



# Makna Menghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama

Septina Miftahul Jannah<sup>1\*</sup>, Nur Azizah

<sup>1</sup> Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia

[\\*septinamjannah@gmail.com](mailto:*septinamjannah@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurazizah@uinsaizu.ac.id](mailto:nurazizah@uinsaizu.ac.id)<sup>2</sup>

## ARTICLE INFO

### Article history:

Diterima 1 April 2026

Direvisi 15 April 2026

Diterima 21 April 2026

Tersedia online 1 Mei 2026

### Kata Kunci:

Menghafal Al-Qur'an, Kesehatan Mental, Psikologi Islam, Spiritualitas

### Keywords:

Memorizing Al-Qur'an, Mental Health, Islamic Psychology, Spirituality

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Garut.

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin meningkatnya masalah kesehatan mental serta pentingnya peran spiritual dalam menjaga keseimbangan psikologis. Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan makna menghafal Al-Qur'an dalam menjaga kesehatan mental berdasarkan perspektif psikologi Islam. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kualitatif fenomenologi, dengan subjek penghafal Al-Qur'an. Data penelitian diperoleh dari wawancara mendalam serta dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menghafal Al-Qur'an dilakukan melalui aktivitas kognitif dan spiritual yang membentuk mekanisme coping spiritual, dimana psikologi agama berbasis internalisasi nilai-nilai keislaman, dukungan ilahiyah, dan fungsi Al-Qur'an sebagai terapi religius, yang berdampak pada peningkatan kesehatan mental secara emosional, kognitif, sosial, dan eksistensial, serta bermuara pada terbentuknya integritas diri berupa kecakapan hidup holistik dan ketangguhan psikologis. Dengan demikian, aktivitas ini berperan penting dalam menjaga kesehatan mental.

## ABSTRACT

*This research is motivated by the increasing mental health problems and the importance of the role of spirituality in maintaining psychological balance. The research aims to describe the meaning of memorizing the Qur'an for maintaining mental health from an Islamic psychological perspective. This research was carried out using a qualitative phenomenological method, focusing on the subject's memorization of the Qur'an. The research data were obtained from in-depth interviews and analyzed using thematic analysis methods. The results of the study show that memorizing the Qur'an is carried out through cognitive and spiritual activities that form a spiritual coping mechanism, where religious psychology is based on the internalization of Islamic values, divine support, and the function of the Qur'an as religious therapy, which has an impact on improving mental health emotionally, cognitively, socially, and existentially, and leads to the formation of self-integrity in the form of holistic life skills and psychological resilience. Thus, this activity plays an important role in maintaining mental health.*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting seiring meningkatnya tekanan hidup dan stres yang dialami individu (Organization, 2026). Dalam perspektif Islam, ketenangan batin berkaitan erat dengan kedekatan kepada Allah, salah satunya melalui interaksi dengan Al-Qur'an (Afifah, 2022). Aktivitas menghafal Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai bentuk ibadah, tetapi juga memiliki potensi untuk memberikan ketenangan batin serta membantu pengendalian emosi (N. A. Aini et al.,

2023). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik keagamaan, seperti membaca dan menghafal Al-Qur'an, berperan positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Yusuf et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih mendalam makna menghafal Al-Qur'an dalam menjaga kesehatan mental, khususnya dalam perspektif psikologi Islam (Khan et al., 2025).

Kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam dipahami sebagai kondisi seimbang antara aspek psikologis dan spiritual, di mana ketenangan batin diperoleh melalui kedekatan individu dengan Tuhan (Batsal et al., 2025). Menghafal Al-Qur'an merupakan praktik keagamaan yang memadukan proses kognitif dan spiritual, sekaligus berkontribusi dalam pengelolaan emosi serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Fata et al., 2024). Dalam kajian psikologi, hal ini dapat dipahami sebagai bentuk coping religius, yaitu cara individu menghadapi tekanan atau stres melalui pendekatan spiritual yang mampu memberikan makna serta ketenangan batin (Agustina & Rachman, 2025).

