

PENGARUH MENGHAFAAL AL-QUR'AN TERHADAP KETENANGAN JIWA MAHASISWA

Raisya Riana

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

E-mail: raisyariana86@gmail.com

Nur Hikmah

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

E-mail: nurhikmahperawang@gmail.com

Edi Hermanto

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

E-mail: edi.hermanto@uin-suska.ac.id

Abstrak

Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk ibadah yang tidak hanya berorientasi pada aspek spiritual, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang. Di kalangan mahasiswa, tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan lingkungan sering kali menimbulkan kecemasan, stres, serta ketidakstabilan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kegiatan menghafal Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa mahasiswa dalam konteks pembelajaran tahfidz. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi kepustakaan (library research), melalui pengkajian terhadap ayat Al-Qur'an, hadis, serta berbagai penelitian ilmiah yang relevan mengenai tahfidz dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas menghafal Al-Qur'an dapat memberikan efek positif terhadap ketenangan jiwa mahasiswa melalui peningkatan kedekatan spiritual kepada Allah SWT, pengendalian emosi, stabilitas psikologis, serta munculnya rasa optimisme dan ketenteraman batin. Selain itu, proses muraja'ah dan kedisiplinan dalam tahfidz juga berkontribusi dalam membentuk karakter sabar, fokus, dan kemampuan manajemen diri. Dengan demikian, menghafal Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas religius, tetapi juga sebagai sarana pembinaan kesehatan mental dan spiritual mahasiswa di tengah tantangan kehidupan akademik modern. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan program tahfidz di perguruan tinggi sebagai upaya meningkatkan kualitas spiritual dan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Tahfidz Al-Qur'an, ketenangan jiwa, mahasiswa, kesehatan mental, spiritualitas Islam.

PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan pedoman hidup umat Islam yang mengandung petunjuk, rahmat, dan ketenangan bagi manusia. Selain dibaca dan dipahami maknanya, Al-Qur'an juga dijaga

keasliannya melalui tradisi menghafal (tahfidz) yang telah berlangsung sejak masa Nabi Muhammad SAW. Aktivitas menghafal Al-Qur'an tidak hanya dipandang sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai proses pembinaan spiritual dan pembentukan karakter seseorang. Dalam kehidupan modern, khususnya di lingkungan perguruan tinggi, kegiatan tahfidz menjadi salah satu sarana untuk membangun kepribadian mahasiswa yang religius, disiplin, dan memiliki ketahanan mental yang baik.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat persaingan, masalah sosial, maupun persoalan pribadi. Target prestasi, serta perubahan pola hidup sering kali memicu munculnya stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi. Kondisi tersebut apabila tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan menurunkan kualitas belajar maupun kehidupan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang mampu membantu mahasiswa memperoleh ketenangan jiwa dan keseimbangan emosional.

Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui kedekatan kepada Allah SWT, salah satunya dengan berinteraksi bersama Al-Qur'an. Allah SWT berfirman dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 bahwa "ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini menunjukkan bahwa aktivitas yang berkaitan dengan Al-Qur'an, termasuk menghafalnya, memiliki pengaruh terhadap kondisi batin seseorang. Menghafal Al-Qur'an tidak hanya melibatkan kemampuan kognitif, tetapi juga menuntut konsentrasi, kesabaran, kedisiplinan, dan keikhlasan yang dapat membentuk kestabilan psikologis individu.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas membaca dan menghafal Al-Qur'an memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Individu yang rutin berinteraksi dengan Al-Qur'an cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih mampu mengontrol emosi, serta memiliki perasaan damai dan optimis dalam menghadapi permasalahan hidup. Dalam konteks mahasiswa, kegiatan tahfidz juga dapat menjadi media pembentukan karakter dan penguatan spiritual di tengah arus modernisasi dan perkembangan teknologi yang semakin kompleks.

