

Pengaruh rutinitas membaca Al-qur`an terhadap kesehatan mental

**Salsabila Roichatul Jannah^{1*}, Anisa Retno Palupi², Muhammad Ferdy Ardiansyah³
Muhammad Amiruddin⁴**

^{1, 2, 3, 4} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: salsajannah69@gmail.com, 230703110056@student.uin-malang.ac.id, 230703110059@student.uin-malang.ac.id, hmamiruddin@uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Al-Quran; Kesehatan mental; Membaca; Pengaruh; Islam

Keywords:

Al-Quran; mental health; reading; influence; Islam

ABSTRAK

Gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi menjadi tantangan serius yang dialami oleh banyak individu di era modern seperti pada saat ini. Masalah tersebut menuntut solusi yang tidak hanya medis tetapi juga spiritual. Salah satu pendekatan yang diyakini memiliki dampak positif adalah membaca Al-Qur'an secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat berkontribusi terhadap stabilitas mental seseorang. Melalui studi literatur dan tinjauan terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa membaca Al-Qur'an memberikan efek relaksasi dan ketenangan batin yang mendalam. Membaca Al-Qur'an secara rutin merupakan salah satu aktivitas spiritual yang memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas ini tidak hanya menjadi bentuk ibadah, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang signifikan, seperti menenangkan jiwa, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, aktivitas ini juga memicu respon fisiologis positif seperti penurunan tekanan darah, peningkatan hormon kebahagiaan, serta penguatan sistem saraf. Dengan demikian, membaca Al-Qur'an secara rutin dapat dijadikan salah satu metode terapi non-medis yang sederhana, aman, dan ekonomis untuk menjaga kesehatan mental. Membaca Al-Qur'an secara rutin juga dapat dijadikan sebagai pendekatan alternatif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Penekanan dalam penelitian ini adalah pada aktivitas membaca Al-Qur'an itu sendiri sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan dan keseimbangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Rekomendasi penelitian selanjutnya adalah melakukan studi eksperimental dengan pendekatan kuantitatif atau kualitatif untuk mengukur dampak spesifik bacaan ayat tertentu terhadap kondisi mental individu dalam jangka panjang.

ABSTRACT

Mental health disorders such as stress, anxiety, and depression represent significant challenges faced by many individuals in today's modern era. These issues call for solutions that extend beyond medical interventions, incorporating spiritual approaches as complementary support. One such approach believed to have a positive impact is the regular recitation of the Quran. This study aims to explore how the habit of Quranic reading contributes to an individual's mental stability. Through a comprehensive literature review and analysis of previous research findings, it was found that regular Quran reading produces profound psychological relaxation and inner peace. As a spiritual activity, Quran recitation not only serves as a form of worship but also provides substantial psychological benefits, including calming the mind, reducing stress, anxiety, and depression, and enhancing emotional well-being. Furthermore, this activity triggers positive physiological responses, such as lowering blood pressure, increasing the production of happiness-related hormones, and strengthening the nervous system. Thus, regular Quran reading can be considered a simple, safe, and cost-effective non-medical therapeutic method for maintaining mental health. This research emphasizes Quran recitation as a primary practice for achieving



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

emotional balance and psychological tranquility in daily life. Future studies are recommended to employ experimental designs using either quantitative or qualitative methods to measure the specific long-term effects of particular Quranic verses on an individual's mental state.

Pendahuluan

Di masa modern penuh kompleksitas seperti sekarang, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah merambah hampir di seluruh penjuru dunia secara global. Dalam situasi ini, manusia dihadapkan pada berbagai persoalan hidup yang cenderung bersifat materialistik, dan pada akhirnya menumbuhkan sikap egois serta individualistik. Kehidupan masyarakat tradisional yang dahulu akrab dan penuh kebersamaan perlahan terkikis oleh arus masyarakat modern yang lebih tertutup dan terpisah. Fenomena-fenomena inilah yang menyebabkan banyak individu kehilangan arah dan jati diri. Dalam kondisi seperti ini, manusia diajarkan agar mempunyai kemampuan dalam mengendalikan diri dan tetap kuat dalam menjaga keutuhan kepribadian.