Temuan penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa aktivitas keagamaan memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan mental. Kajian yang secara khusus berfokus pada menjaga kesehatan mental masih tergolong terbatas, terutama dalam perspektif psikologi Islam (Rahman et al., 2024). Sebagian besar penelitian lebih banyak berfokus pada religiusitas secara umum atau aktivitas membaca Al-Qur'an, sehingga belum mendalami pengalaman subjektif individu dalam proses menghafal Al-Qur'an. Selain itu, pendekatan psikologi modern sering kali belum sepenuhnya memasukkan dimensi spiritual Islam sebagai bagian penting dalam memahami kesehatan mental (Syauqi et al., 2026). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat menggali makna menghafal Al-Qur'an secara lebih mendalam sebagai upaya menjaga kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengeksplorasi secara mendalam pengalaman *lived experience* penghafal Al-Qur'an serta kaitannya dengan kesehatan mental. Novelty terletak pada pemetaan integratif kesehatan mental, sehingga memperkaya khazanah kajian psikologi agama dengan perspektif kontekstual dan berbasis makna pengalaman individu.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis sebagai upaya untuk menelaah secara komprehensif pengalaman individu dalam menghafal Al-Qur'an serta relevansinya terhadap kesehatan mental. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat menggali makna dari suatu fenomena secara kontekstual sesuai dengan kondisi nyata di lapangan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini dilaksanakan untuk memahami secara mendalam pengalaman personal individu dalam menghafal Al-Qur'an dan kaitannya dengan kondisi kesehatan mental berbasis Psikologi Islam.

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang berperan sebagai penghafal Al-Qur'an. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, seperti individu yang aktif menghafal Al-Qur'an dan memiliki pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2017).

Metode pengumpulan data yang digunakan mencakup wawancara dan dokumentasi, di mana wawancara mendalam dilakukan untuk memahami secara komprehensif pengalaman dan pemaknaan responden terhadap aktivitas menghafal Al-Qur'an. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang berkaitan dengan penelitian (Jailani, 2023).

Seluruh data hasil pengumpulan kemudian diolah menggunakan analisis tematik untuk mengungkap pola-pola dan makna pengalaman responden (Nasution, 2023). Validitas data dalam penelitian ini diperkuat melalui penerapan triangulasi sumber dan teknik, dengan membandingkan informasi dari berbagai responden serta hasil wawancara dan dokumentasi lapangan (Susanto & Jailani, 2023).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Proses Menghafal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa latar belakang subjek dalam menghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, masjid, dan sekolah. Subjek mulai menghafal sejak usia dini, dimulai dari surat-surat pendek, kemudian berkembang lebih intensif pada jenjang madrasah tsanawiyah hingga sekolah menengah atas. Proses menghafal menjadi lebih terarah setelah subjek bertemu dengan guru tahfidz dan melanjutkan pendidikan di pondok pesantren, sehingga saat ini telah menguasai beberapa juz. Dalam proses menghafal Al-Qur'an, subjek menjalaninya sebagai kegiatan yang membutuhkan kesungguhan dan kebiasaan yang teratur.

Dalam proses menghafal, subjek menerapkan pola yang terstruktur, yaitu menghafal satu halaman setiap hari dari pagi hingga sore hari, kemudian menyetorkan hafalan pada malam hari. Namun, proses tersebut tidak terlepas dari dinamika emosional, seperti kebimbangan, rasa takut, kejenuhan, dan kelelahan. Kebimbangan muncul karena adanya kesadaran bahwa Al-Qur'an dapat menjadi hujjah bagi penghafalnya, sehingga subjek merasa perilakunya belum sepenuhnya sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Selain itu, subjek juga mengalami kejenuhan dan kesulitan dalam melancarkan hafalan, meskipun pada akhirnya merasakan kepuasan ketika hafalan menjadi lebih lancar.