Namun demikian, masih banyak mahasiswa yang memandang kegiatan menghafal Al-Qur'an hanya sebatas kewajiban religius tanpa memahami manfaat psikologis dan spiritual yang terkandung di dalamnya. Padahal, tahfidz dapat menjadi salah satu solusi dalam membantu mahasiswa mencapai ketenangan jiwa di tengah tekanan kehidupan akademik. Oleh

karena itu, kajian mengenai pengaruh menghafal Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa mahasiswa menjadi penting untuk diteliti lebih mendalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh menghafal Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa mahasiswa dalam konteks tahfidz. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian tahfidz serta menjadi referensi bagi lembaga pendidikan Islam dalam membangun program pembinaan spiritual dan kesehatan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penulisan ini adalah pendekatan penelitian kualitatif dengan fokus pada riset pustaka (library research). Dalam penulisan ini, penulis memanfaatkan berbagai buku dan sumber literatur lainnya sebagai objek penelitian. Riset kepustakaan, atau yang lebih dikenal dengan studi pustaka, merupakan aktivitas penulis yang melibatkan proses pengumpulan data dari sumber-sumber literatur, membaca, mencatat, dan mengelola informasi yang diperoleh.

Penelitian ini didasarkan pada literatur-literatur yang telah terbukti sahih dan valid secara ilmiah. Berdasarkan pemahaman ini, penelitian dilakukan dengan menganalisis sumber-sumber yang relevan untuk mendalami topik yang diteliti. Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif dan naratif, yang menghubungkan dengan eksistensi Menghafal Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa Mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Makna Menghafal Al-Qur'an bagi Kesehatan Mental Individu.

Menghafal Al-Qur'an merupakan aktivitas spiritual yang memiliki makna mendalam bagi kehidupan individu, tidak hanya dalam aspek religius, tetapi juga dalam aspek psikologis dan kesehatan mental. Dalam kajian psikologi Islam, interaksi seseorang dengan Al-Qur'an melalui membaca, memahami, menghafal, dan mengamalkannya diyakini mampu memberikan pengaruh positif terhadap kondisi jiwa. Al-Qur'an dipandang sebagai pedoman hidup sekaligus penawar bagi kegelisahan hati sebagaimana dijelaskan dalam QS. Yunus ayat 57 dan QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa mengingat Allah dapat menghadirkan ketenteraman hati. Oleh karena itu, aktivitas menghafal Al-Qur'an tidak

hanya dimaknai sebagai proses akademik dalam menjaga hafalan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan ketenangan batin dan stabilitas emosional individu.

Dalam konteks kesehatan mental, ketenangan jiwa merupakan salah satu indikator penting dari kondisi mental yang sehat. Individu yang memiliki ketenangan batin cenderung lebih mampu mengontrol emosi, berpikir secara positif, serta menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Proses menghafal Al-Qur'an yang dilakukan secara rutin melibatkan konsentrasi, pengulangan, dan penghayatan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Aktivitas tersebut membantu individu memusatkan pikiran dan mengurangi kecenderungan overthinking maupun kecemasan yang berlebihan. Penelitian mengenai makna menghafal Al-Qur'an dalam menjaga kesehatan mental menunjukkan bahwa aktivitas menghafal Al-Qur'an membentuk mekanisme coping spiritual yang berdampak pada peningkatan kesehatan mental secara emosional, kognitif, sosial, dan eksistensial.

Selain memberikan ketenangan, menghafal Al-Qur'an juga membantu individu dalam mengelola stres dan tekanan psikologis. Ketika seseorang menghadapi masalah kehidupan, aktivitas murojaah dan tadarus dapat menjadi media relaksasi yang membantu menenangkan pikiran. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibaca dan dihafalkan memberikan efek menenangkan karena menghadirkan suasana spiritual yang mendukung kestabilan emosi. Penelitian tentang intervensi berbasis Al-Qur'an terhadap kesehatan mental menunjukkan bahwa penggunaan Al-Qur'an dalam praktik spiritual memiliki kontribusi positif terhadap pengurangan stres, kecemasan, dan gangguan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa menghafal Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai bentuk terapi religius yang membantu individu memperoleh rasa aman dan nyaman secara psikologis.

