

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Tentang Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

##### 1. Pengertian Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Kata dasar dari kemampuan, yaitu “mampu”, yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti dapat, sanggup melakukan sesuatu, kuasa, berada, kaya.<sup>1</sup> Dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang dikatakan mampu apabila sanggup atau berhasil melakukan sesuatu yang harus dilakukan dengan memenuhi standar kemampuan dalam setiap bidang tertentu.

Menghafal memiliki kata dasar, yaitu “hafal”, artinya adalah telah masuk ingatan. Secara bahasa, istilah menghafal dari bahasa Arab, “*al-Hafidz*” yang artinya mengingat. Secara istilah, menghafal adalah usaha mengingat dengan cara meresapkan ke dalam pikiran secara terus menerus.<sup>2</sup> Dalam referensi yang lain, menghafal adalah sebuah usaha menyerap sesuatu ke dalam pikiran agar selalu ingat. Sedangkan al-Qur'an secara bahasa menurut M. Quraish Shihab yaitu bacaan yang sempurna.<sup>3</sup> Secara istilah, al-Qur'an yaitu kalam Allah SWT yang diturunkan secara mutawatir melalui

---

<sup>1</sup> Agustiana, “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua”, 421.

<sup>2</sup> Muh. Syahrul Hamka, “Korelasi antara Hafalan Al-Qur'an Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Peserta Tahfidz di Asrama Ma'had Al-Jami'ah IAIN Parepare”, (Skripsi Sarjana, IAIN Parepare, Parepare, 2021), 6.

<sup>3</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1996), 3.

perantara malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai mukjizat terbesar, dan membacanya termasuk ibadah.

Berdasarkan pengertian telah disebutkan di atas, peneliti menyimpulkan pengertian kemampuan menghafal al-Qur'an adalah kesanggupan seseorang untuk menjaga al-Qur'an dengan memperhatikan kaidah bacaan yang baik dan benar melalui proses menyerap ayat-ayat al-Qur'an ke dalam pikiran sehingga bisa melafadzkan kembali tanpa melihat mushaf al-Qur'an.

## 2. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

Dikarenakan al-Qur'an merupakan mukjizat terbesar Nabi Muhammad SAW yang berlaku sepanjang zaman untuk seluruh umat, Allah SWT akan memuliakan setiap yang dekat dengan al-Qur'an, diantaranya memberikan keutamaan pada penghafal Al-Qur'an. Dalam referensi yang lain, dikatakan bahwa penghafal al-Qur'an menjadi bagian dari keluarga Allah SWT (*ahlullah*).<sup>4</sup> Menjadi bagian dari keluarga Allah merupakan keutamaan terbesar penghafal al-Qur'an. Selain itu, terdapat keutamaan lain, yakni dimuliakannya dan keluarganya pada hari kiamat.

Namun, tidak semua penghafal al-Qur'an akan mendapatkan keutamaan yang telah ditawarkan oleh Allah SWT, hanya penghafal al-Qur'an yang sungguh-sungguh dan memiliki niat yang benar. *Innamal A'malu bin Niyat*. Penghafal al-Qur'an yang diakui menjadi keluarga-Nya

---

<sup>4</sup> Hamka, "Korelasi antara Hafalan Al-Qur'an", 11.

adalah beliau yang selalu menjaga hafalannya dimanapun dan kapanpun serta beliau yang perilakunya selaras dengan ajaran al-Qur'an.

Adapun keutamaan lain yang juga disebutkan dalam sumber yang lain, sebagai berikut:

- a. Mendapat kebahagiaan dunia akhirat (*fiddaroini*)
- b. Memiliki jiwa yang tenang
- c. Memiliki ingatan yang tajam
- d. Memiliki kepribadian yang baik
- e. Memiliki perkataan yang berkualitas
- f. Memiliki wawasan yang luas
- g. Memiliki do'a yang mudah terkabul.<sup>5</sup>

Beberapa ayat al-Qur'an dan hadis yang menunjukkan tentang keutamaan menghafal al-Qur'an sebagai berikut:

مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمْ

السَّكِينَةُ وَعَشِيَّتُهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتُهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِي مَنْ عِنْدَهُ

Artinya:

Tidaklah berkumpul sebuah kaum disalah satu rumah Allah, mereka membaca kitab Allah dan mempelajarinya, kecuali akan turun ketenteraman kepada mereka, diliputi oleh rahmat, dikelilingi oleh para malaikat, dan Allah akan menyebut mereka ke hadapan makhluk di sisi-Nya. (HR. Muslim)

<sup>5</sup> Khalimah, "Hubungan antara Tahfidzul Qur'an", 21.

Berdasarkan bunyi hadis di atas, seorang yang membaca al-Qur'an, terkhusus menghafal al-Qur'an, mereka memiliki kehidupan yang tenteram. Allah beserta malaikat-Nya selalu membersamainya. Kebahagiaan terbesar dari seorang manusia adalah mendapatkan ketenteraman hidup di dunia dan diakui menjadi hamba oleh penciptanya di akhirat.

اقْرَأُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يُعَذِّبُ قَلْبًا وَعَى الْقُرْآنَ وَإِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ مُأَدَّبَهُ اللَّهُ فَصَمَّ دَخَلَ فِيهِ

فَهُوَ آمِنٌ وَمَنْ أَحَبَّ الْقُرْآنَ فَلْيُبَشِّرْهُ

Artinya:

Bacalah al-Qur'an karena Allah tidak akan menyiksa hati yang berisi al-Qur'an. Dan sesungguhnya al-Qur'an ini adalah jamuan Allah, maka barang siapa yang masuk di dalamnya, dia pun aman. Dan siapa yang mencintai al-Qur'an, maka berilah kabar gembira kepadanya. (HR. Imam Ad-Darimi dari Abu Umamah)

Berdasarkan bunyi hadis di atas, mengatakan bahwa al-Qur'an adalah jamuan Allah. Barang siapa yang berdekatan dengan al-Qur'an, maka akan mendapatkan energi-energi positif. Jamuan Allah merupakan sebaik-baiknya jamuan. Jika seseorang membaca al-Qur'an, terlebih lagi dalam jumlah yang banyak, maka dia akan merasakan ketenangan pada jiwanya (aman) dan dikelilingi dengan sesuatu yang menggembirakannya.

بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا الظَّالِمُونَ

Artinya:

Bahkan, al-Qur'an itu adalah ayat-ayat yang nyata, yang ada di dalam dada orang-orang yang diberi ilmu. (QS. Al-Ankabut: 49).<sup>6</sup>

Berdasarkan bunyi ayat al-Qur'an di atas, terdapat Tafsir Al-Mukhtashar di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid yang berbunyi "Justru al-Qur'an yang diturunkan kepadamu merupakan tanda-tanda yang nyata di dalam dada orang-orang yang diberi ilmu dari kalangan orang-orang yang beriman. Dan tidaklah menolak ayat-ayat Kami selain orang-orang dzalim kepada dirinya sendiri dengan melakukan kekafiran terhadap Allah dan menyekutukan-Nya".

### 3. Strategi Menghafal Al-Qur'an

Strategi yang tepat dalam menghafal akan memudahkan dalam menghafal al-Qur'an. Memilih strategi yang tepat dapat menjadi wasilah agar ayat yang sudah dihafalkan dapat meng*atsar* di dalam ingatan. Strategi yang tepat pada karya ilmiah Fitriani Gade disebutkan antara lain:<sup>7</sup>

#### a. *Tikrar* (pengulangan)

Perlu ada *tikrar* dalam proses menghafal al-Qur'an terhadap ayat yang akan dihafalkan maupun ayat yang sudah dihafalkan. *Tikrar* dilakukan agar ayat yang dihafalkan mudah membekas dalam pikiran.

#### b. Memantapkan ayat yang sedang dihafal, yakni tidak berganti ke ayat selanjutnya sebelum hafal ayat sebelumnya

---

<sup>6</sup> Al-Qur'an, Al-Ankabut (29): 49.

<sup>7</sup> F. Gade, "Implementasi Metode Takrar dalam Pembelajaran Menghafal Al-Qur'an", *Jurnal Ilmiah Didaktika: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 14 No. 2 (2014), 5.

Dalam proses membuat hafalan al-Qur'an, antara ayat satu dengan ayat yang lain perlu bertahap dan diperhatikan. Jika dirasa ayat yang sedang dihafalkan masih belum lancar, maka dilancarkan dahulu, jangan berganti ke ayat selanjutnya.

c. Menghafal urutan ayat

Dalam proses membuat hafalan al-Qur'an, dianjurkan untuk mengingat urutan ayat dalam 1 halaman, bisa ditandai dengan menghafalkan awal kata dalam setiap ayat.

d. Istiqomah pada satu mushaf al-Qur'an

Selama proses menghafal al-Qur'an, dianjurkan untuk istiqomah pada 1 mushaf al-Qur'an dikarenakan alasan salah satunya adalah antara 1 mushaf al-Qur'an yang satu dengan yang lain terkadang memiliki tanda waqaf yang berbeda sehingga akan berpotensi hafalan tidak lancar.<sup>8</sup>

e. Memperhatikan ayat yang dihafalkan, yakni dari makna, kaidah, dsb.

Agar ayat yang dihafalkan membekas lebih kuat pada diri penghafal al-Qur'an, maka selain hanya sekedar dihafalkan ayatnya, juga diperhatikan makna dan maksud dari ayat al-Qur'an yang dihafalkan dan dikaji kaidah nahwunya.<sup>9</sup>

f. Memperhatikan ayat mutasyabihat (*lafdzi*)

Jika dalam proses menghafal al-Qur'an menemukan ayat al-Qur'an yang hampir sama secara *lafadz*, maka segera ditandai untuk

---

<sup>8</sup> Ibid.

<sup>9</sup> Ibid.

meminimalisir kesalahan dalam melafadzkan hafalan al-Qur'an di kemudian hari.<sup>10</sup>

- g. Menyetorkan hafalan al-Qur'an pada pihak yang lebih mutqin

Untuk memantapkan ayat al-Qur'an yang dihafalkan, dianjurkan untuk menyetorkan hafalan kepada pihak yang lebih mutqin sehingga jika ada kesalahan dalam menghafal bisa diingatkan dan diperbaiki.

- h. Memperhatikan adab menghafalkan al-Qur'an.

Adab harus diperhatikan dalam menghafalkan al-Qur'an. Jika penghafal al-Qur'an memperhatikan adab, maka akan mendapat pahala yang penuh, mendapat keberkahan, dan dimudahkan dalam proses menghafal al-Qur'an.

#### 4. Faktor Penghambat Menghafal Al-Qur'an<sup>11</sup>

- a. Pikiran yang tidak fokus

Pikiran tidak bisa fokus jika dihadapkan atau berada ditengah-tengah keramaian/ situasi gaduh, sehingga konsentrasi akan terbagi dan penghafal al-Qur'an merasa kesulitan dalam membuat hafalan..

- b. Kurangnya latihan dan praktek

Kurangnya latihan dan praktek sama halnya dengan kurangnya jumlah mengulang ayat dalam proses hafalan, sehingga berdampak pada tidak lancarnya ayat yang dihafal/ lemahnya daya ingat terhadap ayat yang dihafal.

---

<sup>10</sup> Ibid.

<sup>11</sup> Khalimah, "Hubungan antara Tahfidzul Qur'an", 24.

c. Kurangnya perhatian pada ayat yang dihafalkan

Kurang perhatian terhadap ayat yang dihafalkan disebabkan dalam menghafalkan al-Qur'an hanya sebagai rutinitas, tanpa mengenal meninjau lebih jauh terhadap ayat tersebut, sehingga berdampak pada sering lupa atau hilang hafalan dalam jangka waktu yang dekat.

d. Pesimis terhadap hal di luar harapan

Penghafal al-Qur'an yang pesimis terhadap hal di luar harapan tanpa mengenali kuantitas kemampuan dirinya sendiri, akan berdampak pada semangat yang menurun.

e. Menunda hafalan

Menunda hafalan sudah mengindikasikan adanya niat yang kurang kuat dan menurunnya motivasi dalam menghafal. Maka kalau sudah pernah melakukan penundaan/ sudah tidak adanya komitmen pada diri sendiri untuk menghafal, akan berdampak pada sulitnya hafalan untuk masuk pada orang yang bersangkutan.

5. Faktor Pendukung Menghafal Al-Qur'an<sup>12</sup>

a. Kesehatan

Sehat merupakan faktor dari diri sendiri yang mempengaruhi penghafal al-Qur'an. Proses menghafal al-Qur'an relatif cepat jika didukung tubuh yang sehat jasmani dan rohaninya. Maka dari itu, penghafal al-Qur'an dalam rangka menjaga kesehatan, dianjurkan untuk menjaga pola makan dan pola tidur.

