

PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Rizkia Handayani *¹

Pivin Oktavia ²

Sheila Hariry ³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

*e-mail: rizkiahandayani25@gmail.com¹, pivin.oktavia@icloud.com², sheilahariry27@gmail.com³

Abstrak

Peningkatan angka gangguan kesehatan mental di kalangan remaja dan mahasiswa dewasa ini menjadi isu krusial yang memerlukan pendekatan multidimensional dalam penanganannya. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, permasalahan sosial, serta keterbatasan akses terhadap dukungan spiritual sering kali memperparah kondisi psikologis kelompok usia ini. Penelitian bertujuan guna mengkaji peran membaca Al-Qur'an sebagai mekanisme koping spiritual yang berkontribusi terhadap stabilitas mental individu. Dengan menggunakan pendekatan studi pustaka, peneliti menganalisis berbagai literatur ilmiah yang membahas korelasi antara frekuensi membaca Al-Qur'an dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan aktivitas membaca Al-Qur'an secara konsisten dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres, serta gejala gangguan emosional lainnya. Selain memberikan ketenangan batin, praktik ini juga memperkuat rasa makna hidup dan menjadi medium refleksi spiritual yang berdampak pada ketahanan psikologis. Dengan demikian, membaca Al-Qur'an tidak hanya merepresentasikan bentuk penghambaan spiritual, melainkan juga memiliki potensi sebagai intervensi psikologis yang relevan dalam menghadapi tekanan kehidupan kontemporer.

Kata Kunci: Al-Qur'an, kesehatan mental, ketahanan psikologis, terapi spiritual

Abstract

The increasing number of mental health disorders among adolescents and college students today is a crucial issue that requires a multidimensional approach in its handling. Factors such as academic pressure, social problems, and limited access to spiritual support often worsen the psychological condition of this age group. The study aims to examine the role of reading the Qur'an as a spiritual coping mechanism that contributes to individual mental stability. Using a literature study approach, researchers analyzed various scientific literature that discusses the correlation between the frequency of reading the Qur'an and mental health. The results of the study show that the activity of reading the Qur'an consistently can reduce levels of anxiety, stress, and other symptoms of emotional disorders. In addition to providing inner peace, this practice also strengthens the sense of meaning in life and becomes a medium for spiritual reflection that has an impact on psychological resilience. Thus, reading the Qur'an not only represents a form of spiritual devotion, but also has the potential as a relevant psychological intervention in dealing with the pressures of contemporary life.

Keywords: reading Al-Qur'an, mental health, psychological resilience, spiritual therapy

PENDAHULUAN

Dalam era modernisasi yang disertai dengan gelombang disrupsi digital, isu kesehatan mental kian menunjukkan kompleksitas dan prevalensi yang tinggi. Remaja dan mahasiswa, sebagai kelompok usia produktif, kerap menghadapi berbagai tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik, tekanan sosial, hingga ketidakpastian mengenai arah masa depan. Tekanan-tekanan tersebut telah memicu peningkatan kasus stres, kecemasan, gangguan tidur, hingga depresi di kalangan pelajar (Mansyur et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan personal, tetapi juga berdampak negatif pada kualitas proses belajar, hubungan interpersonal, serta produktivitas hidup secara menyeluruh.

Beragam pendekatan telah dirumuskan untuk menjawab permasalahan ini, salah satunya adalah pendekatan berbasis spiritual dan religius. Islam sebagai agama yang menyeluruh, menyediakan berbagai mekanisme penyembuhan psikologis, salah satunya melalui praktik membaca Al-Qur'an. Dalam perspektif ini, Al-Qur'an bukan hanya berperan sebagai pedoman hidup,

tetapi juga memiliki daya pengobatan jiwa, sejalan dengan firman Allah pada QS. Ar-Ra'd ayat 28: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Oleh karena itu, aktivitas membaca Al-Qur'an dapat diposisikan tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai terapi spiritual yang memberi ketenangan batin dan kestabilan emosi.

Sejumlah penelitian terdahulu menguatkan klaim tersebut. Membaca Al-Qur'an terbukti mampu menurunkan kecemasan akademik (Mansyur et al., 2024), membantu individu mengelola trauma psikologis (Julianti et al., 2024), serta meningkatkan ketenangan dan keseimbangan emosional (Aini, 2022). Hubungan negatif yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dan tingkat kecemasan memberikan bukti kuat bahwa aktivitas ini dapat berfungsi sebagai strategi koping spiritual yang bersifat alami dan mudah diakses oleh berbagai kalangan.

