

## **Pengaruh Membaca Dan Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Individu**

**M. Taufik Rahman**

Universitas Lambung Mangkurat

Email: [2310914210048@mhs.ulm.ac.id](mailto:2310914210048@mhs.ulm.ac.id)

**Najihatun Syhahirah**

Universitas Lambung Mangkurat

Email: [2310914320021@mhs.ulm.ac.id](mailto:2310914320021@mhs.ulm.ac.id)

**Putri Alya Nur Azzahra**

Universitas Lambung Mangkurat

Email: [putrialya2101@gmail.com](mailto:putrialya2101@gmail.com)

***Abstract.** Modern life is often full of stress, pressure and anxiety. People often feel stress and pressure from various aspects of life. Mental peace is important to overcome this stress. and the Qur'an can be a medicine to cure individual mental and spiritual illnesses. The method used is a quantitative research method. with the criteria being that the respondent is Muslim and in the age group 17-19 years..*

***Keywords:** Al-Qur'an, Peace of Soul.*

**Abstrak.** Kehidupan modern seringkali penuh dengan stres, tekanan dan kecemasan. Orang sering merasakan stres dan tekanan dari berbagai aspek kehidupan. Kedamaian mental penting untuk mengatasi stres ini. dan Al-Qur'an bisa menjadi obat untuk menyembuhkan penyakit mental dan spiritual individu. metode yang digunakan merupakan metode penelitian kuantitatif. dengan kriteria responden beragama islam dan dalam kelompok umur 17-19 tahun.

**Kata kunci:** Al-Qur'an, Ketenangan Jiwa.

### **LATAR BELAKANG**

Al-Qur'an adalah firman Allah SWT. Yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril. Dan al-qur'an menjadi penyempurna kitab suci yang ada sebelumnya. Al-Qur'an merupakan kitab suci agama Islam dan dianggap sebagai sumber pedoman kehidupan ummat Islam. Al-Qur'an bisa menjadi obat untuk

menyembuhkan penyakit mental dan spiritual individu. Membaca dan mendengarkan Al-Quran mempunyai nilai spiritual dan keagamaan yang tinggi.

Jika seseorang dalam keadaan jiwa yang tenang, maka ketika orang tersebut mendapat musibah ia melewati masalah tersebut dengan tenang. Kehidupan modern seringkali penuh dengan stres, tekanan dan kecemasan. Orang sering merasakan stres dan tekanan dari berbagai aspek kehidupan. Kedamaian mental penting untuk mengatasi stres ini. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik keagamaan, termasuk membaca dan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an, dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental seseorang.

Terdapat bukti bahwa Al-Qur'an sering digunakan dalam bentuk terapi atau konseling untuk membantu orang-orang dengan masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres. Banyak orang mengalami perubahan positif dalam rasa damai setelah membaca atau mendengarkan Al-Qur'an. Hal ini dapat memberikan dasar penelitian untuk mengeksplorasi fenomena ini lebih jauh. Kedamaian mental berdampak positif pada kebahagiaan pribadi, terutama dengan meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, memahami pengaruh Al-Qur'an terhadap ketenangan mental dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi banyak orang. Perkembangan teknologi dan tersedianya sumber daya digital membuat Al-Quran semakin mudah diakses sehingga mengakibatkan semakin banyak masyarakat yang mendengarkan atau membaca Al-Quran secara rutin.

## KAJIAN TEORITIS

Adz-Dzakiey (2013) menjelaskan bahwa Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam, selain sebagai kitab pedoman, juga mempunyai fungsi penyembuhan/pengobatan, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Isra: 82.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْبُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Yang artinya: “Dan kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an) hanya akan menambah kerugian.”

Dalam hadits, dijelaskan keutamaan membaca Al-qur'an bahwa Allah akan menurunkan ketenangan, Rahmat dan memuji suatu kaum yang melantunkan ayat-ayat Al-qur'an, serta malaikat akan melingkarinya.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ «: وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَدَارِسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ» رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata: “Rasulullah SAW. bersabda, “Tidaklah suatu kaum berkumpul dalam salah satu rumah dari rumah-rumah Allah (masjid), untuk membaca Al-Qur'an dan mempelajarinya, kecuali akan diturunkan kepada mereka ketenangan, dan mereka dilingkupi rahmat Allah, para malaikat akan mengelilingi mereka dan Allah akan menyebut-nyebut mereka di hadapan makhluk-Nya yang berada didekat-Nya (para malaikat).” (HR. Muslim).

