

**JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat**

<https://jipkm.com/index.php/jipkm>

ISSN: 3026-4553

## **PENGARUH TADARUS AL-QUR'AN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA MUSLIM**

**Siti Sarah**

[2410914220014@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410914220014@mhs.ulm.ac.id)

**Haya Fadiya Nufus**

[2410914220028@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410914220028@mhs.ulm.ac.id)

**Rizqa Febri Mawaddah**

[2410914320001@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410914320001@mhs.ulm.ac.id)

Universitas Lambung Mangkurat

### ***Abstract***

*The purpose of this study was to examine how Tadarus Al-Qur'an affects the psychological health of Muslim adolescents. Emotional and social difficulties that can affect mental health are common during adolescence. Tadarus Al-Qur'an is thought to increase gratitude, happiness, and a sense of calm. This study used a quantitative approach, by giving them a questionnaire. According to the results of the study, the majority of respondents stated many benefits from Tadarus Al-Qur'an such as calmness, gratitude, and greater self-confidence. Therefore, reading the Qur'an can be a useful strategy to improve the mental health of Muslim adolescents in dealing with difficulties.*

**Keywords:** *Tadarus Al-Qur'an, Psychological well-being, Muslim youth, Mental health.*

### **Abstrak**

Remaja sering mengalami banyak tekanan dan perubahan emosional, yang bisa memengaruhi kesehatan mental mereka. Tadarus Al-Qur'an dianggap dapat memberikan ketenangan, membantu mengatasi stres, dan meningkatkan rasa syukur. Penelitian ini mengkaji potensi pengaruh Tadarus Al-Qur'an terhadap kesehatan psikologis remaja muslim. Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menyebarkan kuesioner kepada remaja muslim. Menurut penelitian, sebagian besar responden mengakui bahwa

**JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat**

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

Tadarus Al-Qur'an meningkatkan kepercayaan diri, optimisme, dan ketenangan mereka. Oleh karena itu, Tadarus Al-Qur'an dapat menjadi strategi yang berguna

**Kata Kunci:** Tadarus Al-Qur'an, Kesejahteraan Psikologis, Remaja Muslim, Kesehatan Mental.

## **PENDAHULUAN**

Tadarus Al-Qur'an adalah kegiatan membaca Al-Qur'an yang dilakukan bersama-sama oleh umat islam, dimana setelah pembacaan, terdapat usaha untuk memahami makna serta hikmah yang terkandung dalam setiap ayat. Aktivitas ini lebih dari sekedar membaca, melainkan juga sebuah proses mendalam dalam menggali pesan-pesan Allah yang terkandung di dalamnya. Selain itu, tadarus Al-Qur'an diharapkan dapat mendorong umat islam untuk meneladani sifat-sifat mulia Allah SWT, yang tercermin dalam wahyu-Nya sebagai langkah menuju perbaikan akhlak dan pembentukan karakter yang lebih baik<sup>1</sup>. Selain itu tadarus Al-Qur'an memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek psikologis. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasikan bagaimana tadarus Al-Qur'an dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja muslim.

Masa remaja adalah periode yang penuh dengan gejala emosional dan perubahan suasana hati, yang sering kali disertai berbagai konflik<sup>2</sup>. Pada tahap ini, remaja sering kali mengalami kesulitan dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi, yang dapat menyebabkan berbagai akibat negatif, seperti kegagalan akademis, perilaku menyimpang, atau bahkan terlibat dalam tindakan kriminal. Semua ini berpotensi berdampak pada kesehatan mental mereka, dengan gangguan-gangguan seperti depresi, kecemasan, ketakutan, atau

---

<sup>1</sup> Sya'bani, M. A. Y., & Tama, E. Y. (2023). Pelaksanaan Program Pendampingan Tadarus Al-Quran Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik. *Tamaddun: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Keagamaan*, 24(2), 063-075.

