

Hubungan Intensitas Membaca Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Departemen Psikologi UNP

Zahwa Saviola Ramadhini

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: saviolazahwa@gmail.com

Abstract. University students frequently face various academic demands, such as coursework, research, field practice, and examinations. These pressures may lead to psychological stress that can trigger anxiety. If not properly managed, anxiety can negatively affect academic performance, social interactions, and students' psychological well-being. The aim of this study was to examine the relationship between the intensity of Qur'an recitation and the level of anxiety among students. This research employed a quantitative descriptive design involving 103 students from the Department of Psychology, Padang State University as participants. The sampling technique used was nonprobability sampling with a purposive sampling approach. The instruments consisted of the Qur'an Reading Intensity Scale adapted from Pradika (2014) with a reliability coefficient of 0.721, and the Zung Self-Rating Anxiety Scale with a reliability coefficient of 0.829. Data were analyzed using Pearson's product-moment correlation test. The findings revealed a significant negative correlation between the intensity of Qur'an recitation and students' anxiety levels ($r = -0.801$; $p = 0.000 < 0.05$). This indicates that the more frequently students read the Qur'an, the lower their anxiety levels, and vice versa. Categorization results further showed that most students had a high intensity of Qur'an recitation (42.7%) and experienced low to moderate levels of anxiety (78.7%). These results reinforce previous studies suggesting that spiritual practices such as Qur'an recitation can serve as an effective spiritual coping strategy to foster tranquility, regulate emotions, and strengthen resilience in facing academic stressors. Therefore, Qur'an recitation can be recommended as a complementary approach to maintaining students' mental health in higher education settings.

Keywords: Al-Quran; Anxiety; Psychology; Reading Intensity; Students

Abstrak. Mahasiswa perguruan tinggi sering menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti tugas kuliah, penelitian, praktik lapangan, dan ujian. Tekanan tersebut berpotensi menimbulkan stres psikologis yang dapat memicu munculnya kecemasan. Jika kecemasan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 103 mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang sebagai responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *nonprobability sampling* melalui pendekatan *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri atas skala intensitas membaca Al-Qur'an yang diadaptasi dari Pradika (2014) dengan reliabilitas 0,721, serta *Zung Self-Rating Anxiety Scale* dengan reliabilitas 0,829. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *product moment* Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dan tingkat kecemasan mahasiswa ($r = -0,801$; $p = 0,000 < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin sering mahasiswa membaca Al-Qur'an, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami, demikian pula sebaliknya. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki intensitas membaca Al-Qur'an yang tinggi (42,7%) serta berada pada tingkat kecemasan rendah hingga sedang (78,7%). Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an dapat menjadi strategi *coping* yang efektif untuk menumbuhkan ketenangan, mengontrol emosi, dan meningkatkan daya tahan menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, membaca Al-Qur'an dapat direkomendasikan sebagai pendekatan komplementer dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: Al-Quran; Intensitas Membaca; Kecemasan; Mahasiswa; Psikologi

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa dapat diartikan sebagai seorang individu yang menjalani studi pada tingkat perguruan tinggi baik di universitas negeri maupun swasta hingga lembaga sederajat lainnya (Siswoyo dalam Wilasita & Susilawati, 2024). Mahasiswa dianggap mempunyai kecerdasan serta pengetahuan yang lebih luas sehingga lebih cakap dalam berpikir maupun bertindak (Wilasita & Susilawati, 2024). Dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi yang

mahasiswa dituntut untuk terlibat dalam berbagai kegiatan pembelajaran berupa praktek, penelitian, kegiatan turun lapangan, ujian dan kegiatan lainnya yang memberikan tekanan tersendiri bagi mahasiswa sehingga dapat memicu timbulnya kecemasan.

Tingkatan kecemasan pada seseorang biasanya berbeda tergantung dari bagaimana individu tersebut memberi respon terhadap rangsangan dari lingkungannya. Menurut DSM II, Kecemasan merupakan kondisi yang ditandai dengan gejala kekhawatiran berlebihan yang meluas hingga panik dan sering dikaitkan dengan gejala somatik. Pada DSM II dikatakan bahwa tidak seperti fobia, kecemasan dapat terjadi dalam keadaan apa pun dan tidak terbatas pada situasi atau objek tertentu. Gangguan ini harus dibedakan dari ketakutan atau ketakutan normal, yang terjadi dalam situasi berbahaya yang realistis. Gangguan ini juga tidak disertai dengan gejala psikotik.

Kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi ketegangan mental yang membuat seseorang dapat merasa gelisah serta tidak berdaya dalam menghadapi suatu permasalahan yang bersifat subjektif (Taylor dalam Wilasita & Susilawati, 2024). Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (dalam Wilasita & Susilawati, 2024) kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi emosional dengan reaksi keterangsangan secara fisiologis dan afektif berupa perasaan gelisah dan tidak menyenangkan terhadap hal buruk yang mungkin terjadi. Menurut Maramis (dalam Jagadhita et al., 2020) kecemasan adalah suatu gejala psikologis yang terjadi karena adanya perasaan waspada yaitu khawatir akan terjadinya sesuatu yang tidak menyenangkan. Kecemasan juga dikaitkan dengan perasaan tidak enak yang dapat disebabkan oleh masalah pekerjaan, kesehatan individu, hubungan sosial, menjalankan ujian sekolah, hubungan internal dan lingkungannya (Hudaniah & Dayakisni, 2003).

Data Kemenkes Indonesia menunjukkan bahwa selama rentang tahun 2020, sekitar 18.373 orang masyarakat Indonesia menderita gangguan kecemasan, 23.000 orang menderita depresi dan 1.193 orang melakukan praktik bunuh diri dengan pelaku percobaan bunuh diri terbanyak berada pada kategori usia produktif (Antara, 2021). Sedangkan menurut Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Indonesia yang melakukan sebuah riset didapatkan hasil bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami lebih kurang satu gangguan mental. Berdasarkan data BEM Psikologi tahun 2020, 48% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan, 64% mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk dan 55% memiliki gejala depresi (FKM, 2023). Jagadhita et al. (2020) pada penelitiannya ditemukan bahwa angka insiden gangguan kecemasan sebesar 15 kasus dari 100 orang populasi remaja usia 18-23 tahun selama satu tahun.

Apabila seseorang tidak mampu untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya maka kecemasan tersebut akan berkelanjutan dan berdampak buruk terhadap kemampuan akademik, interaksi sosial dan kesejahteraan psikologisnya. Kecemasan yang berada pada tingkat yang tinggi dapat menimbulkan penurunan performa serta meningkatkan risiko terjadinya burnout pada mahasiswa (Marpaung et al., 2024). Oleh sebab itu, dibutuhkan alternatif penanganan dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, salah satunya ialah dengan cara membaca Al-Qur'an bagi mahasiswa yang beragama Islam.

Membaca merupakan salah satu keterampilan dasar yang umumnya dimiliki oleh manusia. Secara sederhana, membaca dapat dipahami sebagai aktivitas melafalkan huruf-huruf abjad. Namun, dalam ajaran Islam, membaca tidak hanya terbatas pada pengucapan huruf dalam teks, tetapi juga mencakup aktivitas memahami dan mengamati kondisi serta fenomena di sekitar. Membaca Al-Qur'an dipandang sebagai ibadah yang utama, sebab Al-Qur'an merupakan wahyu Allah SWT yang berfungsi sebagai pedoman hidup bagi manusia (Astuti, 2017). Bagi umat Islam, membuat kondisi batin menjadi lebih tenang dapat dilakukan dengan intervensi psikologis melalui metode mengingat Allah atau dapat disebut juga dengan dzikrullah. Pada psikoterapi menggunakan media ayat-ayat Al-Qur'an seseorang yang mengalami kecemasan dianjurkan untuk berdzikir, bertasbeih maupun berdoa dengan tujuan ketenangan jiwa. Terapi membaca Al-Qur'an juga digunakan oleh para terapis kepada klien untuk membantu penyembuhan, pencegahan, dan cara menghadapi masalah mereka. Terapi Al-Qur'an ini mampu membantu mengontrol perasaan, modifikasi mood, perilaku dan pikiran negatif menjadi positif (Mutaharah, 2021).