Makna menghafal Al-Qur'an juga terlihat dari kemampuannya dalam membentuk pengendalian diri dan karakter individu. Individu yang menghafal Al-Qur'an umumnya memiliki kesadaran moral yang lebih kuat karena ayat-ayat yang dihafalkan tidak hanya disimpan dalam ingatan, tetapi juga diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an melahirkan sikap kehati-hatian dalam bertindak, kemampuan mengontrol perilaku, serta dorongan untuk terus memperbaiki diri. Dalam perspektif psikologi, kemampuan mengontrol diri merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental karena membantu individu mengatur emosi dan menghindari perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Di sisi lain, aktivitas menghafal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas hubungan spiritual individu dengan Allah. Kedekatan spiritual ini melahirkan rasa tawakal, sabar, dan optimisme dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Individu yang memiliki hubungan spiritual yang baik cenderung lebih kuat secara mental karena meyakini bahwa setiap masalah memiliki hikmah dan solusi dari Allah. Sikap tawakal dan keyakinan religius tersebut membantu individu mengurangi rasa putus asa dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan hidup. Penelitian mengenai kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an menjelaskan bahwa konsep iman, sabar, syukur, tawakal, dan dzikir menjadi prinsip penting dalam menjaga kesehatan mental secara holistik.

Menghafal Al-Qur'an juga memiliki pengaruh terhadap fungsi kognitif individu. Proses menghafal membutuhkan kemampuan fokus, ketekunan, pengulangan, serta pengelolaan memori yang baik. Aktivitas ini melatih kerja otak sehingga membantu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan berpikir yang lebih terstruktur. Penelitian tentang penerapan teori kognitif dalam menghafal Al-Qur'an menunjukkan bahwa proses menghafal dapat meningkatkan keseimbangan psikologis dan kesejahteraan mental melalui penguatan fungsi kognitif dan spiritual secara bersamaan. Dengan demikian, menghafal Al-Qur'an bukan hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga pada kemampuan mental dan intelektual individu.

Lebih lanjut, rutinitas menghafal Al-Qur'an dapat membantu individu membangun pola hidup yang lebih disiplin dan terarah. Seorang penghafal Al-Qur'an dituntut untuk menjaga konsistensi hafalan melalui murojaah yang dilakukan secara terus-menerus. Kebiasaan tersebut membentuk keteraturan hidup dan membantu individu mengelola waktu dengan lebih baik. Dalam psikologi kesehatan, pola hidup yang teratur memiliki hubungan erat dengan kondisi mental yang stabil karena individu memiliki tujuan, rutinitas, dan kontrol terhadap aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa makna menghafal Al-Qur'an bagi kesehatan mental individu mencakup berbagai aspek, yaitu sebagai sarana memperoleh ketenangan jiwa, media pengelolaan stres dan emosi, pembentuk pengendalian diri, penguat spiritualitas, serta pendukung keseimbangan psikologis dan kognitif. Menghafal Al-Qur'an tidak hanya dipandang sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga sebagai kebutuhan spiritual dan psikologis yang berkontribusi dalam membentuk kondisi mental yang sehat, stabil, dan lebih positif dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

B. Hubungan Antara Menghafal Al-Qur'an dengan Ketenangan Jiwa

Menghafal Al-Qur'an adalah praktik spiritual yang mendalam dalam tradisi Islam. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas ini tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap Ketenangan Jiwa individu. Ketenangan Jiwa meliputi perasaan bahagia, rasa puas dengan hidup, dan kemampuan mengatasi stres.

Menghafal Al-Qur'an dapat meningkatkan ketenangan jiwa melalui beberapa mekanisme. Pertama, aktivitas ini sering kali melibatkan meditasi dan repetisi yang dapat menghasilkan efek relaksasi dan pengurangan stres (Othman, 2023). Kedua, keterlibatan dalam praktik keagamaan yang intensif seperti menghafal Al-Qur'an dapat memberikan rasa makna dan tujuan hidup yang lebih kuat (Hassan et al., 2022). Hal ini berkaitan dengan konsep eudaimonic well-being, yang menekankan makna dan tujuan sebagai komponen kunci dari kesejahteraan psikologis.