<sup>2</sup> Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Al-quran. *Psikologika: Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 17(1), 19-32.

hiperaktivitas yang sering dialami oleh sebagian besar remaja<sup>3</sup>. Kesejahteraan psikologis merujuk pada kemampuan individu untuk menerima diri mereka sepenuhnya, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, serta mengelola lingkungan di sekitar mereka. Selain itu, seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki tujuan hidup yang jelas dan terus berusaha untuk mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan<sup>4</sup>. Dalam kondisi ini, tadarus Al-Qur'an dapat berperan penting sebagai sumber ketenangan batin, pembinaan karakter, dan penguatan iman. Aktivitas membaca Al-Qur'an diyakini dapat memberikan kedamaian hati serta meredakan kecemasan, sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibadah seperti sholat, dzikir dan tadarus Al-Qur'an memiliki manfaat positif bagi kesehatan mental. Pada remaja, tadarus Al-Qur'an dapat membantu mengelola stres, mengatur emosi, dan memperbaiki suasana hati. Sebagai pemberi ketenangan, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai terapi spiritual untuk mengatasi masalah psikologis. Dalam konteks kesejahteraan psikologis, pendekatan psikologi islam yang menghubungkan praktik keagamaan dengan kesehatan mental semakin relevan. Remaja yang aktif tadarus cenderung lebih mampu menghadapi stres, memperbaiki hubungan sosial, dan memiliki pandangan positif terhadap diri mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana tadarus Al-Qur'an dapat mendukung kesehatan mental remaja dan memperkuat pemahaman mereka tentang nilai-nilai kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh tadarus Al-Qur'an terhadap kesejahteraan psikologis remaja muslim, dengan fokus pada mekanisme yang

---

<sup>3</sup> Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Al-quran. *Psikologika: Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 17(1), 19-32.

<sup>4</sup> Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.

menghubungkan keduanya. Tujuan utama adalah untuk memahami bagaimana tadarus dapat meningkatkan kondisi mental dan emosional remaja, serta menyoroti pentingnya ibadah dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan psikologi islam dan memberikan manfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan kesejahteraan hidup serta kesehatan mental generasi muda. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran tadarus, diharapkan dapat terwujud pendekatan yang lebih komprehensif dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja dan memperkuat peran agama dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, yakni metode penelitian yang dipengaruhi oleh konsep positivisme dengan menggunakan data angka-angka dalam bentuk tabel atau grafik. Data tersebut dapat diuji dan diukur secara statistik untuk dapat menjawab hipotesis penelitian<sup>5</sup>. Desain penelitian berupa survei, yakni penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrumennya. Dalam pelaksanaannya, peneliti tidak memanipulasi kondisi penelitian<sup>6</sup>. Prosedur penelitian dalam penelitian ini dimulai dengan melakukan studi pendahuluan melalui studi literatur mengenai pengaruh tadarus Al-qur'an terhadap kesejahteraan psikologis remaja muslim. Selanjutnya, peneliti melakukan pemilihan sampel dengan menentukan beberapa kriteria sampel. Langkah selanjutnya, peneliti melakukan pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *Google Form* yang disebarkan melalui media sosial WhatsApp. Adapun data yang diperoleh dari penelitian ini kemudian dianalisis ke dalam bentuk persentase yang kemudian dideskripsikan sebagai hasil

---

<sup>5</sup> Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910.

<sup>6</sup> Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23.

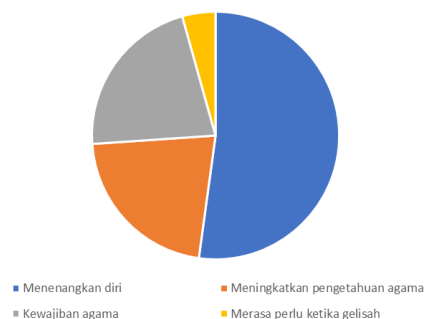
penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan membuat beberapa pertanyaan bersifat umum yang berhubungan dengan artikel yang kami buat, kemudian data yang kami kumpulkan melalui *Google Form* akan kami gunakan untuk kemudian dianalisis isi dari hasil angket yang sudah disebar. Waktu dan tempat penelitian dilaksanakan pada 02 Oktober 2024 sampai dengan 15 Oktober 2024 dengan menyebarkan link melalui media sosial. Adapun target subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian memiliki kriteria sebagai berikut: (a) Remaja berusia di antara 17 sampai dengan 20 tahun; (b) Beragama Islam. Dengan 21 pertanyaan terkait “Pengaruh Tadarus Al-Qur’an terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Muslim”.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil survei dan analisis dari pengaruh tadarus Al-qur’an terhadap kesejahteraan psikologis remaja muslim berdasarkan kuesioner yang telah kami sebar. Kuesioner tersebut mencakup 10 pertanyaan yang harus diisi oleh responden dan kami mendapatkan 23 responden.

