

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pembahasan tentang Al Qur'an

##### 1. Pengertian Al Qur'an

Kata *Al Qur'an*, secara etimologis, merupakan bentuk masdar dari kata kerja (*fi'il*) *qara'a-yaqra'u*, sinonim dengan kata *qiraah*, berarti bacaan.<sup>1</sup> Pengertian ini dapat dijumpai dalam QS. Qiyaamah ayat 17-18:


 إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْءَانَهُ
 
 فَإِذَا قَرَأْنَهُ فَاتَّبِعْ قُرْءَانَهُ
 

*“Sesungguhnya atas tanggungan kamilah mengumpulkannya (di dadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya. Apabila Kami telah selesai membacakannya, maka ikutilah bacaan itu.”*<sup>2</sup>

Mengenai kata Al Qur'an dan maknanya, ada ulama' yang berpendapat lain diantaranya:

- a. Imam Syafi'i (105 H- 204 H) salah satu dari empat madzhab yang mashur bahwa Al Qur'an tidak merupakan *musytaq* (kata bentukan) dari apapun, ia merupakan nama yang secara khusus diberikan oleh Allah untuk kitab suci yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagaimana kata Injil dan Taurat yang juga khusus nama yang dipergunakan sebagai nama Kitabullah yang masing-masing diturunkan kepada Nabi Isa AS dan Nabi Musa AS.

<sup>1</sup>Supiana dan M. Karman, *Ulumul Quran*, (Bandung: Pustaka Islamika, 2002), h. 30

<sup>2</sup>Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: Surya Cipta Aksara, 1989), h.999

- b. Imam Al Farra' (wafat 207 H) kata Al Qur'an adalah kata musytaq (kata bentukan) dari kata *qara ina* yang merupakan isim jama' dari kata *qariinah* yang berarti petunjuk atau indikator. Alasan pendapat ini adalah karena pada kenyataannya sebagian ayat-ayat Al Qur'an itu satu dengan yang lainnya berfungsi sebagai qorinah atau petunjuk indikator terhadap yang dimaksud oleh ayat lain yang serupa atau dengan kata lain ayat-ayat Al Qur'an satu dengan yang lain saling memberikan petunjuk.
- c. Al-Asy'ari (wafat 324 H) tokoh aliran Sunni berpendapat bahwa kata Al Qur'an adalah musytaq dari *qarana* yang artinya menggabungkan. Alasan pendapat ini karena dalam kenyataannya surat-surat yang berjumlah 114 dan ayat-ayat yang jumlahnya lebih dari 6600 dihimpun dan digabungdalam satu mushaf.
- d. Aj-Jujaj (wafat 311 H) penulis kitab *Ma'anil Qur'aan* berpendapat bahwa kata Al Qur'an adalah mengikuti wazan *fu'laanun* dan ia musytaq (kata bentukan) *al qar'u* yang mengandung arti penghimpunan. Karena Al Qur'an di dalamnya menghimpun intisari ajaran-ajaran dari kitab-kitab suci sebelumnya.<sup>3</sup>

Pengertian Al Qur'an menurut istilah (terminologi) terdapat banyak definisi (ta'rif). Hal demikian karena diakibatkanoleh sudut pandang dari disiplin ilmu yang berbeda dan juga panjang pendeknya definisi yang dibuat. Semakin banyak sifat-sifat al qur'an yang diungkapkan dalam rumusan definisi, maka semakin panjang pularumusan definisi Al Qur'an

---

<sup>3</sup>Team Guru Bina PAI Madrasah Aliyah, *Modul HIKMAH: Qur'an Hadits*, (Sragen: Akik Pusaka, 2012), h. 3-4

tersebut. Sebaliknya jika hanya sedikit sifat-sifat Al Qur'an yang dikemukakan, maka otomatis akan menjadi pendek definisi Al Qur'an itu.

Mari kita amati dan teliti beberapa definisi yang telah dikemukakan oleh para ulama' di bawah ini:

a. Syaikh Muhammad Khudari Beik dalam bukunya *Tarikh At Tasyri al Islami* bahwa Al Qur'an adalah firman Allah yang berbahasa Arab, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW untuk dipahami isinya dan diingat selalu yang disampaikan dengan jalan mutawatir, ditulis dalam mushaf yang dimulai dengan surat Al Fatihah dan diakhiri dengan surat An Nas. Dalam definisi tersebut ada beberapa sifat dan unsur Al Qur'an yang dikemukakan:

- 1) Al Qur'an adalah berbahasa Arab.
- 2) Diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW.
- 3) Disampaikan dengan jalan mutawatir.
- 4) Ditulis dalam mushaf.
- 5) Dimulai dari surat Al Fatihah dan diakhiri dengan surat An Nas.

b. Syaikh Muhammad Abduh dalam kitabnya *Risaalatu Tauhid*, Al Kitab/ Al Qur'an ialah bacaan yang tertulis dalam mushaf-mushaf yang terjaga dalam hafalan-hafalan umat Islam. Yang diungkapkan definisi ini adalah:

- 1) Al Qur'an merupakan bacaan.
- 2) Tertulis dalam mushaf-mushaf.
- 3) Terjaga dalam hafalan-hafalan umat Islam.

c. Dr. Shabhi As-Shalih, mengungkapkan bahwa Al Qur'an adalah Kitab Allah sebagai mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang termaktub dalam mushaf-mushaf yang disampaikan dengan jalan mutawatir yang bernilai ibadah dalam membacanya. Unsur-unsur yang ditonjolkan dalam definisi tersebut:

- 1) Al Qur'an adalah Kalam Allah yang mengandung kemukjizatan.
- 2) Diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW.
- 3) Ditulis dalam mushaf-mushaf.
- 4) Disampaikan dengan jalan mutawatir.
- 5) Bernilai ibadah dalam membacanya.<sup>4</sup>

Bagi umat Islam Al Qur'an adalah kitab suci yang diagungkan dan dihormati, bukan saja karena ia merupakan wahyu Allah yang diturunkan kepada seorang Rasul-Nya yang terakhir, tetapi ia merupakan pedoman hidup *way of life* bagi mereka. Ia adalah penuntun dan petunjuk bagi umat Islam untuk menjalanikehidupannya di muka bumi sebagai seorang hamba dan sekaligus sebagai pengatur (khalifah).<sup>5</sup>

Al Qur'an adalah sebuah kitab petunjuk bagi manusia yang menyeru kepada jalan kehidupan yang benar sehingga manusia mampu meraih kebahagiaan, kebajikan, dan kedamaian hidup di dunia.<sup>6</sup> Ia diwahyukan dalam bahasa Arab yang jelas: suatu eksposisi mendetail tertera dalam bahasa yang mudah dipahami, diilustrasi dalam banyak perumpamaan, dan

---

<sup>4</sup>*Ibid.*, h. 4-5

<sup>5</sup>Moh. Matsna, *Pendidikan Agama Islam: Al Qur'an Hadits Madrasah Aliyah*, (Semarang: Karya Toha Putra, 2007), h.4

<sup>6</sup>Afzalur Rahman, *Al Qur'an Sumber ilmu Pengetahuan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), h. 258

mengandung pemberitahuan tentang hal-hal ghaib dengan cukup pembicaraan tentang segala sesuatu yang besar dan kecil, basah dan kering.<sup>7</sup> Al Qur'an bukanlah merupakan sebuah buku dalam pengertian umum, karena ia tidak pernah diformulasikan, tetapi diwahyukan secara berangsur-angsur kepada Nabi Muhammad SAW sesuai situasi yang menuntutnya, seperti yang diyakini sampai sekarang, pewahyuan Al Qur'an secara total dan secara sekaligus itu tidak mungkin karena Al Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi kaum muslimin secara berangsur-angsur sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan yang ada.

