

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Program *tahfidz qur'an* mendapat minat yang banyak dari masyarakat belakangan ini. Bermula sejak adanya *event* Musabaqoh Tilawatil Qur'an (MTQ) pada tahun 1981, masyarakat Indonesia antusias terhadap program *tahfidzul qur'an*. Hal tersebut ditandai dengan banyak didirikannya lembaga *tahfidz* (rumah *tahfidz*) dan dimasukkannya program *tahfidzul qur'an* pada kurikulum lembaga formal. Antusiasime masyarakat terhadap program *tahfidzul qur'an* bisa disebabkan karena banyak hal, diantaranya karena berangkat dari keinginan dan kesanggupan, mengikut trend zaman sekarang, memenuhi tuntutan status sosial di masyarakat, sebagai wadah untuk mendapatkan beasiswa, dan lain sebagainya.

Al-Qur'an merupakan mukjizat terbesar Nabi Muhammad SAW yang diberikan oleh Allah SWT melalui perantara malaikat Jibril, dan membacanya bernilai ibadah.¹ Nabi Muhammad SAW sebagai *khatamul anbiya'* mendapatkan wahyu terbesar berupa al-Qur'an, yang berarti bahwa kitab al-Qur'an yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW berlaku sepanjang zaman dan menyempurnakan kitab-kitab sebelumnya.² Keaslian al-Qur'an tetap terjaga

¹ Novi Susanti, "Analisis Cara Menghafal Al-Qur'an dengan Metode At-Taisir dalam Buku Muslim Zaman Now Metode At-Taisir 30 Hari Hafal Al-Qur'an Karya Ustadz Adi Hidayat", (Skripsi Sarjana, UIN Raden Fatah Palembang, Palembang, 2022), 1.

² Rifatul Ifadah, dkk.. "Penerapan Metode Tasmi' dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Al-Qur'an Siswa MI", *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 4 No. 1 (2021), 102. DOI: 2715-4793.

hingga *yaumul qiyamah*.³ Sesuai penggalan ayat di dalam al-Qur'an, yakni QS. Al-Hijr (15): 9.

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya: “Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan al-Qur'an, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya”.⁴

Salah satu bentuk nyata usaha pemeliharaan al-Qur'an adalah menghafal.⁵ Seorang muslim diharapkan memiliki andil dalam menjaga kemurnian lafadz al-Qur'an dengan turut menghafalkan al-Qur'an. Berdasarkan KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), hafalan merupakan “mengingat dengan meresapkan ke dalam otak”.⁶ Menghafal juga didefinisikan oleh Abdul Aziz Abdul Ra'uf dengan “proses mengulang sesuatu, dengan membaca/mendengar”.⁷ Jadi, menghafal al-Qur'an merupakan proses meresapkan ayat-ayat al-Qur'an ke dalam otak manusia dengan cara dibaca berulang-ulang sehingga bisa dilafadzkan kembali tanpa melihat mushaf al-Qur'an.

Menghafalkan al-Qur'an memiliki banyak keutamaan. Tentunya, keutamaan-keutamaan tersebut sebanding dengan sulitnya proses menghafal sebagai bentuk penjagaan terhadap lafadz al-Qur'an itu sendiri. Keutamaan menghafal al-Qur'an didapatkan dari banyak sisi. Keutamaan di sisi Allah

³ Elfa Muliatama dan Hanifuddin, “Implementasi Metode Ilham dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Al-Qur'an”, *Jurnal Education and Development*, Vol. 10 No. 2 (2022), 421. DOI: 2614-6061.

⁴ Al-Qur'an, al-Hijr (15): 9.

⁵ Elok Faiqoh, “Pengaruh Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar dan Pembentukan Akhlak Mahasiswa di Ihfadz Universitas Trunojoyo Madura”, (Tesis Magister, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2017), 2.

⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (Kamus Online)

⁷ Abdul Aziz Abdul Ra'uf, *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah* (Bandung: Sinar Batu, 1991), 23.

disebutkan oleh Imam Nawawi dalam kitab *Tibyan Fi Adabi Hamalati Al-Qur'an* bahwa penghafal al-Qur'an merupakan *Ahlullah*, yaitu keluarga Allah SWT.⁸ Keutamaan tersebut tidak hanya berhenti pada penghafal al-Qur'an saja, namun keluarga dari penghafal al-Qur'an juga akan dimuliakan oleh Allah SWT dan dimasukkan surga pada hari kiamat.

Selain keutamaan di atas, keutamaan lain juga dirasakan pada diri penghafal al-Qur'an. Disebutkan dalam sebuah sumber yang lain, bahwa penghafal al-Qur'an akan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat (*fiddaroini*), memiliki jiwa yang tenang, memiliki wawasan yang luas, memiliki ingatan yang tajam, memiliki kepribadian yang baik, memiliki perkataan yang berkualitas, dan memiliki do'a yang mudah terkabul.⁹ Keutamaan-keutamaan tersebut mencerminkan bahwa penghafal al-Qur'an mempunyai *privilege* pada dirinya yakni keadaan jasmani dan rohani yang sehat, sikap bersosial yang tinggi, dan dekat dengan sang pencipta, dimana keadaan-keadaan tersebut menjadi indikator kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental menurut American Psychological Association (APA) adalah "as a state in which there is an absence of disfunction in psychological, emotional, behavioral, and scial spheres". Artinya, kesehatan mental merupakan sebuah keadaan dimana seseorang digambarkan tidak memiliki gangguan pada aspek psikologis, emosional, perilaku, dan sosial.¹⁰

⁸ Imam Nawawi, *Tibyan Fi Adabi Hamalatil Qur'an*, 8.

⁹ Siti Nur Khalimah, "Hubungan Antara Tahfidzul Qur'an dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Akidah Akhlak Siswa Kelas X IIK di MAN 3 Tulungagung", (Skripsi Sarjana, IAIN Tulungagung, Tulungagung, 2018), 21.

¹⁰ American Psychological Association dalam penelitian Putri Oktaviani, "Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja", (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Riau, Riau, 2018), 7.

Penelitian Al-Qadhi di Florida Amerika Serikat menyatakan bahwa:

Hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Qur'an, baik mereka yang bisa berbahasa Arab maupun tidak, dapat merasakan perubahan psikologis yang sangat besar. Seperti halnya penurunan depresi, kesedihan, dan ketenangan jiwa. Bacaan al-Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dapat melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.¹¹

Dalam Konferensi Kedokteran Islam Amerika Serikat Utara di tahun 1984, terdapat laporan yang menguatkan penelitian Al-Qadhi, yaitu telah terbukti bahwa al-Qur'an mampu mendatangkan ketenangan bagi mereka yang mendengarkannya dengan persentase sampai 97%.¹²

Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa hanya dengan mendengarkan bacaan ayat al-Qur'an dapat berdampak pada psikologis seseorang, yaitu ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit. Seorang penghafal al-Qur'an dalam usaha agar ayat yang dihafalkan melekat di pikiran, akan melalui proses yang namanya *taqrir* (mengulang-ulang bacaan). Dalam proses *taqrir*, seorang penghafal al-Qur'an akan melafalkan dan mendengarkan bacaan yang dihafalkannya secara berulang kali sehingga jiwanya merasa tenang dan tidak mudah terserang penyakit.

Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang mampu membangun karakter dan prestasi belajar siswa. Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang muncul dari dalam diri individu. Faktor intern terdiri dari jasmani dan rohani. Jasmani berkaitan dengan kondisi tubuh dan kelengkapan pancaindera,

¹¹ Al-Qadhi dalam penelitian Veri Julianto, dkk.. "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dengan Peningkatan Konsentrasi", *Psikologi*, 1 (2014), 120.