Aktivitas menghafal Al-Qur'an yang dilakukan subjek umumnya dimulai dengan menentukan waktu khusus setiap hari untuk menambah dan mengulang hafalan. Subjek membaca ayat secara perlahan, kemudian mengulangnya beberapa kali hingga lancar dan melekat dalam ingatan. Selain menambah hafalan baru, subjek juga meluangkan waktu untuk muraja'ah agar hafalan yang sudah diperoleh tidak mudah lupa. Proses ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan masing-masing, sehingga subjek dapat menjaga kualitas hafalan tanpa merasa terbebani secara berlebihan.

Dalam pelaksanaannya, subjek menjalani aktivitas menghafal Al-Qur'an dengan berbagai penyesuaian, baik dari segi kondisi fisik maupun mental. Ada kalanya subjek merasa lelah atau kurang fokus, sehingga memilih untuk memperbanyak pengulangan daripada menambah hafalan baru. Aktivitas menghafal ini tidak hanya dilakukan secara individual, tetapi juga disertai dengan penyetoran hafalan kepada guru atau pendamping sebagai bentuk evaluasi. Melalui rutinitas tersebut, menghafal Al-Qur'an menjadi kegiatan yang terstruktur dan berkelanjutan, sekaligus melatih kedisiplinan dan tanggung jawab subjek terhadap hafalan yang dimilikinya.

**Tabel 1. Proses Menghafal Al Qur'an**

No	Aspek Proses Menghafal	Deskripsi Aktivitas Subjek	Kondisi Mental
1	Persiapan Menghafal	Subjek menyiapkan waktu khusus, memilih tempat yang tenang, dan menenangkan diri sebelum menghafal	Membantu meningkatkan fokus dan kesiapan mental
2	Metode Menghafal	Menghafal ayat secara bertahap melalui pengulangan dan membaca dengan tartil	Melatih konsentrasi dan daya ingat
3	Muraja'ah (Pengulangan)	Mengulang hafalan lama secara rutin agar tidak mudah lupa	Menumbuhkan rasa percaya diri dan ketenangan
4	Pengelolaan Emosi	Menghadapi rasa jenuh, lelah, atau tekanan target hafalan	Melatih kesabaran dan pengendalian emosi

No	Aspek Proses Menghafal	Deskripsi Aktivitas Subjek	Kondisi Mental
5	Konsistensi	Menjaga rutinitas menghafal meskipun dalam kondisi fisik atau mental yang berbeda	Membentuk kedisiplinan dan ketahanan mental
6	Evaluasi Hafalan	Menyetorkan hafalan kepada guru atau pendamping	Memberi rasa aman dan motivasi

### **Makna Menghafal Al-Qur'an bagi Kesehatan Mental Individu**

Terkait dengan kesehatan mental, subjek merasakan bahwa menghafal Al-Qur'an memberikan ketenangan batin, terutama ketika tidak hanya membaca, tetapi juga memahami maknanya. Ayat-ayat Al-Qur'an dimaknai sebagai sumber motivasi, penguat, serta pedoman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi permasalahan, subjek cenderung melakukan refleksi diri, meningkatkan ibadah seperti shalat sunnah, serta mengalihkan pikiran melalui murojaah dan tadarus Al-Qur'an.

Adapun makna menghafal Al-Qur'an bagi subjek adalah sebagai sarana untuk mendekati diri kepada Allah dan menjadi bagian dari ahlul Qur'an. Dampak yang dirasakan antara lain meningkatnya kemampuan mengontrol diri, kehati-hatian dalam berperilaku, serta adanya upaya yang berkelanjutan untuk memperbaiki diri agar selaras dengan nilai-nilai Al-Qur'an.

Bagi subjek, menghafal Al-Qur'an dimaknai sebagai kegiatan yang memberikan ketenangan dan rasa aman dalam diri. Aktivitas ini membantu subjek merasa lebih terarah dan memiliki pegangan ketika menghadapi tekanan atau masalah sehari-hari. Proses menghafal yang dilakukan secara rutin membuat pikiran menjadi lebih fokus dan terkontrol, sehingga subjek tidak mudah larut dalam kecemasan atau perasaan negatif. Dengan menghafal Al-Qur'an, subjek merasakan adanya keseimbangan antara aktivitas mental dan ketenangan batin yang berpengaruh positif terhadap kondisi kesehatan mental.

