

Pengaruh pembacaan al-quran terhadap kesehatan mental individu

Anggun Solikhah

Program studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: anggunsolikhah72@gmail.com

Kata Kunci:

Al-Qur'an; kesehatan mental; spiritual healing; stres; kecemasan.

Keywords:

Qur'an; mental health; spiritual healing; stress; anxiety

A B S T R A K

Di era modern saat ini, gangguan kesehatan mental menjadi tantangan serius yang banyak dialami individu. Tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, serta paparan media digital yang berlebihan memperburuk kondisi tersebut dan mendorong masyarakat mencari alternatif penanganan yang lebih holistik. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pembacaan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental melalui tiga dimensi utama yaitu psikologis, spiritual, dan fisiologis. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa dengan pembacaan Al-Qur'an bisa menurunkan tingkat stres dan kecemasan dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri, mengelola emosi, serta

memperkuat makna hidup. Dari sisi spiritual, pembacaan dan penghayatan ayat-ayat Al-Qur'an memperkuat hubungan manusia dengan Allah, menumbuhkan rasa damai, dan mengimplementasikan nilai-nilai seperti tawakal, sabar, dan syukur yang mendukung resiliensi mental. Sementara itu, secara fisiologis, ritme dan vibrasi bacaan Al-Qur'an terbukti memengaruhi sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, dan memicu relaksasi tubuh. Penelitian ini menegaskan bahwa pembacaan Al-Qur'an merupakan bentuk spiritual healing yang efektif, mudah diakses, dan relevan dalam menghadapi tekanan psikologis modern. Kebaruan studi ini terlihat dari pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, dan spiritual dalam memahami efek terapeutik Al-Qur'an.

A B S T R A C T

In the modern era, mental health disorders such as stress, anxiety, and depression have become serious challenges faced by many individuals. Academic pressure, work demands, and excessive exposure to digital media intensify these issues and encourage people to seek more holistic forms of intervention. This study aims to analyze the influence of Qur'anic recitation on mental health through three main dimensions: psychological, spiritual, and physiological. The findings show that reading the Qur'an can reduce stress and anxiety by enhancing self-regulation, improving emotional management, and strengthening a sense of meaning in life. Spiritually, the recitation and contemplation of Qur'anic verses reinforce one's connection with God, foster inner peace, and cultivate values such as trust in God (tawakkul), patience, and gratitude, which support mental resilience. Physiologically, the rhythm and vibration of Qur'anic recitation influence the parasympathetic nervous system, lower stress hormones, and induce bodily relaxation. This study concludes that Qur'anic recitation is an effective, accessible, and relevant form of spiritual healing for managing modern psychological pressures. The novelty of this study lies in its comprehensive approach that integrates biological, psychological, and spiritual dimensions to understand the therapeutic effects of the Qur'an.

Pendahuluan

Dalam tiga tahun terakhir, isu kesehatan mental menjadi salah satu perhatian terbesar masyarakat Indonesia. Berbagai laporan menunjukkan peningkatan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada kelompok usia produktif maupun remaja. Perubahan pola hidup pascapandemi, tekanan ekonomi, serta intensitas penggunaan teknologi digital



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

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

memperburuk kondisi tersebut. Kesehatan mental sangat penting bagi setiap individu. Kondisi mental yang baik akan berpengaruh ke kesehatan fisik. Dengan mental yang sehat individu akan bekerja lebih maksimal (Putri et al., 2015).

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai pendekatan *spiritual healing* semakin populer sebagai respons masyarakat terhadap meningkatnya tekanan psikologis. Berbagai aktivitas religius juga menjadi pilihan untuk menenangkan pikiran dan menstabilkan emosi ketika metode konvensional dirasa belum cukup. Dalam hal ini masyarakat muslim, tampak meningkatnya minat terhadap pembacaan Al-Qur'an, baik melalui tilawah, mendengarkan murottal, maupun merenungkan serta mendalami ayat-ayat Al Quran. Praktik-praktik ini tidak hanya dipahami sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai bentuk terapi spiritual yang diyakini mampu memberikan ketenangan, memperkuat regulasi emosi, dan mengurangi beban psikologis. Dengan demikian, tren pencarian alternatif penanganan kesehatan mental ini menunjukkan keterkaitan yang kuat antara kebutuhan emosional masyarakat modern dan peran nilai-nilai keagamaan, khususnya melalui pembacaan Al-Qur'an, sebagai sumber pemulihan dan keseimbangan batin.