¹² Veri Julianto, dkk.. "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dengan Peningkatan Konsentrasi", *Psikologi*, 1 (2014), 121.

dan rohani berkaitan dengan kecerdasan (*intelligence*), minat dan perhatian, bakat, motivasi, dan sikap. Sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang muncul karena ada pengaruh dari luar individu, bisa pengaruh dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, ataupun lingkungan masyarakat.¹³

Salah satu faktor yang dapat menjadikan siswa berprestasi adalah kecerdasan (*intelligence*). Kecerdasan juga harus didukung dengan kesehatan fisik dan mental, yang mana kesehatan tersebut menjadi bentuk nyata kesiapan belajar dari siswa. Kondisi fisik dan mental yang baik pada diri siswa, akan memudahkan fokus dalam belajar. Sebaliknya, kondisi fisik dan mental yang kurang baik pada diri siswa, akan menghambat fokus dalam belajar, sehingga prestasinya bisa menurun. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Abuddin Nata:

Seseorang yang tengah mencari ilmu memerlukan kesiapan fisik yang prima, akal yang sehat, pikiran yang jernih dan jiwa yang tenang, maka perlu adanya upaya memelihara dan merawat yang sungguh-sungguh terhadap potensi dan alat indra, fisik dan mental yang diperlukan untuk mencari ilmu. Dalam hubungan ini, muncullah aturan yang berkenaan dengan cara menjaganya yakni dengan beristirahat yang cukup, makan-makanan yang bergizi, menjauhi minuman yang memabukkan, dan sebagainya.¹⁴

Jadi, seorang pelajar dalam proses mencari ilmu (*tholabul 'ilmi*), hendaknya menjaga kesehatan fisik dan mentalnya agar memiliki kesiapan fisik dan mental yang prima sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dalam belajar. Untuk memelihara fisik yaitu dengan istirahat yang cukup, mengatur pola makan

¹³ Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016), 245.

¹⁴ Abuddin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2005), 134.

yang sehat dan teratur, menjaga panca indra sebaik mungkin. Untuk menjaga mental yaitu dengan beribadah, salah satunya dengan menghafalkan al-Qur'an.

Al-Qur'an merupakan kunci kecerdasan holistik (IQ, EQ, dan SQ).¹⁵ Dalam website Kementerian Agama Republik Indonesia terdapat informasi bahwa Kemenag telah melaksanakan wisuda al-Qur'an terhadap 136 santri dan memberikan beasiswa kepada mereka untuk melanjutkan belajar di Turki.¹⁶ Dari informasi tersebut, diketahui bahwa sebenarnya penghafal al-Qur'an juga mempunyai kemampuan kognitif yang tinggi. Bukan hanya terbatas pada kemampuan menghafal dan muroja'ah saja. Justru, dengan hafalan yang dimiliki dapat menjadi dasar untuk belajar ilmu-ilmu yang lain dan mendapat peluang besar untuk berprestasi dalam bidang ilmu yang lain.

Tidak semua penghafal al-Qur'an berangkat dari orang yang cerdas. Justru kecerdasan dapat diciptakan dengan menghafal al-Qur'an. Dengan manajemen yang bagus, metode yang tepat, proses yang benar dan tepat, maka seorang penghafal al-Qur'an tidak hanya sukses dalam menghafal al-Qur'an 30 juz, namun juga berdampak pada keberkembangan dirinya. Seperti halnya bunyi sebuah penelitian Abdullah Subaih dari Universitas Imam Muhammad Ibn Saud Riyadh berikut:

Hafalan al-Qur'an dapat membantu untuk menambah konsentrasi dan merupakan syarat mendapatkan ilmu. Semua ilmu pengetahuan, baik itu ilmu kedokteran, matematika, ilmu syariah, ilmu alam, dan ilmu lainnya, membutuhkan konsentrasi yang tinggi dalam meraihnya. Dan bagi orang yang terbiasa menghafal Qur'an, ia akan terlatih dengan konsentrasi yang tinggi. Sel-sel otak itu sama halnya dengan anggota tubuh yang lainnya, yakni harus

¹⁵ Faiqoh, "Pengaruh Kemampuan Menghafal Al-Qur'an", 23.