Selain itu, menghafal Al-Qur'an juga dimaknai subjek sebagai sarana untuk mengelola emosi dan menjaga stabilitas perasaan. Ketika subjek merasa lelah secara mental atau berada dalam kondisi emosi yang kurang stabil, aktivitas menghafal dan mengulang ayat-ayat Al-Qur'an menjadi cara untuk menenangkan diri. Makna ini menjadikan menghafal Al-Qur'an bukan hanya sebagai kewajiban religius, tetapi juga sebagai kebutuhan psikologis. Dengan demikian, menghafal Al-Qur'an berperan penting dalam membantu subjek menjaga kesehatan mental melalui rasa tenang, kesabaran, dan pengendalian diri yang terbentuk selama proses tersebut.

### **Makna Menghafal Al-Qur'an ditinjau dari Perspektif Kesehatan Mental Individu dan Psikologi Agama**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sekitar memiliki peran dalam membentuk kebiasaan menghafal Al-Qur'an sejak usia dini. Lingkungan yang bernuansa religius tidak hanya berfungsi sebagai stimulus awal, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan pola keberagamaan yang berkelanjutan dalam diri individu. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa lingkungan sosial religius berperan penting dalam mendukung perkembangan spiritual serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Satra et al., 2024). Dengan demikian, proses menghafal Al-Qur'an tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial yang melatarbelakangi.

Proses menghafal yang dilakukan secara terstruktur, seperti menghafal satu halaman setiap hari dan menyetorkan hafalan secara rutin, menunjukkan pembentukan disiplin dan regulasi diri. Dalam kajian psikologi, regulasi diri merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental

karena individu mampu mengontrol perilaku dan emosinya secara lebih adaptif (Khusnah et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas menghafal Al-Qur'an tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan karakter (Jamil & Rizqa, 2025).

Dinamika emosional yang dialami subjek, seperti kebimbangan dan rasa takut, justru mencerminkan adanya kesadaran moral dan proses refleksi diri. Rasa takut bahwa Al-Qur'an dapat menjadi hujjah terhadap dirinya menunjukkan bahwa nilai-nilai agama telah terinternalisasi dalam diri individu. Hal ini selaras dengan hadis Nabi Muhammad SAW yang menjelaskan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi hujjah yang membela atau memberatkan bagi pembacanya (dr. S. Aini, 2020). Dalam perspektif psikologi Islam, kondisi ini berkaitan dengan kesadaran spiritual yang mendorong individu untuk terus memperbaiki diri (Noviani, 2024).

Selain itu, pengalaman kejenuhan, kelelahan, dan kesulitan dalam menghafal merupakan hal yang wajar dalam proses tersebut. Namun, subjek tetap merasakan kepuasan dan kenikmatan ketika hafalan menjadi lancar. Hal ini menunjukkan adanya proses pemaknaan (*meaning-making*), di mana individu mampu melihat pengalaman sulit sebagai sesuatu yang bernilai positif (Lumbantobing, n.d.). Kemampuan menemukan makna dalam kesulitan merupakan salah satu indikator penting dalam kesehatan mental, karena individu tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang secara psikologis (Faridah et al., 2025).

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa menghafal Al-Qur'an berperan sebagai strategi coping dalam menghadapi permasalahan hidup. Subjek menggunakan berbagai bentuk ibadah, seperti tafakur, shalat sunnah, serta murojaah dan tadarus, sebagai cara untuk mengelola emosi. Hal ini sejalan dengan konsep *religious coping*, yaitu penggunaan praktik keagamaan sebagai cara menghadapi stres dan tekanan (Rindianingrum et al., 2025). Aktivitas tersebut membantu individu memperoleh ketenangan batin serta mengalihkan pikiran dari permasalahan yang dihadapi (Nurkholid & Maryati, 2024).