Al Qur'an merupakan sumber ajaran Islam, di dalamnya mengandung berbagai petunjuk manusia yang disajikan dalam berbagai bentuk, antara lain melalui bentuk kisah (cerita). Semua kandungan Al Qur'an merupakan petunjuk untuk dijadikan pedoman manusia dalam menjalankan kehidupannya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>8</sup> Al Qur'an Al karim adalah kitab Allah yang diturunkan Allah SWT kepada Rasulnya Muhammad SAW berisi petunjuk guna menjadi pedoman hidup atau *way of life* umat manusia. Ajaran-ajaran Al Quran begitu luas dan dalam. Sedangkan hukum-hukum yang terkandung di dalamnya lengkap, selaras dengan tuntutan hati nurani manusia, kapan dan dimana saja mereka berada menjadi rahmat bagi alam semesta : Rahmatan lil 'alamiin. Isi kandungan

---

<sup>7</sup>Faruq Sherif, *Al Qur'an Menurut Al Qur'an*, terje, M.H Assegaf dan Nur Hidayah, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2001), h. 57

<sup>8</sup>Anwar Rasihan, *Ulumul Qur'an*, (Bandung: Seven Billah, 2000), h. 25

Al Quran itu selanjutnya dapat digali dan dikembangkan menjadi berbagai bidang.<sup>9</sup>

Dalam banyak ayat, Al Qur'an mengajak manusia untuk melakukan pembacaan, memikirkan, merenungkan tanda-tanda kekuasaan Allah SWT, baik yang ada di langit maupun yang ada di bumi dengan berbagai macam isinya. Secara khusus, Al Qur'an mengajak manusia untuk mempelajari ilmu-ilmu kealaman, metafisika, filsafat, sastra, dan semua ilmu yang dapat dicapai oleh pemikiran manusia, yang semuanya untuk kesejahteraan di dunia dan di akhirat.<sup>10</sup>

Sebagai sumber utama yang tidak akan pernah surut, Al Qur'an banyak menawarkan gagasan dan konsep-konsep yang perlu dijabarkan dalam bentuk operasional melalui bimbingan rasul, agar dapat dirasakan kehadirannya dalam kehidupan sehari-hari. Tidak diragukan lagi, Al-Qur'an telah meninggalkan dampaknya terhadap pribadi Rasulullah SAW, dan para sahabatnya. Aisyah istri Beliau, telah memberikan kesaksian tentang hal itu, dikatakannya : Akhlak beliau adalah Al-Qur'an. Bahkan Allah SWT sendiri telah terlebih dahulu memberikan kesaksian itu dengan firman-Nya QS : Al-Furqan ayat 32:

وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ

بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً

<sup>9</sup>Tim GB PAI MA, *Hikmah: Qur'an Hadits*, (Sragen: Akik Pusaka, 2012), h. 23

<sup>10</sup>Kutbuddin Aibak, *Teologi Pembacaan*, (Yogyakarta: Teras, 2009), h. 240-241

*“Berkatalah orang-orang yang kafir: "Mengapa Al Quran itu tidak diturunkan kepadanya sekali turun saja?"; demikianlah supaya kami perkuat hatimu dengannya dan kami membacanya secara tartil (teratur dan benar).”<sup>11</sup>*

Di dalam Al Qur'an termuat ajaran dan petunjuk tentang akidah, hukum, ibadah dan akhlak. Pada intinya, Al Qur'an mengandung petunjuk tentang jalan hidup manusia kepada kebahagiaan dan kesejahteraan. Al Qur'an berfirman dalam QS. Al isra' ayat 9:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ

الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾

*“Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih Lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar.”<sup>12</sup>*

Dari sini dapat disimpulkan bahwa Al Qur'an merupakan firman atau kalam Allah SWT yang disampaikan dalam bahasa Arab, diturunkan secara berangsur-angsur melalui malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mukjizat yang disampaikan kepada kita secara mutawatir, yang telah tertulis dalam mushaf Utsmani dan telah dihafalkan secara baik oleh umat Islam sejak masa Nabi Muhammad SAW sampai sekarang yang dimulai dari surat Al Fatihah sampai surat An Nas, merupakan ibadah bagi pembacanya. Dan Al Qur'an adalah sumber yang harus dijadikan dasar hukum atau pedoman dalam kehidupan umat manusia.

<sup>11</sup>Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya...*, h. 564

<sup>12</sup>*Ibid*, h. 425-426

## 2. Tujuan Turunnya Al Qur'an

Secara lebih rinci, M. Quraish Shihab menyebutkan tujuan turunnya Al Qur'an adalah:

- a. Untuk mengajarkan kemanusiaan yang adila dan beradab, yakni bahwa umat manusia merupakan umat yang seharusnya dapat bekerja sama dalam pengabdian kepada Allah dan pelaksanaan tugas kekhalfahan.
- b. Untuk menciptakan persatuan dan kesatuan, bukan saja antar suku atau bangsa, tetapi kesatuan alam semesta, kesatuan kehidupan dunia dan akhirat, natural dan supranatural, kesatuan ilmu, iman dan rasio, kesatuan kebenaran, kesatuan kepribadian manusia, kesatuan kemerdekaan dan determinisme, kesatuan sosial, politik, dan ekonomi, dan kesemuanya berada di bawah keesaan, yaitu keesaan Allah Swt.
- c. Untuk mengajak manusia berpikir dan bekerja sama dalam bidang kehidupan bermasyarakat dan bernegara melalui musyawarah dan mufakat yang dipimpin hikmah kebijaksanaan.
- d. Untuk membasmi kemiskinan material dan spiritual, kebodohan, penyakit dan penderitaan hidup, serta pemerasan manusia atas manusia dalam bidang sosial, ekonomi politik, dan juga agama.
- e. Untuk memadukan kebenaran dan keadilan dengan rahmat dan kasih sayang, dengan menjadikan keadilan sosial sebagai landasan pokok kehidupan masyarakat manusia.