¹⁶ Kemenag, *Kemenag Mewisuda 136 Hafidz Qur'an dan Lepas Mereka Belajar ke Turki*, <https://kemenag.go.id> diakses 1 Desember 2022.

difungsikan terus. Orang yang terbiasa menghafal, maka sel-sel otak dan badannya aktif, dan menjadi lebih kuat dari orang yang mengabaikannya.¹⁷

Mahasiswa adalah pelajar dalam jenjang Perguruan Tinggi yang memiliki tanggung jawab yang besar. Dalam konsepsi masyarakat, mahasiswa merupakan seorang yang memiliki intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, dan perencanaan dalam bertindak.¹⁸ Diharapkan, mahasiswa dapat memberikan kontribusi terhadap bangsa dan negara. Terlebih lagi mahasiswa pada Perguruan Tinggi yang berbasis agama, diharapkan dapat mencetak atau menghasilkan mahasiswa islami yang siap dan mampu mengemban amanah untuk melanjutkan dakwah Islam pada setiap daerah masing-masing.

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri merupakan satu-satunya Perguruan Tinggi Islam yang berstatus Negeri di Kediri. Sebagai kampus PTKIN, didukung dengan banyaknya didirikan pondok pesantren di sekitar lingkungan IAIN Kediri. Pondok-pondok tersebut antara lain: Pondok Pesantren Al-Amien, Pondok Pesantren Ar-Roudhoh, Pondok Pesantren Avisina, Pondok Pesantren An-Nuriyah, Pondok Pesantren Sunan Ampel, Pondok Pesantren Syarif Hidayatulloh, Pondok Pesantren Al-Fath, Pondok Pesantren Al-Husein, Pondok Pesantren Qur'anan 'Arobiyya, dan Ma'had Jami'ah IAIN Kediri.

Pondok Pesantren Qur'anan 'Arobiyya adalah satu-satunya pondok pesantren yang berfokus pada *tahfidzul qur'an* pada lingkup IAIN Kediri. Pondok tersebut terdiri dari santri putra dan santri yang berstatus pelajar dan mahasiswa. Sebagai seorang mahasantri, tentu bukan tugas yang ringan untuk mewujudkan

¹⁷ Abdullah Subaih dalam penelitian Furqon Hidayatulloh, *Pendidikan Karakter Membangun Peradaban Bangsa* (Surakarta: Universitas Negeri Surakarta Press dan Yuma Pustaka, 2010), 57.

¹⁸ Dwi Siswoyo, *Ilmu Pendidikan* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press, 2007), 121.

tujuan dari keduanya, yaitu kuliah dengan kualitas tinggi dan *nyantri qur'an*. Namun, tidak mustahil bahwa keduanya dapat dilakukan. Dengan adanya rutinitas proses menghafal al-Qur'an yang dilakukan santri, dapat mendukung keberlangsungan dan keberhasilan belajar pada bangku kuliah. Seperti yang dijelaskan oleh Abdullah Subaih, bahwa terbiasa menghafal akan mengaktifkan sel-sel otak sehingga konsentrasi belajar tinggi, dan peluang untuk berprestasi akan besar. Dibuktikan dengan santri Pondok Pesantren Qur'an 'Arobiyya yang banyak menuai prestasi, baik prestasi akademik maupun non-akademik. Prestasi akademik dibuktikan dengan mayoritas santri yang mendapatkan IPK dengan predikat *cum laude* (3,5 ke atas) dan *publishing jurnal*. Prestasi non-akademik dibuktikan dengan para santri yang menjuarai dalam *event* yang diikuti, seperti Musabaqoh Taftisyul Kutub, Musabaqoh Hifdzil Qur'an, Musabaqoh Tilawatil Qur'an, lomba futsal, lomba karikatur, lomba pidato bahasa Arab, lomba puitisasi hadits, dan sebagainya. Prestasi-prestasi tersebut menunjukkan bahwa menghafal al-Qur'an di pondok pesantren tidak hanya condong ke hafalannya saja, namun juga sebagai mahasiswa, mereka bersungguh-sungguh dalam *tholabul 'ilmi*, dibuktikan dengan IPK mereka yang mayoritas di atas rata-rata dan prestasi-prestasi dalam bidang yang lain.

