

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Memiliki mental yang sehat adalah dambaan setiap orang, karena dengan mental yang sehat kita dapat terhindar dari gangguan-gangguan jiwa maupun penyakit jiwa seperti fobia (rasa takut yang tidak rasional), depresi (stress yang berlebihan) dan lain-lain. Selain itu, dengan memiliki mental yang sehat kita dapat melakukan aktifitas dengan aman dan nyaman serta menjadi orang yang produktif dan bermanfaat.

Menurut tokoh psikologi Barat yakni Abraham Maslow, menyatakan bahwa kesehatan mental didapatkan dengan mampu mengaktualisasikan diri (*self actualization*) sebagai puncak tertinggi dari piramida kebutuhan yang disusunnya. Aktualisasi diri tersebut menurutnya berupa perasaan aman dalam kehidupannya, adanya kemampuan menilai diri sendiri, adanya keinginan-keinginan jasmani serta mampu memuaskannya.<sup>1</sup> Dari definisi tersebut untuk memperoleh mental yang sehat mengacu kepada urusan individu serta aspek fisik, tanpa ada hubungan dengan sesama manusia dan lingkungan sekitarnya serta meliputi aspek jiwa.

---

<sup>1</sup> Aulia Kirana, "Modul Kesehatan Mental" ([www.mercubuana.ac.id](http://www.mercubuana.ac.id), 2016), 9.

Sedangkan Psikologi Islam memandang bahwa konsep kesehatan mental mengacu pada wahyu yang bernuansa spiritual. Sebagaimana Al-Ghazali dalam *Ihya'ulumuddin* yang mengatakan bahwa mental yang sehat diperoleh dengan Tazkiyat an-Nafs atau penyucian jiwa.<sup>2</sup> Konsep tersebut memiliki cita atau ide yang luas menyangkut aspek kehidupan manusia yang berlandaskan atas ibadah, mu'amalah dan akhlak serta bertujuan untuk membangun hubungan yang harmonis antara manusia dengan Allah, dengan dirinya sendiri maupun sesamanya dan makhluk lain.

Adapun Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental secara lengkap dengan *"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 di akhirat."*<sup>3</sup> Sehingga dari pemaparan tersebut tolak ukur dari orang yang benar-benar sehat mentalnya, yaitu orang yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT dan merealisasikan nilai-nilai agama. Hal ini menunjukkan bahwa dalam memperoleh mental yang sehat terdapat unsur-unsur keagamaan yang merupakan kebutuhan psikis setiap manusia, agar mendapatkan kebahagiaan yang hakiki.

Berdasarkan pandangan tentang kesehatan mental menurut Psikologi Barat di atas menurut hemat peneliti tidak adanya unsur yang

---

<sup>2</sup> Mayshuri, "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental," *Jurnal Pemikiran Islam* 37 (2012): 95–101.

<sup>3</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 2010),37..

menyangkut hubungan transenden antara manusia dengan Sang Pencipta, hal tersebut dikarenakan psikologi Barat mengacu pada nilai rasional dan empiris tanpa mengetengahkan nilai-nilai spiritualitas. Sedangkan psikologi Islam memandang bahwa konsep kesehatan mental mengacu pada wahyu (Alquran) yang bernuansa spiritual.

Sebagai upaya dalam memperoleh kesehatan mental dalam pandangan Al-Ghazali dengan aspek yang pertama mengenai masalah ibadah dan Zakiah Daradjat menengai landasan iman dan takwa, maka dipandang perlu melakukan aktifitas atau kegiatan yang mengarah kepada hal tersebut. Salah satunya dengan terapi Al-Qur'an, yang bisa dilakukan sebagai upaya dalam memberikan penyembuhan jiwa dengan cara dibaca dan dipahami kandungan atau makna yang terdapat dalam ayatnya.<sup>4</sup>

Al-Qur'an sebagaimana disebutkan dalam Qs. Surat Yunus:57 dikatakan sebagai syifa atau penyembuh karena fungsinya yang dapat menentramkan, menenangkan dan membahagiakan jiwa.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

*“Wahai manusia! sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Alquran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”<sup>5</sup>*

<sup>4</sup> Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius* (Cianjur: Daar al-Dzikh Press, 2015).74.

<sup>5</sup> *Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: Cordoba, 2017).

