal al Qur'an dalam Sebulan* ia mengemukakan bahwa tekad yang kuat adalah keinginan kuat dari seseorang untuk melakukan suatu tindakan sehingga itu dapat mendorong keinginannya tersebut untuk mendapatkan tujuan yang ingin ia capai.<sup>95</sup>

Hal ini juga dialami kelima subjek dalam penelitian ini bahwa keinginan subjek untuk membahagiakan kedua orang tuanya sehingga menjadi tekad yang kuat dalam menghafal al-quran. Karena membaca al-quran kalau kita tidak memiliki tekad yang kuat dalam menghafalnya maka kita akan merasa malas dalam mengerjakannya. Ketika kesehatan mental, sifat optimis mereka timbul karena mereka merasakan sebuah dorongan yang kuat untuk membaca al-quran.

---

<sup>93</sup>Hudal Limustofa, *Studi Korelasi Penerapan Adab Membaca Al-Qur'an Dengan Akhlak Siswa Di Kelas XI Sma Negeri 01 Weleri Kendal Tahun Ajaran 2014/2015,*" *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), 10-13.

<sup>94</sup>Arham bin Ahmad Yasin, *Agar Sehafal al-Fatehah* (Bogor: CV Hilal Media Group, 2014), 19.

<sup>95</sup>Amjad Qasim, *Hafal al-Qur'an dalam Sebulan*, terj. Andy Setyawan (Solo: as-Salam, 2013), 93.

Jika seseorang tidak memiliki tekad yang kuat dalam membaca al-quran maka tingkat kemalasan akan meningkat dan jarang dalam membacanya. Berbeda dengan orang yang sehat mentalnya yaitu mereka memiliki tekad yang kuat dalam membaca al-quran maka mereka memiliki kecenderungan kepribadian yang baik.

Dengan sehat mental maka hati yang bersih dalam membaca al-quran terasa ringan dalam menjalankannya dan menjadikan al-quran sebagai rutinitas yang disukainya. Sebaliknya, ketidak sehatnya mental seseorang akan menjadi berat dalam membaca al-quran karena mereka merasa adanya hambatan-hambatan sebab ia tidak menjadikan al-quran sebagai rutinitas-Nya dalam kehidupan.<sup>96</sup>

Seperti halnya kelima subjek dalam penelitian ini mereka merasa membaca al-quran merupakan sebuah kewajiban dan mereka termotivasi saat melihat teman-teman membaca al-quran mereka merasa bahwa sebuah kewajiban haruslah dijalankan serta melihat teman-teman sering membaca al-quran jadi ikut termotivasi dalam membaca al-quran. Kelima subjek berpendapat bahwa kesehatan mental sangat penting dalam menunjang suatu keberhasilan membaca al-quran.

Karena membaca al-quran merupakan hal yang wajib dilakukan oleh umat muslim yang ada didunia. Ketika sehat mentalnya maka psikologi

---

<sup>96</sup>Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Psikologi Kesehatan*, (Bandung: CV Yrama Widya), 45.

mereka yang dirasakan mereka adalah suatu dorongan yang ingin bisa seperti teman mereka. Jika seseorang tidak sehat mentalnya dalam membaca al-quran maka tingkat kemalasannya akan meningkat dan tidak stabil. Berbeda dengan orang yang sehat mentalnya ia mampu melawan rasa malas yang ada dalam dirinya dan yakin akan bisa melawan kemalasan dengan sungguh-sungguh.

Dengan sehat mental, maka rasa malas akan terasa ringan dan Allah akan menjadikan rasa malas menjadi rasa semangat sebagai sesuatu yang disukai-Nya, dan sekaligus disukai oleh hamba-hamba tersebut. Sebaliknya ketidak sehatnya mental akan menjadi rasa malas terasa semakin berat dan Allah akan menambah beban bagi-Nya, sebab hamba tersebut tidak melawan rasa malas yang ada dalam dirinya. Ketidak sehatnya mental umumnya ketetapan hawa nafsu dan ambisi dalam mengumpulkan hal duniawi.<sup>97</sup>

Menurut Ahmad bin Salim dalam bukunya yang berjudul cara mudah dan cepat hafal al-Qur'an ia mengemukakan bahwa dalam menyusun sebuah perencanaan mesti ada tujuan yang jelas; artinya anda harus membuat rencana dan anda harus memiliki rencana jika tidak begitu maka anda akan gagal.<sup>98</sup> Seperti halnya pada ketiga subjek dalam penelitian ini, mereka memiliki sebuah perencanaan kedepan dan mereka ada yang terkendala oleh tugas

---

<sup>97</sup>Muhammad Sholikhin, *Menjadi Diri Kekasih Ilahi: Nasehat & Wejangan Syekh Abdul Qadir al-Jailani*, 206.