Zakiah Daradjat mengemukakan bahwa ketenangan hidup, kedamaian jiwa, dan kebahagiaan batiniah tidak semata mata ditentukan oleh faktor eksternal seperti kondisi sosial, ekonomi, politik, maupun kebiasaan dalam masyarakat. Sebaliknya, semua itu lebih bergantung pada bagaimana seseorang menyikapi dan menghadapi faktor-faktor tersebut. Berdasarkan penelitian terhadap pasien yang mengalami gangguan mental, Daradjat menyimpulkan bahwa gangguan kesehatan mental dapat memberikan dampak menyeluruh terhadap kehidupan seseorang, termasuk perasaan, pikiran, perilaku, hingga kondisi fisiknya. Sementara gangguan jiwa yang lebih serius seperti psychoses memiliki dampak yang jauh lebih berat. (Daradjat, 1990)

Di era modern saat ini, tekanan hidup yang datang dari berbagai arah seperti pekerjaan, pendidikan, pergaulan, hingga media sosial membuat semakin banyak individu rentan mengalami gangguan mental, seperti stres, cemas, hingga depresi. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang holistik untuk menjaga kesehatan mental, tidak hanya melalui medis dan psikologis, tetapi juga pendekatan spiritual (Zainuddin, 2020).

Karakter muslim moderat tertuang dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits yang mana keduanya merupakan sumber utama dalam Islam, di samping kedua dalil tersebut seorang muslim juga harus merujuk kepada kitab-kitab turats yang ditulis oleh para ulama terdahulu sebagai referensi pendamping untuk memahami Islam (Junaidi dan Ma'arif, 2020). Salah satu bentuk praktik spiritual yang terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental adalah mempelajari Al-Qur'an secara teratur. Sebagai kitab suci agama Islam, Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman hidup sehari-hari, tetapi juga mengandung hikmah bagi siapa saja yang membaca, memahami, dan mengamalkannya.

Namun, fakta bahwa mempelajari Al-Qur'an secara rutin memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental masih menjadi hal yang perlu dibahas lebih rinci. Oleh karena itu, pembahasan ini akan mengeksplorasi lebih jauh hubungan antara mempelajari Al-Qur'an secara rutin dan kesehatan mental, serta bagaimana bagian ini dapat berfungsi sebagai obat alternatif untuk ketidakstabilan emosi dan kebahagiaan batin.

Pembahasan

Kesehatan mental secara umum didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang memiliki keadaan batin yang tenteram dan tenang, mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, serta dapat menggunakan potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup dan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat mengelola emosi, berpikir jernih, dan berperilaku adaptif, sehingga terhindar dari gangguan suasana hati dan perilaku yang merugikan. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan masalah dalam interaksi sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Ayuningtyas dan Rayhani, 2018).

Kesehatan mental merujuk pada kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang seimbang. Hal ini mencakup kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, menjalani hidup dengan tujuan yang jelas, serta memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya. Tidak hanya sekadar terbebas dari gangguan seperti depresi atau kecemasan, kesehatan mental juga mencerminkan rasa percaya diri, kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, serta kemampuan menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang baik (Dhuafa, 2023).

Dalam Islam kesehatan mental tidak hanya mencakup aspek psikologis tetapi juga spiritual. Seorang Muslim yang sehat secara mental adalah yang hatinya tenang, pikirannya jernih, dan hidupnya selaras dengan ajaran Allah Swt. Islam memandang ketenangan jiwa (nafs al-muthma'innah) sebagai puncak dari kesehatan mental. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Fajr ayat 27-28 dengan arti "Hai jiwa yang tenang (nafs al-muthma'innah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya." Menurut perspektif Islam, kesehatan mental meliputi kedekatan dengan Allah (taqwa) yang menjadi sumber ketenangan jiwa, kepasrahan dan keikhlasan dalam menerima takdir, pembersihan hati (tazkiyatun nafs) dari sifat-sifat negatif seperti iri, dengki, dan marah serta menjaga tali silahturahmi sesama manusia (hablum minannas) dan dengan Allah (hablum minallah) Islam memberikan berbagai pedoman yang dapat membantu menjaga kesehatan mental dengan pendekatan yang holistik, meliputi aspek spiritual, psikologis, dan sosial.