Shaleh bin Ibrahim Ashani, dosen dari Universitas Imam Muhammad Ibn Saud Riyadh melaksanakan penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa Universitas Malik Abdul Aziz di Jeddah. Kesimpulan dalam penelitiannya yaitu "terdapat korelasi positif antara kuantitas hafalan al-Qur'an dan tingkat kesehatan mental dan psikologis mahasiswa. Semakin banyak hafalan al-Qur'an, maka

mahasiswa tersebut cenderung memiliki tingkat kesehatan mental dan psikologis yang lebih baik dibanding mereka yang memiliki hafalan yang rendah. Kesehatan mental dan psikologis inilah yang berpengaruh pada pengembangan keterampilan mahasiswa dan prestasi akademik di sekolah.”¹⁹ Diperkuat dengan penelitian yang lain, bahwa implikasi dari menghafal al-Qur’an secara psikologis yakni mendongkrak kecerdasan serta prestasi belajar.²⁰

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang keterkaitan antar kemampuan menghafal al-Qur’an, kesehatan mental, dan prestasi belajar. Peneliti ingin mengetahui kondisi kesehatan mental dan prestasi belajar dari mahasiswa penghafal al-Qur’an sekaligus pengaruhnya. Oleh dari itu, peneliti mengambil judul penelitian, **“Pengaruh Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Terhadap Prestasi Belajar Dengan Kesehatan Mental Sebagai Variabel Intervening Mahasantri Pondok Pesantren Qur’anan ‘Arobiyya, Rejomulyo, Kota Kediri”**. Harapan peneliti, semoga penelitian ini menjadi sumber manfaat berbagai pihak yang membutuhkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penelitian ini memiliki rumusan masalah antara lain:

1. Adakah pengaruh kemampuan menghafal al-Qur’an terhadap kesehatan mental mahasantri Pondok Pesantren Qur’anan ‘Arobiyya?

¹⁹ Penelitian Ilmiah: Menghafal Al-Qur’an Melindungi dari Stress (voa-islam.com/read/hikmah/200909/07/1018/penelitian-ilmiahmenghafal-al-qur’an-melindungi-dari-stress;). Senin, 6 Rabiul Akhir 1444 H / 7 September 2009 09:48 WIB.

²⁰ Yusron Masduki, “Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur’an”, *Jurnal Medina-Te*, Vol. 18 No. 1 (Juni 2018), 18.

2. Adakah pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar mahasantri Pondok Pesantren Qur'an 'Arobiyya?
3. Adakah pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar mahasantri Pondok Pesantren Qur'an 'Arobiyya?
4. Adakah pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar melalui kesehatan mental mahasantri Pondok Pesantren Qur'an 'Arobiyya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap kesehatan mental mahasantri Pondok Pesantren Qur'an 'Arobiyya.
2. Mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar mahasantri Pondok Pesantren Qur'an 'Arobiyya.
3. Mengetahui pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar mahasantri Pondok Pesantren Qur'an 'Arobiyya.
4. Mengetahui pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar melalui kesehatan mental mahasantri Pondok Pesantren Qur'an 'Arobiyya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan oleh peneliti dapat menambah wawasan keilmuan kepada para pembaca, terkhusus dalam meningkatkan prestasi belajar bagi para penghafal al-Qur'an.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian dilaksanakan untuk memenuhi tugas perkuliahan sekaligus sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan pascasarjana di IAIN Kediri.
- b. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren Qur'an 'Arobiyya, peneliti berharap bahwa hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk pembelajaran al-Qur'an (menghafal) yang lebih baik sesuai kebutuhan mahasiswa, juga sebagai dasar pijakan dalam peningkatan prestasi belajar mahasiswa.
- c. Bagi guru (ustadz/ustadzah), peneliti berharap bahwa hasil penelitian dapat dijadikan sebagai motivasi untuk meningkatkan kualitas mengajar al-Qur'an, sehingga mahasiswa memiliki kualitas yang bagus dalam bidang hafalan al-Qur'annya dengan tidak mengabaikan belajar di kampus.
- d. Bagi para peneliti, peneliti berharap bahwa hasil penelitian dapat menjadi relevansi ataupun studi perbandingan dalam penelitian selanjutnya.
- e. Bagi para mahasiswa, peneliti berharap bahwa hasil penelitian bisa bermanfaat untuk meningkatkan keinginan dan kemampuan dalam menghafal al-Qur'an dan prestasi belajar.