Az-Zahrani (dalam Purwaningrum et al., 2022) menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi untuk mengatasi kecemasan. Sejalan dengan itu, Martinez (dalam Karimah et al., 2020) menemukan bahwa praktik spiritual seperti berdoa, berdzikir, serta membaca Al-Qur'an dapat membantu pasien muslim yang mengalami gangguan kecemasan. Frekuensi membaca Al-Qur'an yang semakin tinggi berhubungan dengan semakin rendahnya tingkat kecemasan yang dirasakan individu. Hal ini diperkuat oleh temuan Mulyadi (dalam Karimah et al., 2020) yang menunjukkan bahwa mereka yang lebih rutin membaca Al-Qur'an mengalami penurunan kecemasan. Penelitian Karimah et al. (2020) juga menegaskan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an memiliki peran dalam menurunkan kecemasan mahasiswa, tergantung pada seberapa intens mereka melakukannya. Menurut Pradika (2014), intensitas membaca Al-Qur'an mencakup dimensi frekuensi dan tingkat pemahaman seseorang terhadap bacaan tersebut. Oleh karena itu, membaca Al-Qur'an dapat dianggap sebagai strategi alternatif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa. Berdasarkan

paparan tersebut, penelitian ini difokuskan pada hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an dan tingkat kecemasan mahasiswa, dengan hipotesis bahwa terdapat hubungan signifikan antara keduanya.

2. KAJIAN TEORITIS

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas dimaknai sebagai ukuran tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas. Sementara itu, membaca diartikan sebagai aktivitas melihat dan memahami makna dari sesuatu yang tertulis, baik dengan mengeja, melafalkan, menyebutkan, maupun menafsirkan dan memahaminya (Apriyanti & Basri, 2020). Daulay (2014) menegaskan bahwa Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam sekaligus pedoman hidup bagi manusia. Setiap muslim memiliki kewajiban untuk membaca, mempelajari, dan memahami isi Al-Qur'an. Kitab suci ini tidak hanya memberikan arahan, tetapi juga menjadi sarana pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual. Selain itu, Al-Qur'an membimbing manusia menuju kesempurnaan, menyucikan hati serta pikiran, dan melatih kekuatan mental. Dengan demikian, intensitas membaca Al-Qur'an dapat dipahami sebagai frekuensi seseorang dalam melakukan proses membaca ayat-ayat Al-Qur'an, kemudian meresapinya dalam pikiran, memahaminya dengan hati, serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut DSM-V, kecemasan digolongkan sebagai gangguan yang ditandai dengan munculnya rasa takut dan cemas yang berlebihan, disertai adanya perubahan perilaku. Kecemasan dipahami sebagai bentuk antisipasi terhadap kemungkinan ancaman di masa depan. Pada umumnya, kondisi ini berkaitan dengan ketegangan otot dan peningkatan kewaspadaan, sehingga individu menunjukkan perilaku hati-hati atau cenderung menghindari dari situasi tertentu. Dalam beberapa kasus, rasa takut atau cemas dapat berkurang akibat kebiasaan menghindar yang semakin luas. Serangan panik kerap menjadi ciri yang menonjol pada gangguan kecemasan sebagai bentuk respon rasa takut, meskipun serangan tersebut juga dapat dijumpai pada gangguan mental lainnya. Gangguan kecemasan memiliki tingkat komorbiditas yang cukup tinggi, sehingga diperlukan pemeriksaan mendalam untuk membedakan jenis gangguan ini, terutama dengan menelaah situasi yang ditakuti atau dihindari serta pola pikir atau keyakinan yang mendasarinya.

Menurut Rumaiah dalam Nugraha (2020), faktor penyebab kecemasan dapat berasal dari tiga hal. Pertama, faktor lingkungan, yaitu lingkungan tempat tinggal yang memberi warna pada pikiran individu. Jika lingkungan baik maka pikiran akan lebih positif, namun sebaliknya lingkungan yang tidak baik dapat memicu pikiran negatif dan menimbulkan kecemasan.

