

Analisis Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa/i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Aulia Julianti^{1*}, Ajeng Nia Aprilia², Cahya Hanirpan³, Anggi Yus Susilowati⁴ 

¹ Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Indonesia

³ Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Indonesia

⁴ Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

22 Desember 2024

Received in revised form

25 Desember 2024

Accepted 26 Desember 2024

Kata Kunci:

Intensitas, Membaca Al-Qur'an, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Keywords:

Intensity, Reading the Qur'an, Mental Health, Students

DOI:

<https://dx.doi.org/10.31949/ijie.v2i3.12487>

ABSTRAK

Intensitas membaca seseorang dapat memengaruhi kemampuan membacanya. Dampak yang paling mendasar dari seseorang yang rutin membaca Al-Quran adalah ketika ia dirundung masalah, maka ia akan memperoleh kedamaian batin dan kedamaian ketika jiwanya dalam keadaan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persoalan pada mahasiswa yang memiliki tingkat intensitas membaca Al-quran terhadap kesehatan mental, mengukur hubungan antara kualitas atau intensitas membaca Al-Qur'an dan tingkat kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif adapun tipenya adalah deskriptif, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibuat melalui G.form. Teknis analisis data dilakukan dengan menggunakan statistika sederhana dengan uji bivariat yaitu rumusnya mean, median, modus, dll. Hasil dari penelitian ini sebanyak 51,8% responden melaporkan bahwa membaca Al-Quran membantu mereka mengatasi pengalaman traumatis. Ini menunjukkan bahwa Al-Quran memiliki peran penting sebagai mekanisme penenang yang efektif, membantu individu memproses trauma dengan cara yang positif. Penelitian ini dapat disimpulkan menunjukkan bahwa membaca Al-Quran berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental.

ABSTRACT

The intensity of a person's reading can influence their reading ability. The most fundamental impact of someone who regularly reads the Quran is that when they face problems, they will attain inner peace and calmness, especially when their soul is in a serene state. This study aims to examine issues among students with varying levels of Quran reading intensity in relation to mental health, and to measure the relationship between the quality or intensity of Quran reading and the mental health levels of students. This research adopts a quantitative approach, specifically descriptive in nature, with data collection conducted through questionnaires created using Google Forms. The data analysis technique employs simple statistical methods with bivariate tests, including formulas such as mean, median, mode, etc. The results of the study revealed that 51.8% of respondents reported that reading the Quran helps them cope with traumatic experiences. This indicates that the Quran plays a significant role as an effective calming mechanism, assisting individuals in processing trauma in a positive way. It can be concluded from this study that reading the Quran significantly contributes to improving mental health.

1. PENDAHULUAN

Kartini dan Dali Dugo menurutnya intensitas adalah kuatnya suatu tindakan. Kebiasaan membaca Al-Qur'an memengaruhi pemahaman bacaan. Terlibat dalam aktivitas membaca Al-Qur'an dapat membantu kita memahami bacaan Al-Qur'an dengan lebih baik. Intensitas membaca seseorang dapat memengaruhi kemampuan membacanya. Kebiasaan membaca Al-Quran ditanamkan pada seluruh umat Islam, tidak hanya mahasiswa UIN saja. Membaca Al-Qur'an tidak hanya sebatas ibadah untuk memperoleh pahala, tetapi juga sebagai petunjuk dan

panduan hidup bagi umat manusia. Namun, banyak umat Islam yang memerlukan bantuan dan arahan dalam menjalani proses pembelajaran Al-Qur'an yang lebih mendalam. Karena membaca Al-Qur'an dapat menenangkan dan membuat hati tenang, banyak pakar percaya bahwa ini dapat meningkatkan kesehatan mental.

Dampak yang paling mendasar dari seseorang yang rutin membaca Al-Quran adalah ketika ia dirundung masalah, maka ia akan memperoleh kedamaian batin dan kedamaian ketika jiwanya dalam keadaan tenang. Masalah kesehatan mental dapat menyerang siapa saja, baik orang dewasa maupun anak-anak. Kami lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti gangguan emosi, gangguan berpikir, gangguan perilaku, dan gangguan makan. WHO mengatakan Kesehatan mental adalah ketika seseorang merasa nyaman dengan kemampuan mereka, dapat mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari, beradaptasi dengan baik, bekerja dengan hasil yang baik, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat mempertahankan keseimbangan emosi dan psikologis mereka, yang memungkinkan mereka menjalani kehidupan yang produktif dan memenuhi hubungan interpersonal (Syed Mohd Akhirudin Syed Yahya et al., 2022).

