

PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KESTABILAN EMOSI PADA MAHASISWA DI BUKITTINGGI

¹Muhammad Habib Alwi, ²Alfi Khairul Ikhsan, ³Zidan Maliki Akbar, ⁴Dela Oktari,
⁵Laura Farah Dira, ⁶Juwita Putri Andini, ⁷Ilham Fitra

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Padang

E-mail: habibalwimuhammad@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to examine the effect of reading the Koran on the emotional stability of students in Bukittinggi. This research approach is quantitative with a causal design with regression analysis methods. The sample used was 122 students selected at simple random. The results of the analysis show that there is a significant influence between reading the Koran and students' emotional stability. There is a value of 10.9% indicating that reading the Koran contributes to emotional stability. This research supports previous findings that reading the Koran has a positive impact on mental health and emotional stability.

Keyword: *Al-Qur'an, emotional stability, college students.*

PENDAHULUAN

Manusia adalah individu yang kompleks dengan dinamika interaksi psikologis dengan lingkungan keluarga, teman, dan masyarakat umum. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering kali menghadapi berbagai masalah yang rumit. Masalah muncul ketika terjadi peristiwa yang tidak dapat diatasi dengan perilaku biasa (Rakhmat, 2001). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Chauhan (dalam Cahyono, Iriani, & Lestari., 2002) menyatakan bahwa masalah dapat muncul ketika terdapat hambatan dalam mencapai tujuan.

Masa remaja adalah periode yang penuh dengan tantangan, karena pada masa ini terjadi perubahan fisik, perilaku, dan peran yang diharapkan oleh masyarakat, serta merupakan waktu pencarian identitas diri. Remaja sering kali dianggap melalui fase “badai dan tekanan” karena banyaknya perubahan mendadak dan cepat yang terjadi, diantaranya dalam hal emosi (Hurlock, 2006).

Mahasiswa umumnya berusia antara 17 sampai 24 tahun. Di rentang usia ini, individu dalam fase remaja akhir dan dewasa awal (Hurlock, 1997). Dalam bidang pendidikan, berbeda dengan masa sekolah, mahasiswa pada universitas diharapkan lebih proaktif dalam mengembangkan pengetahuan mereka. Mahasiswa harus memiliki kemampuan berpikir

secara ilmiah yang sistematis dan berdasarkan teori serta fakta sebagai syarat utama (Widianti, 2013). Lebih lanjut, tuntutan tersebut membuat mahasiswa harus bisa mengendalikan emosi dengan tepat.

Kenyataannya, semua setiap waktu tidak semua individu bisa mengendalikan emosi dengan baik. Emosi seseorang bisa berubah secara cepat dan disebabkan oleh faktor lingkungan serta faktor internal seseorang. Namun, hal ini tidak berarti bahwa emosi individu tidak mampu jadi stabil (Widianti, 2013).

Kestabilan emosi merupakan kondisi dimana seseorang bisa menaklukkan reaksi berlebih ketika memperoleh stimulus. Kendali dari ekspresi emosi yang keluar adalah dari diri sendiri. Keadaan kestabilan emosi merupakan keadaan (Hurlock, 2002). Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kestabilan emosi, diantaranya: kemampuan mengenal dan menerima diri sendiri, pola asuh orang tua, pengembangan diri, dan suara hati (Irma, 2003). Dari pemaparan diatas, dapat dijelaskan bahwa hakikatnya kestabilan emosi amat terlibat dalam membantu seseorang menjalani kehidupan sosial maupun perkembangan diri sehingga kestabilan emosi sangat penting untuk dibangun.