- f. Untuk memberikan jalan tengah antara falsafah monopoli kapitalisme dengan falsafah kolektif komunisme, menciptakan *ummatan wasathan* yang menyeru kepada kebaikan dan mencegah kemungkar.
- g. Untuk menekankan peranan ilmu dan teknologi, guna menciptakan suatu peradaban yang sejalan dengan jati diri manusia dengan panduan dan panduan Nur Ilahi.<sup>13</sup>

### 3. Fungsi Al Qur'an

Al Qur'an mempunyai sekian banyak fungsi diantaranya adalah:

- a. Menjadi bukti kebenaran Nabi Muhammad saw. Bukti kebenaran kebenaran tersebut dikemukakan dalam tantangan yang sifatnya bertahap. *Pertama*, menantang siapa pun yang meragukannya untuk menyusun semacam Al Qur'an secara keseluruhan. *Kedua*, menantang mereka untuk menyusun sepuluh surah semacam Al Qur'an. Seluruh Al Qur'an berisikan 114 surah. *Ketiga*, menantang mereka untuk menyusun satu surah saja semacam Al Qur'an. *Keempat*, menantang mereka untuk menyusun sesuatu seperti atau lebih kurang sama dengan satu surah dari Al Qur'an.<sup>14</sup>

Dalam hal ini, Al Qur'an menegaskan:

قُلْ لِّئِنِ اجْتَمَعَتِ الْإِنْسُ وَالْجِنُّ عَلَىٰ أَن يَأْتُوا بِمِثْلِ هَٰذَا الْقُرْآنِ لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ ۚ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا

<sup>13</sup>M. Quraish Shihab dan Ahmad Sukardja, dkk, *Sejarah 'Ulum al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2008), h. 56-58.

<sup>14</sup>M. Quraish Shihab, "Membumikan" *Al Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 2007), h. 36-37

*Katakanlah: "Sesungguhnya jika manusia dan jin berkumpul untuk membuat yang serupa Al Quran ini, niscaya mereka tidak akan dapat membuat yang serupa dengan Dia, Sekalipun sebagian mereka menjadi pembantu bagi sebagian yang lain". (QS Al Isra' :88).<sup>15</sup>*

- b. Walaupun Al Qur'an menjadi bukti kebenaran Nabi Muhammad, tapi fungsi utamanya adalah menjadi petunjuk untuk seluruh umat manusia.
- c. Al Qur'an juga sebagai mukjizat Nabi Muhammad Saw untuk membuktikan kenabian dan kerasulannya dan Al Qur'an adalah ciptaan Allah bukan ciptaan Nabi.
- d. Al Qur'an berfungsi sebagai hidayah dan pedoman bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Untuk itu kita dianjurkan untuk menjaga dan memeliharanya.
- e. Al Qur'an sebagai Pembeda

Allah Swt juga menyifati al-Qur'an sebagai Furqaan (pembeda) sebagaimana firmanya :

تَبَارَكَ الَّذِي نَزَّلَ الْفُرْقَانَ عَلَى عَبْدِهِ لِيَكُونَ لِلْعَالَمِينَ نَذِيرًا ﴿١﴾

*"...Maha suci Allah yang telah menurunkan Al-Furqaan (yaitu al-Qur'an) kepada hamba-hamba-Nya, agar dia menjadi pemberi peringatan kepada seluruh alam..." (QS. Al-Furqaan:1)<sup>16</sup>*

Artinya al-Qur'an membedakan antara yang hak dengan yang batil, antara yang lurus dengan yang sesat, yang bermanfaat dengan yang berbahaya. Dia menyuruh kita untuk berbuat kebaikan dan melarang kita untuk berbuat yang buruk dan dia memperlihatkan segala apa yang kita

<sup>15</sup>Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya...*, h. 437

<sup>16</sup>*Ibid.*, h. 559

butuhkan untuk urusan di dunia maupun di akhirat kekal, maka dia adalah Furqaan dalam arti membedakan antara yang hak dengan yang batil.

f. Al Qur'an sebagai Obat Penawar

Al Qur'an merupakan obat hati karena melenyapkan kebodohan dan keraguan di hati; juga menguak menerbitkan pemahaman akan mukjizat dan tanda-tanda kebesaran Allah SWT.<sup>17</sup>

Allah Swt juga menyebutkan al-Qur'an sebagai Syifa' (obat penawar) Allah Swt berfirman:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

“...Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Rabbmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman....” (QS. Yunus :57)<sup>18</sup>

Dia obat bagi penyakit mereka yang bersifat hakiki (yang menimpa badan) dan penyakit yang bersifat maknawi (yang menimpa hati). Merupakan obat yang menimpa badan, dengan cara membacanya untuk orang yang sakit atau terkena ain (hinotis), kesurupan jin dan semisalnya. Dengan seizing Allah Swt orang yang sakit akan menjadi sembuh jika bacaan tersebut berasal dari hati seorang mukmin yang yakin kepada-

<sup>17</sup>Ibrahim YA Al Karazkani, *Taman Orang-orang yang Bertaubat*, terje, Tim Hawra, (Jakarta: Pustaka Zahra, 2005), h. 236

<sup>18</sup>Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya...*, h. 315

Nya. Apabila keyakinan yang kuat berkumpul antara orang yang membacanya dengan yang dibacakan untuknya maka Allah Swt memberikan kesembuhan bagi yang si sakit.

Al-Qur'an juga merupakan obat bagi penyakit maknawi, seperti penyakit ragu-ragu (syak), syubhat (keracunan), kufur dan nafik. Penyakit ini lebih berbahaya dari penyakit-penyakit badan. Penyakit hati lebih berbahaya dari penyakit badan karna penyakit badan ujung penghabiskanya adalah mati sedangkan mati itu pasti terjadi dan tidak mungkin dapat di tolak. Penyakit hati apabila dibiarkan terus-menerus maka akan menyebabkan matinya hati, rusak secara total sehingga hati condong kepada keburukan, fasik dan tidak ada obat baginya kecuali al-Qur'an yang telah diturunkan oleh Allah Swt sebagai obat penawar.

g. Al Qur'an Membersihkan Jiwa/ Membangun Kesehatan Mental Manusia

Diantara fungsi Al Qur'an adalah membersihkan jiwa manusia. Jiwa mempunyai fitrah untuk menjadi kotor apabila manusia melakukan kejahatan. Namun, jiwa juga siap membawa manusianya untuk bertaqwa dengan cara ia senantiasa di bersihkan dan di sucikan. Manusia dengan akal dan kemauannya harus memilih jalan bagi jiwanya ke jalan yang bersih atau kejalan yang kotor.

*Tazkiah* 'pembersihan' bersal dari kata *zaka-yazku-zakatan*. Ia adalah kata yang mengandung dua makna atau dua unsur, yaitu pemebrsihan dan pertumbuhan.