Sudah ada beberapa penelitian sebelumnya yang membahas masalah ini, seperti Dody Aswari pada tahun 2018 dengan judul Manfaat Membaca al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulamarjakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Menurut penelitian, membaca al-Qur'an memiliki efek positif terhadap kesehatan mental mahasiswa PKU Putra UIN Antasari Banjarmasin. Membaca al-Qur'an membuat mereka merasa lebih tenang dan tenang, yang membantu mereka lebih tenang saat menghadapi masalah. Di antara subjek penelitian, sebagian besar membaca al-Qur'an setelah sholat subuh. Yang unik dari subjek-subjek tersebut adalah bahwa sebagian besar dari mereka ingin menjadi qori al-Qur'an, yang memotivasi mereka untuk membaca al-Qur'an. Nadhira, Nurhaliza (2023) juga melakukan penelitian sebelumnya tentang dampak membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental. Penelitian mengungkapkan bahwa frekuensi membaca Al-Qur'an berhubungan positif dengan perbaikan kesehatan mental, seperti penurunan tingkat stres dan kecemasan. Namun, studi lebih lanjut masih diperlukan untuk menggali mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara membaca Al-Qur'an dan kesehatan mental, serta untuk memahami pentingnya memasukkan aspek keagamaan dalam strategi intervensi kesehatan mental. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Halik, Nurul, Dini (2023) Penelitian ini berfokus pada teknik penyembuhan diri berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode penyembuhan diri yang didasarkan pada perspektif Al-Qur'an dan Sunnah dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Penelitian ini dengan judul "Analisis Tingkat Intensitas Membaca Al-Quran Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa/i UIN Cyber Syekh Nurjati Cirebon" bertujuan untuk mengidentifikasi masalah mengenai mahasiswa yang memiliki tingkat intensitas membaca Al-Quran terhadap kesehatan mental mereka dan mengukur hubungan antara kualitas membaca Al-Qur'an dan tingkat kesehatan mental. Berdasarkan penelitian di lapangan, penulis menemukan bahwa membaca Al-Quran terbukti memberikan efek positif pada kondisi emosional. Sebagian besar responden melaporkan merasa lebih bahagia setelah membaca Al-Quran.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif adapun tipenya adalah deskriptif untuk menggambarkan pengaruh antara intensitas membaca Al-qur'an dan kesehatan mental adapun penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. adapun sampel ditentukan dengan Quota sampling dimana setiap sampelnya ditentukan dari jumlah sampel yang akan dibutuhkan. Tujuan utama penelitian adalah pengumpulan data, sehingga teknik pengumpulan data merupakan metode penelitian yang paling strategis, menurut (Sugiyono, 2012). Kami mengumpulkan data melalui kuesioner, yang terdiri dari pertanyaan tertulis atau ditulis oleh responden sesuai dengan komentarnya (Sanjaya, 2015).

Survei digunakan kuesioner, kuesioner dibuat dengan memanfaatkan aplikasi g.form dengan link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSesBdv_kXhazDu9xCRiBihevkp7aYLtyu9jWSSaCoMVXwn0RA/formResponse pertanyaan penelitian dibuat dengan pertanyaan tertutup dengan skala Likert atau skala borgadus dengan skala interval 4, dari sangat pernah, pernah, kadang-kadang dan tidak pernah. Menurut ke (Sugiyono, 2018) analisis data adalah proses pengumpulan data dari setiap responden, mengevaluasinya berdasarkan kriteria, melakukan uji pada setiap variabel, dan akhirnya meringkas data setelah diuji.

Teknis analisis data dilakukan dengan menggunakan statistika sederhana dengan uji bivariat yaitu rumusnya mean, median, modus, dll. Atau menggunakan uji korelasi untuk melihat hubungan variabel x dengan variabel y. (Gasperz,1989) mengatakan bahwa statistika adalah bidang ilmu yang mempelajari cara mengumpulkan dan menganalisis data, mengolah dan menganalisisnya, menarik kesimpulan, dan membuat keputusan yang masuk akal. Dalam penelitian ini target populasi yang ditetapkan pada mahasiswa UIN SSC. Teknik pengambilan sampel akan menggunakan pengisian quesioner dengan jumlah sampel sekitar 60 mahasiswa yang aktif membaca Al-Qur'an. serta menggunakan uji kolerasi untuk melihat hubungan antara pengaruh tingkat membaca Al-Quran terhadap kesehatan pada mahasiswa dengan mencatumkan uji validitas dan uji realibilitas. Teknik analisis data ini juga menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 56 responden untuk memahami hubungan antara kebiasaan membaca Al-Quran dan kesehatan mental. Data yang diperoleh menunjukkan berbagai temuan menarik yang dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

Tabel 1: Identitas Responden

Nama	JK	Semester	Fakultas
N	Perempuan	3	FDKI
isa	Perempuan	3	FUA
Asti	Perempuan	5	FUA
Reja	laki-laki	3	FUA
April	Perempuan	3	FUA