Meski demikian, kajian yang secara spesifik mengeksplorasi dimensi aktivitas membaca (bukan hanya mendengarkan) Al-Qur'an dalam kaitannya dengan kesehatan mental masih tergolong terbatas, terutama dalam konteks remaja dan mahasiswa di Indonesia. Oleh sebab itu, penelitian diarahkan guna menggali lebih mendalam bagaimana frekuensi membaca Al-Qur'an dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa, khususnya pada saat merespons tekanan akademis dan tantangan kehidupan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*), yaitu teknik pengumpulan data yang bersumber dari berbagai literatur yang sesuai dengan fokus kajian. Pendekatan ini dipilih karena dinilai tepat untuk menelaah konsep, teori, serta temuan-temuan empiris dari para ahli mengenai hubungan antara aktivitas membaca Al-Qur'an dengan kondisi kesehatan mental. Melalui studi pustaka, peneliti dapat menggali data konseptual dan teoritis secara lebih mendalam, khususnya terkait dengan peran spiritualitas dalam psikologi, fungsi Al-Qur'an sebagai terapi mental, serta dinamika kesejahteraan emosional dalam konteks kehidupan modern.

Data dalam penelitian ini bersifat sekunder, diperoleh dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal akademik nasional dan internasional, artikel ilmiah yang terpublikasi, laporan hasil penelitian sebelumnya, dan buku-buku yang membahas mengenai Al-Qur'an, psikologi Islam, serta kesehatan mental. Sumber-sumber ini dipilih berdasarkan relevansi dengan topik, kemutakhiran data, serta kredibilitas akademik. Beberapa literatur yang dijadikan rujukan di antaranya berasal dari Jurnal Behaviour and Mental Health, Jurnal Pendidikan dan Konseling, serta Indonesian Journal of Islamic Education yang membahas efek membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan, stres, serta keseimbangan emosi individu.

Proses analisis dilakukan secara deskriptif-analitis, dengan cara menelaah, mengkaji, dan menginterpretasikan isi dari berbagai sumber pustaka yang telah dikumpulkan. Peneliti mengidentifikasi pola, tema, serta hubungan antar konsep yang berkaitan dengan manfaat membaca Al-Qur'an bagi kesehatan mental, seperti efek penurunan stres, peningkatan ketenangan batin, dan pengelolaan kecemasan. Selanjutnya, temuan dari literatur-literatur tersebut dikaitkan dengan teori-teori psikologi Islam dan pendekatan spiritual healing untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan sistematis terhadap topik yang dikaji.

Validitas data dijaga dengan hanya menggunakan literatur yang telah terverifikasi secara ilmiah, serta dengan melakukan perbandingan silang antara berbagai pandangan dari para pakar di bidang psikologi, pendidikan Islam, dan studi Al-Qur'an. Pendekatan interpretatif digunakan untuk memahami makna yang terkandung dalam aktivitas membaca Al-Qur'an, baik dari sisi religius maupun psikologis, serta untuk menelusuri bagaimana pembacaan ayat-ayat suci dapat memengaruhi kondisi kejiwaan seseorang dalam konteks keseharian modern.

Dengan metode ini, diharapkan hasil penelitian mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan reflektif mengenai bagaimana membaca Al-Qur'an mampu menjadi sarana spiritual yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa dan generasi muda muslim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menyoroti peran signifikan aktivitas membaca Al-Qur'an dalam mendukung kesehatan mental, khususnya dalam meredakan stres dan kecemasan. Berdasarkan kajian pustaka yang dianalisis, ditemukan bahwa konsistensi dalam membaca Al-Qur'an dapat memberikan manfaat bagi ketenangan psikologis, meningkatkan stabilitas emosional, serta memperkuat daya tahan mental individu. Aktivitas ini berfungsi sebagai strategi coping spiritual yang memungkinkan seseorang menghadapi tekanan hidup—baik dalam ranah akademik, sosial, maupun personal. Efek terapeutik dari membaca Al-Qur'an juga diperkuat oleh makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam ayat-ayatnya, yang membangkitkan rasa ketergantungan positif kepada Tuhan serta membangun harapan terhadap masa depan. Dengan demikian, membaca Al-Qur'an tidak hanya menjadi ibadah, melainkan juga menawarkan dimensi psikoterapi yang alami dan mudah dijangkau.