<sup>98</sup>Ahmad bin Salim Baduwailan, *Cara Mudah Dan Cepat Hafal al-Qur'an* (Solo: Kiswah Media, 2014), 41.

kuliah tapi mereka tetap menjalankan membaca al-quran walau tidak memiliki perencanaan akan tetapi pada subjek FN ia tetap rutin dalam membaca al-quran.

Ketiga subjek berpendapat bahwa membuat perencanaan kedepan dalam membaca al-quran itu sangatlah penting bagi sehatnya mental seseorang. Karena sehat mental merupakan hal sangat penting agar terhindar dari stress dan hal-hal yang tidak diinginkan lainnya. Ketika sehat mentalnya, maka sisi psikologis yang mereka terima ialah mereka merasakan energy positif yang ada didalam al-quran. Jika seseorang tidak sehat mentalnya maka ia ketika membaca al-quran tidak memiliki perencanaan dan tidak rutin membaca al-quran.

Menurut Amjad Qasim, dalam bukunya yang berjudul *Hafal al Qur'an dalam Sebulan* ia mengemukakan bahwa agar seseorang dapat membaca dan menghafal al-Qur'an dengan baik maka sebelum itu seseorang haruslah terlebih dahulu menata urusan-urusannya agar ia dapat meluangkan yang cukup untuk membaca dan menghafal al-Qur'an.<sup>99</sup> Hal ini juga dialami pada ketujuh subjek pada penelitian ini, mereka berpendapat bahwa mereka membaca al-quran sekitar habis maghrib dan habis subuh karena pada waktu itu mereka bisa lebih focus dalam membaca al-quran karena tidak terbentur dengan kuliah.

---

<sup>99</sup>Amjad Qasim, *Hafal al-Qur'an dalam Sebulan*, terj. Andy Setyawan (Solo: as-Salam, 2013), 63-69.

Ketujuh subjek memberikan pendapatnya bahwa kesehatan mental sangatlah penting dalam seseorang bisa meluangkan waktunya membaca al-quran. Karena dengan meluangkan waktu membaca al-quran berarti mereka bisa membagi waktu antara kuliah dan membaca al-quran. Ketika sehat mental, psikologi yang dirasakan mereka adalah respon yang baik dan positif. Jika seseorang tidak sehat mentalnya maka ia akan kesulitan mencari waktu luang dalam membaca al-quran. Berbeda dengan orang yang sehat mentalnya ia mampu mencari waktu luang dalam membaca al-quran dan terasa ringan dalam menjalankannya. Dengan sehat mental, maka seseorang yang membaca al-quran akan terasa lebih ringan dalam menjalankannya dan akan dimudahkan Allah dalam mencari waktu luang dalam membaca al-quran. Sebaliknya, ketidak sehatnya mental seseorang maka ia akan kesulitan dalam mencari waktu luang. Dilihat dari factor lain yang menyebabkan seseorang menjadi terbatas waktunya dalam membaca al-quran karena mereka sibuk dengan kuliah serta ngajar yang mengharuskan mereka harus bisa membagi waktunya.

Hal ini juga dialami keempat subjek mereka mengatakan bahwa kesulitan dalam membagi waktu karena mereka merasa disibukan dengan waktu kuliah serta mengerjakan tugas dari dosen. Keempat subjek berpendapat bahwa sehat mental dalam membagi waktu sangatlah penting dalam membaca al-quran setiap harinya. Karena manfaat membaca al-quran

merupakan sebuah kewajiban kita sebagai umat muslim agar dapat bermanfaat pada diri kita dan orang lain.