Fenomena yang terjadi pada masyarakat saat ini Alquran tidak hanya dibacakan saja melainkan sudah mulai banyak yang dihafalkan hingga seluruh ayat-ayatnya seperti ketika perodesasi Alquran belum dibukukan (*mushaf*). Padahal menghafalkan Alquran bukanlah sesuatu yang mudah karena perlu kejelasan dalam pengucapannya dan adanya hukum tanda bacaan yang harus diperhatikan karena berbeda sedikit saja bisa merubah arti. Selain itu yang lebih penting adalah, bagaimana supaya hafalannya bisa selalu terjaga dan selalu tertanam di dalam pikiran. Oleh karenanya tidak sedikit orang yang menghafal Alquran mengalami tekanan batin seperti rasa takut, cemas, putus asa dan stress serta tidak mendapat ketenangan jiwa.

Tetapi menghafal Alquran bukan sesuatu yang sulit pula jika dilandasi dengan niat karena Allah disertai dengan ikhtiar yang sungguh-sungguh. Bahkan Allah berfirman dalam Qs. Al-Qamar yang diulang sebanyak empat kali dalam ayat 17, 22, 32 dan 40 yang berbunyi “*Dan sungguh, telah kami mudahkan Al-Qur’an untuk peringatan, maka adakah orang yang mau mengambil peringatan?*”. Maka Alquran itu dijadikan mudah dan sebagai peringatan. Serta keistimewaan dari menghafal Al-Qur’an akan mendapat cahaya, ketenangan, kemuliaan serta menenangkan hati dan mendamaikan jiwa.<sup>6</sup>

Penghafal Alquran juga mampu menerima keberadaan dirinya, maupun keluarga serta lingkungannya, mampu mengenali potensi yang

---

<sup>6</sup> Herman Syam El-hafizh, *Siapa Bilang Menghafal Al-Qur’an Itu Sulit?* (Yogyakarta: Pro-U media, 2015).17.

dimiliki, serta mampu melakukan aktivitas yang produktif atau bermanfaat. Hal tersebut senada dengan pendapat Atkinson dalam buku *Nuansa Psikologi Islam*<sup>7</sup> yang menyatakan bahwa indikator normalitas kondisi kejiwaan yang menentukan kesehatan mental seseorang di antaranya; mengenali diri sendiri, kepercayaan yang kuat akan kemampuan dirinya serta menyadari akan kemampuan tersebut dan dapat diarahkan pada aktivitas yang produktif.

Salah satu pondok pesantren penghafal Alquran yaitu Pondok Quran Boarding School (PBQS), yang memiliki lembaga khusus menghafal Alquran yang diberi nama Mahad 'Aly. Pondok yang terletak di Bukit Carik Desa Giri Mekar Kec. Cilengkrang ini, telah berdiri selama 7 tahun dan setiap tahunnya menerima pendaftaran santri-santri yang ingin menghafal Alquran dan mendapatkan beasiswa (beasantri). Dengan kegiatan menjalankan program selama satu tahun menghafal 30 juz serta dua tahun penguatan hafalan serta kegiatan-kegiatan lainnya yang harus diikuti.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk memperdalam kesehatan mental para penghafal Alquran di Mahad 'Aly Pondok Quran, karena di pondok tersebut menerapkan beasiswa santri dengan banyak tuntutan yang harus dijalankan. Sehingga ada santri yang tidak sampai selesai melanjutkan hafalannya. Oleh karenanya, bagaimanakah kesehatan mental penghafal Alquran dan seperti apa

---

<sup>7</sup> Abdul Mujib and Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001).134.

kesehatan mental penghafal Alquran yang ditinjau dalam perspektif psikologi Islam sehingga mampu mendatangkan ketenangan jiwa atau bisa mempengaruhi terhadap mental yang sehat. Maka, peneliti melakukan penelitian yang berjudul **“Kesehatan Mental Penghafal Alquran dalam Perspektif Psikologi Islam (Studi Kasus di Mahad ‘Aly Pondok Quran Bandung)”**

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mencoba merumuskan beberapa masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi kesehatan mental penghafal Alquran di Mahad ‘Aly Pondok Quran Bandung?
2. Bagaimana kesehatan mental penghafal Alquran dianalisis dengan perspektif Psikologi Islam di Mahad ‘Aly Pondok Quran Bandung?