Oleh karena itu, tugas Nabi SAW. Terhadap bangsa arab ada dua. Pertama, membersihkan akal mereka dari kemusyrikan dan kebatilan, membersihkan hati mereka dari kekerasan jahiliah, membersihkan keinginan mereka dari syahwat binatang, dan membersihkan mereka dari perbuatan-perbuatan kotor.

h. Al Qur'an sebagai Sumber dari Segala Sumber Hukum Islam

Al-Quran juga berfungsi sebagai sumber segala macam aturan tentang hokum, social, ekonomi, kebudayaan, pendidikan, moral dan sebagainya yang harus dijadikan *way of life* bagi semua umat manusia untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya. Sebagai hakim yang diberi wewenang oleh tuhan memberikan keputusan terakhir mengenai beberapa masalah yang diperselisihkan dikalangan pemimpin-pemimpin agama dari berrmacam-macam agama dan sekaligus sebagai korektor yang mengoreksi kepercayaan-kepercayaan/pandangan-pandangan yang salah di kalangan umat beragama, termasuk kepercayaan-kepercayaan yang salah yang terdapat di dalam kitab lain yang dipandang suci oleh pemeluknya.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup><http://iqbalayubi.blogspot.com/2013/07/makalah-fungsi-al-quran-bagi-manusia.html>

## **B. Pembahasan tentang Kesehatan Mental**

### **1. Pengertian Kesehatan Mental**

Setiap manusia tentu ingin sehat, memang hal ini merupakan keinginan yang wajar sebab kesehatan merupakan suatu kebutuhan vital bagi manusia sebagai bekal dalam melakukan segala aktivitas hidupnya guna mencapai tujuan yang dicita-citakannya. Salah satu macam kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya adalah kesehatan mental. Berikut pengertian kesehatan menurut beberapa ahli:

- a. Karl Menninger, seorang psikiater, mendefinisikan sehat mental sebagai penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan orang-orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang optimal. Tidak sekedar efisiensi atau sekedar kegembiraan atau ketaatan atas aturan permainan. Dalam mental yang sehat terdapat kemampuan untuk memelihara watak, intelegensi yang siap untuk digunakan, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial, dan disposisi yang bahagia.
- b. HB. English, seorang psikolog, menyatakan, kesehatan mental sebagai keadaan yang secara relatif menetap di mana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi dan terpelihara, dan berusaha untuk mencapai aktualisasi diri atau realisasi diri yang optimal. Hal ini merupakan keadaan yang positif dan bukan sekedar tidak adanya gangguan mental.
- c. Killander, pada tahun 1957 mengidentikkan orang yang mentalnya sehat dengan apa yang disebutnya sebagai individu yang normal. Mereka

adalah orang-orang yang memperlihatkan kematangan emosional, kemampuan menerima realitas, kesenangan hidup bersama orang lain, dan memiliki filsafat atau pegangan hidup pada saat ia mengalami komplikasi kehidupan sehari-hari sebagai gangguan.<sup>20</sup>

- d. Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Dengan runusan lain, kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam, lingkungan, serta hubungan dengan Tuhan.<sup>21</sup>

Menurut *World Federation of Mental Health*, pada tahun 1948 dalam konvensinya di London mengemukakan bahwa sehat mental adalah suatu kondisi yang optimal dari aspek intelektual, yaitu siap untuk digunakan, dan aspek emosional yang cukup mantab dan stabil, sehingga perilakunya tidak mudah tergoncang oleh situasi yang berubah di lingkungannya, tidak

---

<sup>20</sup>Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Bandung: Refika Aditama, 2004), h. 23-24

<sup>21</sup>A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa: (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2001), h. 77

sekedar bebas atau tidak adanya gangguan kejiwaan, sepanjang tidak mengganggu lingkungannya.<sup>22</sup>

Diantara contoh definisi kesehatan mental yang dirumuskan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) adalah kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitar secara umum, sehingga ia merasakan senang, jbahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosiaal secara normalserta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup.

Secara umum, para psikolog mendefinisikan kesehatan mental sebagai kematangan seseorang pada tingkat emosional dan sosial untuk melakukan upaya adaptasi dengan dirinya dan alam sekitar, serta kemampuan untuk mengemban tanggung jawab kehidupan dan menghadapi segala problematikanya. Dengan demikian, seorang individu akan mampu mengahadapi kenyataan hidup dengan perasaan tenang, tenteram dan bahagia.

Definisi kesehataan mental yang lain adalah kemampuan beradaptasi secara sempurna dalam beragam situasi jiwa yang berbeda, serta mampu menghaadapi krisis kejiwaan dengan tetap berprasangka positif yang ditandai dengan adanya perasaan senang dan merasa cukup.<sup>23</sup>

Kesehatan jiwa mempunyai lapangan yang terbilang dalam bidang pengetahuan, termasuk sekolah dan falsafahnya, administrasinya, kurikulumnya, guru-gurunya dan hubungan kemanusiaan yang terdapat di

---

<sup>22</sup>Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis...*, h. 23

<sup>23</sup>Muhammd 'Utsman Najati, *Psikologi Nabi*, terje, Hedi Fajar, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2005), h. 323-324.

dalamnya. Termasuk pula bombingan dan penyuluhan terhadap orang tua dan perhatian terhadap anak-anak yang banyak persoalan dan seterusnya.<sup>24</sup>

## 2. Indikator Kesehatan Mental

Para psikolog telah membuat beberapa indikator yang menunjukkan bahwa seorang inividu telah meraih kesehatan mental. Salah satu indikator tersebut adalah yang ditetapkan oleh Maslow adalah adanya hubungan antara dirinya dengan beberapa nilai, seperti kejujuran seseorang kepada dirinya sendiri dan kepada orang lain, memiliki kebenaran untuk mengungkapkan kebenaran, bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu yang dikerjakannya, berani mengaku siapa diri sebenarnya, apa yang ia kehendaki dan apa yang ia sukai, serta mau mengakui hal-hal baik sekalipun tidak berasal dari dirinya, sekaligus mau menerima hal baik tersebut tanpa bermaksud untuk mengadakan pembelaan diri demi merusak hakikat kebenaran yang telah ada.

Indikator kesehatan mental lainnya telah disebutkan oleh Utsman Labib Faraj. Bisa diringkas sebai berikut:

- a. Merasa aman dan tenteram.
- b. Bisa menerima diri sendiri, merasa diri bernialai, menyadari akan kemampuan diri, mengaku keterbatasan diri, mau menerima orang lain, mau menerima perbedaan di antara mereka, dan mengakui adanya perbedaan antar dirinya dengan orang lain.