Dalam perspektif psikologi agama, menghafal Al-Qur'an dipahami sebagai bentuk pengalaman religius yang memberi makna mendalam bagi subjek. Aktivitas ini tidak hanya berhubungan dengan kemampuan mengingat teks, tetapi juga melibatkan keyakinan, niat, dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Subjek memaknai proses menghafal sebagai cara mendekatkan diri kepada Allah yang secara perlahan membentuk rasa aman dan keteraturan batin. Pengulangan ayat-ayat Al-Qur'an menjadi sarana internalisasi nilai religius yang berpengaruh pada cara subjek memandang diri, kehidupan, serta permasalahan yang dihadapi sehari-hari.

Pengalaman subjek dalam menghafal Al-Qur'an juga menunjukkan fungsi agama sebagai sumber coping psikologis. Dalam prosesnya, subjek sering menghadapi rasa lelah, jenuh, atau tekanan target hafalan, namun nilai spiritual yang diyakini membantu subjek tetap bertahan dan melanjutkan hafalan. Dari perspektif psikologi agama, temuan ini menunjukkan bahwa praktik religius seperti menghafal Al-Qur'an mampu memperkuat ketahanan mental individu melalui pemberian makna, harapan, dan tujuan hidup. Dengan demikian, aktivitas menghafal Al-Qur'an tidak hanya dimaknai sebagai bentuk ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai sarana menjaga keseimbangan mental melalui pengalaman religius yang bermakna bagi individu.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa subjek merasakan ketenangan batin ketika tidak hanya membaca, tetapi juga mentadaburi makna Al-Qur'an. Hal tersebut selaras dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui mengingat Allah (M. Nor, 2023). Pengalaman ini menunjukkan bahwa interaksi yang mendalam dengan Al-Qur'an memiliki fungsi terapeutik, yaitu sebagai penenang jiwa dan penyeimbang emosi (Ramadhani et al., 2024).

Selain itu, ayat-ayat Al-Qur'an juga dimaknai sebagai sumber motivasi dan pengendali emosi, sebagaimana tercermin dalam surat Al-Hadid ayat 23 yang mengajarkan agar individu tidak berlebihan

dalam kesedihan maupun kegembiraan. Pemahaman terhadap ayat tersebut membantu individu dalam menjaga keseimbangan emosi, sehingga tidak mudah larut dalam kondisi psikologis yang berlebihan (Al-Abdulrazak & van Nieuwerburgh, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai bacaan, tetapi juga sebagai pedoman dalam mengelola emosi dan perilaku (Jannah et al., 2025).

Makna menghafal Al-Qur'an sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah menunjukkan adanya hubungan antara aspek spiritual dan psikologis dalam diri individu. Kedekatan tersebut berdampak pada meningkatnya kontrol diri dan kehati-hatian dalam berperilaku. Dalam perspektif psikologi Islam, kondisi ini menunjukkan tercapainya keseimbangan antara aspek ruhani dan psikologis yang menjadi salah satu indikator kesehatan mental yang baik (Saputra & Lubis, 2025). Dengan demikian, menghafal Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian serta upaya menjaga kesehatan mental secara menyeluruh (W. Nor et al., 2022).

**Tabel 2. Makna Menghafal Al-Qur'an dalam Pendekatan Kesehatan Mental Individu dan Psikologi Agama**

No	Tahapan Alur	Sub-Aspek	Komponen Kunci
1	Menghafal Al-Qur'an	Interaksi Kognitif	Mengulang ( <i>Muraja'ah</i> ), Mengingat, Fokus.
		Interaksi Spiritual	Niat, <i>Tadabbur</i> (Perenungan), Doa/Ibadah.
2	Mekanisme Coping Psikologi Agama	Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an	Tawakal, Sabar, Syukur.
		Dukungan Ilahiyah	Rasa dekat dengan Allah, Merasa dilindungi.
		Psikoterapi Religius	Al-Qur'an sebagai penyembuh ( <i>Asy-Syifa</i> ), Coping Religius.
3	<i>Output</i> Kesehatan Mental	Dimensi Emosional	Ketenangan jiwa ( <i>Thumaninah</i> ), Reduksi cemas.
		Dimensi Kognitif	Fungsi eksekutif meningkat, Berpikir positif.
		Dimensi Sosial	Akhlak mulia, Empati, <i>Ukhuwah</i> .
		Dimensi Eksistensial	Tujuan hidup jelas, Kebermaknaan diri.
4	<i>Outcome</i>	Integritas Diri	Kecakapan hidup holistik dan Ketangguhan ( <i>Resilience</i> ).