#### C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang telah dilakukan adalah untuk mencari jawaban yang tepat terhadap rumusan masalah yang telah peneliti kemukakan di bagian sebelumnya, yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental penghafal Alquran di Mahad ‘Aly Pondok Quran Bandung

2. Untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental penghafal Alquran yang dianalisis dalam perspektif Psikologi Islam di Mahad 'Aly Pondok Quran Bandung

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat secara praktis

- Bagi Penulis

Menambah wawasan keilmuan serta khazanah pemikiran penulis mengenai seperti apa dan bagaimana kesehatan mental para penghafal Alquran dalam perspektif Psikologi Islam di Mahad 'Aly Pondok Quran Bandung

- Bagi pondok Quran

Sebagai masukan yang membangun guna meningkatkan kualitas santri-santri penghafal Alquran yang berada di Mahad 'Aly Pondok Quran Bandung

##### 2. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis bagi lembaga maupun instansi khususnya jurusan dan umumnya bagi bidang keilmuan lainnya, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran (*khazanah*) bagi semua kalangan.

#### E. Tinjauan Pustaka

Peneliti mengambil literatur dari jurnal, tesis maupun skripsi yang sudah melakukan penelitian terkait dengan hubungan judul peneliti.

Literatur-literatur yang dijadikan bahan rujukan adalah yang sesuai dengan teori dan kebutuhan. Diantaranya:

1. Penelitian oleh Rela Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer yang berjudul "*Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat Alquran terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati*". Bahwa dikatakan seseorang akan mendapatkan penyempuhan lewat Alquran dengan cara; dipelajari dan diajarkan, dibaca, dihafal dan menjaga hafalan, menyelami isi kandungannya, dan terakhir menegakkan hukum atau aturan yang terdapat di dalamnya. Hasil dari jurnal penelitian psikologi di atas membuktikan bahwa pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Alquran dapat mempengaruhi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada santriwati di Pondok Pesantren ar-Rohmah selaku objek yang diteliti. Adapun perasaan cemas merupakan gangguan mental yang berdampak pada fisik maupun psikis (jiwa) nya.<sup>8</sup>
2. Hasil dari penelitian yang berjudul "*Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Alquran*" yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Alquran Pondok Pesantren Kampung Tilawah, menghasilkan santri yang memiliki kesejahteraan psikologis yang bervariasi pada 5 orang santri sebagai

---

<sup>8</sup> Rela Mar, "*Pengaruh Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur ' an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati*" 1, no. 1 (2016): 30-48.



respondennya. Subjek yang berinisial ZN, dan AY memenuhi seluruh indikator, sedangkan subjek AZ, IM dan AK kurang memenuhi indikator kesejahteraan psikologis. Adapun dimensi mengenai kesejahteraan psikologis yaitu; aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi. Kesejahteraan psikologis yang telah dicapai tersebut, turut didukung pula oleh faktor usia, faktor status ekonomi dan faktor dukungan sosial (Pola didik sejak kecil, dan dukungan keluarga).<sup>9</sup>

3. Penelitian selanjutnya adalah skripsi yang berjudul “*Pengaruh Menghafal Alquran Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri*”<sup>10</sup> yang bertujuan untuk memperoleh data dan informasi yang berkaitan dengan konsep menghafal Alquran dan kadar pengaruh menghafal Alquran terhadap kecerdasan spiritual para santri tahfidzul quran putra di Pondok Pesantren Qodratullah Langkan Banyuasin Sumatera Selatan. Menghasilkan, yang pertama metode tahfidz talaqqi, dalam artian santri langsung menyetorkan hafalan kepada gurunya. Kedua, berdasarkan hasil uji validitas, uji realibitas, uji normalitas dan uji linearitas dan sebagainya terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh menghafal Alquran terhadap kecerdasan spiritual para santri tahfidzul Quran sebanyak 18%.

---

<sup>9</sup> R Yoga Achmad Ramadhan, “*Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran*,” 2009, 27–38

<sup>10</sup> Muhammad Syahid Fahmi, “*Pengaruh Menghafal Al-Qur’an Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri*” (UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2017, n.d.).

4. Adapun penelitian skripsi yang berjudul “*Pengaruh Rutinitas Membaca Alquran Terhadap Kesehatan Mental Santri*”<sup>11</sup> yang dilakukan di Lembaga Pondok Pesantren Baitul Arqom Al-Islami Lemburawi Ciparay Bandung. Yang sampelnya sebanyak 30 orang dan diteliti dengan metode kuantitatif menghasilkan bahwa adanya pengaruh yang positif mengenai tingkat rutinitas membaca Alquran terhadap kesehatan mental santri yaitu sebesar 48,5%.