Studi yang dilakukan oleh Zulkifli Mansyur dan kawan-kawan (2024) menemukan adanya korelasi negatif yang kuat antara frekuensi membaca Al-Qur'an dan tingkat kecemasan akademik pada siswa MA Assalaam Manado, dengan nilai korelasi sebesar -0,434. Hal ini menunjukkan semakin tinggi frekuensi membaca Al-Qur'an, semakin rendah kecemasan yang dialami. Aktivitas membaca dalam konteks ini berfungsi sebagai sarana untuk menstabilkan emosi dan menenangkan diri. Responden yang rutin membaca Al-Qur'an cenderung memiliki kontrol emosional yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak memiliki kebiasaan serupa. Temuan ini menunjukkan potensi membaca Al-Qur'an sebagai bentuk intervensi praktis dalam mengatasi kecemasan, khususnya di kalangan pelajar.

Penelitian lain oleh Aulia Julianti dan kawan-kawan (2024) yang dilakukan terhadap mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon mengonfirmasi temuan serupa. Sebanyak 51,8% responden mengaku dapat mengatasi pengalaman traumatis melalui kebiasaan membaca Al-Qur'an. Mayoritas responden melaporkan peningkatan dalam rasa bahagia, ketenangan, dan optimisme setelah melakukan aktivitas ini. Hal ini menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an mampu memicu respons emosional positif, yang mendukung proses pemulihan dari tekanan dan trauma psikologis. Dimensi spiritual dalam membaca Al-Qur'an menjadi pelengkap yang penting bagi pendekatan psikologis konvensional, khususnya dalam memberikan makna hidup yang lebih dalam.

Sebagian besar partisipan dalam studi tersebut memiliki tingkat frekuensi membaca yang cukup tinggi, dengan 51,8% membaca secara rutin dan 17,9% sangat sering. Walaupun tidak semua melakukannya setiap hari, manfaat psikologis tetap dirasakan secara konsisten. Mereka yang lebih aktif membaca umumnya menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi terhadap kondisi mentalnya, memiliki kemampuan reflektif yang baik, serta lebih tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini menegaskan bahwa manfaat membaca Al-Qur'an tidak semata ditentukan oleh durasi, melainkan oleh kontinuitas dan kualitas keterlibatan spiritual dalam proses membacanya.

Syaripah Aini (2022) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa Al-Qur'an memiliki fungsi sebagai *asy-syifa'*, yakni penawar bagi penyakit hati. Dalam konteks psikologis, bacaan ayat-ayat Al-Qur'an terbukti membawa dampak menenangkan, memperkuat ketahanan batin, serta menumbuhkan rasa syukur dan kepuasan hidup. Ayat-ayat seperti dalam QS. Yunus: 57 dan QS. Fussilat: 44 dijadikan rujukan teologis yang mengafirmasi potensi penyembuhan dari bacaan Al-Qur'an. Membaca dengan pemahaman dan keimanan yang mendalam dinilai mampu menurunkan gejala gangguan psikologis, menjadikannya sebagai bentuk terapi spiritual yang memiliki sifat preventif sekaligus kuratif.

Lebih jauh, hasil studi literatur juga mengungkap bahwa membaca Al-Qur'an berdampak pada peningkatan kualitas tidur, pengendalian emosi, serta penguatan rasa syukur. Dalam menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi, mahasiswa yang menjadikan membaca Al-Qur'an sebagai rutinitas cenderung memiliki mekanisme adaptasi yang lebih sehat. Mereka mampu menyusun jadwal secara lebih seimbang, mengelola stres akademik, dan menjaga kestabilan

batin. Ayat-ayat yang berisi penghiburan dan janji kebaikan dari Tuhan menumbuhkan rasa aman, meningkatkan harapan hidup, serta menurunkan risiko stres berkepanjangan.

Selain memberikan efek langsung terhadap kondisi emosional, membaca Al-Qur'an juga terbukti mendorong perubahan perilaku positif. Temuan dalam studi Julianti dkk. menunjukkan peningkatan dalam hal pengendalian diri, manajemen waktu, serta kecenderungan menyelesaikan konflik secara lebih bijak. Bacaan Al-Qur'an memicu kesadaran spiritual yang pada akhirnya memengaruhi cara berpikir dan bersikap dalam kehidupan sosial. Ini menunjukkan bahwa manfaat membaca Al-Qur'an mencakup ranah kognitif, afektif, dan sosial sekaligus, menjadikannya sebagai panduan hidup yang utuh, termasuk dalam konteks kesehatan jiwa.