Jika seseorang tidak sehat mentalnya maka ia akan kesulitan mencari waktu luang untuk membaca al-quran. berbeda dengan orang yang sehat mentalnya mereka akan menemukan waktu luang membaca al-quran. Hal ini menurut Ahmad Zainal Abidin, dalam bukunya yang berjudul Metode Cepat Menghafal Juz ‘Amma ia mengemukakan bahwa dalam segala hal, khususnya membaca dan menghafal al-quran, waktu tersebut harus dioptimalkan.<sup>100</sup>

Menurut Ahmad bin Salim Baduwailan, dalam bukunya yang berjudul Cara Mudah dan Cepat Hafal Alquran, ia mengemukakan bahwa ketika seorang muslim mendengarkan al-quran, diam dan menyimak dan mentaddaburinya, maka hal itu meninggalkan kesan di dalam jiwanya serta melembutkan hatinya.<sup>101</sup>

Lain halnya seperti subjek NA ini ia mengatakan bahwa ia sering memutar murratal kemudian ia dengarkan ketika mau tidur karena mendengarkan suara mengaji menjadikan hatinya menjadi tenang dan tidurnya menjadi nyenyak. Factor penyebab ia mendengarkan ayat-ayat suci al-quran adalah karena saat mengalami gelisah dan banyak pikiran maka

---

<sup>100</sup>Ahmad Zainal Abidin, *Metode Cepat Menghafal Juz ‘Amma*: edt. Rasul Hanafi cet. 1, (Yogyakarta: Mahabbah, 2016), 71.

<sup>101</sup>Ahmad bin Salim Baduwailan, *Cara Mudah dan Cepat Hafal Alquran*, (Solo: Kiswah, 2014), 119.

ketika ia mendengarkan ayat al-quran hatinya menjadi tenang. Penyebabnya ia dapat berpikir lebih jernih dan lebih tenang dalam menghadapi masalah.

Menurut Deden. Makhyaruddin, dalam bukunya yang berjudul *Rahasia Nikmatnya Menghafal Al-quran* ia mengemukakan bahwa Rasa malas menunjuk pada perasaan berat mengerjakan yang harus dikerjakan.<sup>102</sup> Terdapat factor yang menyebabkan seseorang menjadi tidak sehat mentalnya seperti malas. Hal ini juga dialami dua subjek yang mengatakan bahwa penyebab ia kurang dalam membaca al-quran adalah karena rasa malas, mereka mengatakan bahwa rasa jenuh yang sering datang menghampirinya menyebabkan ia tidak memiliki jadwal dalam membaca al-quran. factor penyebab seseorang tidak sehat mentalnya ialah karena rasa malas yang ada pada dirinya serta factor lingkungan yang menyebabkan mereka menjadi malas. Sedangkan orang sehat mental adalah seseorang yang mampu melawan rasa malasnya membaca al-quran dan menjadi semangat.

Menurut Deden. Makhyaruddin, dalam bukunya yang berjudul *Rahasia Nikmatnya Menghafal Al-quran* ia mengemukakan bahwa Al-quran yang dapat membuat tempat menjadi cocok, bukan tempat yang membuat al-quran cocok.<sup>103</sup> Hal ini juga di alami pada keempat subjek dalam penelitian

---

<sup>102</sup>Deden. M. Makhyaruddin, *Rahasia Nikmatnya Menghafal Al-quran*, (Jakarta: Noura Books, 2013), 128-129.

<sup>103</sup>Deden. M. Makhyaruddin, *Rahasia Nikmatnya Menghafal Al-quran*, (Jakarta: Noura Books, 2013), 128-129.

ini, mereka merasa perbedaan antara saat mereka dipondok dengan keadaan dirinya saat diperkuliahan tetapi mereka mampu membaca al-quran walaupun tidak semaksimal saat ia dipondok.

Keempat subjek berpendapat bahwa sehat mental sangatlah penting dalam membaca al-quran. Karena membaca al-quran merupakan sebuah kewajiban bagi umat islam di dunia dan sebagai dorongan untuk membahagiakan kedua orang tua.