Nama	JK	Semester	Fakultas
Aisyah	Perempuan	3	FUA
Nesyaca	Perempuan	3	FUA
Z	Perempuan	3	FUA
Faniatuz	Perempuan	3	FUA
FJH	Perempuan	3	FUA
maysari	Perempuan	3	FEBI
Rahma	Perempuan	3	FITK
N	Perempuan	3	FITK
R	Perempuan	3	FUA
Lena Mar	Perempuan	3	FUA
Cahya Ha	laki-laki	3	FUA
A	laki-laki	1	FITK
Aul	Perempuan	3	FITK
Ar	laki-laki	3	FUA
Jingga c	Perempuan	3	FUA
Wii	Perempuan	3	FDKI
La	laki-laki	7	FEBI
Indri Wa	Perempuan	3	FUA
Rizal Ha	laki-laki	3	FUA
Mohamed	laki-laki	3	FUA
mingyu g	Perempuan	1	FUA
diffa ca	Perempuan	3	FUA
Moja Yul	Perempuan	3	FUA
Rizky	Perempuan	3	FEBI
wildan	laki-laki	3	FUA
vina	Perempuan	1	FEBI
Anjelina	Perempuan	3	FDKI
N	laki-laki	1	FDKI
Dinisa	Perempuan	3	FEBI

Nama	JK	Semester	Fakultas
Ts	Perempuan	3	FDKI
nova	Perempuan	3	FASYA
Nur	laki-laki	1	FASYA
Yati	laki-laki	1	FASYA
Asep	laki-laki	5	FASYA
Dinda	Perempuan	3	FUA
morin pi	Perempuan	3	FITK
Nn	Perempuan	1	FITK
Ka	Perempuan	3	FDKI
C ²	Perempuan	3	FUA
Kay	Perempuan	3	FASYA
Dev	laki-laki	5	FDKI
Ka	laki-laki	1	FASYA
R	Perempuan	3	FUA
Kei	Perempuan	3	FITK
Rin	Perempuan	3	FDKI
Nai	Perempuan	3	FASYA
Ama	Perempuan	1	FEBI
neira	Perempuan	1	FDKI
Nufi	Perempuan	1	FDKI
Nur Aziz	Perempuan	1	FDKI
RH	laki-laki	3	FUA

Memahami manfaat dari membaca Al-Quran

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Paham	49	87,5	87,5	87,5
Valid Sangat paham	7	12,5	12,5	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Pemahaman terhadap manfaat membaca Al-Quran: Mayoritas responden (87,5%) menyatakan paham terhadap manfaat membaca Al-Quran, sementara 12,5% lainnya sangat paham. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran yang baik tentang nilai spiritual dan psikologis, efek membaca Al-Quran dirasakan hampir semua responden.

yang dipahami tentang gangguan kesehatan mental

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
paham	47	83,9	83,9	83,9
Valid Sangat paham	9	16,1	16,1	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Pemahaman tentang gangguan kesehatan mental: Sebanyak 83,9% responden memahami gangguan kesehatan mental, dengan 16,1% lainnya sangat memahami. Angka ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dasar tentang isu-isu kesehatan mental.

Seberapa sering membaca Al-Quran

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
kadang-kadang	17	30,4	30,4	30,4
Valid sering	29	51,8	51,8	82,1
sangat sering	10	17,9	17,9	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Frekuensi membaca Al-Quran Sebagian besar responden (51,8%) sering membaca Al-Quran, 17,9% sangat sering, dan 30,4% hanya melakukannya sesekali. Temuan ini menggambarkan bahwa membaca Al-Quran telah menjadi kebiasaan rutin bagi mayoritas responden.

mengalami gangguan jiwa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
tidak pernah	24	42,9	42,9	42,9
Valid kadang-kadang pernah	13	23,2	23,2	66,1
	19	33,9	33,9	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Pengalaman gangguan jiwa Sebanyak 42,9% responden tidak pernah mengalami gangguan jiwa, sedangkan 33,9% mengaku pernah mengalaminya.

merasa lebih bahagia setelah membaca Al-Quran

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kadang-kadang	4	7,1	7,1	7,1
Valid sering	28	50,0	50,0	57,1
Valid sangat sering	24	42,9	42,9	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Kebahagiaan setelah membaca Al-Quran Hampir seluruh responden (92,9%) merasa lebih bahagia setelah membaca Al-Quran, dengan 42,9% sering merasakannya dan 50% merasa bahagia dalam intensitas yang sangat sering.

pengalaman traumatis yang teratasi setelah membaca Al-Quran

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	22	39,3	39,3	39,3
Valid kadang-kadang	5	8,9	8,9	48,2
Valid pernah	29	51,8	51,8	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Kemampuan mengatasi pengalaman traumatis: Sebanyak 51,8% responden mengaku pengalaman traumatis yang mereka alami dapat diatasi melalui membaca Al-Quran, meskipun 39,3% lainnya menyatakan tidak pernah merasakannya.

perubahan mood ketika mengerjakan sesuatu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	24	42,9	42,9	42,9
Valid kadang-kadang	4	7,1	7,1	50,0
Valid pernah	28	50,0	50,0	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Setengah dari responden (50%) pernah mengalami perubahan mood ketika mengerjakan sesuatu, sementara 42,9% tidak pernah, dan sebagian kecil (7,1%) kadang-kadang mengalaminya.