Beberapa cara dalam Islam untuk menjaga kesehatan mental berupa shalat dan dzikir, melaksanakan shalat lima waktu serta berdzikir merupakan cara efektif untuk menenangkan hati dan memperkuat hubungan dengan Allah. Kemudian bersedekah, memberikan bantuan kepada orang lain, terutama kepada mereka yang membutuhkan, merupakan ajaran Islam yang dapat menumbuhkan rasa empati dan kebahagiaan.

Bersedekah tidak hanya bermanfaat bagi penerima, tetapi juga memberikan ketenangan batin bagi yang memberi.

Lalu menjauhi perbuatan merusak, islam melarang tindakan yang dapat membahayakan diri, seperti mengonsumsi alkohol dan narkoba. Menghindari hal-hal tersebut merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Selain itu, menjalin hubungan sosial yang baik. Islam mengajarkan pentingnya menjaga hubungan sosial yang harmonis dan saling mendukung. Berinteraksi dengan keluarga dan teman serta berbagi perasaan dapat membantu seseorang dalam mengatasi tekanan emosional. Lalu berpartisipasi dalam kegiatan social, terlibat dalam aktivitas kemasyarakatan dapat memberikan rasa memiliki dan tujuan hidup yang lebih jelas. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta memperkuat ikatan sosial dalam komunitas.

Ajaran Islam sangat penting dalam membantu manusia menjaga kesehatan mental, mencegah penyakit mental, dan mengembangkan kondisi psikologis yang stabil. Siapa pun dapat meraih kebahagiaan dan kesejahteraan, baik di dunia maupun di akhirat, dengan memahami dan mengamalkan ajaran Islam. Menurut Islam, kesehatan mental mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupannya dan beradaptasi dengan lingkungannya, baik lingkungan sosial, pribadi, maupun spiritual. Semua ini didasarkan pada Al Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman hidup yang membantu orang memahami dan menghadapi tantangan hidup. Selain itu, ajaran Islam tentang kesehatan mental tidak jauh berbeda dengan ajaran yang digunakan oleh ahli kesehatan jiwa pada umumnya (Sanjari dan Nurlita, 2023).

Bacaan Al-Qur'an yang dilakukan secara berulang, baik dalam bentuk tilawah harian maupun sebagai bagian dari terapi ruqyah, memiliki kemampuan untuk menurunkan tingkat stres, mengendalikan emosi, dan memperkuat aspek ruhani. Dengan demikian, baik dalam konteks ibadah mandiri maupun sebagai bagian dari terapi Islam, bacaan Al-Qur'an terbukti memiliki fungsi ganda sebagai sarana spiritual sekaligus psikoterapi Islam yang meningkatkan kesejahteraan mental (Rahmawati dan Sholeh, 2024).

Ruqyah merupakan salah satu bentuk terapi dalam Islam yang menggunakan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sarana penyembuhan terhadap gangguan fisik, psikis, maupun spiritual. Dalam pelaksanaannya, ruqyah dilakukan dengan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an dan doa-doa dari hadis Nabi, yang bertujuan untuk menangani berbagai jenis gangguan, termasuk gangguan jin dan sihir. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas membaca atau membacakan Al-Qur'an dalam konteks ruqyah memiliki dimensi penyembuhan yang kuat, tidak hanya untuk penyakit fisik, tetapi juga terhadap gangguan kejiwaan dan emosional. Bahkan, dijelaskan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai penawar dan obat bagi hati, serta menjadi sarana penyembuhan secara spiritual.