Ketika sehat mental, maka kejiwaan mereka yang dirasakan mereka adalah respon yang positif bagi jiwanya. Jika seseorang tidak sehat mentalnya maka ia akan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan seperti lingkungan pondok dan perkuliahan. Berbeda dengan orang yang sehat mentalnya maka ia mampu beradaptasi dengan lingkungan dimana ia tinggal.

Dengan sehat mental, lingkungan dimana ia tinggal akan terasa cocok karena ia mampu beradaptasi dengan lingkungan dimana ia tinggal dan dengan mereka membaca al-quran maka Allah akan memudahkan segala sesuatu yang sulit bagi hambanya. Sebaliknya ketidak sehatnya mental, maka lingkungan dimana ia tinggal akan terasa tidak cocok dengannya karena ia tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan dimana ia tinggal.

Adapun aspek kesehatan mental terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa, 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 lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat”.<sup>104</sup>

Menurut al-Ghazali kesehatan mental ialah keadaan jiwa yang dapat menyeimbangkan secara terus menerus antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia.<sup>105</sup> Seperti halnya subjek AR, ia mengatakan bahwa penyebab ia jengkel dengan teman-temannya adalah karena kurang disiplinnya teman-temannya dalam aturan. Factor penyebabnya ialah karena kurangnya subjek dalam membaca al-quran, ia mengatakan bahwa saat membaca al-quran ia tidak bisa istiqomah dalam membaca-Nya. Penyebabnya ia merasa malas dalam membaca al-quran. Sedangkan subjek HN mengatakan bahwa factor yang menyebabkan ia gelisah ialah karena kurangnya subjek dalam membaca al-quran, ia mengatakan saat ia membaca al-quran karena melihat teman-teman asik bermain bola jadi membikin subjek tidak focus dalam membaca al-quran, sehingga itu membuat perasaannya menjadi gelisah dan perlu penerangan.

Orang yang sehat mentalnya akan memiliki keinginan kuat dalam membaca al-quran termasuk saat ia melihat teman-temannya bermain bola ia tidak mudah terpengaruh oleh sesuatu karena ia memiliki tekad yang kuat

---

<sup>104</sup>Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam: Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGgarfindo Persada, 2002), 136.

<sup>105</sup>Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), 162-164.

dalam membaca al-quran.<sup>106</sup> Dalam situasi yang dialami subjek maka ia masih belum bisa focus membaca al-quran karena ia tidak melawan rasa keinginan dalam dirinya.

Menurut Abdul Majid Khon dalam skripsi Hudal Limustofa, Studi Korelasi Penerapan Adab Membaca Al-Qur'an maka ia mengemukakan bahwa dalam membaca al-Qur'an diantaranya adalah kita harus merenungkan arti ayat-ayat al-Qur'an yang dibaca, yaitu dengan menggerakkan hati untuk memahami kata-kata al-Qur'an yang dibaca semampunya atau yang digerakkan lidah sehingga mudah untuk memahami dan kemudian diamalkan dalam praktik kehidupan di tengah-tengah masyarakat.<sup>107</sup> Seperti hal subjek FN, ia mengatakan bahwa sudah wajar seseorang bisa merasakan sedih dan kegelisahan tapi pada taraf yang ringan saja tidak sampai berat, ia mengatakan bahwa masalah yang ia hadapi kalau kita tidak khusus dalam membaca al-quran-Nya maka masalah yang ia hadapi belum selesai karena membaca al-quran bukan hanya di bibir saja akan tetapi dalam hati juga ikut membaca al-quran.

---

<sup>106</sup>Amjad Qasim, *Hafal al-Qur'an dalam Sebulan*, terj. Andy Setyawan (Solo: as-Salam, 2013), 93.

<sup>107</sup>Hudal Limustofa, Studi Korelasi Penerapan Adab Membaca Al-Qur'an Dengan Akhlak Siswa Di Kelas XI Sma Negeri 01 Weleri Kendal Tahun Ajaran 2014/2015," *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), 10-13.

Factor penyebab sehat mental adalah ketika ia membaca al-quran maka ia berusaha khusus dan merenungkan ayat yang terkandung didalamnya. Penyebabnya masalah yang ia hadapi seperti sedih dan gelisah akan terasa dengan membaca al-quran. Lain halnya subjek HF, ia mengatakan bahwa ketika ia mengalami kegelisahan maka ia memberikan pendapatnya bahwa ketika dalam khusus'an dalam membaca ia menemukan jalan keluar terhadap masalah yang ia hadapi.