Dari penelitian yang telah dipaparkan di atas belum banyak yang melakukan penelitian secara khusus bagaimana kesehatan mental penghafal Alquran yang dianalisis dalam perspektif psikologi Islam. Karena pada umumnya melakukan penelitian tentang penghafal Alquran pada pengaruhnya terhadap kecerdasan intelektual atau emosional santri dengan menggunakan metode kuantitatif. Adapun penelitian mengenai kesehatan mental pada umumnya, sering di hubungkan dengan ketokohan seperti Zakiah Daradjat dan bukan pada sebuah disiplin ilmu seperti psikologi Islam. Maka penelitian ini sebagai upaya dalam melihat fenomena pada saat ini yang banyak terjadi yaitu lembaga maupun instansi yang memiliki program menghafal Alquran serta bagaimana kesehatan mental yang dimilikinya serta ditinjau dalam perspektif atau analisis psikologi Islam.

---

<sup>11</sup> Afif Nashruddin, “Pengaruh Rutinitas Membaca Al-Qur’an Terhadap Kesehatan Mental Santri” (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2016).

## F. Kerangka Pemikiran

Ilmu kesehatan mental merupakan cabang termuda dalam kajian psikologi yang tumbuh pada akhir abad ke 19 M.<sup>12</sup> Banyak psikolog yang telah mengkaji masalah kesehatan mental seperti Abraham Maslow yang menyatakan kesehatan mental seseorang dicapai dengan aktualisasi diri (*self actualization*) sebagai puncak kebutuhan dari teori piramida yang di susunnya. Adapun Rogers dengan mengenalkan konsep *fully functioning* (pribadi yang berfungsi sepenuhnya) sebagai bentuk kondisi mental yang sehat yang ditandai dengan; terbuka terhadap pengalaman, adanya kehidupan pada dirinya, kepercayaan kepada organismenya, kebebasan berpengalaman dan kreatifitas.<sup>13</sup>

Pada pemaparan di atas mengenai pandangan kesehatan mental, hanya mencakup dimensi biologis dan sosial tanpa adanya dimensi spiritualitas. Sehingga pemahaman mengenai mental yang sehat terasa gersang tanpa disertai hubungan seorang makhluk kepada Sang Khalik supaya mendapatkan ketentraman dan kebahagiaan.

Islam sebagai agama yang sempurna, tentunya mencakup masalah mengenai kesehatan jiwa yang dibimbing oleh para Nabi dan Rasul. Sebagaimana firman Allah yang di turunkan kepada Nabi Muhammad untuk diikuti oleh seluruh umatnya.

---

<sup>12</sup> Mayshuri, "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental," *Jurnal Pemikiran Islam* 37 (2012): 95–101.

<sup>13</sup> Aulia Kirana, "*Modul Kesehatan Mental*" (www.mercubuana.ac.id, 2016), 9."

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ  
وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ

*”Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-kitab dan al-hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (keadaan nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.” (Qs. 3: 164)*

Dalam pengertian ayat tersebut bahwa Allah memberikan karunia-Nya dengan mengutus Rasulullah kepada manusia yang membersihkan jiwa mereka dengan dibacakan kalamullah dan diajarkan kitab Alquran. Maka dari itu, sebenarnya pembicaraan mengenai kesehatan jiwa atau mental sudah ada sebelum disiplin ilmu psikologi lahir yang telah terkandung di dalam ajaran agama dan wahyu-Nya.

Adapun pandangan psikologi Islam tentang kesehatan mental yaitu berkaitan dengan bagaimana hubungan keterikatan seorang hamba dengan pencipta Nya. Artinya orang yang mentalnya sehat yaitu yang memperoleh derajat tertinggi di hadapan Tuhannya yang disebut dengan takwa (*muttaqin*)<sup>14</sup> dengan mengaktualisasikan secara maksimal potensi-potensi yang telah diberikan. Dari dialektika tersebut, sebenarnya sudah dibangun

---

<sup>14</sup> Abdul Mujib and Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001). 134

sejak lama wacana yang mau tidak mau harus dijadikan sebagai keutuhan psikologi Islam saat ini.