Keterkaitan antara ruqyah dan rutinitas membaca Al-Qur'an juga tampak dari penjelasan bahwa bacaan Qur'ani yang dilakukan secara berulang dalam proses ruqyah terbukti dapat menghadirkan ketenangan batin, sehingga mampu menurunkan tingkat stres dan mempercepat pemulihan kondisi psikologis. Dengan membaca ayat-ayat Al-

Qur'an secara rutin, seseorang dapat merasakan ketenangan dalam hati yang berkontribusi dalam mereduksi tekanan psikologis, sehingga penyakit yang diderita pun lebih mudah untuk disembuhkan. Oleh karena itu, baik dalam praktik ruqyah maupun dalam kebiasaan tilawah harian, bacaan Al-Qur'an memiliki efek terapeutik yang signifikan terhadap kesehatan mental dan spiritual seseorang (Ratnasari et al. 2022).

Manfaat Membaca Al-Qur'an Secara Rutin Bagi Kondisi Psikologis Seseorang.

Dalam kehidupan seorang Muslim, bacaan salat merupakan salah satu bentuk paling autentik dari rutinitas berinteraksi dengan Al-Qur'an setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas salat tidak hanya merupakan bentuk ibadah fisik, melainkan juga sebuah rutinitas linguistik yang secara berkelanjutan mengandung dan merepresentasikan nilai-nilai Qur'ani. Lebih lanjut, implikasi dari pemahaman terhadap bacaan salat sangatlah mendalam. Dengan memahami makna dari setiap bacaan yang merupakan bagian integral dari Al-Qur'an, seorang Muslim tidak sekadar melaksanakan kewajiban ritual, tetapi sekaligus menanamkan nilai-nilai spiritual yang berperan dalam pembentukan kepribadian dan sikap (Amiruddin, 2019).

Rutinitas membaca Al-Qur'an melalui salat juga memiliki fungsi yang bersifat transformasional. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-'Ankabut ayat 45, salat berperan dalam mencegah perbuatan keji dan munkar. Hal ini mendukung pemahaman bahwa bacaan Qur'ani dalam salat memiliki efek preventif terhadap gangguan moral dan emosional, serta berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan mental (mental resilience). Lebih jauh, bacaan Qur'ani dalam salat juga dipandang sebagai sumber kekuatan spiritual. Dalam konteks kesehatan mental, pengulangan bacaan tersebut secara rutin dalam salat dapat memperkuat daya tahan emosional dan spiritual individu dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, internalisasi bacaan ibadah menjadi aspek penting, tidak hanya sebagai kewajiban akademik, melainkan juga sebagai fondasi dalam pembentukan karakter dan stabilitas kejiwaan. Hal ini sangat relevan dengan pendekatan psikospiritual dalam terapi kesehatan mental, di mana pemahaman terhadap teks-teks suci digunakan sebagai bagian dari proses pemulihan dan penguatan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, rutinitas membaca Al-Qur'an khususnya melalui bacaan dalam salat memiliki peran strategis dalam membentuk ketenangan batin, memperkuat keimanan, serta meningkatkan kesehatan mental secara berkelanjutan. Hal ini sekaligus mengandung makna bahwa penguatan dimensi spiritual melalui pemahaman terhadap bacaan Qur'ani perlu menjadi perhatian kolektif dalam membangun generasi yang sehat secara rohani dan psikologis (Amiruddin, 2024).

Seseorang yang rutin membaca Al-Qur'an bisa merasakan ketenangan dan kedamaian dalam dirinya. Secara fundamental, aktivitas ini merupakan bentuk komunikasi langsung dengan Allah Swt. Ketika ayat-ayat suci dilantunkan, suara yang dihasilkan diterima oleh telinga dan diproses oleh otak, menghasilkan efek elektromagnetik yang memengaruhi sel-sel tubuh. Bacaan Al-Qur'an dengan frekuensi tertentu juga berkontribusi dalam merangsang produksi hormon endorfin, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah, memperlambat laju pernapasan, menyeimbangkan detak jantung, serta menciptakan rasa tenang dan mengurangi kecemasan serta stres. Selain itu, aktivitas ini turut merangsang pelepasan hormon adrenalin dari hipotalamus, yang membantu menstabilkan tekanan darah saat

seseorang 6 mengalami stres atau kecemasan akibat suatu kondisi tertentu. Dengan demikian, membaca Al-Qur'an menjadi salah satu mekanisme alami tubuh dalam menghadapi tekanan emosional (Julianti et al., 2024).