Menariknya, manfaat psikologis dari membaca Al-Qur'an tetap terasa meski dilakukan secara spontan dan tidak terstruktur. Banyak responden dalam beberapa penelitian mengaku membaca Al-Qur'an ketika sedang dilanda kecemasan atau kesedihan, dan merasakan ketenangan setelahnya. Ini menunjukkan bahwa efek menenangkan dari Al-Qur'an tidak harus diperoleh melalui ritual formal, melainkan bisa muncul dalam interaksi personal yang singkat namun bermakna. Fleksibilitas ini menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber penguatan mental yang relevan dengan dinamika kehidupan modern.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an memberikan kontribusi signifikan dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental, khususnya pada kalangan remaja dan mahasiswa. Efek positif ini tidak terbatas pada mereka yang religius secara formal, tetapi juga dirasakan oleh individu yang menjadikan aktivitas ini sebagai bentuk refleksi personal. Membaca Al-Qur'an membuka ruang introspeksi, memperdalam makna hidup, dan membangun koneksi spiritual yang mampu memperkuat individu dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, membaca Al-Qur'an dapat dikategorikan sebagai salah satu strategi psikologis dan spiritual dalam membentuk ketahanan jiwa.

Melalui analisis terhadap berbagai literatur ilmiah yang relevan, penelitian ini berhasil merangkum temuan-temuan penting mengenai efek membaca Al-Qur'an terhadap aspek mental dan emosional. Implikasi praktis dari temuan ini dapat dijadikan acuan oleh pendidik, konselor, maupun tenaga kesehatan dalam merancang intervensi berbasis spiritual. Selain itu, studi ini membuka peluang riset lanjutan yang lebih aplikatif, seperti pengembangan program pendampingan psikologis berbasis Al-Qur'an. Dengan menjadikan membaca Al-Qur'an sebagai bagian dari gaya hidup sehat secara mental, diharapkan generasi muda mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tangguh dan penuh kesadaran spiritual.

Pembahasan

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa aktivitas membaca Al-Qur'an memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental, khususnya dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gangguan emosional. Kegiatan ini tidak hanya menghadirkan ketenangan batin, tetapi juga memperkuat daya tahan psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dalam kerangka teori coping spiritual, membaca Al-Qur'an tergolong sebagai bentuk coping religius positif yang menghadirkan kenyamanan psikologis dan harapan akan kondisi yang lebih baik. Al-Qur'an, sebagai kitab suci, memberikan arah hidup sekaligus menjadi referensi spiritual dalam merespons berbagai tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan pendapat Jalaluddin (2016) bahwa ketenangan batin dapat dicapai melalui penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan.

Salah satu temuan utama dari studi ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara frekuensi membaca Al-Qur'an dengan tingkat kecemasan akademik. Semakin tinggi intensitas membaca, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Hubungan ini menguatkan pemahaman bahwa ketenangan batin hasil dari bacaan Al-Qur'an memiliki dampak psikologis yang nyata. Dalam perspektif psikologi Islam, pembacaan Al-Qur'an mengaktifkan dimensi ruhaniyah yang tidak dijangkau oleh pendekatan psikologis sekuler. Hal ini juga sejalan dengan konsep Al-Qur'an sebagai *asy-syifa'*, penyembuh bagi penyakit hati dan jiwa.

Lebih jauh, pembacaan Al-Qur'an secara rutin tidak hanya menenangkan secara emosional, tetapi juga menumbuhkan harapan dan optimisme. Beberapa responden melaporkan peningkatan semangat dan ketenangan meskipun tidak memahami secara menyeluruh isi bacaan. Hal ini menandakan bahwa manfaat membaca Al-Qur'an tidak semata bersumber dari pemahaman rasional, tetapi juga dari keterhubungan spiritual yang mendalam dengan Allah SWT. Oleh karena itu, membaca Al-Qur'an dapat dikategorikan sebagai bentuk terapi jiwa yang menyeluruh dan aplikatif.