## **METODE PENELITIAN**

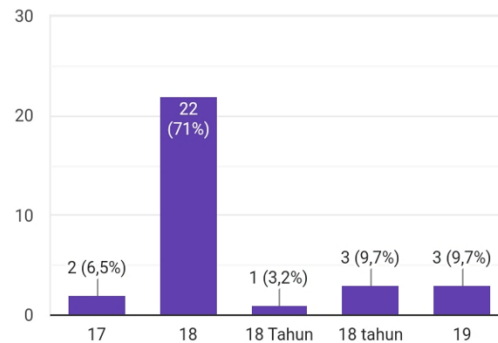
Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu menggunakan angka dan statistik dalam pengumpulan serta analisis data yang dapat diukur. Metode kuantitatif ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Kuesioner yang digunakan ialah kuesioner tertutup.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh membaca dan mendengarkan al-qur'an terhadap ketenangan jiwa seseorang. Proses pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Terdapat 6 pertanyaan mengenai perasaan dan rutinitas responden saat membaca al-qur'an. Dan terkumpul 32 responden Dengan kriteria responden beragama islam dan dalam kelompok umur 17-19 tahun. Berikut demografi responden kami:

1. Umur responden

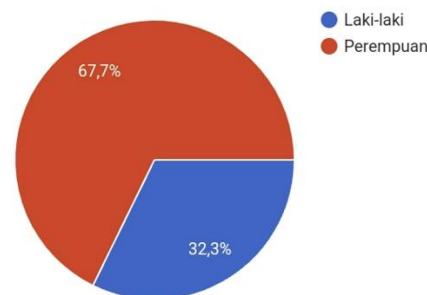
Dari data yang kami dapatkan, kebanyakan responden kami merupakan remaja umur 18 tahun sebanyak 26 responden, umur 19 tahun sebanyak 3 responden, dan umur 17 tahun sebanyak 2 responden.



**Gambar 1. Umur Responden**

## 2. Jenis kelamin

Dari data kami dapat di lihat bahwa kebanyakan responden kami merupakan Perempuan dengan persentase 67,7%. Dan laki-laki sebanyak 32,3%.



**Gambar 2. Jenis Kelamin**

## Persentase membaca dan mendengarkan Al-qur'an

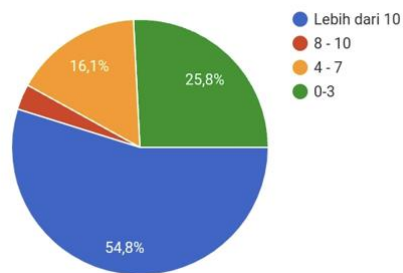
Pembiasaan membaca Al-Quran merupakan suatu kebiasaan, suatu keseriusan dalam kegiatan membaca Al-Quran yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari baik secara individu maupun masyarakat dan hanya untuk beribadah kepada Allah SWT. Kebiasaan membaca Al-Quran disini adalah kebiasaan membaca Al-Quran berkali-kali baik dipahami maupun tidak. Umat Islam dalam membaca Al-Quran tentunya atas dasar yang kuat. Adapun dasar tersebut ada tiga aspek yaitu:

إِنَّهُ لَفُرْعَانُ كَرِيمٍ

“artinya: sesungguhnya Al-Quran ini adalah bacaan yang mulia” (Q.S AlWaqiah:22 )

Sesungguhnya Al-Quran ini memuat bermacam-macam manfaat dan banyak kegunaan. Karena AL-Quran ini memuat hal-hal yang membawa kepada kebesaran umat manusia di dunia maupun di akhirat.

Dari data yang kami dapatkan terdapat 54,8% yang dalam satu bulan rutin membaca dan mendengarkan al-qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang-orang yang rutin membaca dan mendengarkan al-qur'an. 25,8% orang yang masih jarang bahkan tidak pernah sekalipun membaca al-qur'an dalam satu bulan. 16,1% yang kadang kadang masih membaca nad mendengarkan al-qur'an. Dan 3,3% orang yang biasanya membaca dan mendengarkan al-qur'an. Hal ini dapat di lihat dari gambar di bawah ini.



Gambar 3. Persentase membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dalam 1 bulan

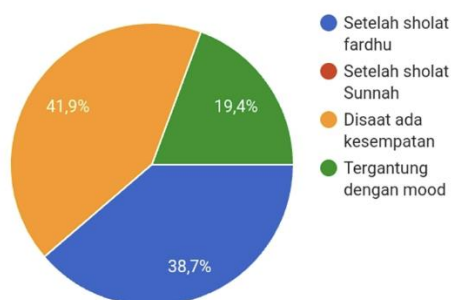
### Waktu membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Quran bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun. Namun, ada satu waktu utama untuk membaca Al-Quran. Beberapa ulama menganggap periode ini sebagai waktu terbaik untuk membaca Al-Qur'an. Dikutip dari laman Nahdlatul Ulama (NU), Iman An-Nawawi dalam Kitab Al-Adzkar pernah mengungkapkan waktu yang baik untuk baca Al-Quran yaitu di dalam salat dan di luar salat.