Pengalaman yang tidak menyenangkan juga dapat membuat individu merasa tidak aman atau insecure terhadap lingkungannya. Kedua, perasaan yang tidak diungkapkan dan direpresi, di mana individu akan merasa cemas ketika tidak mampu menemukan solusi dari permasalahannya, dan kecemasan semakin bertambah ketika amarah dan frustrasi direpresi dalam waktu lama. Ketiga, keterhubungan antara tubuh dan pikiran, yang berarti setiap perubahan dalam tubuh dapat memicu kecemasan, misalnya ketika seseorang hamil tua, sakit, atau baru memasuki masa remaja.

Selain itu, Isaac dalam Nugraha (2020) juga menyebutkan beberapa faktor lain yang mempengaruhi kecemasan, yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, mekanisme koping, dan status kesehatan. Semakin tua usia seseorang, maka semakin matang cara berpikirnya sehingga lebih mampu mengendalikan kecemasan. Perempuan cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena lebih menggunakan perasaan, sementara laki-laki cenderung berpikir logis secara global. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah sehingga dapat meminimalkan kecemasan. Mekanisme koping yang konstruktif akan membantu individu mengatasi kecemasan, sedangkan kesehatan yang buruk justru dapat memicu kecemasan berlebih.

Mengenai dampak kecemasan menurut Jarnawi dalam Savitri dan Swandi (2023) dapat terlihat dari beberapa simtom. Simtom suasana hati ditandai dengan kesulitan tidur yang membuat individu mudah emosi dan sulit mengendalikan perasaannya. Simtom kognitif muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebih yang menghambat aktivitas sehari-hari. Sementara itu, simtom motorik ditandai dengan perilaku tertentu sebagai respon protektif, misalnya mengetuk-ngetukkan jari kaki atau mudah terkejut terhadap suara mendadak.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Partisipan dalam penelitian berjumlah 103 mahasiswa dari Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik nonprobability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi product moment dari Pearson.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh seluruh partisipan. Terdapat dua jenis kuesioner yang digunakan. Instrumen pertama adalah kuesioner intensitas membaca Al-Qur'an yang dikembangkan oleh Pradika (2014) dan didasarkan pada aspek-aspek intensitas dari Ajzen (dalam Frisnawati, 2012). Kuesioner ini terdiri atas 20 butir pernyataan yang mencakup dimensi perhatian, penghayatan, frekuensi,

serta durasi, dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 = Tak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-Kadang, dan 4 = Sangat Sering. Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,721.

Instrumen kedua yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah Zung Self-Rating Anxiety Scale yang dikembangkan oleh William W. K. Zung berdasarkan gejala kecemasan dalam DSM II. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,829 dan terdiri dari 20 butir pernyataan dengan empat alternatif jawaban, yaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Kadang-Kadang, 3 = Sebagian Waktu, dan 4 = Hampir Setiap Waktu. Instrumen ini diadaptasi dari penelitian Syarifah (2013) yang meneliti tingkat kecemasan pada mahasiswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas (*Komolgorof Smirnov*).

N	Mean	Std. Deviation	Sig
103	0.000	6.363	0.200

(Sumber : SPSS).

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *komolgorov Smirnov* diketahui bahwa hasil pemerolehan data berdistribusi normal. Hal ini dapat dibuktikan melalui pemerolehan nilai signifikansi sebesar $0.200 > 0.05$.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas.

	F	Sig
Tingkat kecemasan mahasiswa * Intensitas membaca Al-quran	1.198	0.258

(Sumber : SPSS).

Berdasarkan hasil uji linearitas dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara intensitas membaca Al-quran dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang. Hal ini dapat dilihat melalui skor signifikansi sebesar $0.258 > 0.05$.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis.

Variabel	N	r	Sig
Intensitas membaca Al- quran	103	1	0.000
Tingkat kecemasan	103	-0.801	0.000

(Sumber : SPSS).

Setelah dilakukan uji normalitas dan linearitas, data dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut. Pengujian hipotesis kemudian menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis memperlihatkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan mahasiswa. Nilai koefisien korelasi ($r = -0,801$) menunjukkan arah hubungan yang negatif, artinya peningkatan intensitas membaca Al-Qur'an berbanding lurus dengan penurunan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.

Tabel 4. Kategori Intensitas Membaca Al-quran.

Kategori	Frekuensi	Persen
Tinggi	44	42,7%
Sedang	36	35%
Rendah	23	22,3%

(Sumber : SPSS).