---

<sup>12</sup> Ibid., 25.



b. Psikologis

Selain jasmani yang sehat pada penghafal al-Qur'an, dibutuhkan juga kesehatan batin (psikologis), seperti jiwa, pikiran, dan hati yang tenang. Dengan begitu, penghafal al-Qur'an dalam rangka menjaga kesehatan batin dianjurkan untuk memperbanyak dzikir dan melakukan kegiatan yang positif.

c. Kecerdasan

Kecerdasan merupakan faktor dari dalam diri sendiri yang mendukung proses menghafal al-Qur'an. Setiap manusia berbeda-beda tingkat kecerdasannya. Meskipun demikian, cerdas bukan satu-satunya alasan berhasil dalam menghafal al-Qur'an. Tidak seluruh penghafal al-Qur'an yang sukses hafal 30 juz dan mutqin hanya dengan kecerdasan, namun dengan bekal rajin dan istiqomah. Maka dari itu, penghafal al-Qur'an disarankan untuk sungguh-sungguh dalam menghafal, jika memang dikaruniai kecerdasan yang lebih, maka cukup dijadikan sebagai pendukung dalam proses menghafal.

d. Motivasi

Motivasi bisa berubah sesuai situasi dan kondisi. Penghafal al-Qur'an membutuhkan motivasi yang kuat dalam menghafal. Maka dari itu, orang tua, guru, kerabat, dan teman harus memiliki dukungan agar dapat menstabilkan motivasi jika dirasa *down*, karena penghafal al-

Qur'an akan lebih semangat jika mendapat dukungan dan motivasi orang tercinta.<sup>13</sup>

e. Usia

Secara umum, salah satu penghambat dalam menghafal al-Qur'an adalah usia. Semakin banyak usia seseorang, maka semakin banyak kesibukan dan tanggung jawab yang dimiliki. Kesulitan terletak pada manajemen waktu karena banyaknya kesibukan dan tanggung jawab yang diemban. Walaupun dalam Islam, menghafal al-Qur'an yang menjadi bagian dari *tholabul 'ilmi* tidak terbatas pada waktu dan usia, namun semakin banyak usia, semakin banyak kesibukan. Dengan begitu, penghafal al-Qur'an dianjurkan untuk berproses pada usia produktif (muda) supaya selesai sesuai target dan tidak mengalami banyak kesulitan.<sup>14</sup>

6. Indikator Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Kemampuan menghafal al-Qur'an diukur dengan melakukan penilaian terhadap 3 aspek, yaitu:<sup>15</sup>

a. Tahfidz

- 1) Kebenaran susunan ayat yang dihafalkan (tidak terbalik-balik)
- 2) Kelancaran dalam melafalkan ayat yang dihafalkan (tidak banyak melakukan kesalahan)

---

<sup>13</sup> Ibid.

<sup>14</sup> Ibid.

<sup>15</sup> Agustiana, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua", 422.

b. Tajwid

Berikut merupakan ketepatan penerapan ilmu tajwid dalam al-Qur'an:

- 1) *Makharijul huruf*, yaitu tempat keluarnya huruf hijaiyyah
- 2) *Shifatul huruf*, yaitu sifat ketika membaca huruf hijaiyyah
- 3) Tanda baca dan tanda waqaf, yaitu harakat dan macam-macam tanda berhenti dalam al-Qur'an
- 4) *Mad* dan *qashr*, yaitu panjang dan pendek bacaan dalam al-Qur'an
- 5) *Ahkamul huruf*, yaitu hukum bacaan dalam al-Qur'an

c. Fashahah

*Fashahah* merupakan kefasihan dalam membaca al-Qur'an.

Kefasihan tersebut meliputi:

- 1) *Mura'atul huruf wal harakat*, yaitu menjaga keberadaan huruf dan harakat dalam al-Qur'an
- 2) *Mura'atul kalimah wal ayat*, yaitu menjaga keberadaan kata dan ayat dalam al-Qur'an
- 3) *Al-Waqfu wa al-Ibtida'*, yaitu mengetahui cara berhenti dan memulai kembali yang tepat dalam membaca al-Qur'an
- 4) Membaca ayat yang dihafalkan dengan tartil/pelan dan indah.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Lilik Indri Purwati, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Darussalam Metro" (Skripsi Sarjana, IAIN Metro, Metro, 2018), 13.

## B. Kajian Tentang Kesehatan Mental

### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Sejak abad-19, telah dikaji dan dikenal ilmu kejiwaan, yaitu kesehatan mental, seperti pada tahun 1875 di Jerman. Pada awalnya, kajian kesehatan mental hanya untuk individu dengan gangguan kejiwaan. Seiring berkembangnya waktu, kajian kesehatan mental bergeser untuk individu yang bermental sehat, terkait kemampuan individu mengeksplor diri dan berinteraksi sosial.<sup>17</sup>

Sehat (*healthy*) merupakan konsep yang sulit didefinisikan walaupun bisa dirasakan dan keadaanya bisa diamati.<sup>18</sup> Sehat berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah waras; seluruh badan serta bagian-bagiannya memiliki keadaan yang baik/bebas dari sakit.<sup>19</sup> Sedangkan sehat berdasarkan Undang-Undang Nomor 9 tahun 1960, BAB 1 Pasal 2, adalah keadaan yang bukan hanya bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan, namun keadaan yang meliputi kesehatan badan, mental dan sosial.<sup>20</sup> Sehat tidak cukup dilihat dari kondisi fisik yang lengkap dan sakit yang terindikasi dan terlihat, namun juga melihat kondisi mental dan sikap sosial yang dimiliki individu.

*World Health Organization* (WHO) juga memberikan konsep sehat, yaitu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit/ kelemahan/ cacat,

---

<sup>17</sup> Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, 1.

<sup>18</sup> Moeljono Notosoedirdjo Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* (Malang: Muhammadiyah Malang University Press, 2011), 3.