Aktivitas menghafal Al-Qur'an atau *tahfidz* bukan sekadar proses mekanik dalam merekam teks ke dalam memori, melainkan sebuah bentuk interaksi kognitif dan spiritual yang mendalam. Secara akademik, tahap input ini melibatkan fungsi eksekutif otak yang sangat tinggi melalui teknik *muraja'ah* (pengulangan), namun secara humanis, proses ini adalah bentuk pengabdian diri yang didasari oleh niat dan harapan kepada Allah. Sinergi antara disiplin mental dan ketulusan spiritual ini menjadi fondasi utama yang mempersiapkan kondisi psikologis individu untuk menerima transformasi nilai-nilai transendental ke dalam struktur kesadaran.

Dalam perspektif psikologi agama, proses ini bekerja melalui mekanisme *religious coping* dan internalisasi nilai. Al-Qur'an tidak hanya diposisikan sebagai objek hafalan, tetapi juga sebagai *Asy-Syifa* atau agen psikoterapi yang mereduksi beban mental. Ketika seorang penghafal menghayati ayat-

ayat tentang sabar dan taw Akal, tirade proses asimilasi di mana nilai-nilai tersebut menjadi bagian dari sistem pertahanan ego yang sehat. Rasa "ditemani" oleh kekuatan ilahiyah memberikan dukungan sosial-spiritual yang luar biasa, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi krisis, yang pada gilirannya menciptakan stabilitas emosional atau thumaninah.

Menghafal Al-Qur'an dalam perspektif psikologi agama dipahami sebagai bentuk pengalaman religius yang memiliki makna psikologis dan spiritual bagi individu. Aktivitas ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif dalam mengingat ayat, tetapi juga melibatkan sikap batin, keyakinan, dan orientasi hidup keagamaan. Bagi individu yang menghafal Al-Qur'an, proses tersebut sering dimaknai sebagai upaya mendekati diri kepada Tuhan, sehingga memberikan rasa tenang, aman, dan tujuan hidup yang jelas. Psikologi agama melihat pengalaman ini sebagai bagian dari internalisasi nilai-nilai religius yang secara perlahan membentuk cara berpikir, bersikap, dan merespons berbagai situasi kehidupan.

Menghafal Al-Qur'an dalam pandangan psikologi agama berfungsi sebagai mekanisme coping religius. Ketika individu menghadapi tekanan, stres, atau masalah emosional, keterlibatan dalam aktivitas menghafal Al-Qur'an dapat menjadi sumber kekuatan batin. Pengulangan ayat-ayat suci dan keyakinan terhadap maknanya membantu individu mengelola emosi, menumbuhkan kesabaran, serta meningkatkan ketahanan mental. Praktik religius ini memberikan kerangka makna atas pengalaman hidup, sehingga masalah yang dihadapi tidak hanya dipandang sebagai beban, tetapi juga sebagai ujian atau proses pendewasaan diri.