ketidakmampuan mengontrol emosi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tidak pernah	17	30,4	30,4	30,4
Valid pernah	39	69,6	69,6	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Sebagian besar responden (69,6%) pernah merasa tidak mampu mengontrol emosinya, sedangkan sisanya (30,4%) sangat jarang mengalami hal tersebut.

mengalami gangguan kecemasan yang membuat kesulitan tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	10	17,9	17,9	17,9
Valid kadang-kadang	17	30,4	30,4	48,2
Valid sering	18	32,1	32,1	80,4
Valid sangat sering	11	19,6	19,6	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Mayoritas responden (51,7%) sering atau sangat sering mengalami kecemasan yang membuat sulit tidur, sementara 48,3% lainnya tidak pernah atau hanya kadang-kadang mengalaminya.

mengalami sedih yang berkepanjangan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	10	17,9	17,9	17,9
Valid kadang-kadang	23	41,1	41,1	58,9
Valid sering	12	21,4	21,4	80,4
Valid sangat sering	11	19,6	19,6	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Lebih dari separuh responden (41,1%) kadang-kadang mengalami sedih berkepanjangan, sementara sisanya cenderung jarang (17,9%) atau lebih sering (41%).

membaca Al-Quran dapat membuat tenang saat mengalami stres dan depresi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid setuju	20	35,7	35,7	35,7
Valid sangat setuju	36	64,3	64,3	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Sebagian besar responden (64,3%) sangat setuju bahwa membaca Al-Quran membantu mereka merasa tenang saat menghadapi stres dan depresi, sementara 35,7% lainnya setuju dengan pernyataan tersebut

kesulitan ekonomi berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tidak setuju	2	3,6	3,6	3,6
Valid setuju	28	50,0	50,0	53,6
Valid sangat setuju	26	46,4	46,4	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Kesulitan ekonomi dan kesehatan mental Kesulitan ekonomi yang dialami mahasiswa terbukti berhubungan dengan penurunan kesehatan mental. Namun, membaca Al-Quran yang diyakini dapat membuat tenang memiliki korelasi positif dengan upaya menghadapi dampak ekonomi tersebut ($r = 0,524$; $p < 0,01$).

membaca Al-Quran adalah ibadah untuk membersihkan penyakit jiwa manusia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid setuju	18	32,1	32,1	32,1
Valid sangat setuju	38	67,9	67,9	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Sebagian besar responden (67,9%) sangat setuju dengan pernyataan ini, sementara sisanya (32,1%) menyatakan setuju. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memandang membaca Al-Quran sebagai aktivitas yang bermanfaat untuk kesehatan jiwa.

Kesimpulan dari tabel diatas adalah bahwa membaca Al-Quran terbukti memberikan efek positif pada kondisi emosional. Sebagian besar responden melaporkan merasa lebih bahagia setelah membaca Al-Quran. Ini bisa dijelaskan melalui pandangan psikologi spiritual yang menyatakan bahwa membaca kitab suci dapat memberikan rasa kedamaian dan mengurangi tekanan psikologis. Proses membaca Al-Quran, yang melibatkan penghayatan

makna dan irama bacaan, mungkin juga membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan menurunkan tingkat stres. Sebanyak 51,8% responden melaporkan bahwa membaca Al-Quran membantu mereka mengatasi pengalaman traumatis. Ini menunjukkan bahwa Al-Quran memiliki peran penting sebagai mekanisme penenang yang efektif, membantu individu memproses trauma dengan cara yang positif. Ayat-ayat tertentu dalam Al-Quran yang berisi pesan harapan, ketenangan, dan pengampunan bisa menjadi sumber penguatan psikologis bagi mereka yang mengalami trauma. Sebagian besar responden sepakat bahwa kesulitan ekonomi memengaruhi kesehatan mental mereka. Namun, keyakinan bahwa membaca Al-Quran dapat membantu mengatasi stres memberikan harapan untuk menghadapi tantangan tersebut. Membaca Al-Quran mungkin menawarkan cara untuk merasionalisasi masalah ekonomi, dengan mengingatkan individu pada konsep rezeki dan kesabaran dalam Islam. Bahwa gangguan jiwa berkaitan dengan kesulitan mengontrol emosi menunjukkan perlunya dukungan tambahan bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Membaca Al-Quran dapat membantu meningkatkan kontrol emosi dengan menawarkan waktu refleksi dan meditasi melalui bacaan ayat-ayatnya. Meskipun banyak responden yang memiliki pemahaman baik tentang kesehatan mental, hasil ini juga mengungkapkan pentingnya meningkatkan kesadaran akan hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Penyedia layanan kesehatan mental dapat mengintegrasikan pendekatan berbasis spiritual dalam program mereka untuk membantu individu dengan gangguan mental.