E. Hipotesis Penelitian

1. H₀ : Tidak adanya pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap kesehatan mental.

H1 : Adanya pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap kesehatan mental.

2. H0 : Tidak adanya pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar.

H1 : Adanya pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar.

3. H0 : Tidak adanya pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar.

H1 : Adanya pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar.

4. H0 : Tidak adanya pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar melalui kesehatan mental.

H1 : Adanya pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar melalui kesehatan mental.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Desvita Astari Djamion dalam *Jurnal Pendidikan* pada tahun 2021. Judul penelitian adalah “Pengaruh Kegiatan Tahfidzul Qur'an terhadap Prestasi Belajar IPA Pada Siswa MTs Muhammadiyah Jayapura”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan dan pengaruh yang signifikan antara kegiatan Tahfidzul Qur'an terhadap prestasi belajar IPA pada siswa kelas VIII C MTs Muhammadiyah Jayapura.²¹ Penelitian ini memiliki perbedaan dengan yang penelitian peneliti, yaitu penelitian tersebut difokuskan

²¹ Desvita Astari Djamion, “Pengaruh Kegiatan Tahfidzul Qur'an Terhadap Prestasi Belajar IPA Pada Siswa MTs Muhammadiyah Jayapura”, *Jurnal Pendidikan*, Vol. 9 No.1 (Januari 2021), 116.

pada proses hafalan, sedangkan penelitian peneliti difokuskan pada kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar melalui kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya Utama dalam *Jurnal Kewidyaiswaraan* pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Intensitas Menghafal Al-Qur'an dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri di Pondok Pesantren”. Hasil penelitian ada empat kesimpulan, pertama, terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas menghafal al-Qur'an terhadap stres akademik dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kedua, terdapat pengaruh yang signifikan tidak langsung antara intensitas menghafal al-Qur'an dengan prestasi akademik melalui mediasi stres akademik dengan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Ketiga, terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap prestasi akademik dengan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Keempat, terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar terhadap prestasi akademik dengan nilai $p = 0,387$ ($p < 0,05$).²²

Penelitian yang dilakukan oleh Riyan Andriyana, Aep Saipudin, dan Fitroh Hayati dari Universitas Islam Bandung dalam *Jurnal Islamic Education* pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Tingkat Kemampuan *Memory* Al-Qur'an dengan Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PAI di SMP IMI Tasdiqul Qur'an Bandung”, hasil penelitian menunjukkan hubungan antara tingkat hafalan al-Qur'an dengan prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PAI di SMP IMI Tasdiqul Qur'an Bandung tergolong sedang/cukup, kontribusinya sebesar 41,7%

²² Prasetya Utama, “Pengaruh Intensitas Menghafal Al-Qur'an dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri di Pondok Pesantren”, *Jurnal Kewidyaiswaraan*, Vol. 5 No. 2 (2020), 12.

sedangkan sisanya 58,3% ditentukan oleh faktor lain.²³ Penelitian ini memiliki perbedaan dengan yang peneliti susun, yaitu peneliti dalam penelitian ini menambahkan variabel kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulfiah dan Tarsono dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah* tahun 2017. judul penelitian adalah “Pengaruh Tahfiz Qur’an terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung”, hasilnya menunjukkan adanya pengaruh *tahfidzul qur’an* terhadap peningkatan *psychological well being*.²⁴ Penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan yang penelitian peneliti, yaitu pada penelitian tersebut membahas pengaruh langsung dari hafalan al-Qur’an terhadap *psychological well being*, sedangkan pada penelitian peneliti membahas pengaruh kemampuan menghafal al-Qur’an terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Qonita Lillah dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)* pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Hafalan Qur’an terhadap Aspek Psikologis dan Motivasi Belajar Hafiz Hafizah Al-Qur’an”, hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh sebesar 11,4% pada hafalan al-Qur’an terhadap motivasi belajar dan juga ada pengaruh sebesar 11,2% pada hafalan al-Qur’an

²³ Riyan Andriyana, dkk., “Hubungan Tingkat Kemampuan *Memory* Al-Qur’an dengan Prestasi Belajar Siswa Pada Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP IMI Tasdiqul Qur’an Bandung”, *Jurnal Islamic Education*, Vol. 2 No. 1 (2022), 86.