Penelitian tentang kestabilan emosi beberapa telah dilaksanakan. Beberapa penelitian menghasilkan bahwa membaca Al-Qur'an bisa memberikan pengaruh positif kepada stabilitas emosional. Hal ini dikarenakan didalam Al-Qur'an terkandung ayat-ayat yang bisa memberi ketenangan jiwa, kedamaian hati, dan kekuatan untuk menghadapi berbagai cobaan hidup. Salah satunya adalah hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Al Qadhi. Melalui penelitian yang serius dan panjang di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, bisa mendapatkan hasil bahwa hanya dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an, baik seseorang menggunakan bahasa Arab maupun tidak, bisa memberikan perubahan fisiologis yang sangat besar (Syakir, 2014). Perubahan fisiologis yang dialami diantaranya depresi yang menurun dan kesedihan, ketenangan jiwa, dijauhkan dari berbagai jenis penyakit adalah pengaruh yang umum didapati dampaknya bagi subjek penelitian Al Qadhi. Penelitian ini didukung oleh bantuan alat elektronik yang canggih dan mutakhir untuk memeriksa tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot dan kulit kepada aliran listrik. Hasil penelitiannya memperoleh kesimpulan bahwa bacaan Al-Qur'an berpengaruh sebesar 97% dapat menghasilkan penyembuhan atas penyakit dan ketenangan jiwa (Syakir, 2014). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan Fadhillah (2016) menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an memberi pengaruh kepada kestabilan emosi.

Setelah melakukan uji coba, hasil yang telah didapatkan diperkuat dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Muhammad Salim dan dipublikasi oleh Universitas Boston. Penelitian tersebut dilakukan dalam dua sesi dan dilakukan percobaan sebanyak 210 kali, yaitu membaca Al-Qur'an disertai tartil dan membaca bahasa Arab yang asalnya bukan bahasa Al-Qur'an. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki ketenangan hingga 65% saat mereka mendengar bacaan Al-Qur'an kemudian ketika mendengar bacaan yang bukan bahasa Al-Qur'an hanya mendapatkan ketenangan sebanyak 35% (Syakir, 2014). Oleh karena itu, bisa diketahui membacakan Al-Qur'an memberikan dampak dan efek positif kepada psikis seseorang secara umum dan pada remaja secara khusus.

Disisi lain berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti yang peneliti lakukan pada 10 mahasiswa, diketahui intensitas pada pembaca Al-Qur'an yang dimiliki oleh beberapa mahasiswa Psikologi UNP berbeda-beda. Mahasiswa tersebut diketahui jarang membaca Al-Qur'an dan memiliki kestabilan emosi yang cukup baik, namun sebagian mahasiswa diketahui sering membaca Al-Qur'an tapi tidak memiliki kestabilan emosi yang cukup baik. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk dilakukannya penelitian terkait pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kestabilan emosi pada mahasiswa di Bukittinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis kuantitatif kausal. Menurut Sugiyono (2017), pendekatan kuantitatif kausal adalah pendekatan dalam penelitian yang mencari hubungan antara 2 variabel yang memiliki sebab akibat. Penelitian ini menguji hipotesis yang ditetapkan dan untuk mencari pengaruh variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana yang berlandaskan atas hubungan kausal antara variabel *independent* dan variabel *dependent* (Sugiyono, 2017). Hal tersebut didasarkan atas asumsi bahwa seluruh gejala yang diamati dapat diukur dan diubah kedalam bentuk angka-angka yang memungkinkan penggunaan teknik analisis statistik (Arikunto, 2010). Lebih lanjut, analisis dilakukan dengan program SPSS versi 27.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UNP di Bukittinggi yaitu sebanyak 293 orang. Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti agar dipelajari untuk nantinya ditarik kesimpulannya.

Pemilihan sampel pada penelitian ini memakai teknik *simple random sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dari populasi dilakukan secara acak dengan mengabaikan strata yang ada dalam populasi tersebut, dengan kriteria bahwa responden adalah semua mahasiswa psikologi UNP di Bukittinggi. Roscoe (dalam Sugiyono, 2012) memberi saran terkait ukuran sampel untuk penelitian diantaranya:

- a. Ukuran sampel yang layak pada suatu penelitian berada antara 30-500
- b. Bila sampel dibagi kedalam kategori maka jumlah anggota minimal 30 pada setiap kategori

Adapun Rumus Slovin (dalam Sugiyono, 2017).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = minimal sampel

N = jumlah popilasi

e = tingkat eror (peneliti mengambil 10% atau 0,01)

$$n = \frac{293}{1 + 293 \times 0,1^2}$$

n = 73,554 dibulatkan jadi 74

Adapun subjek yang peneliti jadikan untuk penelitian ini adalah sebanyak 122 mahasiswa Psikologi UNP di bukittinggi yang memenuhi persyaratan minimal 30 mahasiswa dan minimal subjek menggunakan rumus slovin yaitu 74 orang.