Berdasarkan table diatas, diketahui bahwa intensitas membaca Al-quran mahasiswa Psikologi UNP cenderung tinggi. Dari data tersebut diketahui bahwa sebanyak 42,7% mahasiswa psikologi UNP berada pada kategori tinggi. Pada kategori sedang dan rendah, masing-masing memiliki persentase sebesar 35% dan 22,3%.

Tabel 5. Kategori Tingkat Kecemasan.

Kategori	Frekuensi	Persen
Tinggi	22	21,3%
Sedang	40	38,9%
Rendah	41	39,8%

(Sumber : SPSS).

Dari table tersebut, diketahui bahwa sebesar 21,3% mahasiswa psikologi UNP memiliki tingkat kecemasan tinggi, 38,9% mahasiswa berada pada tingkat kecemasan sedang, dan 39,8% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan rendah. Dari persentase tersebut terlihat bahwa persentase tertinggi berada pada kategorisasi rendah, sehingga dapat dikatakan bahwa dari hasil persentase, sebagian besar mahasiswa psikologi UNP memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Tabel 6. Gambaran Sampel Penelitian.

Demografi	Frekuensi	Persen
Laki-laki	82	79,6%
Perempuan	21	20,4%

(Sumber : SPSS).

Tabel 7. Gambaran Sampel Penelitian.

Demografi	Frekuensi	Persen
Angk. 20	1	1%
Angk. 21	65	63,1%
Angk. 22	19	18,4%
Angk. 23	18	17,5%

(Sumber : SPSS).

Perolehan data didapatkan melalui data dari subjek yang merupakan mahasiswa departemen psikologi UNP sebanyak 79,6% laki-laki dan 20,4% Perempuan dari angkatan 2020-2023. Persentase subjek pada setiap Angkatan sebesar 1% untuk Angkatan 20, 63,1% untuk Angkatan 21, 18,4% untuk Angkatan 22, dan 17,5% untuk Angkatan 23.

Tabel 8. Gambaran Sampel Penelitian.

Demografi	Frekuensi	Persen
U 18	2	1,9%
U 19	20	19,4%
U 20	23	22,3%
U 21	45	43,7%
U 22	12	11,7%
U 23	1	1%

(Sumber : SPSS).

Paparan data demografis juga memperlihatkan bahwa subjek berada pada rentang umur 18-23 tahun dengan persentase sebesar 1,9% subjek berumur 18 tahun, 19,4% subjek berumur 19 tahun, 22,3% subjek berumur 20 tahun, 43,7% subjek berumur 21 tahun, 11,7% subjek berumur 22 tahun, dan 1% subjek berumur 23 tahun.

Hasil analisis memperlihatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang memiliki kebiasaan membaca Al-Qur'an lebih sering cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah, sedangkan mereka yang jarang melakukannya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini terbukti, karena terdapat keterkaitan nyata antara kedua variabel pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Dari hasil kategorisasi juga diketahui bahwa 39,8% mahasiswa termasuk dalam kelompok dengan kecemasan rendah, sementara 42,7% mahasiswa menunjukkan intensitas membaca Al-Qur'an yang tinggi. Secara keseluruhan, data ini mengisyaratkan bahwa sebagian

besar mahasiswa berada pada tingkat kecemasan rendah hingga sedang, yang sejalan dengan tingginya kebiasaan mereka dalam membaca Al-Qur'an.

Pembahasan

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi yang dilakukan oleh Karimah et al. (2016), yang menunjukkan adanya hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa frekuensi membaca Al-Qur'an berkorelasi dengan tingkat kecemasan yang dirasakan individu. Dengan kata lain, semakin sering seseorang membaca Al-Qur'an, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Zurrahmah (2019), yang menekankan bahwa membaca Al-Qur'an berperan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Demikian pula, penelitian Fakhirah et al. (2022) menemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menempuh studi.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada mahasiswa yakni kurangnya istiqamah dalam melaksanakan shalat dan membaca Al-Qur'an, terdapatnya permasalahan dalam keluarga, ekonomi, khawatir akan masa depan yang tidak pasti, jodoh dan masalah kejiwaan (Zurrahmah, 2019). Salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada mahasiswa ialah ketika tibanya waktu ujian. Karimah, et al., (2016) mengemukakan bahwa ujian menjadi satu diantara beberapa rangsangan yang dapat menimbulkan kecemasan sebab ujian yang sifatnya menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan menjadi pemicu timbulnya kecemasan yang besar pada mahasiswa.