B. Analisis hasil

1. Intensitas membaca Al-Qur'an

Kata “intensitas” merupakan adopsi kata dari bahasa Inggris, yaitu “intensitas” berasal dari kata latin “intention” yang berarti ukuran, taraf atau ukuran kekuatan seseorang. Intensitas merupakan frekuensi seseorang melakukan suatu aktivitas tertentu berdasarkan perasaan senang terhadap aktivitas yang dilakukan.

Menurut Ajzen, ada tiga faktor yang mempengaruhi intensitas latifah:

- a. Frekuensi adalah waktu yang diperlukan untuk perilaku atau aktivitas tertentu untuk menarik perhatian atau ketertarikan seseorang terhadap objek yang ditargetkan perilaku.
- b. Penghayatan adalah ketika sesuatu yang dilihat dan dialami dipahami, dihargai, dan disimpan sebagai pengetahuan baru untuk orang yang mengalaminya.
- c. Durasi adalah jumlah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan tugas-tugas tertentu.

Dengan kesadaran bahwa membaca Alquran merupakan salah satu jenis zikir, sebanding dengan meditasi transendental, yang memberikan manfaat bagi tubuh manusia. Proses pemasrahan diri kepada Tuhan akan terjadi pada seseorang yang membaca Alquran dengan penuh keyakinan kepada Allah, yang akan menghasilkan kondisi tubuh yang pasif. Membaca Alquran dengan cara ini juga akan memiliki dampak positif secara plasebo. dan salah satu metode meditasi transerlensi adalah membaca Alquran secara pribadi. Relaksasi ini tidak berfokus pada relaksasi otot atau aktivitas fisik lainnya. Sebaliknya, itu adalah pengucapan yang diulang-ulang dalam ritme yang teratur, diiringi dengan ketaatan kepada Tuhan.

Tubuh mengalami relaksasi setelah pengulangan frasa tersebut. Proses ini pada dasarnya mengaktifkan saraf parasimpatis, yang akan menurunkan setimulus respons tubuh yang telah dinaikkan oleh saraf simpatis (Purwanto, 2006:42). Proses relaksasi juga mengurangi ketegangan mental dan menurunkan respons "fight or flight", yang juga mengurangi pelepasan adrenalin dan meningkatkan sirkulasi darah (vitahealth, 2006: 10). Al-

Qur'an terutama mempengaruhi tubuh manusia melalui perubahan arus listrik pada otot dan saraf. Selain itu, perubahan terjadi pada sirkulasi darah, detak jantung, konsentrasi darah seluruh kulit, konduksi listrik, dan suhu kulit. Semua ini berhubungan satu sama lain, sehingga perubahan pada satu bagian tubuh mempengaruhi perubahan pada bagian lain.

Kesehatan mental mahasiswa sangat penting karena dapat memengaruhi bagaimana mereka belajar. Selama kuliah, mahasiswa sering menghadapi banyak tantangan dan perubahan, seperti tuntutan akademik yang ketat, gaya hidup yang berubah, dan adaptasi dengan lingkungan kampus yang baru. Mereka juga sering menghadapi masalah keuangan, beban kerja yang berat, dan berbagai perubahan sosial dan emosional, yang semuanya meningkatkan stres dan tekanan psikologis`

Pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental manusia antara lain:

- a. Menyebabkan ketenangan dalam hati dan pikiran.
- b. Membantu meredakan perasaan stres dan kecemasan.
- c. Memberikan manfaat positif bagi kehidupan.
- d. Mendatangkan pahala yang melimpah.

2. kesehatan mental

Kesehatan mental lebih dari sekadar fakta bahwa tidak ada gangguan mental. Kesehatan mental adalah suatu kontinum yang kompleks, yang dialami oleh orang-orang dengan tingkat kesulitan dan tekanan yang berbeda-beda, serta kemungkinan hasil sosial dan klinis. Gangguan mental dan disabilitas adalah contoh penyakit mental. psikososial serta gangguan psikologis lain yang terkait dengan tekanan, kesulitan untuk melakukan sesuatu, atau kemungkinan mengalami luka pada diri sendiri.

Stres adalah perubahan tubuh terhadap ancaman, tekanan, atau situasi stres. Ini menyebabkan detak jantung, tekanan darah, pernapasan yang lebih cepat, dan kontraksi otot. Ketika seseorang mengalami rasa cemas yang berlebihan secara teratur dan sulit dikendalikan, gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis yang berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya.