Menurut Karl Menninger dalam Coleman dan Broen mengemukakan bahwa mental yang sehat yaitu sikap terhadap diri sendiri atau penerimaan diri sesaorang terhadap kelebihan dan kekurangannya serta kelemahan keutuhan dari kepribadian bebas dan ketidak mampuan menghadapi konflik dalam diri dan toleransi yang baik terhadap stress.

Arham bin Ahmad Yasin dalam bukunya yang berjudul *Agar Sehafal al-Fatehah* menyatakan bahwa dengan niat yang ikhlas maka hati kita akan memunculkan semangat serta ketahanan dalam diri kita dalam menjalankan setiap perintah yang diberikan Allah Swt dengan maksimal.<sup>108</sup> Seperti halnya subjek MF, ia mengatakan bahwa penyebab ia bisa menerima masalah yang ada pada dirinya ialah karena ia berusaha memaafkan setiap kesalahan yang mereka buat tanpa harus mereka meminta maaf. Factor penyebab sehat mental

---

<sup>108</sup>Arham bin Ahmad Yasin, *Agar Sehafal al-Fatehah* (Bogor: CV Hilal Media Group, 2014), 19.

yaitu salah satunya berusaha mengikhlasannya dan memaafkannya agar mendapatkan keseimbangan dalam kehidupan. Penyebabnya sebelum membaca al-quran kita haruslah mempunyai niat yang ikhlas karena dengan niat yang ikhlas maka kita akan mendapatkan pahala dari Allah Swt dan masalah yang kita hadapi perlahan-lahan akan hilang. Hal ini sesuai dengan hadist al-Tirmizi ia menyatakan bahwa:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لَا أَقُولُ الْمَرْحُوفُ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلَا مِمْ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ. (رواه الترمذي)

Hadits dari ‘Abdillah bin Mas’ud ini menjelaskan bahwa pahala orang yang membaca Alquran itu akan mendapat satu kebaikan pada setiap hurufnya. Satu kebaikan tersebut nantinya akan dilipat gandakan oleh Allah menjadi sepuluh kebaikan.<sup>109</sup> (HR. Al-Tirmidzi)

Hal ini juga dialami pada ketiga subjek dalam penelitian ini, mereka merasa bahwa ia sering mengalami kegelisahan dan rasa jenuh karena tugas diperkuliahan. Ketiga subjek berpendapat bahwa membaca al-quran sangatlah penting dalam mengatasi rasa gelisah, stress dan jenuh mereka. Karena dengan membaca al-quran maka subjek merasakan suatu ketenangan dalam jiwanya serta rasa gelisah, stress dan jenuh mereka menjadi berkurang berkat mereka membaca al-quran.

<sup>109</sup>Abi ‘Isa Muhammad bin ‘Isa bin Saurah Al-Mutawaffa, 417.

Ketika membaca al-quran, maka psikologis mereka yang mereka rasakan adalah ketenangan dalam jiwanya. Jika seseorang tidak membaca al-quran dengan apa masalah yang ia hadapi maka rasa gelisah, stress dan jenuh tidak akan hilang walaupun kita bawa tidur. Sebaliknya jika seseorang rutin dalam membaca al-quran-Nya maka masalah yang ia hadapi seperti rasa gelisah, stress dan jenuh perlahan-lahan akan hilang.

Dengan membaca al-quran, maka masalah yang mereka hadapi akan diringankan oleh Allah Swt. Sebaliknya, ketika seseorang tidak membaca al-quran maka masalah yang ia hadapi terasa semakin berat dan sulit untuk dipecahkan. Menurut ketiga subjek membaca al-quran sangatlah penting karena disamping al-quran merupakan sebagai kewajiban sebagai umat islam juga sebagai obat penyembuh dari berbagai penyakit.

