



PSYCHOLOGICAL AND MENTAL IMPACT OF ADOLESCENTS IN CONTEMPLATING AND PRACTICEING THE QUR'AN

DAMPAK PSIKOLOGIS DAN MENTAL REMAJA DALAM
MERENUNGAN DAN MENGAMALKAN AL-QUR'AN

Tasya Zaki Arifatun Nisa¹

¹ Universitas Islam Negri K.H Abdurrahman Wahid, Pekalongan

Muhamad Rifa'I Subhi²

² Universitas Islam Negri K.H Abdurrahman Wahid, Pekalongan

*tasyrazaki@gmail.com

Article Info:

Received April 24, 2024

Revised August, 2024

Accepted May 4, 2024

Available online October 16, 2024

ABSTRACT

This study contains interviews conducted by researchers to several teenagers aged 17 to 23 years. Which discusses the psychological and mental impact of adolescents in contemplating and practicing the Qur'an. By using a narrative-descriptive qualitative research method conducted using the google form platform. The result is that they understand the impact of the Qur'an and often practice the Qur'an but contemplation is rarely done. So that this has an impact on their daily lives, especially those in adolescence are vulnerable to problems, while in the Qur'an itself many say about mental health articles and human psychology such as examples in surah al-Isra' verse 82, (Q.S Al-Insyirah 94: 6), (Q.S Al-Baqarah: 286) and many other verses that discuss this.

Keyword: Psychological, Mental of Adolescents, The Qur'an

ABSTRAK

Penelitian ini berisi mengenai wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa remaja yang berumur 17 sampai 23 tahun. Yang membahas mengenai dampak psikologis dan mental remaja dalam merenungkan dan mengamalkan Al-qur'an. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif naratif-deskriptif yang dilakukan menggunakan platform google form. Hasilnya adalah mereka faham akan dampak dari Al-qur'an dan sering dalam mengamalkan Al-qur'an namun pada perenungan jarang dilakukan. Sehingga ini berdampak bagi kehidupan sehari-hari mereka, apalagi mereka pada usia remaja adalah usia yang rentan terkena masalah, sedangkan dalam Al-qur'an sendiri banyak yang mengatakan mengenai pasal kesehatan mental dan psikologi manusia seperti contoh

dalam surah al-Isra' ayat 82, (Q.S Al-Insyirah 94 : 6),(Q.S Al-Baqarah: 286) dan masih banyak ayat lainnya yang membahas mengenai ini.

Kata Kunci: Psikologis, Mental Remaja, Al-Qur'an

A. INTRODUCTION

Remaja adalah masa dimana seseorang tersebut mengalami masa perubahan, masa yang kritis dalam perkembangan dan lainnya. Remaja merupakan orang yang menginjak umur 10 sampai 25 tahun ini yang diharapkan sehat lahiriah dan mental, cerdas, berkualitas dan produktif dalam meningkatkan dirinya. Salah satu hal yang meningkatkan kesehatan mental adalah agama, salah satunya adalah dengan merenungkan dan mengamalkan Al-qur'an. Namun, kenyataannya pada zaman sekarang ini banyak juga remaja yang lalai tidak merenungkan dan mengamalkan Al-qur'an contohnya adalah jarang membaca Al-qur'an bahkan ada pula yang tidak pernah sama sekali merenungkan Al-Qur'an, dikarenakan beberapa alasan. Hal ini tentu sangat berpengaruh bagi mental dan psikologi mereka, terdapat perbedaan mental dan psikologi mereka antara seorang remaja yang rajin dan yang tidak dalam merenungkan dan mengamalkan Al-Qur'an.