Dampak akhir dari konsistensi menghafal ini adalah lahirnya kesehatan mental holistik yang mencakup berbagai dimensi kehidupan. Secara emosional, individu meraih ketenangan yang stabil; secara kognitif, penghafal Al-Qur'an memiliki ketajaman berpikir dan fokus yang terlatih; dan secara eksistensial, penghafal Al-Qur'an menemukan kebermaknaan hidup yang kokoh. Hasil dari integrasi ini adalah *resilience* atau ketangguhan pribadi, di mana individu tidak hanya memiliki kecakapan hidup yang baik secara sosial melalui akhlak, tetapi juga memiliki jangkar spiritual yang kuat untuk tetap tegak di tengah ketidakpastian dunia. Dengan demikian, menghafal Al-Qur'an tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis melalui makna religius yang diyakini oleh individu.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa menghafal Al-Qur'an memiliki makna yang mendalam dalam menjaga kesehatan mental individu dalam perspektif psikologi Islam. Proses menghafal yang dipengaruhi oleh lingkungan religius, seperti keluarga, masjid, dan sekolah, mampu membentuk kebiasaan spiritual yang berkelanjutan. Dalam prosesnya, individu tidak hanya mengalami kemudahan, tetapi juga menghadapi berbagai dinamika emosional, seperti kebimbangan, rasa takut, kejenuhan, dan kelelahan. Namun, pengalaman tersebut justru menjadi bagian dari proses pemaknaan yang dapat memperkuat kesadaran spiritual, meningkatkan kontrol diri, serta mendorong individu untuk memperbaiki perilaku agar sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Selain itu, menghafal Al-Qur'an juga berperan sebagai strategi coping dalam menghadapi permasalahan hidup melalui berbagai aktivitas, seperti tadabbur, dzikir, shalat sunnah, serta murojaah, yang membantu individu dalam mengelola emosi dan memperoleh ketenangan batin.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi individu penghafal Al-Qur'an untuk tidak hanya berfokus pada jumlah hafalan, tetapi juga memperhatikan pemahaman dan penghayatan makna ayat agar manfaatnya lebih terasa dalam kehidupan sehari-hari. Bagi ustadz atau ustazah sebagai pembimbing tahfidz, diharapkan dapat memberikan pendampingan yang tidak hanya berorientasi pada target hafalan, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis santri, sehingga tercipta keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Selain itu, lembaga pendidikan Islam seperti TPQ, madrasah, dan pondok pesantren diharapkan dapat mengintegrasikan pendekatan psikologi Islam dalam program

pembelajaran Al-Qur'an guna mendukung pembentukan kesehatan mental dan karakter santri secara menyeluruh. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek serta mengkaji faktor moderasi dan mediasi dalam mekanisme coping religius, yang diharapkan dapat memperkaya temuan dan memperkuat kontribusi kajian psikologi agama.

## 5. REFERENCES

- Afifah, T. A. (2022). Religious Mental Health : A Shift To An Islamic. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*. 10(2), 369-382. <https://doi.org/10.21274/kontem.2022.10.2.369-382>
- Agustina, R., & Rachman, K. L. (2025). Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al Qur'an. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*. 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i1.609>
- Aini, dr. S. (2020). *Keluarga Qurani: Berinteraksi dengan Al-Qur'an Selaras Zaman*. CV Epigraf Komunikata Prima.
- Aini, N. A., Istiqomah, L., & Delianti, P. P. (2023). Pembiasaan Tahfidzul Qur ' an dalam Meningkatkan Kecintaan Membaca Al- Qur ' an pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Media Pembelajaran*. 1(1), 47–58. <https://doi.org/10.61813/jpmp.v0i0.59>
- Al-Abdulrazak, R. M., & van Nieuwerburgh, C. (2024). *Emotions and Well-being in the Noble Qur ' an : Happiness and Sadness Content Analysis*. *Middle East Journal of Positive Psychology*. 16–33. <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/155>
- Batsal, H., Rosyidah, S., Hasanah, M., & Banu, S. (2025). Peran pendekatan fenomenologi dalam memahami pengalaman spiritual. *YUDHISTIRA: Journal of Philosophy*. 1(3), 23–36. <https://ejournal.bamala.org/index.php/yudhistira/article/view/652>
- Faridah, K, S., Mansyur, A. Y., Anshori, M. Z. Al, & Agung. (2025). Resiliensi : Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*. 11(1). <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i01.3636>
- Fata, B. S., Rosyadi, I., & Istanah. (2024). Regulasi Diri Santri Penghafal Al-Qur'an Di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*. 7(1), 69–95. <https://doi.org/10.51476/tarbawi.v7i1.630>
- Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*. 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Jamil, S., & Rizqa, M. (2025). Peranan Menghafal Al-Qur ' an Terhadap Pembentukan Karakter Siswa di MAS Tahfidz Rokan Hulu. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*. 2(1), 102–113. <https://ojs.staituankutambusai.ac.id/index.php/HIKMAH/article/view/51>
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., Amiruddin, M., Farmasi, P. S., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-qur ` an terhadap kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3, 793–803. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/18092>
- Khan, I., Dean, S., Ridge, D., & Souvlakis, N. (2025). The Integration of Islamic Psychology with Acceptance and Commitment Therapy ( ACT ). *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 49(4), 1067–1086. <https://doi.org/10.1007/s11013-025-09924-5>
- Khusnah, S., Mashuri, M. M., Mahmud, A., & Aini, W. (2026). Urgensi Regulasi Emosi Negatif Pada Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Analisis Tafsir Tematik). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. 5(1), 573–586. <https://publisherqu.com/index.php/Al->