فصل في الأوقات المختارة للقراءة :إعلم أن أفضل القراءة ما كان في الصلاة ، ومذهب الشافعي وآخرين رحمهم

الله: أن تطويل القيام في الصلاة بالقراءة أفضل من تطويل السجود وغيره

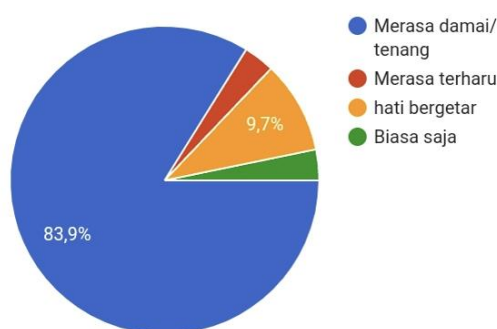
Artinya: "Pasal mengenai waktu-waktu pilihan untuk membaca Alquran. Ketahuilah waktu paling utama dalam membaca Al-Quran adalah pada saat melakukan salat."



Gambar 4. Waktu Membaca Al-Qur'an

Dari data di atas dapat kita ketahui bahwa ada sebanyak 41,9% dari responden kami yang membaca Al-qur'an hanya saat mereka ada kesempatan, 38,7% responden yang membaca dan mendengarkan al-qur'an saat setelah mereka selesai mengerjakan sholat fardhu, dan 19,4% yang menjawab membaca al-qur'an hanya saat mereka mood.

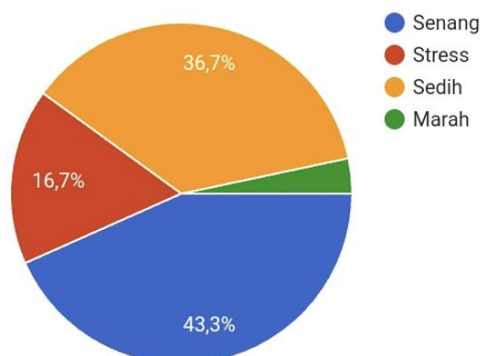
### Perasaan setelah membaca dan mendengarkan Al-Qur'an



Gambar 5. Perasaan Setelah Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an

Berdasarkan diagram diatas, sebanyak 83,9% atau sebanyak 25 orang dari 31 orang merasakan ketenangan atau kedamaian setelah membaca Al Qur'an, sebanyak 9,7% atau sebanyak 3 orang lainnya dari 31 orang merasa hati mereka bergetar setelah membaca Al Qur'an. Sisanya merasa terharu dan biasa saja setelah membaca Al Qur'an.

## Suasana hati saat membaca dan mendengarkan Al-Qur'an



**Gambar 6. Suasana Hati Saat Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an**

Berdasarkan diagram diatas, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 43,3% atau sebanyak 13 orang dari 31 membaca dan mendengarkan Al Qur'an dalam suasana hati yang senang, sebanyak 36,7% atau sebanyak 11 orang dari 31 dalam suasana hati yang sedih saat membaca atau mendengarkan Al Qur'an, sebanyak 16,7% atau sebanyak 5 orang dari 31 orang berada dalam suasana hati yang stress disaat membaca atau mendengarkan Al Qur'an. Sisanya dalam suasana hati yang marah ketika membaca atau mendengarkan Al Qur'an.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya dari data yang kami dapatkan, kebanyakan responden kami merupakan remaja umur 18 tahun sebanyak 26 responden, umur 19 tahun sebanyak 3 responden, dan umur 17 tahun sebanyak 2 responden. sedangkan Jenis kelamin Responden kami yaitu Laki-laki ada 10 orang, sedangkan perempuan ada 21 orang. Persentase membaca dan mendengarkan Al-qur'an Pembiasaan membaca Al-Quran merupakan suatu kebiasaan, suatu keseriusan dalam kegiatan membaca Al-Quran yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari baik secara individu maupun masyarakat dan hanya untuk beribadah kepada Allah SWT. Dari data yang kami dapatkan terdapat 54,8% yang dalam satu bulan rutin membaca dan mendengarkan al-qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang-orang yang rutin membaca dan mendengarkan al-qur'an. 25,8% orang yang masih jarang bahkan tidak pernah sekalipun membaca al-qur'an dalam satu

bulan. Waktu Membaca Al-Qur`an Dari data di atas dapat kita ketahui bahwa ada sebanyak 41,9% dari responden kami yang membaca Al-qur`an hanya saat mereka ada kesempatan, 38,7% responden yang membaca dan mendengarkan al-qur`an saat setelah mereka selesai mengerjakan sholat fardhu, dan 19,4% yang menjawab membaca al-qur`an hanya saat mereka mood.

Dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar dari responden sepakat bahwa membaca dan mendengarkan al-qur`an memiliki pengaruh yang positif terhadap ketenangan jiwa dan suasana hati yang mereka alami.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Rosyidin, A. (2019). Pengaruh Pembacaan Al-quran Bin Nagham (Tilawah) pada Ketenangan Jiwa Santri Ponpes Lsq Ar-rahmah Bantul. *Al'Adalah*, 22(1), 80-88.
- Syarbini, A., & Jamhari, S. (2012). Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an. *Ruang Kata*.
- Purwaningrum, D., Suatin, W., & Alfreda, A. Z. (2022). Pengaruh Membaca Al Qur'an dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan. *Spiritualita*, 6(2), 74-81.