Sebagian besar mahasiswa membaca Al-Qur'an dilandasi oleh keyakinan bahwa aktivitas tersebut mampu menghadirkan ketenangan batin dan rasa damai, sehingga tekanan maupun kecemasan yang dialami dapat berkurang (Karimah et al., 2016). Sebaliknya, individu yang jarang membaca Al-Qur'an digambarkan memiliki jiwa yang gersang, hati yang keras, serta kurang mampu menerima nilai-nilai kebaikan, mengingat Al-Qur'an merupakan kitab suci yang memuat berbagai ajaran dan hikmah. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan merasakan kecemasan, termasuk dalam konteks dunia pendidikan (Zurrahmah, 2019).

Al-Qur'an memiliki nama lain yakni Asy-Syifa yang artinya "obat atau penyembuh". Nama Asy-Syifa ini sudah tertera di firman Allah SWT dalam surah Yunus ayat 7 yang artinya "*Wahai manusia Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman*". Oleh sebab itu, Al-Qur'an menjadi obat atau penyembuh dari segala penyakit karena didalamnya terdapat teguran, pedoman, nasihat, janji, ancaman serta motivasi (Manap, 2021).

Al-Qur'an memberikan tuntunan bagi individu yang mengalami kecemasan agar senantiasa memohon petunjuk kepada Allah SWT melalui *dzikrullah*, di mana bentuk dzikir yang paling utama adalah yang berkaitan langsung dengan Al-Qur'an. Melalui *dzikrullah*, seseorang diajak untuk selalu mengingat Allah dan kekuasaan-Nya, yang tercermin dalam berbagai ibadah seperti tahmid, shalat, tasbih, membaca Al-Qur'an, berdoa, menjauhi larangan-Nya, serta senantiasa melakukan perbuatan baik (Zurrahmah, 2019).

Mahasiswa yang memiliki kebiasaan rutin membaca Al-Qur'an cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sedangkan mereka yang jarang melakukannya justru lebih rentan mengalami kecemasan (Pouralkhas et al., 2012). Penelitian Purwaningrum (2022) juga mengungkapkan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh, baik bagi penyakit fisik maupun psikis seperti rasa cemas, kegelisahan, hingga gangguan kejiwaan. Dengan demikian, membaca Al-Qur'an dapat dipahami sebagai salah satu bentuk terapi yang mampu menenangkan hati, meredakan pikiran yang kacau, serta menurunkan tingkat kecemasan sehingga mahasiswa dapat memiliki kondisi mental yang lebih sehat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara Intensitas membaca Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang dengan $p = 0,000 < 0,05$ dan $r = -0.801$. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penambahan jumlah subjek agar diperoleh data yang lebih kompleks dan objektif. Penelitian ini hanya berfokus pada kecemasan yang dialami oleh mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang sehingga pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan kajian terkait hubungan intensitas membaca al-quran pada mahasiswa dari departemen lainnya yang ada di Universitas Negeri Padang. Dalam penelitian ini juga belum diketahui seberapa besar pengaruh intensitas membaca al-quran terhadap kecemasan mahasiswa sehingga pada penelitian berikutnya dapat dilakukan pengkajian terkait pengaruh antara dua variabel yang diteliti.

DAFTAR REFERENSI

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Apriyanti, E., & Basri, H. (2020). Pembiasaan membaca Al-Qur'an di Pondok Al-Ishlah Sendangagung Paciran Lamongan. *Jurnal Tamaddun*, 11(1), 53–66. <https://doi.org/10.30587/tamaddun.v21i1.4928>