### 1. Pertanyaan Pertama : Apa motivasi anda dalam mengikuti tadarus Al-Qur’an?

Apa motivasi anda dalam mengikuti tadarus Al-Qur’an?



Dari data yang didapat dari 23 responden, dapat diketahui bahwa mayoritas responden 52% mengikuti tadarus untuk menenangkan diri, yang menunjukkan bahwa mereka memandang tadarus sebagai cara untuk mencapai ketenangan batin dan mengurangi stress. Sementara itu, 22% responden mengikuti

tadarus untuk meningkatkan pengetahuan agama, yang menunjukkan bahwa bagi sebagian orang, tadarus adalah cara untuk mendalami ajaran agama dan memperdalam pemahaman mereka tentang Al-Qur'an. Sebanyak 22% lainnya melakukannya karena merasa itu adalah kewajiban agama, yang menandakan adanya kesadaran bahwa tadarus adalah bagian dari ibadah yang harus dilaksanakan. Dan 4% yang mengikuti tadarus kadang saat merasa gelisah, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil orang mengikuti tadarus sebagai cara untuk meredakan perasaan cemas atau gelisah. Secara keseluruhan, tadarus lebih banyak dipandang sebagai sarana untuk kedamaian batin dan pemenuhan kewajiban agama, meskipun ada juga yang memanfaatkannya untuk meningkatkan pengetahuan agama atau mengatasi perasaan tidak tenang.

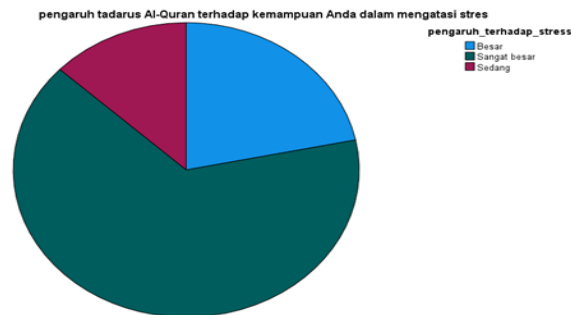
2. Pertanyaan Kedua : Seberapa besar dukungan keluarga Anda terhadap kegiatan Tadarus Al-Qur'an?



Dari data 23 responden tersebut, Sebanyak 91,3% responden menyatakan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam melaksanakan Tadarus Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja muslim mendapatkan dukungan yang cukup besar dari orang tua untuk menjaga perilaku tersebut secara berkelanjutan. Dukungan keluarga yang kuat dapat berperan penting dalam membantu mereka mempertahankan kebiasaan Tadarus, yang bermanfaat bagi kesehatan mental mereka. Namun, sebanyak 8,7% responden menyatakan bahwa

dukungan keluarga mereka cukup mendukung. Dukungan ini menunjukkan peran keluarga dalam memajukan kegiatan Tadarus Al-Qur'an.

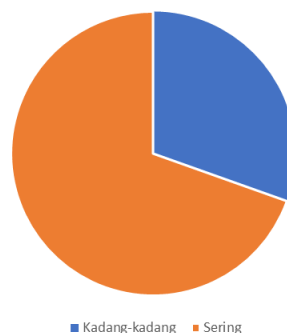
3. Pertanyaan Ketiga : Seberapa besar pengaruh tadarus Al-Quran terhadap kemampuan Anda dalam mengatasi stres?



Berdasarkan data dari 23 responden tersebut, responden menyatakan bahwa tadarus memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi stres, dengan 67% menyatakan pengaruh yang sangat besar dan 23% menyatakan pengaruh yang besar. Hal ini menunjukkan bahwa tadarus Al-Qur'an dapat menjadi landasan yang berguna untuk menurunkan stres, khususnya dalam hal kesehatan psikologis remaja muslim. Data ini menunjukkan adanya kecenderungan yang baik terhadap kegiatan Tadarus Al-Qur'an dalam mengurangi stres, meskipun 10% responden merasakan pengaruh yang lebih ringan.