Pada aspek penyesuaian diri, Menurut Karl Menninger dalam Coleman dan Broen bahwa penyesuain diri adalah Persepsi atau realitas suatu realita yang terdiri diri sendiri dan dunia orang serta benda.<sup>110</sup> Sedangkan menurut Zakiah Daradjat penyesuain diri adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.<sup>111</sup> Menurut WHO Kesehatan mental adalah sesaorang yang dapat menyesuaikan diri secara konstruktif

---

<sup>110</sup>Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Psikologi Kesehatan*, (Bandung: CV Yrama Widya), 57-58.

<sup>111</sup>Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam: Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGgarfindo Persada, 2002), 136.

pada kenyataan meskipun kenyataan itu pahit.<sup>112</sup> Menurut Maslow pribadi yang sehat adalah mereka yang dapat mengaktualisasikan diri secara penuh dan Penerimaan umum atas kodrat, orang lain, dan diri sendiri.<sup>113</sup>

Kedelapan subjek dalam penelitian ini, mereka berpendapat bahwa hubungan mereka dengan orang disekitar subjek terbilang baik-baik saja, walaupun kadang ada kendala dalam penyesuaian diri mereka tetapi tidak sampai ketitik yang berat. Kedelapan subjek juga menyatakan bahwa membaca al-quran sangatlah penting agar tercipta keharmonisan dalam diri mereka begitu juga dengan orang disekitar mereka.

Karena keharmonisan jiwa merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan demi tercapainya kesehatan mental pada diri seseorang. Ketika mereka membaca al-quran, kesehatan mental mereka yang dirasakan mereka adalah terbangunnya suatu hubungan dengan orang terdekat sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana mereka tinggal. Jika seseorang tidak membaca al-quran akan apa yang ada seperti dilakukan orang terdekat mereka maka tingkat penyesuaian diri mereka tidak terjalin dengan baik dengan orang yang ada disekitar mereka. Berbeda dengan seseorang yang membaca al-quran ia akan mampu menjalin hubungan baik dengan orang yang ada disekitarnya.

---

<sup>112</sup>Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), 162-164.

<sup>113</sup>Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Psikologi Kesehatan*, (Bandung: CV Yrama Widya), 57-58.

Dengan membaca al-quran, maka kesehatan mental dalam jiwa akan terbentuk serta menyebabkan timbulnya energy positif didalam diri mereka berkat membaca al-quran. Sebaliknya, jika ia tidak membaca al-quran maka energy yang ada dalam dirinya kurang bisa nampak keluar karena mereka jarang dalam membaca al-quran.

Adapun aspek terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan, mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>114</sup> Karl Menninger dalam Coleman dan Broen menyatakan bahwa Kelemahan keutuhan dari kepribadian yaitu bebas dan ketidak mampuan menghadapi konflik dalam diri dan toleransi yang baik terhadap stress.<sup>115</sup>

Sedangkan menurut WHO menyatakan bahwa sehat mental ialah seseorang yang dapat menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari.<sup>116</sup> Seperti halnya subjek FN dan MF, mengatakan bahwa apabila ia mengalami suatu masalah dalam kehidupannya maka mereka berusaha untuk mengikhlaskannya karena dengan mereka menikhlaskannya maka hati

---

<sup>114</sup>Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam: Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGgarfindo Persada, 2002), 136.

<sup>115</sup>Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Psikologi Kesehatan*, (Bandung: CV Yrama Widya), 57-58.

<sup>116</sup>Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), 162-164.

menjadi tenang. Perasaan ikhlas tersebut muncul karena subjek bisa memaafkan kesalahan orang yang mereka buat kepada dirinya.

Kedua subjek berpendapat bahwa dengan mereka membaca al-quran dan makna-Nya maka mereka dapat belajar bagaimana cara memaafkan kesalahan orang lain serta mengikhlasannya dengan begitu maka akan tercipta suatu keharmonisan dalam jiwa. TM. Hasbi Ash-Shiddiqy menyatakan bahwa, tawakal merupakan bentuk penyerahan diri kepada Allah dan berpegang kuat kepada-Nya setelah berusaha terlebih dahulu sejauh kemampuan manusiawi.<sup>117</sup>

Seperti halnya subjek RS, ia mengatakan bahwa penyebab ia bisa menghadapi masalah yang ia rasakan karena ia melakukan sesuatu yang terbaik dulu buat dirinya dan apabila ia tidak bisa mengatasinya maka ia akan menyerahkan semua permasalahannya kepada Allah Swt dengan jalan membaca al-quran. penyebabnya ia merasakan perasaan lega setelah ia membaca al-quran.