<sup>19</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (*Kamus Online*)

<sup>20</sup> Juli Soemirat, *Kesehatan Lingkungan* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2014), 6.

namun juga keadaan yang sempurna dari sisi fisik, mental, dan sosial.<sup>21</sup> Pengertian kesehatan yang dituliskan oleh WHO merupakan keadaan yang ideal, dimana perpaduan antara sisi biologis, sisi psikologis, dan sisi sosial, atau istilahnya biopsikososial. Seseorang dikatakan sehat, jika biopsikososialnya mendekati sempurna, karena untuk mendapatkan perpaduan yang sempurna adalah sulit. Dapat disimpulkan, bahwa sehat tidak bisa hanya diukur dengan fisik/biologis saja, namun ada sisi lain yang harus diukur seperti psikologis dan sosial.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan merupakan kondisi yang berkesinambungan secara baik pada fisik, mental, sosial, dan spiritual seseorang. Kondisi fisik yang sehat maksudnya adalah semua organ tubuh normal dan berfungsi sebagaimana mestinya, tidak merasakan sakit dan secara klinis tidak sakit. Kondisi mental yang sehat dapat dilihat dari 2 keadaan, pertama adalah pikiran yang sehat tercermin dari cara berpikir yang runtut dan logis, dan kedua adalah emosional yang sehat tercermin dari kemampuan dalam mengekspresikan emosinya, misalnya takut, sedih, khawatir, gembira, dan sebagainya. Kondisi sosial yang sehat maksudnya adalah saling mengharagai/toleransi, seseorang mampu berhubungan secara baik dengan orang, atau mampu berinteraksi tanpa membedakan ekonomi, sosial, politik, agama, ras, suku. Kondisi spiritual

---

<sup>21</sup> Latipun, "Kesehatan Mental", 4.

yang sehat maksudnya adalah cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur dan pujian terhadap Allah SWT.<sup>22</sup>

Secara bahasa, mental disebut dengan *Psyche*, berasal dari kata Yunani; *Psucho* yang memiliki arti jiwa, nafas, sukma, asas kehidupan, roh, semangat, hidup. Juga berasal dari kata Latin; *mentis, mens* yang memiliki arti jiwa, roh, nyawa, sukma, semangat. Sedangkan secara istilah, Al-Quusy yang dikutip oleh Hasan Langgulung mengartikan mental adalah paduan secara menyeluruh antara berbagai fungsi psikologis dengan kemampuan menghadapi krisis psikologis yang dialami manusia sehingga mempengaruhi emosi dan dari emosi tersebut akan mempengaruhi kondisi mental.

Setelah dipaparkan pengertian dasar dari kata “sehat” dan “mental”, selanjutnya akan dipaparkan pengertian kesehatan mental agar lebih memahami dalam pandangan yang lebih luas. Pengertian kesehatan mental berdasarkan para ahli sebagai berikut:

- a. Menurut Daradjat, kesehatan mental adalah kehidupan yang terwujud antara fungsi jiwa yang membentuk keharmonisan, merasakan kebahagiaan, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mengeksplor kemampuan secara positif. Selanjutnya, pengertian kesehatan mental ditekankan pada kondisi individu yang terhindar dari gangguan jiwa dan gejala penyakit jiwa.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Nada Bikriyah, “Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMPN 166 Jakarta” (Skripsi Sarjana, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, 2020), 19-20.

<sup>23</sup> Daradjat dalam buku *online* Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 10.

- b. Menurut Hasneli, kesehatan mental merupakan keserasian yang terwujud antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya adaptasi antara manusia dengan dirinya sendiri maupun lingkungannya, dengan dilandasi keimanan dan ketaqwaan, serta memiliki tujuan untuk mencapai hidup yang bermakna serta bahagia dunia dan akhirat.<sup>24</sup>
- c. Menurut Abdul Aziz Quussey, kesehatan mental merupakan integrasi antara bermacam-macamnya fungsi-fungsi jiwa atau keserasian yang sempurna, dibersamai dengan kemampuan menghadapi goncangan jiwa yang biasa terjadi pada orang yang bersifat ringan, disamping secara positif dapat merasakan kemampuan dan kebahagiaan.<sup>25</sup>
- d. Menurut American Psychological Association (APA), kesehatan mental adalah “as a state in which there is an absence of disfunction in psychological, emotional, behavioral, and scial spheres”. Yang berarti, bahwa kesehatan mental merupakan sebuah keadaan dimana tidak terjadi gangguan dalam aspek psikologis, emosional, perilaku, dan sosial pada seorang manusia.<sup>26</sup>

Dari beberapa pengertian yang telah disebutkan di atas oleh para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa sehat pada seseorang tidak hanya dilihat dari sisi fisik saja, namun dilihat juga dari sisi yang lain, seperti halnya psikis/jiwa, sosial/hubungan dengan sesama manusia, dan moral-religius/hubungan dengan sang pencipta.

---

<sup>24</sup> Hasneli dalam buku *online* Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 11.

<sup>25</sup> Abdul Aziz El Quussey, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1986).

<sup>26</sup> American Psychological Association dalam penelitian Putri Oktaviani, “Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja”, (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Riau, 2018), 7.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Di dalam bukunya yang berjudul “Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat”, Musthafa Fahmi mengatakan bahwa kesehatan jiwa berhubungan dengan penyesuaian diri, maka untuk menciptakan penyesuaian diri, terdapat faktor-faktor besar yang berpengaruh, sebagai berikut:<sup>27</sup>

- a. Pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi. Kebutuhan jasmani merupakan bagian dari kebutuhan pokok, seperti istirahat, minum, makan, dan membuang kotoran.
- b. Terdapat kebiasaan dan keterampilan pada individu yang dapat membantu memenuhi kebutuhan yang mendesak.
- c. Dikenal oleh orang lain. Seseorang yang dikenal oleh orang lain, akan lebih mudah beradaptasi dengan baik.
- d. Diterima oleh orang lain. Seseorang yang tidak diterima kehadirannya oleh orang lain, akan merasa frustrasi dan gagal karena merasa memiliki tingkat adaptasi yang rendah.
- e. Kelincahan. Hendaknya seseorang memiliki reaksi yang serasi/cocok terhadap perangsang baru, sehingga dirinya akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan dan suasana yang baru.

---

<sup>27</sup> Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, sekolah, dan Masyarakat* (Jakarta: Bulan Bintang, 1977).



Keadaan mental seseorang tidak selalu berada pada keadaan yang baik secara terus-menerus, adakalanya berada pada keadaan yang kurang baik. Menurut Sururin, kesehatan mental dapat mempengaruhi hal-hal berikut:<sup>28</sup>

- a. Perasaan. Perasaan tersebut meliputi rasa cemas, bimbang, takut, putus asa, pesimis, merasa diri rendah (*minder*), dengki, iri hati, sedih tak beralasan, frustrasi, marah pada hal yang remeh, apatis, dan lain sebagainya.
- b. Pikiran. Pikiran yang kurang baik dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti tidak dapat melanjutkan rencana yang telah disusun, mudah lupa, dan lain sebagainya.
- c. Kelakuan. Perilaku yang kurang baik atau menyimpang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti berbohong, nakal, melakukan penganiayaan terhadap diri sendiri atau orang lain, dan sebagainya.
- d. Kesehatan tubuh. Seperti halnya penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.