²⁴ Ulfiah dan Tarsono, “Pengaruh Tahfidz Qur’an terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung”, *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah*, Vol. 6 No. 2 (2017), 170.

terhadap kesejahteraan psikologis.²⁵ Penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan yang peneliti susun, yaitu pada penelitian tersebut membahas pengaruh langsung dari hafalan al-Qur'an terhadap aspek psikologis yang menjadi bagian dari kesehatan mental, sedangkan pada tulisan peneliti ini membahas pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar.

G. Penegasan Istilah

1. Penegasan konseptual

a. Kemampuan menghafal al-Qur'an

Kemampuan menghafal al-Qur'an adalah kesanggupan seseorang untuk menjaga al-Qur'an dari segi lafadz, melalui proses menyerapkan ayat tersebut ke dalam pikiran, sesuai kaidah membaca yang benar agar dapat mengingat dan melafalkan kembali tanpa melihat mushaf al-Qur'an.²⁶

b. Kesehatan mental

Menurut American Psychological Association (APA), kesehatan mental adalah “as a state in which there is an absence of dysfunction in psychological, emotional, behavioral, and social spheres”. Artinya, kesehatan mental merupakan sebuah keadaan dimana seseorang

²⁵ Qonita Lillah, “Pengaruh Hafalan Al-Qur'an terhadap Aspek Psikologis dan Motivasi Belajar Hafidz Hafidzah Al-Qur'an”, *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)*, Vol. 6 No. 2 (2022), 371. ISSN Online: 2614-1337.

²⁶ Ira Agustiana, “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Siswa Kelas V di SD Islam Karya Mukti Tahun Pelajaran 2020/2021”, *Jurnal Mitra Pendidikan*, Vol. 5 No. 6 (2021), 422.

digambarkan tidak memiliki gangguan pada aspek psikologis, emosional, perilaku, dan sosial.²⁷

c. Prestasi belajar

Prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran, berupa skor, dan dapat diukur melalui tes atau alat lain.²⁸

2. Penegasan secara operasional

a. Kemampuan menghafal al-Qur'an

Kemampuan menghafal al-Qur'an diukur melalui 3 aspek, yaitu: tahfidz, tajwid, dan fashahah,²⁹ yang selanjutnya akan diukur dengan rubrik penilaian.

b. Kesehatan mental

Kesehatan mental dapat didefinisikan dengan melihat 4 aspek di bawah ini:

1) Fisik

- a) Memiliki perkembangan yang normal
- b) Melakukan tugas sesuai fungsinya
- c) Tidak sakit-sakitan, sehat

2) Psikis

- a) Memiliki sikap respek terhadap diri sendiri dan orang lain

²⁷ American Psychological Association dalam penelitian Putri Oktaviani, "Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja", (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Riau, 2018), 7.

²⁸ Wahab, *Psikologi Belajar*, 244.

²⁹ Roisatul Mustaqimah, "Pengaruh Kecerdasan Intelektual (IQ), *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Siswa Kelas Tahfidz di MTs Sunan Ampel Semanding Tertekek Pare Kabupaten Kediri", (Tesis Magister, IAIN Kediri, Kediri, 2018), 25.

- b) Memiliki *insight* (wawasan) dan rasa humor
- c) Memiliki respon emosional yang wajar
- d) Memiliki pemikiran yang objektif dan realistik
- e) Tidak memiliki gangguan psikologis
- f) Memiliki sikap inovatif dan kreatif
- g) Memiliki sikap terbuka dan fleksibel (tidak defensif)
- h) Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat, dan bertindak

3) Sosial

- a) Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (*affection*) terhadap orang lain, serta senang memberikan pertolongan kepada orang lain yang membutuhkan pertolongan
- b) Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, dan penuh cinta kasih, layaknya persahabatan
- c) Memiliki sikap toleran dan menerima orang lain tanpa membedakan tingkat pendidikan, kelas sosial, politik, agama, suku, dan ras atau warna kulit

4) Moral-Religius

- a) Beriman dan taat kepada Allah SWT
- b) Amanah (bertanggung jawab), jujur, dan ikhlas dalam beramal.³⁰

c. Prestasi belajar mahasiswa

³⁰ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 15.