Membaca Al-Qur'an secara rutin memiliki banyak manfaat bagi kondisi psikologis seseorang. Memberikan Ketenangan Jiwa Membaca Al-Qur'an bisa menenangkan hati dan pikiran. Dzikir melalui bacaan Al-Qur'an bisa mengurangi kecemasan dan stress, mengurangi stres dan depresi rutinitas membaca Al-Qur'an bisa memberikan ketenangan batin dan mengurangi tekanan emosional. Ayat-ayatnya mengandung pesan ketabahan dan harapan yang dapat membantu seseorang menghadapi tantangan hidup dengan lebih sabar dan optimis. Meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan emosional. Membaca, memahami, dan merenungkan makna Al-Qur'an membantu melatih fokus serta meningkatkan kecerdasan emosional. Dengan memahami hikmah dalam ayat-ayatnya, seseorang dapat lebih bijak dalam mengelola perasaan dan mengambil keputusan. Menumbuhkan Rasa Syukur dan Keikhlasan Al-Qur'an mengajarkan pentingnya bersyukur dalam segala situasi. Sikap ini dapat membantu seseorang lebih menerima keadaan, mengurangi beban pikiran, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Memberikan Motivasi dan Harapan Ayat-ayat Al-Qur'an mengandung banyak motivasi agar manusia tetap tegar menghadapi ujian hidup. Ini dapat meningkatkan semangat dan memberikan harapan bagi mereka yang mengalami kesulitan atau tekanan mental. Mengurangi Rasa Kesepian dan Meningkatkan Koneksi Spiritual Membaca Al-Qur'an secara rutin dapat memperkuat hubungan seseorang dengan Allah Swt. memberikan rasa kedamaian, dan mengurangi 7 perasaan kesepian. Hal ini sangat membantu dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional. (Juniar dan Putri, 2023)

Hubungan Antara Rutinitas Membaca Al-Qur'an Dengan Peningkatan Kesehatan Mental

Di dunia saat ini, umat Islam membutuhkan sistem pendidikan yang dapat memenuhi kebutuhan material dan spiritual. Namun, karena masih banyak mengandung pemikiran yang bertentangan dengan ajaran Islam, pengetahuan belum dapat sepenuhnya memenuhi kebutuhan ini. Pendidikan modern mungkin dapat memberikan beberapa wawasan tentang tantangan kehidupan manusia dan lingkungan. Umat Islam pernah memiliki peradaban yang berkembang dengan ilmu berbasis nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, untuk membangun kembali peradaban Islam yang berlandaskan ilmu, diperlukan proses Islamisasi ilmu. Sebagai kitab suci, Al-Qur'an memberikan petunjuk, wawasan, dan contoh bagi mereka yang berakal. Setiap muslim diharapkan untuk senantiasa berpegang teguh pada Al-Qur'an dengan mempelajari, memahami, dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Konsistensi dalam mempelajari Al-Qur'an akan memberikan wawasan dan pemahaman yang akan membantu manusia untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Selain itu, mempelajari Al-Qur'an juga berfungsi sebagai penawar hati dan penyejuk jiwa, sebagaimana yang difirmankan Allah dalam QS. Al-Isra: 82, yang menyatakan bahwa Al Qur'an dimaksudkan sebagai sumber berkah dan rahmat bagi seluruh umat manusia. Pengaruh Al-Qur'an terhadap kesehatan manusia dapat dilihat melalui perubahan pada

sistem saraf dan organ lainnya, seperti aktivitas listrik pada otot dan urat, respons kulit terhadap kondisi listrik, sirkulasi darah, detak jantung, dan kesehatan tubuh. Semua faktor tersebut saling berkaitan erat, sehingga perubahan pada satu area dapat berdampak pada area lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an berpotensi memengaruhi sistem saraf dan meningkatkan kesejahteraan fisik tubuh. Selain itu, stres yang dapat menyebabkan sistem keseimbangan tubuh tidak berfungsi disebabkan oleh peningkatan produksi kortisol sebagai akibat interaksi antara sistem saraf dan endokrin. Jika mempelajari Al-Qur'an dapat memperkuat sistem saraf, maka hal ini juga dapat, dalam waktu singkat, meningkatkan kekuatan tubuh dan membantu proses penciptaan. (Rosyanti dkk, 2022).