- a. Gangguan mood, gangguan emosi yang bertahan lama yang memengaruhi perilaku, berpikir, dan emosional seseorang dikenal sebagai depresi. Perasaan tidak berdaya dan putus asa, bersama dengan rasa sedih, kehilangan minat, dan kegembiraan, ditunjukkan oleh penderita depresi.
- b. Depresi adalah keadaan emosi persisten yang memengaruhi proses berpikir, emosional, dan perilaku seseorang. Penderita depresi dapat ditunjukkan perasaan tidak berdaya dan putus asa, disertai perasaan sedih, kehilangan minat, dan kesenangan.
- c. Hubungan sosial dapat mempunyai dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional kita. Terdapat bukti bahwa kesepian dan isolasi sosial dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, pikiran untuk bunuh diri, dan demensia. Namun hubungan sosial yang kuat dapat melindungi kita dari semua ini dan membantu kita menjalani hidup yang lebih bahagia dan sehat.
- d. Permasalahan finansial seringkali disebabkan oleh buruknya pengelolaan keuangan, tingginya biaya hidup, dan kurangnya akses terhadap sumber keuangan. Banyak mahasiswa, mengalami kesulitan mengatur pengeluaran mereka dan akibatnya kekurangan dana yang mereka perlukan untuk hidup sehari-hari.
- e. Gangguan kepribadian, Individu dengan gangguan ini biasanya memiliki kepribadian yang tidak biasa seperti kebanyakan orang. Ini sering menyebabkan masalah bagi orang

lain. Berbicara tentang gangguan kepribadian antisosialnya, misalnya, yang membuatnya sulit untuk berhubungan dengan orang lain.

3. Faktor-faktor kesehatan mental

Individu, seperti kemampuan untuk mengelola pikiran, emosi, perilaku, dan interaksi dengan orang lain, adalah salah satu faktor penentu kesehatan mental dan gangguan mental. Ini juga mencakup faktor sosial, budaya, ekonomi, politik, dan lingkungan, seperti kebijakan nasional, perlindungan sosial, standar hidup, kondisi kerja, dan dukungan sosial. Satu hal yang dapat dicegah dari gangguan mental adalah menghadapi tantangan saat masih muda. Berbagai variabel pribadi, sosial, dan struktural dapat terjadi sepanjang hidup kita untuk melindungi atau melemahkan kesehatan mental kita dan mengubah peran kita dalam kesehatan mental. Faktor-faktor biologis dan psikologis, seperti kemampuan emosional, penggunaan narkoba, dan genetika, dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah kesehatan mental. Risiko terkena penyakit mental juga meningkat saat berada di dekat situasi sosial, ekonomi, geopolitik, dan lingkungan yang buruk, seperti kemiskinan, kekerasan, kesenjangan, dan kerusakan lingkungan.

4. Dampak kesehatan mental

Salah satu dampak utama dari kebiasaan membaca Al-Qur'an adalah ketika jiwa seseorang merasa tenang dan terpengaruh oleh ketenangan tersebut, ia akan merasakan kedamaian. Dengan ketenangan jiwa, seseorang dapat menghadapi masalah dengan lebih sabar, sehingga mampu menemukan solusi yang tidak akan merugikan dirinya maupun orang lain.

5. Analisis tingkat intensitas membaca Al-Quran terhadap kesehatan mental

Tabel statistic, uji korelasi.

Hasil spss yang menentukan antara tingkat membaca Al-Quran terhadap kesehatan mental menghasilkan:

		Memahami manfaat dari membaca Al-Quran	yang dipahami tentang gangguan kesehatan mental	Seberapa sering membaca Al-Quran	mengalami gangguan jiwa	merasa lebih bahagia setelah membaca Al-Quran	pengalaman traumatis yang teratasi setelah membaca Al-Quran	perubahan mood ketika mengerjakan sesuatu	ketidakmampuan mengontrol emosi	mengalami gangguan kecemasan yang membuat kesulitan tidur	mengalami sedih yang berkepanjangan	membaca Al-Quran dapat membuat tenang saat mengalami stres dan depresi	kesulitan ekonomi berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa	membaca Al-Quran adalah ibadah untuk membersihkan penyakit jiwa manusia
N	Valid	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,13	3,16	2,88	1,91	3,36	2,13	2,07	2,39	2,54	2,43	3,64	3,39	3,68
Std. Error of Mean		,045	,050	,092	,118	,082	,128	,130	,124	,135	,134	,065	,091	,063
Median		3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,50	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00
Mode		3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	4	3	4
Std. Deviation		,334	,371	,689	,880	,616	,955	,970	,928	1,008	1,006	,483	,679	,471
Variance		,111	,137	,475	,774	,379	,911	,940	,861	1,017	1,013	,234	,461	,222
Range		1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	1
Sum		175	177	161	107	188	119	116	134	142	136	204	190	206
Percentiles	25	3,00	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00
	50	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,50	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00
	75	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis hasil lapangan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa membaca Al-Quran terbukti memberikan efek positif pada kondisi emosional. Sebagian besar responden melaporkan merasa lebih bahagia setelah membaca Al-Quran. Ini bisa dijelaskan melalui pandangan psikologi spiritual yang menyatakan bahwa membaca kitab suci dapat memberikan rasa kedamaian dan mengurangi tekanan psikologis. Proses membaca Al-Quran, yang melibatkan penghayatan makna dan irama bacaan, mungkin juga membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan menurunkan tingkat stres. Penelitian ini mengungkapkan bahwa membaca Al-Quran memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Temuan ini mendukung pandangan bahwa spiritualitas adalah komponen penting dalam strategi pemeliharaan kesehatan mental, terutama dalam menghadapi tantangan emosional dan ekonomi.