Dari penjelasan di atas, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental secara garis besar ada dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berpengaruh yang berasal dari dalam diri sendiri. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berpengaruh yang berasal dari luar diri sendiri. Bagi peneliti, baik faktor internal maupun faktor eksternal, sama-sama berpengaruh terhadap kesehatan mental

---

<sup>28</sup> Sururin dalam buku Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 9.

seseorang. Maka untuk meraih kesehatan mental, kedua faktor tersebut harus berada pada kondisi yang baik.

### 3. Landasan Kesehatan Mental dalam Islam

Jalaluddin Rahmat dalam ulasannya yang berjudul “Islam Rahmatan lil ‘Alamin” menyatakan bahwa ada beberapa psikolog yang kurang simpatik terhadap agama.<sup>29</sup> Namun, ada satu diantara psikolog yang sepakat dengan ulasan Jalaluddin Rahmat tersebut, yaitu Gordon W. Allport. Dia menyatakan bahwa terdapat dua cara beragama, yaitu ekstrinsik dan intrinsik.

Cara beragama yang ekstrinsik merupakan cara beragama yang hanya digunakan untuk kepentingan sendiri, bukan untuk dihayati sedalam-dalamnya (*as something to use but not to live*).<sup>30</sup> Agama digunakan untuk menunjang motif kenikmatan sendiri, untuk kebutuhan akan status, untuk kebanggaan, serta untuk harga diri yang berlebihan. Cara beragama yang seperti ini hanya untuk formalitas belaka, tidak untuk dihayati sedalam-dalamnya, sehingga tidak berpengaruh pada ketentraman dalam hidupnya. Menurut Allport, cara beragama seperti ini akan memicu penyakit mental dan menjadikan manusia yang tidak sehat.

Cara beragama yang intrinsik merupakan cara beragama yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, diresapi sedalam-dalamnya. Agama dipandang sebagai *Comprehensive Commitment* dan *Tracing Intregating Motives* yang mengatur seluruh hidup seseorang. Cara beragama seperti ini

---

<sup>29</sup> Jalaluddin Rahmat dalam bukunya Kartini Kartono dan Jenny Andari, “*Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*” (Mandar Maju, 1989), 299.

<sup>30</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andari, “*Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*” (Mandar Maju, 1989), 299.

tertancap dalam hati, mengubah dan meningkatkan kualitas pribadi penganutnya sehingga dianggap dapat menunjang kesehatan jiwa, memperkaya kehidupan batin, serta menghasilkan masyarakat yang damai dan tenteram.<sup>31</sup>

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa cara beragama dibagi menjadi dua, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Cara beragama intrinsik dilakukan dengan melibatkan hati (diresapi), sehingga dapat menunjang kesehatan mental penganutnya. Sedangkan cara beragama ekstrinsik dilakukan sebagai formalitas belaka (tidak diresapi), karena status atau kebutuhan ego atau harga diri, sehingga dapat memicu penyakit mental penganutnya.

Cara beragama yang dianjurkan dalam Islam adalah cara beragama yang internal dikarenakan dilakukan dengan sungguh-sungguh sehingga menancap dalam hati dan meningkatkan kualitas pribadi penganutnya. Dampaknya pun juga menciptakan lingkungan dan masyarakat yang damai, tenteram, sehat lahir batin, dimana dampak-dampak tersebut merupakan bagian dari lingkup kesehatan mental. Sesuai yang dinyatakan oleh Akmal Hawi bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang tenang, tenteram, dan aman.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Ibid., 300.

<sup>32</sup> Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Rajawali Press, 2014), 71.

Pernyataan di atas sesuai dengan bunyi QS. An-Nahl (16): 97.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya:

Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.<sup>33</sup>

Dari ayat di atas, dapat disimpulkan bahwa apabila seorang mukmin laki-laki atau perempuan yang berbuat amal sholeh (beragama dengan internal), maka akan diberikan kehidupan yang baik. Diantara kehidupan yang baik adalah lingkungan dan masyarakat yang damai, tenteram, sehat lahir batin.

#### 4. Karakteristik Mental yang Sehat

Seseorang yang memiliki mental yang sehat memiliki karakteristik-karakteristik tertentu. Peneliti akan menuliskan beberapa karakteristik mental yang sehat menurut beberapa ahli.

Karakteristik mental yang sehat secara psikologis menurut Maslow dan Mittlemenn sebagai berikut:<sup>34</sup>

<sup>33</sup> Al-Qur'an, An-Nahl (16): 97.

<sup>34</sup> Maslow dan Mittlemenn dalam bukunya Notosoedirjo dkk., *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005), 33.

- a. *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai), rasa aman dalam berhubungan dengan orang lain.
- b. *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), menyadari keberhargaan serta kebergunaan diri sendiri.
- c. *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain), mampu mengekspresikan sesuai dengan situasi dan kondisi, marah atau bahagia, dengan alasan yang tepat. Memiliki ikatan emosional yang kuat serta berbagi rasa dengan orang lain.
- d. *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas), mampu berkerjasama tanpa adanya tekanan.
- e. *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya).
- f. *Adequate self-knowledge* (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar).
- g. *Integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten).
- h. *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar).
- i. *Ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman)
- j. *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok).

- k. *Adequate emancipation from the group or culture* (kempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya).

## 5. Indikator Kesehatan Mental

Pribadi yang bermental sehat menurut Syamsu Yusuf L.N. dapat dilihat sebagaimana pada tabel berikut ini:<sup>35</sup>

**Tabel 2.1**  
**Karakteristik Mental yang Sehat**

<b>Aspek/Dimensi</b>	<b>Karakteristik</b>
Fisik/Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berkembang dengan baik dan normal</li> <li>b. Melaksanakan fungsinya dengan baik</li> <li>c. Fisik sehat dan tidak sakit</li> </ul>
Psikis/Rohani	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Perhatian pada diri sendiri maupun orang lain</li> <li>b. Mempunyai wawasan/pemahaman dan sikap humor</li> <li>c. Mempunyai respon emosi yang normal</li> <li>d. Berfikir secara objektif/realistik</li> <li>e. Tidak memiliki gangguan psikologis</li> <li>f. Memiliki sikap inovatif, juga kreatif</li> <li>g. Memiliki sikap fleksibel, terbuka, dan tidak defensif (keras kepala)</li> <li>h. Mempunyai rasa bebas untuk memilih, berpendapat, dan bertindak</li> </ul>
Sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mempunyai empati kepada orang lain/sesama dan rasa kasih sayang kepada sesama</li> <li>b. Memiliki hubungan yang baik dan sehat dengan orang lain</li> <li>c. Memiliki sikap toleransi dan tidak mendiskriminasi</li> </ul>
Moral-Religius/Spiritual	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Iman taat kepada Allah SWT</li> <li>b. Memiliki sikap amanah, ikhlas, dan jujur dalam segala hal</li> </ul>

Aspek-aspek di atas dijelaskan lebih lanjut oleh *American Psychological Association* dalam Notoatmodjo sebagai berikut:<sup>36</sup>

<sup>35</sup> Syamsu Yusuf L. N. dalam buku *online* Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 15.