---

<sup>24</sup>Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), h. 183

- c. Mampu menguasai diri secara proporsional ketika dituntut melakukan hal yang spontan dan memiliki kemampuan untuk memulai sesuatu.
- d. Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan pihak lain.
- e. Memiliki pandangan yang realistis dalam menjalani kehidupan dan bisa menghadapi berbagai problem dengan wajar sehingga mampu memunculkan solusi terbaik.
- f. Memiliki kepribadian yang sempurna.<sup>25</sup>

Jadi, salah satu hal yang layak dicermati bahwa, beberapa indikator kesehatan mental yang dikemukakan oleh psikolog modern, baik yang berasal dari Barat atau Arab, ternyata berfokus pada kemampuan beradaptasi, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan masyarakat. Selain itu indikator kesehatan mental juga berpusat pada masalah kemampuan dan peran aktif dalam menghadapi kenyataan hidup, serta kecakapan mengatur pemenuhan kebutuhan hidup.

### **C. Membaca Al Qur'an dapat Membangun Kesehatan Mental**

Ditinjau dari kesehatan mental, *tilawah* Al Qur'an dapat berfungsi untuk pengobatan, pencegahan, dan pembinaan jiwa. Dengan tilawah Al Qur'an seseorang merasakan ketenangan batin karena ia merasa Allah mendengar, mengetahui, dan memperhatikan bacaan-bacaannya.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup>Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Nabi...*,h. 324-325

<sup>26</sup>A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs)...*,h.107-108

Allah telah memberi jaminan dalam surat Al Isra ayat 82:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا

*“Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”*<sup>27</sup>

Hidup dengan mengatur jumlah stres yang terjadi, juga perlu diperhatikan. Rekreasi, liburan, bergembira adalah hal-hal yang diperlukan bagi orang-orang yang selalu bekerja keras. Kegiatan-kegiatan di atas dapat menjaga kesehatan fisik dan mental.<sup>28</sup>

Jiwa manusia memerlukan makanan berupa iman dan moral. Jiwa dan hati yang tiada berisi iman dan moral, tentu akan menderita sakit dan bisa mati karena tidak ada makanannya, iman dan moral diperlukan untuk menghidupkan dan memperkuat jiwa.<sup>29</sup>

Berkenaan dengan jiwa dan pengaruhnya bagi tingkah laku manusia, Imam Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumiddin*, bagian keajaiban jiwa (a'jaibul qalb), antara lain menyebutkan bahwa yang menjadi tentara dari jiwa manusia itu ada dua: Syahwat (keinginan) dan Ghadab (benci atau marah). Kadang-kadang keduanya tunduk dan patuh kepada jiwa, sehingga dapat menolongnya menempuh jalan yang benar. Seaktu-waktu keduanya dapat pula menguasai

<sup>27</sup>Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya...*, h. 437

<sup>28</sup>Suprpti Slamet I.S dan Sumarno Markam, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2005), h. 176

<sup>29</sup>Fachruddin HS, *Membentuk Moral Bimbingan Al Qur'an*, (Bandung: Bina Aksara, 1985), h. 73

jiwa dan memperbudaknya, sehingga bisa menyimpangkannya ke jalan yang salah. Jiwa itu juga mempunyai penolong yang lain, yaitu ilmu, hikmat, dan tafakur.<sup>30</sup>

Al Qur'an Al Karim memang banyak berbicara tentang penyakit jiwa. Mereka yang lemah iman dinilai oleh Al Qur'an sebagai orang yang memiliki penyakit di dalam dadanya. Dapat pula dikatakan bahwa Al Qur'an memperkenalkan adanya penyakit-penyakit yang menimpa hati dan yang menimpa akal. Penyakit-penyakit akal yang disebabkan bentuk berlebihan adalah semacam *kelicikan*, sedangkan yang bentuknya karena kekurangan adalah ketidaktahuan akibat kurangnya pendidikan. Ketidaktahuan ini dapat bersifat tunggal maupun ganda. Seseorang yang tidak tahu serta tidak menyadari ketidaktahuannya pada hakikatnya menderita penyakit akal berganda. Penyakit akal berupa ketidaktahuan mengantarkan penderitanya pada keraguan dan kebimbangan.

Penyaki-penyakit jiwa pun beraneka ragam dan bertingkat-tingkat. Sikap angkuh, benci, dendam, fanatisme, loba, dan kikir yang antara lain disebabkan karena bentuk berlebihan seseorang. Sedangkan rasa takut, cemas, pesimisme, rendah diri dan lain-lain adalah karena kekurangannya. Yang akan memperoleh keberuntungan di hari kemudian adalah mereka yang terbebas dari penyakit-penyakit tersebut.<sup>31</sup> Seperti bunyi firman Allah dalam surat Al Syu'ara: 88-89:

---

<sup>30</sup>Ibid, h. 74-75

<sup>31</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i atas Pelbagai Pesoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 2007), h. 188-189

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

*“(Yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.”<sup>32</sup>*

Islam mendorong manusia agar memiliki kalbu yang sehat dari segala macam penyakit dengan jalan bertobat, dan mendekatkan diri kepada Tuhan, karena:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar Ra’d:28)<sup>33</sup>*

Sesungguhnya Al Qur’anul Karim, dengan gaya bahasanya yang indah, selalu berupaya untuk mengembalikan kebenaran kepada mereka semua. Sepertinya Al Qur’an telah mengetahui segala permasalahan orang-orang yang sedang berada dalam kesulitan. Setelah itu, Al Qur’an akan berusaha untuk menghilangkan segala permasalahan, kesusahan, kesedihan, dan kebimbangan yang ada pada mereka itu dengan sebaik-baiknya, sebagaimana halnya seorang penggembala yang telah mengetahui di man kambing-kambing gembalaannya itu berhamburan di padang rumput yang luas. Lalu ia dengan sangat cekatan menggiring dan mengumpukannya dari segala arah, hingga tidak ada satu pun yang luput darinya.<sup>34</sup>

<sup>32</sup>Depag RI, *Al Qur’an dan Terjemahnya...*, h. 580

<sup>33</sup>*Ibid.*, h. 373

<sup>34</sup>Moh. Sayyid Thantawi, Umar Hasyim dkk, *Al Qur’an & Lailatul Qadar*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), h.130-131

Gaya bahasa Al Qur'an dalam meluluhkan kekerasan hati dan menempatkan kebenaran dalam pikiran adalah sangat tepat dalam hati ini. Hal itu disebabkan karena secara simultan gaya bahasa Al Qur'an yang indah dan bagus itu dapat membangkitkan mental dan spiritual para pendengarnya. Setelah itu, barulah disertai dengan tuntunannya. Jika ada salah satu tuntunannya yang tertinggal, maka tentunya yang lain tidak akan tertinggal darinya.<sup>35</sup>