Sebagai remaja diperlukan kesehatan baik fisik maupun mental, baik lahiriah maupun batiniyah, Karena remaja adalah cikal bakal calon penerus bangsa. Remaja yang baik adalah mereka yang mengerti dan melakukan segala perbuatan yang baik dan tidak dari Al-Qur'an dan hadist. Terutama pada kitab Al-qur'an, mereka hendaknya membiasakan dalam kehidupan sehari-hari merenungi dan mengamalkan Al-Qur'an, seperti membaca Al-qur'an, menghafalnya, mentadabburi maknanya, dan lainnya. Sehingga remaja pada era modern ini tidak lalai terhadap kitab suci ini yang memiliki banyak manfaat jika diamalkan terutama baik bagi kesehatan psikologis dan mental mereka (Ahmad Nur et al, 2024).

Dalam Islam sendiri Al-Qur'an adalah kitab suci bagi muslimin, juga sebagai kitab rujukan bagi setiap tindakan dalam menyelesaikan seluruh problematika kehidupan. Dengan merenungkan dan mengamalkan Al-Qur'an ini remaja dapat menenangkan pikiran dan batin agar tenang dalam menjalani kehidupannya. Dalam Al-Qur'an sendiri tentu saja Allah banyak menurunkan ayatnya mengenai hal mental atau psikologi bagi seluruh umat manusia, seperti tentang kesabaran, bertafakur, zikir dan doa. Sehingga diharapkan pada usia seperti remaja ini Al-qur'an dapat membantu mengatasi kegelisahan jiwanya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian saya ini akan menggunakan metode penelitian kualitatif dikarenakan saya akan

memahami dan mencari data pada lingkup sosial menggunakan google form yang dilakukan secara online terhadap beberapa remaja dan disajikan dalam bentuk naratif deskriptif.

Pada era zaman sekarang ini ada beberapa remaja muslim yang lalai dan ada yang masih terus mengamalkan dan merenungi kitab sucinya yaitu Al-Qur'an. Pada penelitian ini bertujuan untuk mendalami bagaimana merenungkan dan mengamalkan ajaran Al-Qur'an memengaruhi kesejahteraan individu secara psikologis. Melalui pendekatan kualitatif ini, penelitian ini akan menganalisis pengalaman dan persepsi individu setiap remaja terhadap praktik spiritualitas dalam Islam, serta dampaknya terhadap aspek-aspek kesejahteraan emosional, kebahagiaan, dan kesejahteraan emosional. Penelitian ini juga akan menyelidiki ayat dalam Al-qur'an apa sajakah yang mengandung makna tentang penelitian ini. Sehingga diharapkan hasil dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana Alqur'an dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu.

B. LITERATURE REVIEW

1. Pengertian Al-qur'an

Menurut kepercayaan umat muslim Al-Qur'an adalah kitab suci agama Islam yang mana diturunkan oleh Allah kepada malaikat jibril melalui perantara wahyu yang disampaikan kepada Nabi Muhammad. Al-Qur'an merupakan pedoman dan petunjuk bagi setiap insan di dunia ini. Al-Qur'an memiliki beberapa hakikat seperti kalaamullah, mukjizat, diturunkan kepada hati nabi, disampaikan secara mutawatir dan membacanya adalah ibadah (Eka Safliana, 2020). Al-Qur'an merupakan mukjizat yang tidak akan pernah habis hingga akhir zaman. Al-qur'an menjadi keberkahan bagi setiap orang yang belajar maupun yang mengajarkannya walaupun hanya satu ayat.

Allah SWT menyebutkan pada Q.S. Al-Isra ayat 9, bahwa Al-Qur'an al-karim ini merupakan kitab samawi yang teragung, yang menghimpun semua ilmu, yang diturunkan paling akhir dari Rabb semesta alam memberi petunjuk kepada jalan yang lurus, adil dan benar (Mahmud, 2020). Al-Qur'an bagai cahaya Tauhid yang menerangi manusia dari kegelapan menuju terang, dari zaman jahiliyah hingga zaman ber peradaban yang beradab ini. Membaca, menghafal, memahami maknanya, bahkan mendengarkannya saja sudah mendapat rahmat dan keberkahan dari Allah SWT. Maka dari itu manusia sangat merugi apabila berpaling dan meninggalkan kalaamullah ini.