Adapun aspek pengembangan dan pemanfaatan potensi, pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindarnya

---

<sup>117</sup>Arifka, Konsep Tawakal dalam Perspektif M. Quraish Shihab, *Skripsi* Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) Universitas Islam ar-Raniry Darussalam Aceh, 2017, 13.

dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.<sup>118</sup> Zakiah Dradjat menyatakan bahwa kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya dapat membuat ia menjadi bisa mengembangkan aktualisasi dalam dirinya serta memanfaatkan untuk dirinya dan orang lain.<sup>119</sup>

Sedangkan menurut Karl Menninger dalam Coleman dan Broen menyatakan bahwa Pertumbuhan/aktualisasi diri menekankan pada kecenderungan terhadap kematangan yang meningkat dan kepuasan terhadap pribadi.<sup>120</sup> Secara umum kedelapan subjek dalam penelitian ini, mereka mempunyai suatu kegiatan pengembangan potensi mereka yaitu Opku, Lppq, dan Hmj. Karena mengikuti kegiatan merupakan hal yang wajib dilakukan oleh mahasiswa PKU (Putra) terlebih lagi dengan organisasi Opku.

Ketika mereka secara rutin membaca al-quran mereka merasakan suatu energy positif yang terkandung didalam-Nya dan potensi pengembangan bakat mereka menjadi lebih baik berkat mereka membaca al-quran. Kedelapan subjek juga sering memberikan saran pendapatnya disuatu organisasi dengan begitu pendapat mereka dapat diterima oleh teman-temannya yang lain. Saat seseorang rutin dalam membaca al-quran maka mentalnya ikut sehat dan

---

<sup>118</sup>Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 22-23.

<sup>119</sup>Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Psikologi Kesehatan*, (Bandung: CV Yrama Widya), 57-58.

<sup>120</sup>Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Psikologi Kesehatan*, 57-58.

dengan mental yang sehat maka pengembangan dan pemanfaatan potensi yang ada dalam dirinya semakin lebih baik juga.

Adapun aspek keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan yang bertujuan untuk kehidupan bahagia dunia dan akhirat, Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.<sup>121</sup> Menurut al-Ghazali sehat mental yaitu keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam, kehidupan manusia.<sup>122</sup> Menurut Maslow pribadi yang sehat adalah mereka yang dapat pengalaman-pengalaman mistik atau ‘puncak’.<sup>123</sup>

Hal ini juga dialami kedelapan subjek dalam penelitian ini, mereka berpendapat bahwa bila mereka melakukan sesuatu yang bermanfaat maka mereka akan mengamalkannya seperti membaca al-quran dan setelah mereka mengamalkannya maka mereka mengajarkan kepada masyarakat dengan agar tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat. Sesuai dengan hadis yang diriwayatkan Utsman bin Affan r.a bahwa:

---

<sup>121</sup>Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Psikologi Kesehatan*, (Bandung: CV Yrama Widya), 57-58.

<sup>122</sup>Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), 162-164.

<sup>123</sup>Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Psikologi Kesehatan*, (Bandung: CV Yrama Widya), 57-58.

عَنْ عُثْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ. (رواه البخاري والترمذي)<sup>124</sup>

Diriwayatkan dari Utsman bin Affan r.a bahwa Rasulullah Saw. Bersabda, “*Sebaik-baiknya kalian adalah yang mempelajari al-qur’an dan mengajarkannya*”. Membaca al-Qur’an dapat menggerakkan hati untuk memahami kata-kata al-Qur’an yang dibaca semampunya atau yang digerakkan lidah sehingga mudah untuk memahami dan kemudian diamalkan dalam praktik kehidupan di tengah-tengah masyarakat.<sup>125</sup> Ketika membaca al-quran kemudian mereka mengamalkannya maka mereka merasakan suatu kebahagiaan dimana mereka mampu mengajarkan ilmu yang bermanfaat kepada masyarakat.