4. Pertanyaan Keempat : Seberapa sering anda merasa lebih optimis setelah melakukan tadarus Al-Qur'an?

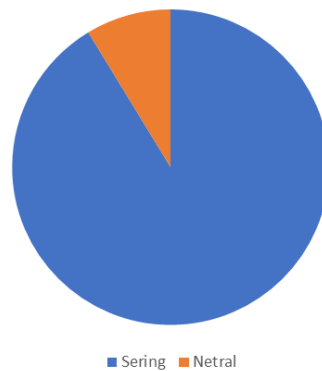
Seberapa sering anda merasa lebih optimis setelah melakukan tadarus Al-Qur'an?



Dari 23 responden, 30% menyatakan bahwa mereka merasa lebih optimis kadang-kadang setelah tadarus Al-Qur'an, sementara 70% merasakan sering. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan dampak positif dari tadarus yang membuat mereka lebih optimis. Ini menandakan bahwa tadarus Al-Qur'an memiliki peran penting dalam membantu responden merasa lebih semangat dan berpikir positif, meskipun tingkat pengaruhnya berbeda-beda pada tiap individu. Secara keseluruhan, tadarus tampaknya berpengaruh besar dalam meningkatkan optimisme mereka.

5. Pertanyaan Kelima : Seberapa sering merasa lebih tenang setelah melakukan tadarus Al-Qur'an?

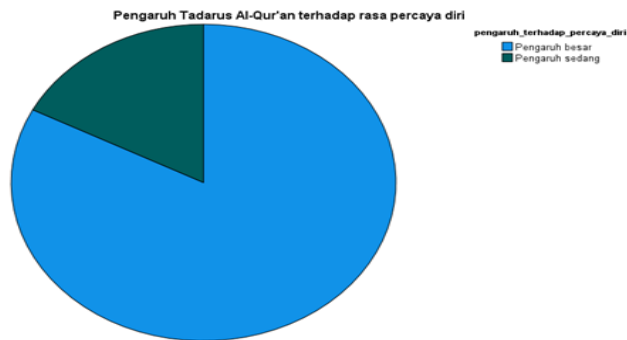
Seberapa sering merasa lebih tenang setelah melakukan tadarus Al-Qur'an



Berdasarkan data yang diambil terhadap 23 responden, 91% di antaranya menyatakan mereka sering merasa lebih tenang setelah melakukan tadarus Al-Qur'an, sedangkan 9% lainnya merasa netral. Meskipun ada sebagian kecil responden yang tidak merasakan perubahan yang berarti, namun sebagian responden merasakan manfaat tadarus dalam menenangkan pikiran dan perasaan mereka.



6. Pertanyaan Keenam : Bagaimana Pengaruh Tadarus Al-Qur'an terhadap rasa percaya diri Anda?



Berdasarkan data dari 23 responden, 82,6% responden mengatakan bahwa tadarus memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kepercayaan diri mereka, dan 17,4% mengatakan bahwa pengaruhnya cukup besar. Ini menunjukkan bahwa tadarus dapat menjadi kegiatan yang efektif untuk memperkuat rasa percaya diri, terutama bagi mereka yang merasa bahwa kegiatan tersebut sangat mendalam dan memberi dampak positif pada diri mereka.

7. Pertanyaan Ketujuh : Seberapa besar pengaruh tadarus Al-Qur'an dalam meningkatkan kebahagiaan anda?



Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 23 responden, 83% di antaranya merasakan pengaruh besar dari tadarus Al-Qur'an, sementara 17% lainnya merasakan pengaruh sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa tadarus memberikan dampak yang sangat signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan mereka. Meskipun ada juga perbedaan dalam tingkat

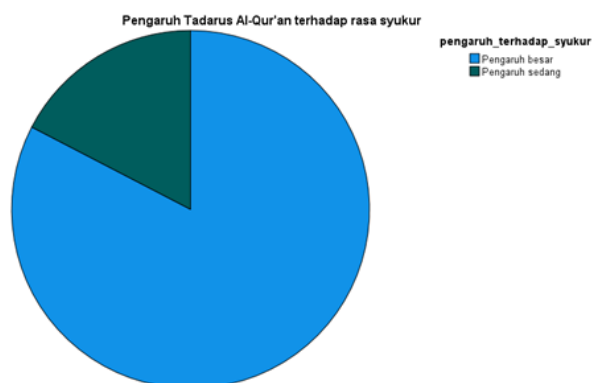
pengaruh yang dirasakan, dengan sebagian kecil responden merasa pengaruhnya lebih rendah. Secara keceluruhan, hal ini menunjukkan bahwa tadarus memiliki potensi besar untuk meningkatkan kebahagiaan, meskipun dampaknya dapat berbeda-beda antar individu.