Manfaat baca Al-Qur'an juga terlihat pada berbagai aspek kehidupan, seperti memberikan ketenangan, meningkatkan kreativitas, memperkuat sistem imun, meningkatkan konsentrasi, membantu proses penyembuhan penyakit, menciptakan suasana damai, serta mengurangi ketegangan saraf. Selain itu, membaca Al-Qur'an dapat mengatasi kegelisahan, menumbuhkan rasa percaya diri, memperbaiki kepribadian, serta meningkatkan kemampuan berbahasa. Lebih dari sekadar bacaan, Al-Qur'an juga menjadi sarana tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa dari berbagai penyakit hati. Dengan baca Al-Qur'an, seseorang bukan hanya mendapatkan ketenangan, namun memperoleh perlindungan dari gangguan mental. Untuk menjaga kesehatan mental yang baik, diperlukan keimanan yang kuat, salah satunya dengan rutin baca Al Qur'an. Membaca Al-Qur'an ialah bagian dari rangkaian keimanan dalam Islam yang dapat meningkatkan spiritualitas seseorang. Selain itu, ibadah seperti shalat, puasa, dan berbagai bentuk ketaatan lainnya juga menjadi sarana untuk mencapai kesehatan mental yang lebih baik (Haniaturizqia, 2020).

Bukti Ilmiah Atau Pengalaman Nyata Yang Menunjukkan Bahwa Membaca Al-Qur'an Dapat Membantu Mengatasi Gangguan Mental Seperti Stres, Cemas, Dan Depresi

Temuan ilmiah dan bukti anekdotal yang menunjukkan bahwa mempelajari Al-Qur'an dapat membantu meringankan masalah kesehatan mental termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk meneliti efek terapeutik dari membaca dan menganalisis Al Qur'an terhadap kesehatan mental. Mayoritas penelitian menguji pengaruh mempelajari dan menganalisis Al-Qur'an terhadap kondisi psikologis, dengan berfokus pada 3 hal yaitu kecemasan, stres, dan depresi. Salah satu alat yang paling sering digunakan untuk itu adalah Beck Depression Inventory. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa mempelajari Al-Qur'an dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi serta berfungsi sebagai metode pengobatan yang aman, efektif, dan hemat biaya untuk masalah psikologis yang dimaksud. Intervensi membaca Al-Qur'an selama satu minggu terbukti dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa secara signifikan, dengan skor DASS-21 menurun dari rata-rata 24 menjadi 17. (Nugraheni, Mabruri, & Stanislaus, 2018).

Penelitian menemukan bahwa terapi murotal Al-Qur'an lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan terapi musik klasik. Studi lain menunjukkan bahwa membaca Al-Fatihah secara reflektif dapat menurunkan depresi sekaligus meningkatkan imunitas tubuh.

Temuan analisis menunjukkan bahwa mempelajari Al-Qur'an memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kondisi psikologis seseorang. Bacaan Ibadah itu banyak dari Bahasa al-Quran (Amiruddin, M., 2014). Melalui perenungan dan keterlibatan dengan ayat ayat Al-Qur'an, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang kesadaran diri, khusu dalam sholat, pengelolaan emosi, meningkat rasa kehambaan, serta ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup. Proses ini bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan mental tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan fisik dan spiritual, yang meningkatkan kesejahteraan secara komprehensif (Moulaei, Haghdoost, Bahaadinbeigy, & Dinari, 2023).

Efek pada penelitian tersebut ditemukan pada pasien dewasa muda, di mana gejala kecemasan berkurang sebesar 28% setelah dua minggu menjalani terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an. Penurunan kadar hormon kortisol yang signifikan turut diamati, yang menunjukkan aktivasi sistem saraf parasimpatik sebagai respons terhadap paparan suara Al-Qur'an. Temuan-temuan ini memperkuat dugaan bahwa bacaan Al-Qur'an berpotensi menjadi bentuk terapi psikoneuroimunologis yang efektif (Moulaei, Haghdoost, Bahaadinbeigy, & Dinari, 2023).