Jika seseorang tidak mengamalkan dan mengajarkan-Nya maka ilmu yang ia pelajari tidak akan berguna. Berbeda dengan orang yang mempelajari dan mengamalkan-Nya maka ilmu yang ia pelajari selama ini berguna untuk dirinya dan masyarakat. Karena dengan mempejari-Nya dalam diri kita sendiri maka mental kita akan sehat dan tentu mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat karena sudah sanggup mengemban tugas sebagai pembaca sekaligus menghafal al-quran.

---

<sup>124</sup>Abi ‘Abdillah Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, 2084.

<sup>125</sup>Hudal Limustofa, Studi Korelasi Penerapan Adab Membaca Al-Qur’an Dengan Akhlak Siswa Di Kelas XI Sma Negeri 01 Weleri Kendal Tahun Ajaran 2014/2015,” *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), 10-13.

## 2. Faktor Membaca al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa PKU Putra UIN Antasari Banajramasin

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang diturunkan Allah kepada rasulnya yang terakhir yaitu nabi Muhammad SAW. Sekaligus sebagai mukjizat yang terbesar diantara mukjizat-mukjizat yang lain. Di dalamnya terkandung nilai-nilai yang luhur yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia dalam berhubungan dengan Tuhan maupun hubungan manusia dengan sesama manusia lainnya dan hubungan manusia dengan alam sekitarnya.

Al-Qur'an berasal dari kata *Qara'a* yang berarti arti mengumpulkan dan menghimpun, dan *qira'ah* berarti menghimpun huruf-huruf dan kata-kata satu dengan yang lain dalam suatu ucapan yang terusun rapi. *Quran* pada mulanya seperti *qira'ah*, yaitu masdar (*infinitive*) dari kata *qara'a*, *qira'atan* *qur'anan*, Sebagaimana firman Allah QS. al-Qiyamah: 75. 17-18:

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ (١٧) فَإِذَا قَرَأْنَاهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ (١٨)

Artinya: *Sesungguhnya atas tanggungan Kamilah mengumpulkannya (dalam dadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya, Apabila Kami telah selesai membacakannya maka ikutilah bacaannya itu. (QS. al-Qiyamah: 75. 17-18)*

Orang yang rutin membaca al-quran maka hati dan jiwa akan bersih dari penyakit-penyakit jiwa. Membaca al-quran merupakan suatu penyembuh

bagi jiwa seseorang dengan setiap hari membaca al-quran maka mentalnya akan ikut sehat. Manfaat yang sangat banyak kalau kita membaca al-quran dalam setiap hari salah satunya dapat terbebas dari gangguan penyakit jiwa dan unsur-unsur kejiwaan kita perlahan-lahan akan membaik. Menurut Zakiah Daradjat, Faktor-faktor yang dapat membuat seseorang menjadi sehat mentalnya antara lain:

1. Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa.
2. Terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan.
3. Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu.
4. Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya serta memanfaatkannya untuk dirinya dan orang lain.
5. Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.<sup>126</sup>

Dimana factor membaca al-quran tersebut, factor utama adalah factor individu yang menyatakan bahwa mereka merasakan ketenangan saat

---

<sup>126</sup>Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Psikologi Kesehatan*, (Bandung: CV Yrama Widya), 57-58.

membaca al-quran dan hidup mereka menjadi lebih teratur. Subjek AR, HN, FN, HF, MF, RS, YF, NA merasa bahwa membaca al-quran, rasa tenang, rasa tentram dan rasa bahagia dalam membaca al-quran serta dukungan dan motivasi dari keluarga dan orang-orang terdekat yang sering memotivasi untuk membaca al-quran serta ikut memberi dorongan untuk membantu agar rajin dalam membaca al-quran.

Dari wawancara yang dilakukan kepada kedelapan subjek yang rata-rata sering membaca al-quran, respon awal mereka saat pertama kali ditanya manfaat membaca al-quran mereka merasa senang menjelaskannya dan mereka menjelaskan manfaat membaca al-quran banyak sekali salah satunya yaitu dapat membuat jiwa seseorang yang membacanya menjadi tenang.<sup>127</sup>

---

<sup>127</sup>Lihat Pada Lampiran Verbatim Responden AR, HN, FN, HF, MF, RS, YF, NA