Al-Ghazali dalam *Ihya'ulumuddin* mengatakan bahwa mental yang sehat diperoleh dengan *Tazkiyat an-Nafs*. Konsepnya ini memiliki cita atau ide yang luas. Pembentukan hubungan manusia dengan Allah terutama ditempuh dengan jalan ibadah, dengan sesama manusia dan makhluk lain ditempuh melalui jalan mu'amalat dan dalam berhubungan dengan diri sendiri ditempuh dengan ajaran akhlak. Dengan demikian, pola pembentukan hubungan manusia menurut *Tazkiyah al-Nafs* bersifat tiga arah, yaitu vertikal (Allah), horizontal (sesama manusia dan makhluk lain) dan individual (diri manusia sendiri). *Tazkiyah al-Nafs* dari segi kejiwaan adalah konsep pembentukan jiwa yang mutmainnah yang dimiliki oleh orang-orang yang taqwa, taat dan beramal saleh.<sup>15</sup>

Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah "*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 dandi akhirat.*"<sup>16</sup>

Dalam pengertian yang lengkap ini, aspek agama sangat berpengaruh terhadap mental yang sehat. Karena tidak bisa di pungkiri agama atau ajaran

<sup>15</sup> Mayshuri, "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental," *Jurnal Pemikiran Islam* 37 (2012): 95–101.."

<sup>16</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 2010).

Islam membimbing manusia dengan iman menuju jalan ketakwaan agar dapat terhantarkan kepada kebahagiaan serta keselamatan di dunia dan akhirat.

Sedangkan indikator dari tanda-tanda kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam menurut Muhammad Mahmud Mahmud dalam buku *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*<sup>17</sup> terdapat Sembilan indikator, yaitu:

- Pertama, kemapanan (*al-shakinah*), ketenangan (*al-thuma'ninah*), dan rileks (*ar-rabah*).
- Kedua, memadai (*al-kifayah*) dalam beraktivitas.
- Ketiga, menerima keberadaan dirinya dan oranglain, baik kondisi fisiknya, kedudukan maupun kemampuannya.
- Keempat, adanya kemampuan untuk memelihara diri dan menjaga diri.
- Kelima, kemampuan untuk memikul tanggungjawab baik tanggung jawab keluarga, sosial maupun agama.
- Keenam, memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
- Ketujuh, kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.

---

<sup>17</sup> Abdul Mujib and Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001). 136-148.

- Kedelapan, memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik.
- Kesembilan, adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*al-farh*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*) dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.

Alquran merupakan pedoman hidup umat manusia (*Hudalinnas*) yang di dalamnya termaktub berbagai aspek mengenai persoalan manusia yang bersifat lahir maupun batin. Kewajiban manusia selaku yang mengimani Alquran tentunya menjadikannya sebagai pedoman hidup yang harus dibaca serta diamalkan dalam kehidupan. Pada zaman sekarang banyak sekali orang-orang yang berlomba-lomba dalam menghafalkan Alquran, bahkan usia tidak menjadi penghalang baik yang masih sangat muda ataupun yang lanjut usia. Karena sebaik-baik pembaca Alquran adalah yang menghafalkannya dan banyak sekali keutamaan-keutamaan dalam menghafal Alquran, salah satunya yaitu Alquran bisa menjadi *syafaat* (penolong) bagi pembacanya kelak di hari kiamat.<sup>18</sup>

Menghafalkan Alquran merupakan suatu proses, membaca dengan lisan sehingga menimbulkan ingatan dalam pikiran dan meresap masuk dalam hati.<sup>19</sup> Tidak hanya sebatas untuk dihafal, tapi meresap ke dalam jiwa dan terus teratanam di dalam pikiran dan terealisasikan melalui amal

<sup>18</sup> El-hafizh, *Siapa Bilang Menghafal Al-Qur'an Itu Sulit?*17.

<sup>19</sup> Irfan Fanani, "Problematika Menghafal Alquran (Studi Komparasi Di Pondok Pesantren Tahfidzul Quran Al-Hasan Patihan Wetan Dan Pondok Pesantren Nurul Quran Pakunden Ponorogo)" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2016).



perbuatan. Dengan harapan semakin banyak generasi Qurani di masa mendatang.

Berikut adalah kerangka pemikiran yang akan digunakan



## G. Metode Penelitian

### 1. Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Yaitu metode yang bertujuan untuk menggambarkan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai fenomena realitas sosial yang ada dimasyarakat.<sup>20</sup> Metode penelitian ini sesuai dengan judul yang akan dikaji oleh peneliti yaitu pada kesehatan mental penghafal Alquran yang ada di Mahad ‘Aly Pondok Quran Bandung dalam perspektif Psikologi Islam. Peneliti akan menggambarkan dan mendeskripsikan serta mendokumentasikan berbagai kondisi yang terjadi selama penelitian.