<sup>36</sup> American Psychological Association dalam penelitian Putri Oktaviani, “Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja”, (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Riau, Riau, 2018), 9.

- a. Aspek fisik terdiri dari:
- Memiliki perkembangan yang normal, artinya individu secara fisik mengalami pertumbuhan tubuh yang normal dan bergaul menurut usianya
  - Melakukan tugas sesuai fungsinya, artinya individu melakukan tugasnya sesuai kewajiban
  - Tidak sakit-sakitan (sehat), artinya individu memiliki kondisi tubuh yang prima dalam menjalankan aktivitasnya
- b. Aspek psikis terdiri dari:<sup>37</sup>
- Memiliki sikap respek terhadap diri sendiri dan orang lain, artinya individu mampu menilai hasil kerja orang lain dan dirinya dengan rasa menghargai
  - Memiliki *insight* (wawasan) dan rasa humor, artinya individu memiliki naluri untuk bersenda gurau dengan normal
  - Memiliki respon emosional yang wajar, artinya individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan suasana hati dan pikirannya
  - Memiliki pemikiran yang objektif dan realistis, artinya individu memiliki perasaan yang tidak mudah terpengaruh tanpa adanya bukti
  - Tidak memiliki gangguan psikologis, artinya individu mampu mengendalikan masalah yang ada

---

<sup>37</sup> Ibid., 10.

- Memiliki sikap inovatif dan kreatif, artinya individu memiliki kemauan untuk melakukan pembaharuan yang positif dalam hidupnya
- Memiliki sikap terbuka dan fleksibel (tidak defensif), artinya individu memiliki kemampuan komunikasi dan interaksi yang baik pada orang lain
- Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat, dan bertindak, artinya individu memiliki keberanian menyuarakan pemikirannya yang positif

c. Aspek sosial terdiri dari:

- Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (*affection*) terhadap orang lain, serta senang memberikan pertolongan kepada orang lain yang membutuhkan pertolongan, artinya individu memiliki rasa peduli terhadap hal yang menimpa sekitarnya
- Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, dan penuh cinta kasih, layaknya persahabatan, artinya individu memiliki kemampuan untuk menjaga perasaan orang lain dan perilaku dirinya sendiri
- Memiliki sikap toleran dan menerima orang lain tanpa membedakan tingkat pendidikan, kelas sosial, politik, agama, suku, dan ras atau warna kulit



d. Aspek moral-religius terdiri dari:<sup>38</sup>

- Beriman dan taat kepada Allah SWT, artinya individu meyakini dan berpegang teguh pada kepercayaan yang dianutnya
- Amanah (bertanggung jawab), jujur, dan ikhlas dalam beramal, artinya individu mampu secara konsisten untuk bertindak dan berkata benar sesuai dengan fakta yang terjadi.<sup>39</sup>

Untuk mencapai kesehatan mental yang optimal, maka tidak hanya condong pada satu aspek saja, namun dibutuhkan keseluruhan aspek di atas berjalan secara seimbang.

### C. Kajian Tentang Prestasi Belajar

#### 1. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar terdiri dari; kata prestasi dan kata belajar. Prestasi secara bahasa, dengan mengacu pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu hasil/sesuatu yang didapatkan sesudah mengerjakan sesuatu. Sedangkan secara istilah, prestasi menurut Poerwadarminto yaitu pencapaian seseorang setelah melaksanakan dan mengerjakan sesuatu.<sup>40</sup> Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto adalah skor yang telah ditetapkan sesuai bidang studi masing-masing yang mencerminkan tingkatan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Kata “belajar”, banyak didefinisikan oleh para pakar psikologi, diantaranya sebagai berikut:

---

<sup>38</sup> Ibid., 11.

<sup>39</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 15.

<sup>40</sup> W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 910.

- a. Slameto, belajar sebagai proses perubahan tingkah laku seseorang berdasarkan pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan.<sup>41</sup>
- b. Skinner, seperti yang dikutip Barlow dalam bukunya “Educational Psychology”, belajar yaitu proses adaptasi yang berkembang (*a process of progressive behavior adaptation*).<sup>42</sup>
- c. Biggs, dalam pendahuluan di bukunya yang berjudul *Teaching of Learning*, belajar didefinisikan dengan tiga rumusan; rumusan kuantitatif, rumusan institusional, dan rumusan kualitatif. Dalam rumusan tersebut, perubahan dan tingkah laku, tidak lagi disebutkan secara gamblang, karena secara umum dua kata tersebut sudah menjadi bagian dalam proses pendidikan.<sup>43</sup>

Dari beberapa definisi yang disampaikan di atas, pengertian belajar dapat disimpulkan sebagai suatu proses perubahan tingkah laku pada individu sebagai akibat dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Selanjutnya, Muhibbin Syah mendefinisikan pengertian prestasi belajar:

Taraf keberhasilan murid atau santri dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah atau pondok pesantren yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> Slameto dalam bukunya Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016), 242.

<sup>42</sup> Skinner dalam bukunya Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016), 242.

<sup>43</sup> Biggs dalam bukunya Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016), 243.

<sup>44</sup> Muhibbin Syah dalam bukunya Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016), 244.

Jadi, prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran yang dapat diukur dengan tes atau alat lain dan dinyatakan dalam bentuk skor.