2. Pengertian psikologis dan mental dalam dampak Al-Qur'an

Secara etimologis istilah psikologis berasal dari Yunani yaitu dari kata *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Psikologi dalam bahasa Inggris disebut *psychology*, sedangkan dalam bahasa Arab disebut *ilmunnafsi*. Jadi secara harfiah, psikologi berarti ilmu jiwa, atau ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala kejiwaan (Muslim Afandi, 2018). Beberapa ahli psikologi kurang sepakat jika psikologi adalah ilmu yang membahas tentang kejiwaan, pada saat ini psikologi lebih condong membahas pada ilmu tingkah laku manusia.

Didalam Al-Qur'an dan Hadist ada banyak istilah yang berkaitan dengan jiwa manusia, misalnya *Al-fitrah*, *al-ruh*, *al-nafs*, *al-qalb*, *al-aql*, *al-dhamir*, *dsb* (Abdul Mujib, 2001). Al-qur'an dan hadist menjadi sumber utama dalam psikologi. Dengan demikian integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dan hadist adalah sebuah keniscayaan baik dari sisi ontologi, epistemologi, dan aksiologinya. Oleh karena itu Al-qur'an memiliki dampak bagi orang yang membaca maupun mengamalkannya dalam bidang psikologi.

Sedangkan mental adalah kata yang berhubungan dengan watak dan batin manusia. Kata mental berasal dari bahasa latin "mens" (mentis) yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Menurut Kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), mentalitas adalah aktivitas jiwa, cara berpikir, dan berperasaan. Mental saling berhubungan dengan psikologi. Menurut WHO kesehatan mental *Mental health is more than the absence of mental disorders*. Kesehatan mental lebih dari sekedar tidak adanya gangguan mental melainkan keadaan yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya belajar dan bekerja dengan baik serta berkontribusi pada lingkungan dan komunitasnya (Nurun Nufus, 2023).

Kesehatan mental merupakan keadaan seseorang baik jasmani dan rohani untuk menjalankan seluruh potensi yang ada pada dirinya dalam menjalankan kehidupannya agar bahagia dunia maupun akhirat. Dalam Al-Qur'an yang sebagai kitab pedoman hidup manusia juga disebutkan ada ayat-ayat mengenai potensi manusia dalam pembentukan kesehatan mental. Baik ayat yang berhubungan dengan manusia dan dirinya sendiri, manusia, lingkungan. Sehingga bagi seseorang yang membaca dan mengamalkan Al-Qur'an memiliki dampak dalam kehidupannya sehari-hari.

C. METHOD

Jenis penelitian ini menggunakan jenis metode kualitatif karena penelitian ini memahami perilaku elemen manusia dalam ranah sosial. Dengan menggunakan sample beberapa remaja dan bersifat individual. Bersifat subjektif atas data individual yang bersifat induktif. Dengan mengembangkan nilai dan pengambilan kesimpulan berdasarkan data dan pengalaman yang terlepas dari data-data numerik.

Penelitian ini menggunakan metode field research atau bisa disebut penelitian lapangan. Metode ini mengumpulkan data kualitatif yang bertujuan untuk mengamati, berinteraksi, dan memahami manusia yaitu lebih tepatnya pada kalangan remaja yang sebagai tujuan utama penelitian ini. Metode ini juga bertujuan untuk mengamati dan menganalisis perilaku spesifik subjek dalam kegiatan merenungkan dan mengamalkan Al-qur'an tersebut. Penelitian field research ini membantu mengumpulkan data dan menarik kesimpulan tentang beberapa perspektif remaja yang diwawancarai.