Penelitian telah secara konsisten menunjukkan bahwa penghafal Al Quran memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak terlibat dalam penghafalan Al-Quran. Studi yang dilakukan oleh Ahmad dan Ibrahim (2020) menegaskan temuan ini dengan menemukan bahwa penghafal Al-Quran memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ismail dan Aziz (2021) menemukan bahwa individu yang secara rutin menghafal Al-Qur'an menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki skor yang lebih tinggi dalam pengukuran kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan aktivitas tersebut.

Selain itu, penelitian oleh Rahman (2023) menemukan bahwa orang dewasa yang menghafal Al-Qur'an secara teratur melaporkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa praktik menghafal Al-Qur'an dapat memperkuat jaringan sosial dan memberikan dukungan sosial, yang merupakan faktor penting dalam kesejahteraan psikologis. Salah satu alasan utama di balik hubungan positif antara menghafal Al Quran dan kesejahteraan psikologis adalah praktik yang terlibat dalam penghafalan Al-Quran itu sendiri. Aktivitas mengulang-ulang ayat-ayat Al-Quran, refleksi atas maknanya, dan keterlibatan dalam ibadah yang mendalam dapat menciptakan perasaan ketenangan batin dan kedamaian dalam diri penghafal.

Selain itu, individu yang menghafal Al-Qur'an umumnya merasakan kepuasan batin yang mendalam ketika mampu mencapai target hafalan yang telah ditetapkan. Proses menghafal yang membutuhkan kesabaran, konsistensi, dan kedisiplinan memberikan pengalaman pencapaian yang bermakna, terutama saat berhasil menyelesaikan hafalan surah tertentu ataupun menuntaskan hafalan Al-Qur'an secara keseluruhan. Kepuasan tersebut tidak hanya berkaitan dengan keberhasilan secara intelektual, tetapi juga berkaitan dengan pencapaian spiritual yang memperkuat hubungan individu dengan Allah SWT.

Berdasarkan hal tersebut, aktivitas menghafal Al-Qur'an dapat dipahami sebagai salah satu bentuk kegiatan spiritual yang memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Melalui proses menghafal, individu berpotensi merasakan peningkatan kebahagiaan, ketenangan batin, dan kepuasan hidup, sekaligus membantu mengurangi tekanan psikologis maupun stres. Kondisi tersebut menjadi bagian penting dalam mendukung terciptanya kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

Di samping itu, terdapat aspek lain yang turut mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis dalam aktivitas menghafal Al-Qur'an, yaitu adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Kegiatan menghafal Al-Qur'an sering dilakukan dalam kelompok atau komunitas tahfidz yang memungkinkan terjalinnya interaksi sosial yang positif antar sesama penghafal. Lingkungan tersebut menciptakan rasa kebersamaan, saling mendukung, dan motivasi bersama dalam mencapai target hafalan. Dukungan sosial yang diperoleh dari komunitas penghafal Al-Qur'an memiliki peran penting dalam membantu individu mengurangi rasa kesepian, meningkatkan rasa memiliki, serta memperkuat solidaritas sosial. Penelitian Nasir dan Mansor (2022) menunjukkan bahwa keberadaan komunitas tahfidz memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis para penghafal Al-Qur'an.

Selalu bersabar dan bersyukur dalam setiap kondisi dan bisa menyadari besarnya nikmat Allah dan besarnya kecintaan Allah pada hamba-Nya. Semua perasaan ini akan menumbuhkan kebahagiaan dalam jiwa manusia. Ia selalu merasa kuat bersama Allah, bahagia karena besarnya kecintaan Allah, bersyukur karena besarnya kenikmatan yang Allah berikan, tenteram karena rasa aman di saat bersama Allah.

Al-Qur'an memiliki pengaruh yang besar dalam mewujudkan rasa aman di dalam jiwa. Karena mustahil kebahagiaan itu akan diraih tanpa rasa aman di dalam hati manusia.