Temuan ini mendukung prinsip *meaning-centered therapy*, yang menekankan pencarian makna sebagai cara mengatasi penderitaan psikologis. Al-Qur'an, sebagai sumber nilai dan makna hidup, mampu memberikan arah serta kekuatan batin bagi individu dalam situasi krisis. Bacaan ayat-ayat suci berperan sebagai stimulus spiritual yang membangkitkan kembali semangat hidup, terutama bagi mahasiswa dan pelajar yang sering menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Dalam konteks ini, membaca Al-Qur'an dapat menjadi alternatif intervensi non-medis yang efektif.

Menariknya, efek menenangkan dari Al-Qur'an tidak mensyaratkan ritual formal atau lingkungan khusus. Banyak individu melaporkan manfaat psikologis saat membaca Al-Qur'an secara spontan dalam situasi emosional sulit. Hal ini menunjukkan tingginya aksesibilitas spiritual dari Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan yang fleksibel dan kontekstual. Konsep ini sesuai dengan gagasan bahwa praktik keagamaan dapat bersifat personal dan tidak kaku, sangat relevan bagi kalangan mahasiswa dengan mobilitas tinggi dan waktu yang terbatas.

Aktivitas membaca Al-Qur'an juga memiliki dimensi konsentrasi tinggi yang beririsan dengan praktik *mindfulness*. Ketika dibaca dengan tartil dan tadabbur, perhatian pembaca terfokus pada setiap lafaz, intonasi, dan makna, yang secara alami menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, memperlambat napas, serta meningkatkan relaksasi. Dengan demikian, membaca Al-Qur'an bukan hanya sarat makna spiritual, tetapi juga memiliki efek fisiologis yang mendukung pemulihan mental.

Dari segi sosial-emosional, individu yang memiliki rutinitas membaca Al-Qur'an cenderung memiliki emosi yang lebih stabil dan relasi sosial yang lebih positif. Ini berkaitan dengan nilai-nilai universal yang terkandung dalam Al-Qur'an seperti kesabaran, empati, dan solidaritas sosial. Bacaan ayat-ayat ini berkontribusi dalam membentuk karakter pembaca, baik dalam konteks interpersonal maupun intrapersonal.

Secara kognitif, pembacaan Al-Qur'an secara rutin juga dapat melatih daya ingat, ketekunan, dan refleksi kritis. Ayat-ayat Al-Qur'an yang kaya dengan kisah, hikmah, dan logika argumentatif mendorong pembaca untuk berpikir secara mendalam dan sistematis. Dengan demikian, membaca Al-Qur'an juga menjadi latihan mental yang memperkuat fungsi kognitif dan kesadaran diri.

Dalam konteks trauma, responden menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an membantu mereka menghadapi perasaan kehilangan dan kesedihan. Kisah-kisah para nabi yang sarat ujian menjadi narasi inspiratif yang berfungsi sebagai *spiritual mirror* dalam menghadapi pengalaman pahit. Efek ini menjadikan Al-Qur'an sebagai medium penyembuhan berbasis narasi yang memiliki dimensi reflektif dan transformatif.

Implikasi praktis dari temuan ini sangat relevan untuk diterapkan dalam sistem pendidikan Islam. Program-program seperti tahfidz, tilawah, dan kultum dapat diintegrasikan sebagai bagian dari pendekatan promosi kesehatan mental berbasis spiritual. Guru dan dosen berperan penting sebagai fasilitator pembacaan Al-Qur'an, baik secara personal maupun kolektif. Strategi ini tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga ekonomis dan mudah diimplementasikan dalam konteks pendidikan.

Meskipun penelitian ini bersifat kajian pustaka, konsistensi temuan dari berbagai studi menunjukkan validitas yang kuat mengenai pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental. Untuk memperkaya temuan, penelitian lanjutan berbasis metode campuran sangat direkomendasikan guna mengeksplorasi pengalaman subjektif individu secara lebih mendalam. Upaya ini akan memperkuat dasar ilmiah bahwa membaca Al-Qur'an tidak hanya sebagai ekspresi religiusitas, tetapi juga sebagai terapi psikologis yang integratif.

Secara keseluruhan, pembahasan ini mengafirmasi bahwa membaca Al-Qur'an memiliki peran strategis dalam memperkuat ketahanan mental individu. Di tengah tantangan hidup yang semakin kompleks, kebutuhan akan stabilitas emosional dan spiritual menjadi semakin penting. Al-Qur'an hadir sebagai sumber kekuatan yang menyinergikan dimensi intelektual, emosional, dan spiritual secara utuh. Oleh karena itu, membaca Al-Qur'an selayaknya diposisikan tidak hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai praktik pemulihan jiwa yang relevan dan kontekstual dalam kehidupan modern.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an memberikan pengaruh positif bagi kesehatan mental, khususnya dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gangguan emosi pada remaja dan mahasiswa. Aktivitas ini tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun pribadi. Dalam kerangka teori coping spiritual dan meaning-centered therapy, membaca Al-Qur'an terbukti berfungsi sebagai bentuk terapi religius yang dapat diakses secara fleksibel, baik dalam bentuk rutinitas ibadah maupun sebagai respons spontan terhadap kondisi emosional yang menekan.