Sumber data adalah subjek dari mana data tersebut berasal. Sumber data pada penelitian kualitatif ini berupa kata-kata yang dikumpulkan menggunakan kuisisioner melalui google form. Kuisisioner dalam pengumpulan data yang bersumber pada beberapa responden yaitu beberapa sample remaja. Data penelitian ini bersifat data primer karena data diperoleh langsung oleh peneliti yang diperoleh dari responden melalui kuesioner.

Menurut Notoadmdjo instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk mendapatkan atau mengumpulkan data. Instrumen penelitian pada penelitian ini menggunakan jenis kuesioner. Kuesioner berisi beberapa pertanyaan yang dibuat secara terstruktur untuk mengumpulkan data dari responden. Instrumen penelitian ini berfungsi untuk mengetahui sumber data yang akan diteliti untuk mengetahui validitas, reabilitas, tingkat kesukaran daya pembeda antar responden tanpa harus peneliti ada di tempat.

Teknik analisis data pada penelitian kualitatif ini mencari dan menyusun data secara sistematis dari hasil wawancara dengan kuesioner. Diawali dengan peneliti membuat beberapa pertanyaan sistematis mengenai hal dampak dari merenungkan dan mengamalkan Al-qur'an. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dibuat dalam google form, lalu dibagikan pada akun sosial media peneliti untuk beberapa remaja. Setelah itu data terkumpul dan peneliti mengum-

pulkan lalu mengamati atas jawaban dari beberapa responden tersebut. Dan disajikan dalam bentuk naratif deskriptif.

D. RESULT AND DISCUSSION

Data penelitian ini berasal dari Kuesioner yang diisi oleh beberapa remaja mengenai hal merenungkan dan mengamalkan Al-qur'an. Dengan melewati google form dan dikirim secara online melalui akun sosial media peneliti, kuesioner diisi oleh remaja yang minat untuk mengisi. Dengan menggunakan google form saya mengumpulkan data dan merancang survei secara efisien. Pada tanggal 7 april 2024 penelitian ini selesai dilaksanakan.

Pada pertanyaan yang pertama yaitu "berapa umur anda?" Jumlah remaja yang mengisi kuesioner ini berjumlah 19 orang dari umur 17 sampai 23 tahun. Dengan remaja yang berumur 17 tahun 1 orang, 18 tahun 5 orang, 19 tahun 7 orang, 20 tahun 3 orang, 21 tahun 1 orang, dan 23 tahun 2 orang. Perolehan jawaban remaja paling sedikit adalah umur 17 dan 21 tahun. Dan perolehan jawaban paling banyak adalah umur 19 tahun.

Dalam kehidupan sehari-hari para remaja tersebut dalam mengamalkan Al-Qur'an mereka melakukan kegiatan yang bermacam-macam. Bisa dengan satu kegiatan atau bahkan lebih dalam mengamalkan Al-qur'an. Dengan perolehan jawaban membaca 14 orang, mendengarkan Al-qur'an 1 orang, memahami maknanya 3 orang, menghafal 1 orang. Ini menandakan bahwa remaja banyak yang mengamalkan dengan cara membaca.

Dengan jumlah intensitas sering dan alasan dalam melakukan kegiatan tersebut juga bermacam-macam anatar individu. Ada yang menjawab 1-2 kali sehari, ada yang tiap habis maghrib dan ashar, ada yang satu hari 1 kali, ada yang satu minggu sekali, ada yang menjawab minimal 1 kali, ada yang menjawab sibuk, ada yang menjawab setiap selesai sholat fardhu (5 kali sehari), ada yang membaca 3 lembar sehari, ada yang 5 kali sehari setelah sholat fardhu, ada yang menjawab jika sedang sempat saja. Jawaban antar individu bermacam-macam sesuai dengan alasannya masing-masing.

Lalu pada pertanyaan selanjutnya tentang "Apakah pernah individu merenungi makna atau arti dari Al-Qur'an?". Jawabannya diisi oleh masing-masing individu dengan perolehan 68,4% atau setara dengan 13 orang menjawab jarang. Dan dengan perolehan 31,6% atau setara dengan 6 orang yang menjawab sering. Jawaban hanya ada 2 jenis jawaban yang terjawab yaitu sering dan jarang. Dengan jawaban paling banyak jarang dan paling sedikit sering.