Tabel 1: Bukti Ilmiah Membaca Al Quran Bagi Kesehatan Mental

No	Nama Mental	Mekanisme Terapi Membaca Al quran	Link jurnal
1.	Stress	Menurunkan Kadar kortisol dan meningkatkan hormon endorfin melalui relaksasi	DOI:10.15294/intuisi.v10i1.1520
2.	Kecemasan	Menstimulasi System saraf Parasimpatik dan Memberikan Ketenangan emosional	https://doi.org/10.1002/hsr2.1751
3.	Kecemasan Akademik	Murottal Al Quran Ritme Detak Jantung dan Memperkuat Sistem Saraf Pusat	http://dx.doi.org/10.24865/ajas.v8i2.612
4.	Autis	Terapi Audio Murottal Al Quran Terhadap Emosi Anak Autis	https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17121
5.	Skizofrenia	Pengaruh Membaca Al Quran Terhadap Peningkatan Harga	https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.787-794

		Diri Pasien Skizofrenia	
--	--	----------------------------	--

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis dalam bab ini, dapat disimpulkan bahwa mempelajari Al-Qur'an secara teratur memiliki korelasi yang kuat dengan peningkatan kesehatan mental seseorang. Di dunia saat ini, stres, kecemasan, depresi, dan kurangnya tekanan adalah masalah umum yang dihadapi banyak orang. Namun, beberapa penelitian ilmiah dan nyata menunjukkan bahwa mempelajari Al-Qur'an secara teratur dapat memberikan efek yang menyenangkan, mengurangi stres, meredakan kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dalam pengertian spiritual, mempelajari Al-Qur'an merupakan salah satu cara berkomunikasi dengan Allah Swt. dan memperoleh ketenangan jiwa serta kedamaian hati. Menurut penelitian ilmiah, membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan produksi hormon kebahagiaan (endorfin dan serotonin), menurunkan hormon stres (kortisol), dan memengaruhi. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya sebagai pedoman hidup sehari-hari, tetapi juga sebagai terapi alami yang dapat membantu manusia dalam menjaga kesehatan mentalnya.

Selain itu, mempelajari Al-Qur'an juga berdampak positif terhadap peningkatan kepribadian, peningkatan kesabaran, keimanan, dan ketaqwaan, yang semuanya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, menjadikan mempelajari Al-Qur'an sebagai praktik sehari-hari dapat menjadi salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, mengurangi gangguan psikologis, dan meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, M. (2014). *Akselerasi bahasa Arab Maba Perguruan Tinggi Agama Islam dengan pendekatan bacaan shalat: Studi eksperimen di kampus STAIN Tulungagung Jawa Timur Indonesia*. Tulungagung: STAIN Tulungagung Press. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/19968/>
- Amiruddin, M. (2024, 12 30). *Membahasakan Kaidah Ushul Fiqh saat Pembimbingan Integrasi Keislaman Dalam Tugas Akhir Mahasiswa Farmasi*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Farmasi. Batu: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/23185/>
- Amiruddin, M. (2024). Reflecting on the achievement of Arabic language competency 'Ibadi and al-Qur-ani in Indonesian Islamic Religious Universities. *Proceedings of the 2nd International Conference on Islamic Education and Science Development (ICONSIDER)*. 2, pp. 126-137. Mataram: Universitas Islam Negeri Mataram. Retrieved from <https://repository.uin-malang.ac.id/23207/>

