

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

Faktor yang mempengaruhi manfaat membaca al-Qur'an terhadap kesehatan mental adalah faktor lingkungan karena lingkungan begitu juga dengan faktor keluarga, teman-teman dimana tanpa semangat dan dukungan dari mereka ia menjadi semangat membaca al-Qur'an.

B. Saran-saran

1. Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi mahasiswa PKU Putra dalam membaca al-quran secara lebih rutin dan rajin.
2. Bagi masyarakat diharapkan bisa memahami dan mempelajari al-quran secara lebih dalam agar terciptanya kesehatan mental dalam diri.
3. Peneliti menyadari meskipun penelitian ini telah semaksimal mungkin dikerjakan sebaik mungkin, namun tidak menutup kemungkinan masih ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih mendalam berkenaan dengan perspektif *neuropsychology* mahasiswa yang membaca al-quran dengan tahsin terhadap kesehatan mental.