Lalu pada jawaban selanjutnya pada pertanyaan terakhir “jika anda pernah merenungi makna Al-Qur’an apakah berpengaruh pada perilaku dan mental anda dalam kehidupan sehari-hari?” jawabannya pun sangat beragam. Ada yang menjawab dengan memahami Al-Qur’an membuatnya semakin bersyukur dengan menyadari segala kuasa Allah. Ada yang menjawab di dalam hadist Nabi diperintahkan untuk menjadi individu yang lebih baik dari kemarin yang membuat dirinya termotivasi. Ada pula yang berpendapat karena Al-qur’an adalah sumber kehidupan jadi dirinya berusaha memahami.

Lalu ada yang berpendapat bahwa didalam Al-qur’an terdapat kisah Nabi yang sebelumnya belum diketahui. Lalu ada yang menjawab dengan membaca Al-qur’an orang tersebut menjadi sangat mencintai Al-qur’an. Ada yang menjawab Al-qur’an sangat mempengaruhi terutama yang menjelaskan tentang pentingnya mencari ilmu sehingga sangat memotivasi dirinya untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Ada yang menjawab dengan mengamalkan Al-qur’an dapat berpengaruh karena dengan memahami makna Al-qur’an dapat membimbing ke jalan yang benar.

Lalu ada yang menjawab dengan memahami Al-qur’an hidupnya tertata karena dibatasi oleh aturan-aturan yang ada di dalamnya. Lalu ada yang menjadi teringat dengan kematian, karena kematian terasa dekat. Lalu ada yang menjawab sejauh ini belum tersentuh hatinya dalam mengamalkan Al- qur’an. Lalu ada yang menjawab jika sedang ada masalah dan agar lebih berhati-hati agar tidak melaksanakan kesalahan tersebut.

Lalu ada yang berpendapat terkadang ada kejadian yang dia temui dalam kehidupan sehari-hari yang pernah dibahas di Al-qur’an sehingga menjadikanya teringat kembali. Selanjutnya ada yang menjawab dengan memahami Al-qur’an seringkali ada ayat-ayat yang memberikan motivasi dalam perjalanan kehidupan. Ada yang menjawab biasa saja dalam hidupnya. Jawaban responden pada pertanyaan yang terakhir ini dengan 17 jawaban orang yang merasa termotivasi dengan memahami makna Al-qur’an dan 2 orang yang belum merasa termotivasi.

Pada hasil penelitian yang telah saya analisis hasilnya dapat di simpulkan bahwa remaja dengan rentang umur 17 sampai 23 tahun ini dalam mengamalkan Al-qur’an di berbagai kegiatan mereka lebih sering membacanya dengan intensitas waktu yang berbeda-beda sesuai dengan kesibukkan masing-masing. Dalam kegiatan merenungkan serta memahami makna dan arti Al-qur’an jawaban pal-

ing banyak adalah jarang. Dan untuk jawaban apakah dengan memahami dan merenungkan dari Al-qur'an dapat mempengaruhi kondisi psikologi dan mentalnya jawabannya paling banyak rata-rata adalah berpengaruh baik bagi hidupnya. Dalam penelitian ini kelebihan yang diperoleh peneliti adalah dapat mudahnya mengakses jawaban wawancara responden dengan hanya melalui google form, namun kekurangannya adalah pada beberapa jawaban ada yang kurang jelas dan akurat.

Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa banyak remaja yang mengetahui keutamaan-keutamaan atau dampak baik bagi yang membaca maupun mengamalkan Al-qur'an namun pada kenyataannya mereka jarang direnungi makna Al-qur'an itu sendiri karena berbagai kesibukannya. Dengan mengetahui keutamaan-keutamaan dan dampak baik dari Al-qur'an mereka mungkin akan termotivasi untuk sering merenungi dan mengamalkan Al-qur'an ini. Salah satu keutamaannya adalah Al-quran itu syifa atau Alqur'an sebagai obat, ini terdapat pada surah al-Isra' ayat 82 yang bunyinya sebagai berikut :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Yang artinya

“Dan kami turunkan dari Al-qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Ini menandakan bahwa Al-qur'an dapat menjadi suatu penawar atau obat dalam segala penyakit dan kesehatan mental. Beberapa penelitian telah menjelaskan bahwa membaca Al-qur'an cenderung efektif untuk mengobati penyakit mental (Syaripah Aini, 2022). Dan masih banyak lagi ayat yang membahas tentang keutamaan dari Al-qur'an.

Dalam suatu penelitian juga pernah membuktikan bahwa air yang dibacakan ayat-ayat Al-qur'an terdapat perubahan molekul-molekul bentuk air menjadi indah jika dilihat dengan mikroskop. Ini adalah suatu bentuk nyata bahwa ayat-ayat Alqur'an memiliki pengaruh bagi sekitarnya. Pada usia remaja adalah masa ini banyak perubahan pada dirinya baik fisik maupun secara psikologis, masa ini dimana rentan mendapat masalah-masalah kehidupan . Dalam menyelesaikan segala masalah hendaknya para remaja selalu merujuk pada Al-qur'an dan hadist. Pada beberapa ayat dalam Al-qur'an ada yang memiliki artinya “*sesungguhnya bersama*

kesulitan ada kemudahan”(Q.S Al-Insyirah 94 : 6) dan “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”(Q.S Al-Baqarah: 286). Pada ayat-ayat yang telah dicontohkan tersebut memiliki arti dan makna yang dapat menjadi motivasi remaja dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmad al-qodhi mengenai pengaruh ayat-ayat Al-qur’an terhadap kondisi psikologis dan fisiologis manusia. Ia membuktikan Alqur’an mampu menciptakan ketenangan batin (psikologis) dan mereduksi ketegangan-ketegangan saraf (fisiologis), sehingga dengan semakin sering membaca Al-qur’an maka mental kita akan terdidik kearah yang lebih positif (Syaripah Aini, 2022).

Ada suatu hadist mengatakan, “ Barangsiapa membaca Al-qur’an dan mengamalkan isinya, Allah memakaikan pada kedua orang tuanya di hari kiamat suatu mahkota yang sinarnya lebih bagus dari pada sinar matahari di rumah-rumah di dunia. (riwayat Abu dawud). hadist ini menjelaskan bahwa keutamaan orang yang membaca dan mengamalkan isi Al-qur’an mendapat sisi yang sangat bagus. Ada juga hadist yang mengatakan “Sesungguhnya orang yang tidak terdapat dalam rongga badanya sesuatu dari Al-qur’an adalah seperti rumah yang roboh.” (riwayat Tirmidzi) (Nawawi). Rumah yang roboh disini dapat diartikan bahwa jiwa manusia baik mental maupun psikologi yang hidup tanpa berdampingan dengan Al-qur’an bagaikan badan dengan fondasi yang lemah.

Menurut riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh kementerian kesehatan, gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun keatas dan terbanyak terdapat di Sulawesi tengah, Gorontalo, NTT dan Maluku (Riskesdas, 2018) (Widya, 2019). Ini menandakan peran remaja juga memainkan peranya dalam kesehatan mental tersebut, diantara permasalahan remaja saat ini yang banyak adalah tentang depresi terutama mengenai masa depannya, masalah penampilan, masalah akademis, bullying dan masih banyak lainnya. Hal ini tentunya dapat diatasi dengan selalu merujuk dan berpegang teguh pada Al-qur’an. Oleh sebab itu dianjurkan jika sedang mengalami gangguan kesehatan mental jadikanlah Al-qur’an sebagai terapi jiwa, bisa dengan melalui takwa, ibadah, sabar, zikir dan taubat. Itulah nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-qur’an.