Instrumen penelitian pada penelitian kali ini adalah alat ukur membaca Al-Qur'an menurut Widiarti (2018) dengan indikator: kontinuitas, konsistensi, dan kesungguhan dan kestabilan emosi menurut Fadhillah (2016) berdasarkan aspek Scheneider dalam Rosdiana (2012) dengan aspek: adekuensi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan metode analisis hipotesis dengan uji regresi sederhana dengan bantuan *software SPSS 27*. Pada penelitian ini menjadikan sampel sebanyak 122 mahasiswa di Bukittinggi dengan metode *simple random sampling*. Instrumen penelitian adalah alat ukur membaca Al-Qur'an menurut Widiarti (2018) menggunakan skala likert dengan pilihan opsi: Tidak Pernah

(TP), Jarang (J), Sering (S), Sangat Sering (SS) dan kestabilan emosi menurut Fadhillah (2016) berdasarkan aspek Scheneider dalam Rosdiana (2012) menggunakan skala likert dengan opsi Sangat Tidak Setuju (STS) Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		122
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.65819118
Most Extreme Differences	Absolute	.054
	Positive	.054
	Negative	-.043
Test Statistic		.054
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.533
	99% Confidence Interval Lower Bound	.520
	Upper Bound	.546

Menurut Biu, Nwakuya & Wonu (2019) uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* lebih tepat untuk sampel besar atau lebih dari 40 sampel. Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ yang berarti nilai residual berdistribusi normal (Sugiyono, 2015).

Tabel 2 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KE * AQ	Between (Combined) Groups	844.981	20	42.249	2.031	.012
	Linearity	320.558	1	320.558	15.409	.000
	Deviation from Linearity	524.422	19	27.601	1.327	.184
Within Groups		2101.126	101	20.803		
Total		2946.107	121			

Berdasarkan hasil uji linearitas didapati nilai signifikansi $<0,001$ yang mana lebih kecil dari 0,05 yang merupakan syarat pengambilan keputusan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear (Sugiyono, 2015).

Tabel 3. Hasil Uji Regresi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	28.009	4.261		6.573	.000
	AQ	.350	.092	.330	3.828	.000

a. Dependent Variable: KE

Berdasarkan hasil uji analisis regresi linear sederhana dengan bantuan *software SPSS* didapati nilai $sig < 0,01$ yang mana $< 0,05$ hasil tersebut dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak (Ghozali, 2016). Hasil ini berarti terdapat pengaruh antara Membaca Al-Qur'an dengan kestabilan Emosi pada Mahasiswa Psikologi UNP di Bukittinggi.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.330 ^a	.109	.101	4.678

a. Predictors: (Constant), AQ

b. Dependent Variable: KE

Nilai R menjelaskan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat (Nuryadi, Astuti, Utami, & Budiantara, 2017). Nilai R yang didapatkan adalah 0,109 atau 10,9% yang berarti terdapat kontribusi 10,9% antara membaca Al-Qur'an terhadap kestabilan emosi dan sebesar 89,1% sisanya adalah kontribusi dari variabel lain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fadhillah (2016) yang menyatakan membaca Al-Qur'an berpengaruh kepada kestabilan emosi pada penelitiannya kepada siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Penjelasan lebih lanjut dijelaskan menurut penelitian Safitri (2016) menemukan bahwa lamanya waktu membaca dan mendengarkan Al-Qur'an mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional anak, sebagaimana dikatakan Daradjat (1996) bahwa berdoa dan memohon ampun kepada Allah merupakan metode spiritual bantuan yang dapat Mengembalikan kedamaian dan ketenangan bagi mereka yang terlibat, termasuk anak-anak. Hal ini terbukti atas penelitian Sany (2022) yang menunjukkan bahwa terapi membaca Al-Qur'an memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kestabilan emosi seseorang. Terapi membaca Al-Qur'an dapat mengurangi stres,

depresi dan kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri, kebahagiaan, kesejahteraan dan hubungan dengan Tuhan. Selanjutnya, Kestabilan emosi sebagai bentuk kontrol emosi dalam menghadapi situasi dan pengarahannya yang lebih positif (Ulya, Nurliana, & Sukiyat, 2021).