Manusia tidak akan pernah mendapatkan rasa aman itu kecuali dengan cahaya Allah yang menerangi seluruh penjuru alam. Cahaya yang menerangi itu adalah Al-Qur'an. Al-Qur'an telah menekankan kepada kita bahwa ketenangan itu tidak akan didapat kecuali dengan berzikir dan mengingat Allah Subhanahu wa taala.

الَّذِينَ آمَنُوا 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 mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. ar-Ra'd: 28).

MANFAAT MENGHAFAAL AL-QUR'AN

Menghafal Al-Qur'an bukan hanya soal pahala, tapi juga menghadirkan ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan keseimbangan hidup. Berikut beberapa manfaat menghafal Al-Qur'an.

Manfaat Menghafal Al Quran dan Dampaknya bagi Kesehatan Mental

Aktivitas menghafal dan mengulang ayat-ayat suci membantu menenangkan hati serta menumbuhkan keseimbangan emosi. Saat seseorang melantunkan ayat-ayat Allah dengan tartil, ia sedang menenangkan jiwanya dari dalam.

Hal ini ditegaskan dalam firman Allah:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. Ar-Ra'd: 28)

Ketenangan yang muncul dari interaksi dengan kalam Allah merupakan bentuk terapi spiritual alami yang tidak hanya menentramkan batin, tapi juga menguatkan mental dalam menghadapi ujian hidup.

Manfaat Menghafal Al Quran sebagai Penyeimbang Fisik dan Daya Ingat

Muraja'ah (mengulang hafalan) melatih otak untuk bekerja fokus dan teratur. Aktivitas ini menajamkan ingatan, meningkatkan konsentrasi, dan menstabilkan hormon stres. Tak heran, banyak penghafal Al-Qur'an yang merasa tubuh lebih bugar dan pikiran lebih segar.

Al-Qur'an juga menjadi penyembuh bagi hati yang gelisah dan jiwa yang lelah, sebagaimana ditegaskan Allah:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Al-Isra': 82)

Manfaat Menghafal Al Quran : Kedekatan Spiritual dan Ketenangan Batin

Menghafal Al-Qur'an bukan hanya soal mengulang ayat, tetapi tentang membangun hubungan hati dengan firman Allah. Setiap ayat yang dibaca menghadirkan rasa damai dan kelekatan spiritual yang menumbuhkan kekuatan batin.

Semakin dekat seseorang dengan hafalannya, semakin ia merasakan ketenangan yang mendalam dan perlindungan dari perasaan hampa, cemas, atau takut.

Manfaat Menghafal Al Quran di Dunia dan Akhirat

Selain menenangkan hati di dunia, para penghafal Al-Qur'an dijanjikan derajat mulia di akhirat. Rasulullah ﷺ bersabda:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:

«إِنَّ اللَّهَ يَرْفَعُ بِهَذَا الْكِتَابِ أَقْوَامًا، وَيَضَعُ بِهِ الْآخَرِينَ»

“Sesungguhnya Allah akan mengangkat derajat suatu kaum dengan Kitab ini, dan merendahkan yang lain dengannya.” (HR. Muslim)

Dan dalam hadis lain disebutkan:

«يُقَالُ لِمُصَاحِبِ الْقُرْآنِ اقْرَأْ وَارْتَقِ وَرَتِّلْ كَمَا كُنْتَ تُرَتِّلُ فِي الدُّنْيَا، فَإِنَّ مَنْزِلَتَكَ عِنْدَ آخِرِ آيَةٍ تَقْرُؤُهَا»

“Akan dikatakan kepada penghafal Al-Qur'an: Bacalah dan naiklah sebagaimana engkau membacanya di dunia, karena kedudukanmu di surga tergantung pada ayat terakhir yang engkau baca.” (HR. Abu Dawud & Tirmidzi)

Manfaat Menghafal Al Quran terhadap Intelektual dan Akademik

Proses hafalan melatih seseorang berpikir terstruktur dan teliti. Setiap kali ia membedakan lafaz yang mirip, mengenali urutan ayat, atau menjaga kesinambungan bacaan, secara tidak langsung ia melatih otaknya untuk fokus dan sistematis.