- Astuti. (2017). *Pelaksanaan bimbingan agama Islam untuk melatih kemampuan membaca dan menulis Al-Qur'an anak hiperaktif di MI Keji Ungaran Barat* [Skripsi, UIN Walisongo].
- Daulay, M. R. (2014). Studi pendekatan Al-Qur'an. *Jurnal Thariqah Ilmiah*, 1(1), 31–45.
- Dina, D. S., Eka, Q., & Sindy, K. (2021). Perkembangan peran mahasiswa Universitas Islam Majapahit terhadap kegiatan ekonomi Islam. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 7(2), 179–189. <https://doi.org/10.35972/jieb.v7i2.584>
- Fakhirah, N., Septadina, I. S., & Suryani, P. R. (2022). Pengaruh membaca Al-Qur'an secara periodik terhadap ansietas pada mahasiswa pendidikan dokter Universitas Sriwijaya. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.4>
- Fitriana, M. P., & Yuwono, S. (2014). *Hubungan antara intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an dengan kepercayaan diri pada mentor kegiatan mentoring Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKM UI). (2023). *Kelola stres tantangan sekaligus jawaban permasalahan kesehatan mental mahasiswa*. <https://www.fkm.ui.ac.id/kelola-stres-tantangan-sekaligus-jawaban-permasalahan-kesehatan-mental-mahasiswa>
- Frisnawati, A. (2012). Hubungan antara intensitas menonton reality show dengan kecenderungan perilaku prososial pada remaja. *Jurnal Empathy*, 1(1), 48–56.
- Hudaniah, & Dayaskini, T. (2003). *Psikologi sosial* (Edisi revisi). Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Jagadhita, D. A., Turnip, S., Saragih, S., Poerwandari, E. K., & Widyasari, P. (2020). *Prevalensi, insiden, dan faktor psikososial dari masalah kecemasan remaja di DKI Jakarta pada masa transisi pasca SMA* [Laporan penelitian]. Universitas Indonesia Library. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20504137&lokasi=lokal>
- Julianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M. R., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). Pengaruh membaca Al-Fatihah reflektif intuitif terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 13(2), 162–171. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4299>
- Karimah, S. (2016). *Studi kualitatif hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan kecemasan mahasiswa saat menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD)* [Tesis, Universitas].
- Karimah, S., Kusumawati, R., & Hermasari, B. K. (2020). Studi kualitatif hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan kecemasan mahasiswa saat menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD). *Nexus Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2), 108–120.
- Manap, A. (2022). Selain pedoman, Al-Qur'an adalah obat. *NU Jabar*. <https://jabar.nu.or.id/syariah/selain-pedoman-al-quran-adalah-obat-9H9sw>
- Marpaung, E. T., Istiani, H. G., & Lestari, N. E. (2024). Pengaruh terapi seni menggambar terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju tahun 2023. *Journal Health of Education*, 1(1), 1–11.

- Mittal, V. A., & Walker, E. F. (2011). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Psychiatry Research*, 189(1), 158–159. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.06.006>
- Mutaharah, N. (2021). *Terapi membaca Al-Qur'an untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menentukan karir santri kelas XII SMA Al-Ashriyah Yayasan Banu Sanusi Sesela* [Disertasi, UIN Mataram].
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Pouralkhas, S., Rajabi, S., & Pishgar, A. (2012). Investigating the rate of Quran reciting by Persian language and literature students in comparison with students of other fields and its effect on depression, anxiety and stress. *Journal of Language Teaching and Research*, 3(5), 1004–1008. <https://doi.org/10.4304/jltr.3.5.1004-1008>
- Purwaningrum, D., Suatin, W., & Alfreda, A. Z. (2022). Pengaruh membaca Al-Qur'an dengan terjemahnya terhadap kecemasan. *Spiritualita*, 6(2), 74–81. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i2.603>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi kecemasan pada mahasiswa: Literature review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 42–54. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Syarifah, S. N. (2013). *Gambaran tingkatan kecemasan mahasiswa keperawatan saat menghadapi ujian skill lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah].
- Wilasita, A. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Kajian literatur: Penyebab kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian praktek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8).
- Zurrahmah, S. (2019). *Peran Al-Qur'an dalam menanggulangi kecemasan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry* [Skripsi, UIN Ar-Raniry].
- Antara. (2021, November 1). Kemenkes: Angka gangguan kecemasan naik 6,8 persen selama pandemi. *Kantor Berita Indonesia* (Antara). <https://www.antaraneews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>