1. Peran Al-Quran

Orang yang membaca Al-Quran secara teratur dapat menemukan ketenangan dan kedamaian. Secara esensial, membaca Al-Qur'an merupakan bentuk komunikasi dengan Allah SWT. Suara yang dihasilkan dari bacaan ayat-ayat suci diproses oleh telinga dan otak, memberikan dampak elektromagnetik pada sel-sel tubuh. Pengajian dengan frekuensi tinggi membantu tubuh memproduksi hormon endorfin, yang dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, meningkatkan detak jantung, menciptakan perasaan tenang, serta mengurangi kecemasan dan stres. Selain itu, membaca Al-Quran melepaskan banyak hormon adrenalin dari hipotalamus, yang menurunkan tekanan darah saat seseorang stres atau cemas tentang suatu penyakit. Pada dasarnya, ini adalah cara tubuh berusaha mengatasinya.

2. Peran kesehatan mental

Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah keselarasan yang tercipta dari fungsi-fungsi kejiwaan yang berjalan dengan baik, serta kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, yang dilandasi oleh iman dan taqwa untuk mencapai kebahagiaan. Sementara itu, menurut Musthofa Fahmi Abdul Aziz El-Qussy, kesehatan mental merupakan kualitas fisik, sosial, dan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan serta menjalankan aktivitas sehari-hari yang diperlukan untuk meraih keselamatan di dunia dan akhirat. Menurut Utami (2015), salah satu penyebab stres dan gangguan kecemasan pada anak dan remaja adalah tekanan dari dunia pendidikan dan tuntutan sekolah, yang dapat menimbulkan ketegangan psikologis, perubahan perilaku, dan mempengaruhi prestasi belajar. Pendidikan memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Selain itu, Hanum dkk. (2013) mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan yang dialami siswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, serta faktor eksternal, seperti beban pekerjaan rumah yang berat, kelas yang sulit, dan standar kinerja yang tinggi.

Mahasiswa sering mendapatkan tuntutan akademik, sosial, dan perubahan hidup yang dihadapi siswa sering menyebabkan stres. Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kurangnya konsentrasi dapat muncul sebagai akibat dari kurangnya waktu luang untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Banyak ahli meyakini bahwa membaca Al-Qur'an dapat mendukung kesehatan mental karena dapat menenangkan pikiran, merangsang kreativitas, meningkatkan konsentrasi, dan memberikan berbagai manfaat lainnya. Mereka percaya bahwa membaca Al-Qur'an membuat hati tenang dan damai.

4. KESIMPULAN

Membaca Al-Quran terbukti memberikan dampak positif pada kondisi emosi sebagian besar responden menyatakan merasa senang setelah membaca Al-Quran. Hal ini dapat

dijelaskan dari sudut pandang psikologi spiritual, dimana membaca kitab suci membawa kedamaian dan menghilangkan tekanan psikologis. Membaca Al-Quran membantu memahami makna dan ritmenya, yang juga membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan mengurangi tingkat stres. 51,8% dari mereka yang disurvei mengatakan bahwa membaca Al-Quran membantu mereka mengatasi pengalaman traumatis. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Quran berperan penting sebagai mekanisme menenangkan yang efektif dan membantu orang memproses trauma secara positif. Ayat-ayat Alquran tertentu mengandung pesan harapan, ketenangan, dan pengampunan serta dapat menjadi sumber kekuatan spiritual bagi mereka yang pernah mengalami trauma.

Sebagian besar responden setuju bahwa kesulitan keuangan berdampak pada kesehatan mental mereka. Namun keyakinan bahwa membaca Al-Quran dapat membantu mengatasi stres memberi kita harapan dalam menghadapi tantangan tersebut. Membaca Al-Quran dapat memberikan cara untuk merasionalisasi masalah ekonomi dengan mengingatkan individu akan konsep Islam tentang penghidupan dan ketekunan. Penelitian ini menunjukkan bahwa membaca Al-Quran berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Temuan ini mendukung pandangan bahwa spiritualitas merupakan komponen penting dalam strategi pemeliharaan kesehatan mental, terutama dalam menghadapi tantangan emosional dan ekonomi. Pendekatan ini dapat dikembangkan lebih lanjut dalam konteks terapi kesehatan mental yang lebih luas.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sangat berterima kasih kepada semua orang yang telah membantu penelitian ini, terutama responden yang menjawab kuesioner dan menceritakan pengalaman mereka.. Kalian telah memberikan kontribusi yang sangat penting untuk penemuan yang relevan dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Semua orang yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam penelitian ini, seperti dosen pengampu, rekan kelompok penelitian, dan secara konsisten memberi kami bimbingan, dukungan, dan inspirasi selama penelitian kami. terima kasih. Kepada tim editor yang telah membantu menyunting dan memperbaiki naskah penelitian ini sehingga sesuai dengan standar publikasi akademik. Semoga semua bantuan yang telah diberikan telah menjadi amal kebajikan yang menguntungkan semua orang.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aswari, dody. (2018). *Manfaat Membaca al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*. Skripsi. <https://idr.uin-antasari.ac.id/10556/>
- Dumilah ayuningtyas, misnaniarti, marisa rayhani. (2018). *Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di indonesia dan strategi penanggulangannya*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1);1-10. <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/241/189>
- Dyah vierdiana. (2024). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa perguruan tinggi*. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, vol.7 no.1. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/download/25352/176868/1711>
- Syed Yahya, S. M. A., Abu Bakar, A. Y., & Ku Johari, K. S. (2022). *Exploring Psychological Well-Being Among Tahfiz Al-Quran Students: Empirical Study Using Psychoeducation Counseling and Therapy*. *Journal of Syariah and Law*, 6(2).