Mengenai pahala membaca Al Qur'an, Ali bin Abi Thalib mengatakan bahwa, tiap-tiap yang membaca Al Quran dalam sembahyang, akan mendapat pahala lima puluh kebajikan untuk tiap-tiap huruf yang diucapkannya, membaca Al Qur'an di luar sembahyang dengan berwudhu, pahalanya dua puluh kebajika bagi tiap-tiap huruf yang diucapkannya, dan membaca Al Qur'an di luar sembahyang dengan tidak berwudhu, pahalanya sepuluh kebajikan bagi tiap-tiap huruf yang diucapkannya.<sup>36</sup>

Selain itu, Al Qur'an juga memiliki keutamaan yang lain bagi orang yang membaca dan mempelajarinya. M. Hasby Ash Shiddieqy memberikan beberapa poin keutamaan membaca Al Qur'an, diantaranya:

- a. Ditempatkan di dalam shaf (barisan) orang-orang utama.
- b. Memperoleh beberapa kebaikan dari tiap-tiap huruf yang dibacanya dan bertambah derajatnya di sisi Tuhan sebanyak kebajikan yang diperolehnya.
- c. Dinaungi dengan payung rahmat, dikelilingi oleh para malaikat dan diturunkan Allah SwT kepadanya ketenangan dan kewaspadaan.
- d. Dicermelangkan hatinya oleh Allah dan dipelihara dari kegelapan.

---

<sup>35</sup>Ibid., h.133

<sup>36</sup>Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: Surya Cipta Aksara, 1989), h. 122

- e. Diharumkan baunya, disegani dan dicintai oleh orang-orang shalih. Apabila pen-tilawah itu memperbagus bacaan dan hafalannya, maka ia dapat mencapai derajat malaikat.
- f. Tiada bergundah hati di hari kiamat, karena ia senantiasa dalam pemeliharaan dan penjagaan Allah.
- g. Memperoleh kemuliaan, dan diberikan rahmat kepada ibu bapaknya.
- h. Memperoleh kedudukan yang tinggi dalam surga.
- i. Memperoleh derajat seperti yang diinginkan oleh orang-orang shalih.
- j. Ditemani dan dikelilingi oleh malaikat yang semuanya mendoakan dan memohonkan ampunan dan derajat yang tinggi baginya.
- k. Terlepas dari kesusahan-kesusahan akhirat.
- l. Termasuk orang yang dekat kepada Allah, berada dalam rombongan orang-orang yang mengiringi Allah di hari surga.<sup>37</sup>

Begitu pula dengan mendengarkan bacaan Al Qur'an. Mendengarkan bacaan Al Qur'an dengan baik, dapat menghibur perasaan sedih, menenangkan jiwa yang gelisah dan meunakkan haati yang keras, serta mendatangkan petunjuk. Itulah yang dimaksud dengan rahmat Allah, yang diberikan kepada orang yang mendengarkan bacaan Al Qur'an dengan baik.<sup>38</sup>

#### **D. Pembinaan Membaca Al Qur'an**

Tilawah (membaca) Al qur'an besar manfaatnya karena Al Qur'an adalah wahyu Allah yang berfungsi sebagai pedoman, petunjuk, nur, obat (syifa), rahmat dan pegangang yang kukuh bagi kehidupan manusia. Agar mendapat manfaatnya seseorang yang membaca Al Qur'an dianjurkan untuk menjaga adab lahir dan amalan batinnya. Dalam menjaga adab lahirnya pembaca Al Qur'an diminta untuk bersikap bersih, tenang, khusuk, tawadu, dan melagukannyadengan suara yang baik (artil). Dalam menjaga adab batinnya

---

<sup>37</sup>M. Hasby Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2010), h. 100-101

<sup>38</sup>Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya...*,h. 123

pembaca Al Qur'an diminta memahami keagungan Al Qur'an dan Allah, menghadirkan hati meninggalkan bisikan jiwa, memahami arti dan sifat-sifat Allah yang terdapat dalam Al Qur'an, mencegah hal yang dapat menghalangi diri dalam pengkhususan (*al-tahshish*) dan peninggian (*at-taraqqi*) terhadap yang dibaca, menimbulkan pengaruh dalam jiwa seperti takut atau harap kepada Allah, membacanya seolah-olah di hadapan Allah dan seakan-akan Al Qur'an itu diturunkan untuk dirinya, serta menjauhkan sifat jah (kemegahan) dan ria.<sup>39</sup>

Imam Ghazali di dalam kitabnya *Ihya 'Ulumuddin* menguraikan dengan sejelas-jelasnya bagaimana hendaknya tata cara membaca Al Qur'an. Imam Ghazali telah membagi adab membaca Al Qur'an menjadi adab yang mengenal batin, dan adab yang mengenal lahir. Adab yang mengenal batin itu, diperinci lagi menjadi arti memahami asal kalimat, cara hati membesarkan kalimat Allah, menghadirkan hati di kala membaca sampai ke tingkat memperluas, memperhalus perasaan dan membersihkan jiwa. Dengan demikian kandungan Al Qur'an yang dibaca dengan perantara lidah, dapat bersemi dalam jiwa dan meresap ke dalam hati sanubarinya. Kesemuanya ini adalah adab yang berhubungan dengan batin, yaitu dengan hati dan jiwa.

Sebagai contoh Imam Ghazali menjelaskan, bagaimana cara hati membesarkan kalimat Allah, yaitu bagi pembaca Al Qur'an ketika dia memulainya, maka terlebih dahulu ia harus menghadirkan dalam hatinya, betapa kebesaran Allah yang mempunyai kalimat-kalimat itu. Dia harus yakin

---

<sup>39</sup> A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs)*...,h.107

dalam hatinya, bahwa yang dibacanya itu bukanlah kalam manusia, tetapi kalam Allah Azza wa Jalla. Membesarkan kalam Allah itu, bukan saja dalam membacanya, tetapi juga dalam menjaga tuisan-tulisan Al Qur'an itu sendiri. Sebagaimana yang diriwayatkan 'Ikrimah bin Abi Jahl, sangat gusar hatinya bila melihat lembaran-lembaran yang bertuliskan Al Qur'an berserakan seolaah-olah tersia-sia, lalu ia memungutnya selembat demi selembat, sambil berkata: "Ini adalah Kalam Tuhanku! Ini adalah Kalam Tuhanku, membesarkan Kalam Allah berarti membesarkan Allah."

Adapun mengenai adab ahir dalam membaca Al Qur'an, selain di dapati di dalam *Ihya' 'Ulumuddin*, juga banyak terdapat di dalam kitab-kitab lainnya. Misalnya dalam kitab *Al Itqan* oleh Imam Jalaluddin As Suyuti, tentang adab membaca Al Qur'an itu diperincinya sampai menjadi beberapa bagian.