## 2. Faktor Pendukung Prestasi Belajar

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar.<sup>45</sup>

Penjabarannya sebagai berikut:

### a. Faktor intern

#### 1) Jasmani (fisiologis)

Kategori faktor jasmani yaitu kondisi tubuh/pancaindra, dimana dapat mempengaruhi kesehatan manusia yang bersangkutan. Siswa yang mempunyai riwayat sakit, terlebih pada mata sebagai indra penglihatan dan telinga sebagai pendengaran, akan kesulitan dalam mendapatkan informasi pelajaran dari guru. Muhibbin Syah juga mengungkap pernyataan yang selaras, yakni kemampuan siswa dalam menerima pengetahuan dari guru dipengaruhi kondisi tubuh siswa, seperti indra penglihat (mata) dan indra pendengar (telinga).

#### 2) Rohani (psikologis)

Prestasi belajar juga dipengaruhi oleh faktor rohani/psikologis seseorang. faktor tersebut diantaranya; kecerdasan (*intelegent*), minat dan perhatian, bakat, motivasi, dan sikap.<sup>46</sup>

a) Kecerdasan merupakan kemampuan memahami sesuatu dengan cepat. Kemampuan ini dimiliki sejak lahir (bisa karena gen

---

<sup>45</sup> Wahab, *Psikologi Belajar.*, 245.

<sup>46</sup> *Ibid.*, 246.

orang tua/kerabat) dan salah satu aspek terpenting dalam menentukan keberhasilan belajar anak. Kemampuan manusia sejak lahir, kemudian akan terasah setelah berlatih atau belajar, disebut bakat. Prestasi belajar terjadi jika bakat ditekuni dengan sungguh-sungguh di bidangnya masing-masing. Selama proses belajar dan meraih prestasi belajar (keberhasilan) anak, bakat memiliki peran *urgent*.

- b) Minat merupakan perasaan senang atau tidaknya pada suatu obyek. Prestasi belajar juga dipengaruhi oleh minat belajar. Pelajaran yang diminati siswa akan lebih membekas dalam ingatan siswa. Untuk memunculkan/menambah minat belajar pada siswa, maka harus dimulai dari masing-masing untuk mengembangkan minatnya sendiri.
- c) Motivasi merupakan keinginan/dorongan untuk mencapai yang diinginkan. Berdasarkan pendapat yang lain, timbulnya perasaan dan reaksi sebagai akibat dari perubahan energi dalam mencapai tujuan, disebut motivasi oleh Mc. Donald. Motivasi dalam pembelajaran merupakan sebuah hal yang menggerakkan siswa untuk belajar/menguasai materi pelajaran.
- d) Sikap merupakan sebuah reaksi atau respon (*response tendency*) positif atau negatif terhadap obyek baik orang, barang, atau lainnya. Untuk memunculkan sikap positif pada siswa dalam

rangka meningkatkan kualitas prestasi belajar, maka guru dianjurkan untuk menampakkan sikap yang positif juga.

b. Faktor Ekstern<sup>47</sup>

1) Keluarga

Wadah pendidikan utama dan pertama untuk anak yaitu keluarga. Peran keluarga menentukan keberhasilan anak di masa depan. Jika tercipta hubungan yang baik antar anggota keluarga, seperti; perhatian, membimbing, kasih sayang pada anak, maka terdapat kemungkinan bahwa anak akan memiliki prestasi belajar yang baik. Begitu sebaliknya, jika hubungan antar anggota keluarga kurang baik; acuh, kurang perhatian dan kasih sayang pada anak, maka terdapat kemungkinan bahwa anak akan malas belajar dan prestasi belajar akan menurun.<sup>48</sup>

2) Sekolah

Sekolah menjadi pendidikan kedua bagi anak setelah keluarga dan merupakan bentuk fasilitas dari pemerintah dalam bidang pendidikan untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran pada warga negara. Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang ada di sekolah, antara lain; kurikulum, media pembelajaran, metode pembelajaran, hubungan; guru dengan siswa; siswa dengan siswa, fasilitas sekolah, dan peraturan sekolah.

---

<sup>47</sup> Ibid.

<sup>48</sup> Ibid., 247.

### 3) Lingkungan masyarakat

Faktor terbesar terhadap baik dan kurang baiknya prestasi belajar, salah satunya lingkungan masyarakat. Waktu yang dimiliki anak lebih banyak digunakan untuk bergaul dengan teman-temannya di lingkungan rumahnya, sehingga akan mempengaruhi karakteristik anak. Apabila lingkungan tempat tinggal siswa menunjukkan positif, maka terdapat kemungkinan prestasi siswa juga akan baik. Sebaliknya, apabila lingkungan tempat tinggal siswa menunjukkan malas belajar, maka terdapat kemungkinan prestasi siswa juga kurang baik.

### 3. Indikator Prestasi Belajar

Untuk mengukur prestasi belajar atau hasil belajar siswa, terdapat dua jenis tes, yaitu tes formatif dan tes sumatif.<sup>49</sup> Tes formatif adalah tes yang dilaksanakan pada saat pembelajaran berlangsung. Tes ini bertujuan untuk mendeteksi kesulitan memahami pelajaran.<sup>50</sup> Tes sumatif adalah tes yang dilaksanakan di akhir semester, setelah keseluruhan pembelajaran selesai. Tes ini bertujuan untuk menentukan nilai setelah mendapatkan pembelajaran dalam jangka waktu tertentu yang melambangkan keberhasilan siswa.

Penelitian ini dalam menentukan prestasi belajar menggunakan alat ukur tes sumatif, dimana nilai hasil belajar siswa pada mata kuliah selama perkuliahan tersebut diakumulasikan menjadi IPK (Indeks Penilaian Kumulatif) sesuai semester yang ditempuh oleh masing-masing mahasiswa.

---

<sup>49</sup> Faiqoh, "Pengaruh Kemampuan Menghafal Qur'an", 37.

<sup>50</sup> Wahab, *Psikologi Belajar*, 237.

#### **D. Kajian Tentang Variabel Intervening**

Variabel intervening adalah variabel yang secara teoritis mempengaruhi hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, tetapi tidak bisa diamati dan diukur.<sup>51</sup> Variabel intervening juga dapat disebut sebagai “variabel mediasi atau variabel perantara”. Variabel mediasi (perantara) merupakan sebuah variabel yang menjelaskan relasi atau menyediakan hubungan kausal, maksudnya adalah variabel tersebut mempengaruhi hubungan antara variabel-variabel independen dengan variabel-variabel dependen, sehingga variabel independen tidak langsung menjelaskan atau mempengaruhi variabel dependen.<sup>52</sup> Biasanya, variabel intervening letaknya berada di tengah / diantara variabel independen dan variabel dependen.