- World health organization. (2013). *Mental health action plan 2013-2020*. 45. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>
- Haniaturizqia. (2020). *Peangaruh rutinitas membaca Al-Quran terhadap kesehatan mental*. <https://almizan.uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/236/pengaruh-rutinitas-membaca-al-quran-terhadap-kesehatan-mental>
- Satria Desi. 2021. *Mengenal Gangguan Mental Umum*. Makalah Psikologi Fakultas Psikologi Universtas Gajahmada Yogyakarta.
- Tim promkes RSST- RSUP dr. Soeradji tirtonegoro klaten. (2023). *Mengenal gangguan mental*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2697/mengenal-gangguan-mental
- Nazwa fitria, alya nur alisyahbana, ayuning tias fitriani. (2024). *Pengaruh membaca Al-Quran terhadap kesehatan mental*. <https://jaringansantri.com/pengaruh-membaca-al-quran-terhadap-kesehatan-mental/>
- Syaripah aini. (2022). *Efek membaca Alquran pada pendidikan mental*. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, vo.4 no. 6. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/10102/7707/30493>
- Salim daud daulay, adinda suciyandhani, sopan sofian, juli julaiha, ardiansyah. (2023). *Pengenalan Al-Quran*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol.9 no.5. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/download/3995/2906/#:~:text=Al-Qur'an> merupakan kitab,di dunia dan di akhirat
- Nadhira suci junior, nuurhaliza putri. (2023). *Pengaruh membaca Al-Quran terhadap kesehatan mental*. *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, vo. 1 no. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/download/788/697/1863>
- Nadiyah Fakhirah, Indri Seta Septadina, P. R. S. (2022). *PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN SECARA PERIODIK TERHADAP ANSIETAS PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA*. Vol1 no.1. Nadiyah Fakhirah, Indri Seta Septadina, Puji Rizki Suryani
- Halik Halik, Nurul Hikmah Suhafid, D. P. S. (2023). *TEKNIK SELF-HEALING PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN SUNNAH MENGATASI MENTAL HEALTH DISORDER PADA MAHASISWA*. *Jurnal Riset Ilmiah*, vol.2 no. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+Membaca+Al-Qur'an+terhadap+mental+health+pada+mahasiswa+&btnG=#d=gs_qabs&t=1727595352286&u=%23p%3DE37IuCiJlwEJ
- Titin alawiyah. (2022). *PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA LINGKUNGAN I GUNUNG TUA KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA SUMATERA UTARA*. Skripsi. http://repository.uin-suska.ac.id/64644/1/SKRIPSI_GABUNGAN.pdf
- Kesehatan Mental – Gejala, Penyebab, *Cara Menjaga dan Menangani*. (2024). Biofarma. <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kesehatan-mental-gejala-penyebab-cara-menjaga-dan-menangani>
- Hapsarini nelma. (2017). *Strategi Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus*. Vol.3 no.2. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/156-strategi-pengembangan-kesehatan-mental-di-lingkungan-kampus>
- Carrissa aulia ismu. (2024). *Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Kesibukan Akademik dan Non-Akademik*. <https://kumparan.com/carrissaismu5/menjaga-kesehatan-mental-mahasiswa-di-tengah-kesibukan-akademik-dan-non-akademik-22mgLaZB3f6>
- Damajanti Kusuma Dewi, S. I. S. Y. W. S. R. N. K., 2022. *Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Volume Volume 13 No 3.

- Keisha aurakusuma. (2024). *Tantangan Kesehatan Mental bagi Mahasiswa di Perantauan*. Kompasiana Beyomd Blogging. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/156-strategi-pengembangan-kesehatan-mental-di-lingkungan-kampus>
- Nafillah. (2022). *Masalah Ekonomi Yang Sering Dialami Oleh Mahasiswa*. Kompasiana Beyomd Blogging. <https://www.kompasiana.com/nafillah1030/625cf3873794d155a715a0f2/masalah-keuangan-yang-sering-dialami-oleh-mahasiswa>