Kebiasaan muraja'ah secara teratur memperkuat memori jangka panjang dan meningkatkan kemampuan belajar, menjadikan para penghafal lebih mudah memahami pelajaran serta lebih disiplin dalam menghadapi tantangan akademik.

Manfaat Menghafal Al Quran Pembentukan Akhlak dan Kepribadian yang Lebih Baik

Menghafal Al-Qur'an juga menumbuhkan kesabaran, kejujuran, keteguhan hati, dan tanggung jawab. Proses menjaga hafalan dari lupa membentuk karakter yang konsisten dan berakhlak mulia.

Rasulullah ﷺ bersabda:

قَالَ النَّبِيُّ ﷺ:

«خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ»

“Sebaik-baik kalian adalah yang belajar Al-Qur’an dan mengajarkannya.” (HR. Bukhari no. 5027)

Dan ketika ditanya tentang akhlak Nabi ﷺ, Aisyah radhiyallāhu ‘anhā menjawab:

«كَانَ خُلُقُهُ الْقُرْآنَ»

“Akhlaknya adalah Al-Qur’an.” (HR. Muslim no. 746)

Artinya, semakin dekat seseorang dengan Al-Qur’an, semakin lembut akhlaknya dan semakin mulia perilakunya.

Menghafal Al-Qur’an sebagai Jalan untuk Menemukan Makna Hidup

Menghafal Al-Qur’an bukan hanya mengisi memori, tapi juga menghidupkan hati. Setiap pengulangan ayat menumbuhkan kesabaran, keteguhan, dan rasa syukur. Dalam proses itulah seseorang menemukan makna hidup bahwa hidup bukan sekadar rutinitas, melainkan perjalanan mendekat kepada Allah dan menjemput rida-Nya.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa menghafal Al-Qur’an memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental dan ketenangan jiwa individu. Aktivitas menghafal Al-Qur’an tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah dan upaya menjaga kemurnian wahyu Allah, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis seseorang. Proses menghafal yang dilakukan secara rutin melalui membaca, mengulang (muraja’ah), memahami, dan menghayati makna ayat-ayat Al-Qur’an mampu menghadirkan ketenangan batin, mengurangi stres, serta membantu individu mengelola emosi dengan lebih baik.

Selain itu, menghafal Al-Qur’an berperan dalam membentuk pengendalian diri, meningkatkan fungsi kognitif, memperkuat kedisiplinan, dan menumbuhkan karakter yang lebih baik. Kedekatan spiritual yang terbangun melalui interaksi intensif dengan Al-Qur’an juga mendorong munculnya sikap sabar, syukur, tawakal, dan optimisme yang menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Individu yang menghafal Al-Qur’an cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi karena memperoleh rasa aman, makna hidup, kepuasan batin, serta dukungan sosial dari lingkungan tahfidz yang positif.

Dengan demikian, menghafal Al-Qur’an dapat dipandang sebagai salah satu bentuk pendekatan spiritual yang berkontribusi secara signifikan terhadap terciptanya kesehatan

mental yang baik dan ketenangan jiwa yang berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan menghafal Al-Qur'an perlu terus didorong dan dikembangkan, khususnya di kalangan mahasiswa dan generasi muda, sebagai sarana pembentukan pribadi yang sehat secara spiritual, emosional, intelektual, dan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman hidup umat Islam, tetapi juga berfungsi sebagai sumber ketenangan dan kesejahteraan psikologis yang mendukung kualitas hidup manusia secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, A. T. (2025). Kesehatan mental dalam psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat dan Abu Zayd al-Balkhi. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan mental*. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Indriani, T., Jarkawi, & Ridhani, A. R. (2024). Dhikr therapy: Overcoming life anxiety with Islamic counseling based on QS Ar-Ra'd verse 28. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 8(2).
- Jalaluddin. (2020). *Psikologi agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya edisi penyempurnaan 2019*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Lutfiah, H., & Nahuda. (2024). Kesehatan mental dalam perspektif PAI: Analisis kritis Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3).