Diantara adab membaca Al Qur'an yang terpenting adalah:

- a. Disunatkan membaca Al Qur'an sesudah berwudhu, dalam keadaan bersih, sebab yang dibaca adalah wahyu Allah. Kemudian mengambil Al Qur'an hendaknya dengan tangan kanan; sebaiknya memganganya dengan kedua belah tangan.
- b. Disunatkan membaca Al Qur'an di tempat yang bersih, seperti: di rumah, di surau, dan di tempat-tempat lain yang dianggap bersih. Tapi yang paling utama ialah di masjid.
- c. Disunatkan membaca Al Qur'an menghadap ke kiblat, membacanya dengan khusyu' dan tenang; sebaiknya dengan berpakaian yang pantas.

- d. Ketika membaca Al Qur'an, mulut hendaknya bersih, tidak berisi makanan, sebaiknya sebelum membaca Al Qur'an mulut dan gigi dibersihkan dahulu.
- e. Sebelum membaca Al Qur'an, disunatkan membaca *ta'awudz*, yang berbunyi: *a'udzubillahi minasy syaithanirrajim*. Sesudah itu barulah dibaca *bismillahirrahmanir rahim*. Maksudnya, diminta dahulu perlindungan Allah, supaya terjauh dari tipu daya syaitan, sehingga hati dan pikiran tetap tenang di waktu membaca Al Qur'an, terjauh dari gangguan atau godaan.
- f. Disunatkan membaca Al Qur'an dengan tartil, yaitu dengan bacaan yang pelan-pelan dan tenang, sesuai dengan firman Allah dalam surat Al Muzzammil ayat 4:

أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً ﴿٤﴾

*“Atau lebih dari seperdua itu. dan Bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.”<sup>40</sup>*

Membaca dengan tartil itu lebih banyak memberi bekas dan mempengaruhi jiwa, serta lebih mendatangkan ketenangan batin dan rasa hormat kepada Al Qur'an.

- g. Bagi orang yang sudah mengerti arti dan maksud ayat-ayat Al Qur'an, disunatkan membacanya dengan penuh perhatian dan pemikiran tentang ayat-ayat yang dibacanya itu dan maksudnya.
- h. Dalam membaca Al Qur'an, hendaklah benar-benar diresapkan arti dan maksudnya, lebih-lebih apabila sampai pada ayat-ayat yang

---

<sup>40</sup>Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya...*, h. 988

menggambarkan nasib orang-orang yang berdosa, dan bagaimana hebatnya siksaan yang disediakan bagi mereka. Sehubungan dengan itu, menurut riwayat, para sahabat banyak yang mencururkan air matanya di kala membaca dan mendengar ayat-ayat suci Al Qur'an yang menggambarkan betapa nasib yang akan diderita oleh orang-orang yang berdosa.

- i. Disunatkan membaca Al Qur'an dengan suar bagus lagi merdu, sebab suar yang bagus dan merdu itu menambah keindahan *uslubnya* Al Qur'an.
- j. Ketika membaca Al Qur'an janganlah diputuskan hanya karena hendak berbicara dengan orang lain. Hendaknya pembacaan diteruskan sampai ke batas yang telah ditentukan, barulah disudahi. Juga dilarang tertawa-tawa, bermain-main dan lain-lain yang semacam itu, ketika sedang membaca Al Qur'an. Sebab pekerjaan yang seperti itu tidak baik dilakukan sewaktu membaca Kitab Suci dan berarti tidak menghormati kesuciannya.<sup>41</sup>

Sedangkan Muhammad Djarot Sensa dalam bukunya *Komunikasi Qur'aniyah: Tadzabbur untuk Pensucian Jiwa*, menjelaskan beberapa adab dalam membaca Al Qur'an antara lain:

- a. Membacanya dengan diawali pembacaan *istiadzah*, sebagaimana firman

Allah dalam surat An Nahl ayat 98 :

فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿٩٨﴾

*"Apabila kamu membaca Al Quran hendaklah kamu meminta perlindungan kepada Allah dari syaitan yang terkutuk."*<sup>42</sup>

<sup>41</sup>Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya...*, h. 125-128

<sup>42</sup>*Ibid.*, h. 417

- b. Membacanya bersama nama Allah SWT di dalam perspektif *Rabb* yang mencipta, sebagaimana firman Allah:

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾

“Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan.”(QS. Al ‘Alaq: 1)<sup>43</sup>

- c. Membacanya dengan *tilawah* yang benar, sebagaimana firman Allah dalam surat Al Baqarah ayat 121:

الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ أُولَٰئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ ۗ

وَمَنْ يَكْفُرْ بِهِ ۗ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخٰسِرُونَ ﴿١٢١﴾

“Orang-orang yang Telah kami berikan Al Kitab kepadanya, mereka membacanya dengan bacaan yang sebenarnya, mereka itu beriman kepadanya. dan barangsiapa yang ingkar kepadanya, Maka mereka Itulah orang-orang yang rugi.”<sup>44</sup>

- d. Membaca di waktu fajar atau membaca di waktu malam, sebagaimana firman Allah SWT:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ ۗ إِنَّ

قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿١٧٨﴾

<sup>43</sup> *Ibid.*,h. 1079

<sup>44</sup> *Ibid.*,h. 32

*“Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat).”*

Ayat Ini menerangkan waktu-waktu shalat yang lima. tergelincir matahari untuk waktu shalat Zhuhur dan Ashar, gelap malam untuk waktu Magrib dan Isya.

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأًا وَأَقْوَمُ قِيلاً ﴿٦﴾

*“Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.”*

e. Tidak tergesa-gesadan disertai dengan berdoa

فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ

إِلَيْكَ وَحْيُهُ ۗ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١٧٤﴾

*“Maka Maha Tinggi Allah raja yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al qur'an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu[946], dan Katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan.”*

f. Menelaah dengan perspektif wahyu. Allah berfirman:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ

عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿١٧٥﴾

“Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”(QS. Al-‘Ankabuut: 45)<sup>45</sup>

g. Membaca dengan tertib dan hikmah, sebagaimana firman Allah SWT:

أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً ﴿٤٦﴾

“Atau lebih dari seperdua itu. dan Bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.”(QS. Al Muzzammil: 4)<sup>46</sup>

h. Jangan ingin cepat-cepat menguasainya. Allah berfirman:

لَا تُحْرِكْ بِهِ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهِ ﴿١٦﴾ إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ ﴿١٧﴾

﴿١٨﴾ فَإِذَا قَرَأْتَهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ ﴿١٩﴾ ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا بَيَانَهُ ﴿٢٠﴾

“Janganlah kamu gerakkan lidahmu untuk (membaca) Al Quran Karena hendak cepat-cepat (menguasai)nya. Sesungguhnya atas tanggungan kamilah mengumpulkannya (di dadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya. Apabila kami Telah selesai membacaknya Maka ikutilah bacaannya itu. Kemudian, sesungguhnya atas tanggungan kamilah penjelasannya.”(QS. Al Qiyamah: 16-19)<sup>47</sup>

Dalam beberapa cara tersebut di atas, Al Qur’an berhasil menyembuhkan aspek-aspek kelemahan kepribadian kaum muslimin

<sup>45</sup> *Ibid.*, h. 635

<sup>46</sup> *Ibid.*, h. 988

<sup>47</sup> Muhammad Djarot Sensa, *Komunikasi Qur’aniyah: Tadzabbur untuk Pensucian Jiwa*, (Bandung: Pustaka Islamika, 2005), h. 151-153

dalam menanamkan hal-hal yang patut dipuji, inilah yang membentuk kepribadian.<sup>48</sup>

Jadi, kita sebagai umat Islam harus memperhatikan dalam membaca, menjaga kemurnian dan kesucian Al Qur'an. Karena Al Qur'an itulah yang menjadi pedoman dan penuntun bagi umat Islam untuk menjalani kehidupannya di dunia maupun di akhirat.