### 2. Lokasi Penelitian

<sup>20</sup> Burhan, Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: kencana, 2011).68.



Lokasi penelitian bertempat di Pondok Quran Boarding School (PQBS) yang beralamat di Bukit Carik Rt/Rw 01/05 Desa Giri Mekar Kec.Cilengkrang Kab. Bandung

### 3. Sumber Data

- a. Sumber data primer, berupa data data yang diperoleh dari lapangan yaitu santriwati, baik dari hasil wawancara, hasil observasi, maupun dokumentasi.
- b. Sumber data sekunder adalah bahan rujukan kepustakaan yang menjadi pendukung dalam penelitian ini, baik berupa jurnal, buku, tulisan ilmiah, artikel serta mempelajari berbagai literatur dan teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti yaitu mengenai kesehatan mental penghafal Alquran dalam perspektif Psikologi Islam. Study kepustakaan yang merupakan sumber data sekunder ini bertujuan untuk mendapatkan landasan teoritis dan hasil tersebut akan digunakan sebagai dasar untuk melakukan analisis data yang diperoleh dalam penelitian lapangan, sehingga menghasilkan kesimpulan serta saran.

### 4. Populasi & Sampel

Populasi merupakan sekumpulan objek yang ditentukan melalui kriteria-kriteria tertentu, antara lain yang dapat dikategorikan ke dalam objek tersebut seperti manusia (SDM), file-file atau dokumen-dokumen yang dipandang sebagai objek penelitian. Sedangkan Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut.

Adapun teknik dalam pemilihan sampel yaitu menggunakan purposive sampling yang menentukan pengambilan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu, yang sesuai dengan tujuan penelitian agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif.<sup>21</sup> Sedangkan yang ditentukan yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak lima orang yang merupakan hafidz di pondok tersebut dari populasi sebanyak 46 orang yang tersebar di berbagai daerah.

#### 5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data penyusunan usulan penelitian ini adalah :

##### a. Observasi

Nasution dalam buku Sugiyono mengatakan bahwasannya observasi merupakan pondasi dari ilmu pengetahuan. Ilmuwan tersebut bisa bekerja berdasarkan data, yaitu fakta (realita) mengenai dunia nyata yang didapatkan melalui observasi<sup>22</sup>.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis observasi partisipatif, yaitu peneliti yang terlibat secara langsung dengan kegiatan yang dilakukan sehari-hari oleh orang yang diamati atau yang diperlukan untuk data penelitian. Melalui observasi partisipan maka data yang akan di peroleh nanti akan menjadi komplit, tajam dan bisa sampai mengetahui makna atau maksud dari setiap perilaku yang nampak.

---

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016).215.

<sup>22</sup> Ibid.226.

#### b. Wawancara

*“Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui Tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topic tertentu.”*<sup>23</sup> Adapun teknik wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu wawancara semi-stuktur (semistructure interview). Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diminta untuk diwawancara ditanyakan bagaimana pendapatnya, perasaan ataupun ide-idenya.

#### c. Dokumentasi

Dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara di dalam penelitian metode kualitatif. Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah lalu atau yang sudah terjadi baik berupa gambar, tulisan atau karya-karya yang monumental. Adapun dokumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa data-data tertulis profil pondok Qur'an, foto-foto kegiatan dan lain sebagainya.

### 6. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan

---

<sup>23</sup> Ibid.231.

analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban tersebut setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi sampai diperoleh data yang dianggap kredibel.

#### H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan akan menjelaskan secara garis besar bagaimana kerangka penulisan dalam menyusun skripsi yang terbagi menjadi empat Bab.

Bab pertama mengenai pendahuluan. Uraian dalam Bab ini membahas tentang latar belakang masalah, rumusan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran dan metode penelitian.

Pada Bab kedua tentang landasan teori. Adapun uraian teori nya secara umum yaitu mengenai kesehatan mental, penghafal Alquran dan psikologi Islam.

Selanjutnya Bab ketiga tentang pembahasan hasil penelitian. Berisi mengenai data yang telah dideskripsikan dan dianalisis yang bersumber dari data-data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi.

Terakhir Bab keempat tentang penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.