Manfaat membaca Al-Qur'an melampaui aspek spiritual semata, mencakup dimensi psikologis, kognitif, dan sosial-emosional. Kegiatan ini dapat mendorong pengendalian emosi, meningkatkan refleksi diri, memperkuat nilai-nilai positif seperti empati dan kesabaran, serta membantu individu dalam membangun makna dan arah hidup. Bahkan dalam konteks trauma dan pengalaman emosional berat, bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menjadi sarana pemulihan yang efektif dan penuh makna.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi dunia pendidikan dan layanan kesehatan mental, khususnya dalam merancang intervensi berbasis nilai spiritual yang kontekstual dan aplikatif. Membaca Al-Qur'an dapat dijadikan bagian dari strategi pendampingan psikologis yang murah, mudah diakses, dan sesuai dengan nilai-nilai lokal. Oleh karena itu, sinergi antara pendekatan spiritual dan psikologis perlu terus dikembangkan dalam upaya menciptakan generasi yang bukan hanya cerdas, tetapi juga kuat secara emosional dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. (2022). Efek Membaca Alquran Pada Pendidikan Mental. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 10740–10745.
- Alawiyah, T. (2022). *Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Lingkungan I Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara Sumatera Utara* (Issue 5464). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. https://repository.uin-suska.ac.id/64644/1/SKRIPSI_GABUNGAN.pdf
- Devita, Y., Nensih, N. A., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2021). Pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap peningkatan harga diri pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 787–794.
- Dewi, I. P., Suryadi, R. A., & Fitri, S. U. R. (2020). Pengaruh Terapi Bacaan Al-Qur'an (TBQ) sebagai Biblioterapi Islami pada Kesehatan Mental Narapidana Lesbian. *Faitehan Health Journal*, 7(02), 104–112. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.135>
- Harahap, N. H. (2017). *Dampak Rutinitas Membaca Al-Quran (Studi Analisis Terhadap Santri Pondok Pesantren Al-Kautsar Al-Akbar Medan)*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Irwan, D. A., Putri, N. A., & Putri, K. C. (2023). Penerapan Terapi Islam pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 11(2), 129–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.11654>
- Julianti, A., Aprilia, A. N., Hanirpan, C., & Susilowati, A. Y. (2024). Analisis Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa / i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. *Indonesian Journal of Islamic Education*, 2(3), 36–51.

- Mansyur, Z., Baba, M. A., & Bandil, P. D. (2024). Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 5(1), 19–34. <https://doi.org/10.30984/jiva.v5i1.3155>
- Marlina, L., Fauziah, H. Q., Defitra, M. A., & Ardi. (2024). PENGARUH MENDENGARKAN AL QURAN UNTUK KESEHATAN TUBUH : LITERATURE REVIEW. *Journal of Pedagogy and Online Learning*, 3(2), 51–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpol.v3i2.57>
- Nugraheni, D., Mabururi, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59–71.
- Rizka Ghazalah, F., & Psikologi Edukasi dan Konseling, J. (2021). The Effect of Reading Al-Quran on Mental Health. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi Dan Konseling*, 1(1), 48–53.
- Sulaiman, M. A., & Rosanti, C. (2024). Pengaruh Pembiasaan Membaca Al Qur ' an Terhadap Kecerdasan Emosional Dosen dan Tendik Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer UMPP. *Socius: Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(7), 91–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10684932> Pengaruh
- Tsabitia, K. A., Lestari, I., Brahuha, Rosa, & Zahra. (2024). Membaca al-Fatihah Reflektif Intuitif Untuk Menurunkan Depresi Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3), 109–117.
- Zahrafi, K. N., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh Intensitas Membaca Al-Quran Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. *Religious and Social Humanitis*, 2(1), 41–52.
- Zainuddin. (2007). *Tilawah Al-Qur'an: Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental* (U. I. N. S. Hidayatullah (ed.)).