Prestasi belajar dapat diperoleh melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang berisi laporan hasil belajar mahasiswa penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren Qur'anan 'Arobiyya pada mata kuliah selama masa perkuliahan.

H. Sistematika Pembahasan

Tesis ini terbagi menjadi 6 bab. Masing-masing bab memiliki sub bab sesuai dengan ketentuan dalam buku pedoman karya ilmiah (BPKI). Sistematika pembahasan ini akan memberikan pemahaman yang global kepada pembaca dalam mengkaji tesis. Enam bab tersebut antara lain:

Bab 1 adalah pendahuluan. Pendahuluan berfungsi memperkenalkan masalah yang dibahas sehingga pembaca memahami masalah penelitian dan batasan masalahnya. Pendahuluan dalam penelitian ini antara lain latar belakang masalah yang menjelaskan tentang alasan yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, hipotesis penelitian, penelitian terdahulu, penegasan istilah, dan sistematika pembahasan.

Bab II adalah landasan teori. Landasan teori berisi tentang teori-teori yang ditulis peneliti untuk menyusun pengetahuan berkaitan dengan variabel penelitian. Landasan teori dalam penelitian ini antara lain teori tentang kemampuan menghafal al-Qur'an beserta ruang lingkupnya, teori tentang kesehatan mental beserta ruang lingkupnya, teori tentang prestasi belajar beserta ruang lingkupnya. Setelah teori-teori tersebut dipaparkan, peneliti menuliskan kerangka konseptual untuk membangun pemahaman terkait alur penelitian.

Bab III adalah metodologi penelitian. Isi metodologi penelitian berupa cara atau teknik yang digunakan peneliti untuk mendapatkan informasi dan sumber data dalam penelitian. Metodologi penelitian dalam penelitian ini antara lain kerangka penelitian yang meliputi jenis dan analisis yang digunakan, variabel penelitian berupa hal-hal yang diduga memiliki keterkaitan, populasi dan sampel terkait jumlah responden yang diteliti, instrumen penelitian berupa kriteria/pedoman terkait instrumen yang dipakai oleh peneliti, dan teknik analisis data atau rangkaian pengolahan data dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Bab IV adalah hasil penelitian. Isi hasil penelitian berupa paparan informasi atau data yang berkaitan dengan penelitian dan hasil dari proses penelitian. Hasil penelitian dalam penelitian ini antara lain deskripsi data dari objek penelitian meliputi identitas lokasi penelitian, visi dan misi lokasi penelitian, dan data-data lain yang dibutuhkan/berhubungan dengan penelitian. Selanjutnya, dipaparkan uji validitas dan reliabilitas sebagai bentuk pengabsahan terhadap instrumen yang digunakan peneliti. Dilanjutkan dengan rangkaian pengolahan data dari para responden yang diambil dengan menggunakan instrumen penelitian, dan diakhiri dengan pengujian hipotesis pada penelitian.

Bab V adalah pembahasan. Pembahasan bertujuan menyajikan interpretasi terhadap temuan peneliti. Sub bab dalam pembahasan sejumlah/sesuai dengan rumusan masalah dan menjawab rumusan masalah. Pembahasan pada penelitian ini antara lain pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap kesehatan mental, pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar, pengaruh

kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar, dan pengaruh kemampuan menghafal al-Qur'an terhadap prestasi belajar melalui kesehatan mental.

Bab VI berisi penutup. Penutup berisi penegasan kembali secara ringkas dari pembahasan. Penutup dalam penelitian ini antara lain kesimpulan yang merupakan ringkasan hasil penelitian, implikasi atau manfaat secara teori maupun praktek yang disugestikan kepada pihak-pihak lain yang bersangkutan, dan saran yang diperuntukkan untuk pihak-pihak terkait.