### E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pada skripsi ini, peneliti menuangkan tentang penelitian terdahulu. Adapun perbedaannya dengan penelitian terdahulu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Perbandingan penelitian ini dengan penelitian terdahulu

Kategori	Penelitian Terdahulu	Penelitian Sekarang ini
Judul	Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 2 Ngantru Tulungagung	Pembinaan Membaca Al Quran untuk Membangun Kesehatan Mental Siswa di SMP Islam Al-Ma'rifah Darunnajah Kelutan Trenggalek Tahun Ajaran 2013/2014
Peneliti	Mukhsin Arafat	Intan Zulaikho
Rumusan Masalah/ Fokus Penelitian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah ada pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam di SMP Negeri 2 Ngantru Tulungagung?</li> <li>2. Seberapa jauh pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam di SMP Negeri 2 Ngantru Tulungagung?</li> <li>3. Bagaimana cara menangani siswa yang kurang sehat mentalnya dalam hubungannya dengan lingkungan sosialnya di sekolah?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana cara pembinaan membaca Al Qur'an untuk membangun kesehatan mental siswa di SMP Islam Al-Ma'rifah Darunnajah Kelutan Trenggalek?</li> <li>2. Bagaimana faktor pendukung dalam pembinaan membaca Al Qur'an untuk membangun kesehatan mental siswa di SMP Islam Al-Ma'rifah Darunnajah Kelutan Trenggalek?</li> <li>3. Bagaimana faktor penghambat dalam</li> </ol>

<sup>48</sup>Inu Kencana Syafie, *Al Qur'an adalah Filsafat*, (Jakarta: Perca, 2008), h. 128

		pembinaan membaca Al Qur'an untuk membangun kesehatan mental siswa di SMP Islam Al-Ma'rifah Darunnajah Kelutan Trenggalek?
Kerangka berpikir	Kesehatan mental→prestasi belajar PAI	Al Qur'an→ (membangun) kesehatan mental
Hasil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesehatan mental siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam di SMP Negeri 2 Ngantru Tulungagung,</li> <li>2. Adapun besarnya pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam dapat dilihat dari pengujian analisis data statistik dengan bantuan program SPSS16.0</li> <li>3. Sedangkan cara menangani siswa yang mengalami kurang sehat mentalnya dalam hubungannya dengan lingkungan sosialnya di sekolah adalah <ol style="list-style-type: none"> <li>a. pengumpulan data tentang siswa yang bermasalah pada kesehatan mentalnya,</li> <li>b. mencari jalan pemecahan masalah yang dihadapi siswa,</li> <li>c. mengamati siswa yang bermasalah pada kesehatan mentalnya setelah diberi bimbingan dan penyuluhan apakah ada perubahan sikap yang mengindikasikan menuju peningkatan.</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembinaan membaca Al Qur'an untuk membangun kesehatan mental siswa di SMP Islam Al Ma'rifah Darunnajah Kelutan Trenggalek yaitu dengan mengadakan kegiatan rutin tartil Al Qur'an setiap pagi sebelum jam pelajaran dimulai, memilih metode yang tepat, membina siswa untuk menjaga adab dalam membaca Al Qur'an, guru memberikan motivasi untuk mencintai Al Qur'an dan guru membina dengan penuh ketelatenan.</li> <li>2. Faktor pendukung dalam pembinaan membaca Al Qur'an untuk membangun kesehatan mental siswa di SMP Islam Al-Ma'rifah Darunnajah Kelutan Trenggalek adalah kegiatan membaca Al Qur'an dilaksanakan dengan rutin, adanya materi keagamaan yang berkaitan dengan Al Quran, tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, dan dukungan dari orang tua siswa.</li> <li>3. Faktor penghambat dalam pembinaan membaca Al Qur'an untuk membangun kesehatan mental siswa di SMP Islam Al-Ma'rifah Darunnajah Kelutan Trenggalek adalah kurang disiplinnya siswa dalam mengikuti kegiatan, kurangnya perhatian atau</li> </ol>

		kontrol dari orang tua untuk mengajari anaknya membaca Al Qur'an di rumah.
--	--	--

Sedangkan persamaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas tentang kesehatan mental, yang mana hal tersebut dapat berpengaruh pada prestasi maupun perilaku seseorang atau siswa dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Dan dalam hal tersebut salah satu terapi yang dilakukan adalah dengan membaca Al Qur'an.

Dari hasil yang telah dilakukan oleh Mukhsin Arafat bahwa kesehatan mental sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam. Dan untuk membangun kesehatan mental dapat dilakukan dengan cara terapi keagamaan yang merujuk pada Al Qur'an. Hasil penelitian tersebut telah sinkron dengan pembahasan penelitian tentang *“Pembinaan Membaca Al Qur'an untuk Membangun Kesehatan Mental Siswa di SMP Islam Al Ma'rifah Darunnajah Kelutan Trenggalek tahun Ajaran 2013/2014”*.

#### **F. Kerangka Berpikir (Paradigma)**

Dalam menentukan langkah guna menghasilkn suatu kesimpulan, maka dalam suatu karya ilmiah atau penelitian yang baik diperlukan kerangka berpikir yang berfungsi untuk memperjelas suatu penelitian sekaligus menunjukkan alur pemikiran penelitian. Pengertiankerangka berpikir sendiri

menurut Nana Sudjana adalah “Suatu konsepsi hubungan antar variabel (bebas dan terikat) berdasarkan teori, fostulat maupun asumsi yang ada.<sup>49</sup>

Adapun kerangka berpikir pada penelitian adalah:



Bagan 2.1 Kerangka berpikir

Al Qur'an dapat membangun kesehatan mental manusia dan keadaan sehat maupun sakit pada prinsipnya mempengaruhi prestasidan perilakunya.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup>Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1988), h. 14

<sup>50</sup>Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental:Konsep dan Penerapan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Press, 2005), h.6