Mungkin pada beberapa remaja seperti pada hasil penelitian, banyak yang mengerti manfaat dan dampak Al-qur’an bagi kesehatan mental. Namun jarang diterapkan pada kegiatan sehari-hari. Akan berbeda pada remaja yang sering mengamalkan

Hendaknya para remaja dan seluruh para muslim tidak mengabaikan Alquran baik mengamalkan maupun dari sisi pengkajian, pemaknaan, dan pemahaman supaya Al-qur'an terasa sangat dekat dan bersahabat dengan kita. Sempatkanlah untuk selalu mengamalkan dan merenungi Al-qur'an sesibuk apapun kegiatan kita. Jadikanlah Al-qur'an sebagai pedoman hidup karena kitab ini memberi petunjuk, rahmat, dan syafaat bagi para pembacanya.

E. CONCLUSION

Remaja yang mengisi dalam penelitian ini berumur dengan rentang umur 17-23 tahun. Dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka rata-rata sering mengamalkan Al-qur'an namun pada perenungan jarang dilakukan. Dengan perolehan jawaban 68,4% yang menjawab jarang dengan berbagai alasan yang melatar belakangnya. Mereka rata-rata pada jawaban telah mengetahui berbagai keutamaan dari mengamalkan dan merenungi Al-qur'an. Mereka yang jarang merenungkan Alqur'an kurang motivasi dalam diri sehingga diperlukan mengetahui keutamaan-keutamaan Al-qur'an.

Salah satu keutamaan dari Al-qur'an itu terdapat dalam surah Al-Isra ayat 82 yang membahas tentang asy-syifa. Dalam sebuah penelitian juga Al-qur'an menciptakan ketenangan batin (psikologis) dan mereduksi ketegangan-ketegangan saraf (fisiologis), sehingga dengan semakin sering membaca Al-qur'an maka mental kita akan terdidik kearah yang lebih positif. Jadi. Dalam menyelesaikan segala masalah hendaknya para remaja selalu merujuk pada Al-qur'an dan hadis.

Dalam penelitian ini memiliki kekurangan dalam hal teknik pengumpulan data. Teknik yang digunakan dengan metode kualitatif menggunakan google form, sehingga dalam keakuratan data kurang jelas karena tidak adanya pertemuan langsung antara narasumber dan pewawancara. Lalu selanjutnya tidak adanya dokumentasi baik audio, foto, maupun vidio. Jawaban si narasumber terkadang ada yang kurang menjelaskan dalam menjawab soal-soal dalam kuesioner tersebut.

F. REFERENCES

- Afandi Muslim, 2018, "*Al-qur'an dan Psikologi*", Medina Te: Jurnal studi Islam, Vol.18 No.1.
- Ahmad Nur, Muhsyanur, Umrati (2024). *Multicultural education values in society: an ethoneducational approach*.

- Aini syarifah, 2022, "*Efek Membaca Al-quran pada Pendidikan mental*", Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol.4 No.6
- Al-Dausary Mahmud, 2020, "*Keutamaan Al-Qur'an*", www.Alaukah.Net
- Mujib Abdul dan Mudzakir Jusuf, 2021, "*Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*", PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Nufus nurun, 2023, "*Konsep Kesehatan Mental dalam Al-qur'an*", Mushaf Journal, Vol.3 No.3
- Nawawi, "*Keutamaan Membaca dan Mengkaji Al-qur'an*", Konsis Media
- Radiani A widiya, "*Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguanya Secara Alami*", Jurnal of Islamic and Law Studies, Vol.3 No.1.
- Safliana eka, 2020, "*Al-qur'an Sebagai Pedoman Hidup Manusia*", Jihafas Jurnal Islam Hamzah Fansuri, Vol.3 No 2