- Lumbantobing, S. (n.d.). Psikologi Spiritual Mencari Makna Dan Kesejahteraan Dalam Spiritualitas. *Jurnal Ilmu Psikologi*. 1–14. <https://oj.mjukn.org/index.php/jip/article/view/4059>
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Harfa Creative.
- Nor, M. (2023). Review Literature about Influence of Prayer and Dhikr in Improving Mental Health Based on the Qur ' an Surah Ar- Ra ' d Verse 28. *Bulletin of Islamic Research*. 1(3), 273–294. <https://doi.org/10.69526/bir.v1i1.335>
- Nor, W., Che, A., Mohd, W., Ishak, I., Fitri, A., & Ludin, M. (2022). The Impact of Listening to , Reciting , or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims : Evidence From Systematic Review. *International Journal Public Health*. 67(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Noviani, D. (2024). Peran Ayat-Ayat Al- Qur ' an dalam Pembentukan Karakter Spiritual : Tinjauan Psikologi Islam The Role of Al-Qur ' an Verses in the Formation of Spiritual Character : A Review of Islamic Psychology. *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)*. 7(12), 4924–4935. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i12.6445>
- Nurkholiq, A., & Maryati, N. (2024). Transformasi Emosi melalui Dzikir dan Shalat dalam Konteks Pendidikan Islam: Studi Kualitatif tentang Penanganan Stres dan Kecemasan. *ASATIDZUNA Jurnal Pendidikan Guru Madarasah Ibtidaiyah*, 04(02), 205–215.
- Organization, W. H. (2026). *Mental Health*. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)
- Rahman, M. A., Norhikmah, & Sarah. (2024). Agama Dan Psikologi ( Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. 3(6), 2661–2669.
- Ramadhani, F. E., Maulana, Z. A., & Budiantoro, W. (2024). Analisis Konsep Jiwa dalam Perspektif Komunikasi Terapeutik. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 5(2), 437–460.
- Rindianingrum, E. A., Rahmah, S. F., Nurhayati, T., & Hariry, S. (2025). Peran Agama dalam Menghadapi Stres dan Kesejahteraan Psikologis. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 03(03), 1642–1648.
- Saputra, A., & Lubis, S. A. (2025). Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik. *Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan* 1(4), 78–93.
- Satra, M., Qur, Q., Al-qur, I., Al-qur, P., Satra, M., Muarifah, A., & Dahlan, A. (2024). Tinjauan Literatur Tentang Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Qur'an. *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*. 2(1), 42–60.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanto, D., & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *QOSIM : Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61.
- Syauqi, M., Haq, A., Saad, S., & Wahid, M. (2026). Relevansi Tasawuf terhadap Krisis Kesehatan Mental : Upaya Integrasi dengan Psikologi Modern. *Jurnal Alwatzikhoebillah : Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*. 12(1), 151–164.
- Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial. *IQ (Ilmu Al-qur an) Jurnal Pendidikan Islam*. 5(01), 1–17. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>