- Arifa, Z., Sari, R. R., Hilmi, D., Anis, M. Y., & Setiyadi, A. C. (2023). Development of Torrance Test Creative Thinking Verbal (TTCT-V) Instrument for Measuring Arabic Creative Writing. *Arabi: Journal of Arabic Studies*, 8(2), 123-135. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/17756/>
- Avicenna, D. F., Setyawan, A. D., Kamiila, A. S., Liizzah, A., & Amiruddin, M. (2025). Tinjauan Ilmiah dan Islam terhadap Perawatan Gigi. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(5), 19-31. Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/17038>
- Azzahid, A., Muliadi, M., & Rismanto, F. (2022). Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Emosi Anak Autis. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 149-163.
- 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.
- Dhuafa, D. (2023). *Mental Health dan Hubungannya dengan Islam*. Retrieved from Dompet Dhuafa: <https://www.dompetdhuafa.org/mental-health-dalam-islam/>
- Hakim, A., Yen Yen Ari, I., Mutiah, R., Ma'arif, B., Jati Dharma Dewi, T., Fauziyah, B., ... Malik Guhir, A. (2021). *Ensiklopedia ilmu farmasi: mengenal dunia pendidikan kefarmasian mulai dari ilmu dasar hingga terapan* (1 ed.). Malang, Jawa Timur, Indonesia: UIN Maliki Press. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/9839/>
- Haniah, H., Khaerani, K., & Munirah, M. (2022). The Effect of Qur'an Reading in Jewawut Infusion (Setaria italicica) on Changes in Cholesterol Levels: A Study in Vivo. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 9(3), 1-6. doi:<https://doi.org/10.33096/jffi.v9i3.923>
- Haniaturizqia. (2020). Pengaruh Rutinitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental. Yogyakarta: Al-Mizan UIN Sunan Kalijaga. Retrieved from <https://almizan.uinsuka.ac.id/id/kolom/detail/236/pengaruh-rutinitas-membaca-al-quran-terhadap-kesehatan-mental>
- 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. *Jurnal Ilmiah*, 2(3), 36-51.
- Junaidi, M. R., & Ma'arif, A. S. (2020). Formation of moderate Muslim character through the study of the book of turats at the Al Hidayah Sukorejo Islamic Boarding School. *Proceedings of the International Conference on Islamic and Global Civilization (IConIGC)* (pp. 64-76). Malang: Universitas Islam Malang.
- Juniar, N. S., & Putri, N. (2023). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 830-839. Retrieved from <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Ma'arif, S. (2016). SURAT AL-BAQARAH: REPETISI SEBAGAI PIRANTI KOHESI DALAM AL-QUR'AN. *AL ITQAN: Jurnal Studi Al-Qur'an*, 2(1). doi:<https://doi.org/10.47454/itqan.v2i1.15>

- Mar'atusholikhah, S., Amiruddin, M., & Jadidah, N. (2025). Urgensi Istinsyaq dalam Bahasa Hadist dan Medis. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(5), 1-11. Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/18125>
- Moulaei, K., Haghdoost, A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). Dampak Pembacaan dan Pendengaran Al-Qur'an terhadap Kecemasan, Stres, dan Depresi: Tinjauan Cakupan Hasil. *National Library of Medicine*, 6(12), e1751. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10704>
- Muti'ah, R., Mustofa, M. R., Zainuddin, M., & Nashichuddin, A. (2019). Exposure of murattal al-Quran audio enhances cisplatin activity on growth inhibition and cell cycle modulation on hela cells. *Indonesian Journal of Cancer Chemoprevention*, 10(2), 71-78. Retrieved from <https://repository.uin-malang.ac.id/4535/>
- Nugraheni, D., Mabruri, 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. doi:<https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i1.1520>
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep Jiwa, Kesehatan Mental dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123-132. Retrieved from <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/al-hikmah/article/view/14803>
- Ratnasari, K., Natasya, C., Agustin, Y., Suprastiyo, R., Azzuhri, Z., Amiruddin, M., & Azzahra, M. (2022). Implementation of Ruqyah as an Alternative to Islamic Medicine in Indonesia. *Proceedings of 2nd International Pharmacy Ulul Albab Conference And Seminar (PLANAR)*. Batu: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. doi:<https://doi.org/10.18860/planar.v2i0.2129>
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan Spiritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 89-114.
- Sanjari, J., & Pratiwi, N. (2023). Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin. *HASBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225-241.
- Zainuddin, M. (2020). *Islam dan Masalah Kesehatan Jiwa*. Retrieved from UIN Malang: <http://uin-malang.ac.id/r/200501/islam-dan-masalah-kesehatan-jiwa.html>