8. Pertanyaan Kedelapan : Bagaimana Anda menilai dampak Tadarus Al-Qur'an pada suasana hati Anda secara keseluruhan?



Mayoritas dari 23 responden mengatakan bahwa tadarus memiliki efek positif pada suasana hati mereka, dengan 78,3% melaporkan dampak yang sangat baik dan 21,7% melaporkan dampak yang baik, menurut data ini. Hal ini menggambarkan bagaimana tadarus dapat menjadi teknik yang sangat berguna untuk meningkatkan suasana hati dan meningkatkan ketenangan emosional.

9. Pertanyaan Kesembilan : Seberapa besar pengaruh Tadarus Al-Qur'an terhadap rasa syukur Anda terhadap kehidupan?

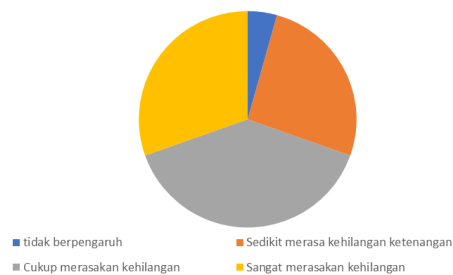


Berdasarkan hasil penelitian, 82,6% responden meyakini bahwa Tadarus Al-Qur'an memiliki pengaruh besar terhadap rasa syukur mereka, yang

menunjukkan bahwa kegiatan Tadarus ini meningkatkan kesadaran dan rasa syukur mereka kepada Allah. Namun, 17,4% responden mengatakan bahwa praktik ini memiliki pengaruh sedang, yang berarti bahwa hal-hal lain juga memengaruhi rasa syukur mereka. Tadarus secara umum meningkatkan rasa syukur, meskipun efeknya berbeda pada setiap orang.

10. Pertanyaan Kesepuluh : Bagaimana perasaan anda ketika tidak dapat mengikuti tadarus Al-Qur'an dalam jangka waktu yang lama?

Bagaimana perasaan anda ketika tidak dapat mengikuti tadarus Al-Qur'an dalam jangka waktu yang lama?



Dari 23 responden, sebagian besar merasakan dampak emosional yang cukup besar saat tidak dapat mengikuti tadarus Al-Qur'an dalam waktu yang lama. Sebanyak 4% merasa tidak ada pengaruh, 26% merasa sedikit kehilangan ketenangan, 39% merasa cukup kehilangan ketenangan, dan 31% merasa sangat kehilangan ketenangan. Hal ini menunjukkan bahwa tadarus memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis responden, dimana ketidakhadirannya dirasakan sebagai kekosongan, mencerminkan betapa pentingnya kegiatan tadarus bagi ketenangan batin mereka.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tadarus Al-Qur'an berdampak signifikan terhadap kesehatan psikologis remaja muslim. Berdasarkan hasil survei, mayoritas responden menyatakan bahwa kegiatan Tadarus membuat mereka mampu mengurangi stres, memperoleh ketenangan, serta merasa lebih bahagia

dan penuh harapan. Mayoritas responden mengatakan bahwa Tadarus memiliki dampak signifikan terhadap rasa syukur mereka. Dukungan keluarga juga terbukti menjadi elemen penting dalam meningkatkan motivasi remaja untuk mengikuti kegiatan Tadarus Al-Qur'an, yang meningkatkan kesehatan mental mereka secara umum.

Secara keseluruhan, penelitian ini menggaris bawahi peran Tadarus Al-Qur'an sebagai aktivitas yang tidak hanya bersifat keagamaan, tetapi juga memberikan manfaat psikologis nyata bagi remaja muslim. Tadarus membantu membentuk kepribadian yang lebih positif, meningkatkan hubungan sosial, serta menumbuhkan perasaan tenang dan damai. Hasil ini mengindikasikan bahwa Tadarus bisa menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam mendukung kesehatan mental remaja, terutama di tengah berbagai tantangan emosional yang mereka hadapi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Al-quran. *Psikologika: Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 17(1), 19-32.
- Sya'bani, M. A. Y., & Tama, E. Y. (2023). Pelaksanaan Program Pendampingan Tadarus Al-Quran Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik. *Tamaddun: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Keagamaan*, 24(2), 063-075.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23.

Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910.