#### **E. Kerangka Konseptual**

Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang mampu mencetak pelajar yang berkarakter dan berprestasi. Salah satu faktor yang mendukung pelajar agar berprestasi adalah kesehatan fisik dan mental. Seperti pendapat Abuddin Nata berikut:

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.<sup>53</sup>

---

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi* (Bandung: Alfabeta, 2007).

<sup>52</sup> Ngatno, *Analisis Data Variabel Mediasi dan Moderasi Dalam Riset Bisnis Dengan Program SPSS* (Yogyakarta: Farisma Indonesia, 2015), 6.

<sup>53</sup> Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*, 134.

Belajar/*tholabul 'ilmi* membutuhkan kesiapan fisik dan mental yang prima agar mendapatkan hasil yang maksimal (berprestasi). Untuk memelihara fisik yaitu dengan istirahat yang cukup, mengatur pola makan yang sehat dan teratur, menjaga panca indera sebaik mungkin. Untuk menjaga mental yaitu dengan bertaqwa (menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya), yaitu menjauhi minuman yang memabukkan, dan sebagainya.

Selain dengan bertaqwa, untuk menjaga mental atau ketentraman batin seseorang bisa dengan banyak beribadah. Seperti pernyataan Zakiah Darajat, bahwa “semakin dekat seseorang terhadap tuhanNya dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup”.<sup>54</sup> Salah satu bentuk ibadah untuk menentramkan jiwa seseorang adalah dengan menghafalkan al-Qur'an. Penelitian di Florida Amerika Serikat yang dilakukan Al-Qadhi 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.<sup>55</sup>

Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hanya dengan mendengarkan bacaan ayat al-Qur'an, baik bisa berbahasa Arab atau tidak, dapat berdampak pada psikologis, salah satunya adalah ketenangan jiwa. Seorang penghafal al-Qur'an dalam proses menghafal pasti melalui proses *taqrir* (mengulang-ulang bacaan)

<sup>54</sup> Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 53.

<sup>55</sup> Al-Qadhi dalam penelitian Veri Julianto, dkk.. “Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dengan Peningkatan Konsentrasi”, *Psikologi*, 1 (2014), 120.



agar dapat melafalkan kembali ayat al-Qur'an dengan tanpa melihat mushaf. Dalam proses *taqrir*, ada kegiatan melafalkan dan mendengarkan ayat al-Qur'an secara berulang-ulang. Dengan mendengar ayat al-Qur'an tersebut secara berulang-ulang, maka penghafal al-Qur'an akan merasakan jiwa yang tenang atau kondisi mental yang baik.

Menghafalkan al-Qur'an selain berdampak terhadap keadaan mental/psikis seseorang, juga berdampak pada prestasi belajar mereka. Seperti pernyataan Abdullah Subaih dari Universitas Imam Muhammad Ibn Saud Riyadh berikut ini:

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 difungsikan terus. Orang yang terbiasa menghafal, maka sel-sel otak dan badannya aktif, dan menjadi lebih kuat dari orang yang mengabaikannya.<sup>56</sup>

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses menghafalkan al-Qur'an akan mengaktifkan sel-sel otak dan badan, sehingga seseorang terlatih dengan konsentrasi yang tinggi. Maka ketika seorang penghafal al-Qur'an dalam kondisi belajar/*tholabul 'ilmi*, secara otomatis otak dan badan akan memberikan respons yang sama, mereka akan mudah berkonsentrasi sehingga bisa fokus belajar dan memiliki peluang besar untuk berprestasi.

Terdapat penelitian dari Shaleh bin Ibrahim Ashani, seorang dosen dari Universitas Imam Muhammad Ibn Saud Riyadh yang menyatakan bahwa terdapat

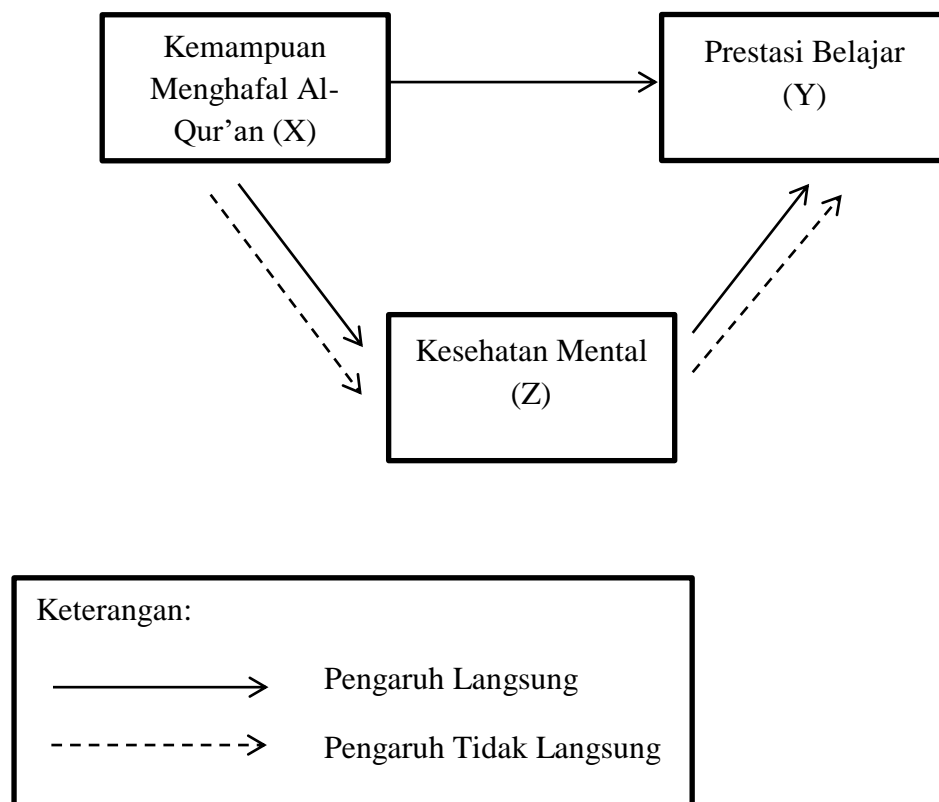
---

<sup>56</sup> Abdullah Subaih dalam penelitian Furqon Hidayatulloh, *Pendidikan Karakter Membangun Peradaban Bangsa* (Surakarta: Universitas Negeri Surakarta Press dan Yuma Pustaka, 2010), 57.

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".<sup>57</sup>

Berikut model konseptual penelitian peneliti berdasarkan teori-teori yang telah dipaparkan di atas:

**Gambar 2.1**  
**Model Konseptual Penelitian**



<sup>57</sup> 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.