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh positif terhadap kestabilan emosi. Membaca Al-Qur'an ini dapat menurunkan stres, depresi, dan kecemasan, serta meningkatkan kepercayaan diri, kebahagiaan, kesejahteraan, dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Efek ini konsisten terlihat pada berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak dan remaja, serta memperkuat kontrol emosi dan perilaku positif.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an berdampak positif dengan pada kestabilan emosi, termasuk mengurangi stres, depresi, dan kecemasan, serta peningkatan kepercayaan diri, kebahagiaan, kesejahteraan, dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Efek ini konsisten di berbagai usia, termasuk anak-anak dan remaja, serta membantu kontrol emosi dan perilaku positif. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu semakin sering seseorang membaca Al-Qur'an maka kestabilan emosi seseorang akan meningkat.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mencari faktor lain yang berpengaruh pada kestabilan emosi yang mana hanya 10,9% kestabilan emosi dipengaruhi oleh membaca Al-Qur'an. Keterbatasan yang perlu diperbaiki untuk peneliti selanjutnya adalah dengan menggunakan referensi terbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Biu, E.O., Nwakuya, M.T., & Wonu, N. (2019). Detection of Non-Normality in Data Sets and Comparison between Different Normality Tests. *Asian Journal of Probability and Statistics*, 5(4), 1-20.
- Cahyono, R. T., Iriani, N., & Lestari, S. (2002). Kecenderungan Somatisasi Ditinjau dari Sense of Humor dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 6(2), 159-167. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Daradjat, Z. (1996). Ilmu Pendidikan Islam, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996). *Cet. III*.
- Effendi, M. (2009). Peranan internet sebagai media komunikasi. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(2), 130-142.
- Fadhillah, H. (2016). "Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Kestabilan Emosi the Effect of Reading Qur'an Towards the Emotional Stability of." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* Vol 5, No:174-83.

- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan* (Edisi kelima). Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jariah, A. (2019). "Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Kebiasaan Membaca Al-Quran." *Jurnal Studia Insania* 7(1). doi: 10.18592/jsi.v7i1.2630.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017).. Social media addiction and mental health: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 4(2), 171-184
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. SIBUKU MEDIA. ISBN: 978-602-6558-04-6.
- Rahmayani MP, Rohmatin E, Wulandara Q. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Pasien Abortus di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* Volume. 2018 Jul;4(02)
- Rakhmat, J. (2001). *Psikologi Komunikasi* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya Offset
- Rosdiana, D. (2012). *Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat Dengan Stabilitas Emosi Pada Jama'ah Halaqoh Shalat Khusyuk* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Salsabillah, S., Siregar, N, R., & Pambudhi, Y, A (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Kedokteran.
- Schneider. (1991). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Reineharet and Winston.
- Sjamsidar., Soimun., Mardanas, I., & Siregar, H. R. J. (1989). *Perkembangan Interaksi Sosial Budaya di Daerah Pasar pada Masyarakat Pedesaan di Daerah Jawa Timur*. Jakarta: Depdikbud.
- Soewadi, H. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stabilitas Emosi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester III Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugono, D. (2014). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Gramedia
- Syakir, S. E. (2014). *Islamic Hypnotherapy: Mendidik Anak Masa Kini Ala Rasulullah*. Jakarta: Kawah Pustaka.
- Ulya, Nurliana, & Sukiyat (2021). Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an. *El-Umdah*, 4(2), 159-184.
- Widanti, M. C. (2013). Hubungan antara kestabilan emosi dengan problem solving pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Widiarti, N., & Wiyoko, P. F. (2018). Hubungan Membaca Al-quran dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi DIII Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.