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak terbatas pada dimensi psikologis semata, melainkan juga melibatkan aspek spiritual. Seorang Muslim yang sehat secara mental yang ditandai oleh ketenangan hati, kejernihan pikiran, dan keselarasan hidup dengan ajaran Allah SWT. Islam memposisikan ketenangan jiwa (*nafs al-muthma'innah*) sebagai puncak dari kesehatan mental, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Fajr ayat 27-28: "Hai jiwa yang tenang (*nafs al-muthma'innah*). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya." Dari sudut pandang Islam, kesehatan mental mencakup kedekatan dengan Allah (*taqwa*) sebagai sumber ketenangan jiwa, sikap pasrah dan ikhlas dalam menerima takdir, pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dari sifat-sifat negatif seperti iri hati, dengki, dan kemarahan, serta pemeliharaan hubungan baik dengan sesama manusia (*hablum minannas*) dan dengan Allah (*hablum minallah*). Islam menawarkan berbagai pedoman untuk menjaga kesehatan mental melalui pendekatan holistik yang meliputi dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. (Jannah et al., 2025)

Menurut Heru dalam (Dianti & Indrawijaya, 2021) melantunkan Al-Qur'an secara fisik melibatkan suara manusia yang alami, yang secara mendalam dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan fisik individu. Suara ini berfungsi menurunkan kadar hormon stres, merangsang produksi endorfin alami tubuh, serta meningkatkan relaksasi yang membantu manusia mengalihkan fokus dari perasaan cemas, takut, dan tegang. Menurut (Rahmatika et al., 2020) Sealf healing mempunyai makna yang sama dengan syifa atau proses penyembuhan. Pemulihan terhadap kondisi mental yang terganggu akibat luka batin dipahami sebagai upaya untuk mengembalikan jiwa pada keadaan yang sehat dan seimbang, sehingga individu dapat kembali mencapai kesehatan mental yang optimal. Meskipun banyak penelitian menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an bisa memberikan dampak positif pada kondisi psikologis dan fisik seseorang, seperti mengurangi stres, meningkatkan rasa tenang, serta memperkuat kemampuan mengatur emosi, tetapi belum banyak penelitian yang secara menyeluruh membahas bagaimana mekanisme tersebut bekerja secara bersamaan dan seberapa besar

pengaruh pembacaan Al-Qur'an bagi kesehatan mental masyarakat modern. Kesenjangan dalam penelitian ini dapat dilihat dari minimnya studi yang menggabungkan aspek spiritual, psikologis, dan biologis dalam satu analisis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak pembacaan Al-Qur'an bagi kesehatan mental secara menyeluruh, sekaligus menjelaskan proses kerja spiritual dan biologis yang menjadi dasar efek terapeutik dari membaca Al-Qur'an sebagai salah satu bentuk spiritual healing yang relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini.

Pembahasan

Kesehatan mental menjadi aspek yang penting bagi setiap individu, karena memengaruhi kualitas dan kesejahteraan hidup. Stres dan kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang, serta kualitas hidupnya. Dalam beberapa tahun terakhir, telah terbukti bahwa spiritualitas dan agama dapat memainkan peran penting dalam mengurangi stres dan kecemasan (Saputra, n.d.). Di tengah tantangan stres dan kecemasan, kepercayaan keagamaan memungkinkan seseorang memiliki sumber dukungan emosional, memperkuat pengendalian diri, serta membangun optimisme terhadap masa depan. Aktivitas spiritual seperti berdoa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an telah terbukti efektif dalam mengurangi beban psikologis dengan menciptakan suasana relaksasi, mencegah pola pikir yang berlebihan, serta meningkatkan kedamaian.

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang didalamnya terdapat banyak sekali pelajaran yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam hal kesehatan mental. Dalam perspektif Islam, pembacaan Al-Quran, yang dianggap sebagai sumber ketenangan dan petunjuk, menunjukkan potensi yang luar biasa dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan kemampuan konsentrasi (Azari et al., 2024). Selain berfungsi sebagai pedoman hidup, Al-Qur'an juga memberikan pengaruh psikologis melalui mekanisme spiritual dan kognitif yang bekerja secara bersamaan dan saling melengkapi. Ketika seseorang membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan penuh penghayatan, fokus perhatian meningkat karena pikiran diarahkan pada ritme, makna, dan pesan yang terkandung didalamnya. Konsentrasi yang terlatih ini membantu menurunkan distraksi mental yang selama ini menjadi pemicu stres dan kecemasan. Selain itu, pesan-pesan Al-Qur'an yang sarat dengan nilai ketenangan, harapan, dan penguatan diri dapat mentransformasi pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan penuh harapan.

Ada beberapa beberapa konsep yang berhubungan dengan psikologi seperti sabar, ikhlas, tawakal, dan dzikir. Dalam Al-Qur'an, kita tidak hanya belajar tentang hubungan manusia dengan Allah tetapi juga dengan diri kita sendiri dan lingkungan sosial (Warner et al., 2021). Koneksi dengan Tuhan yang terjalin melalui mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat membangkitkan rasa tenang, memberikan kenyamanan, dan rasa terlindungi dari tantangan hidup. Hal ini juga meningkatkan kesadaran yang perlu dikembangkan dan ditingkatkan. Hal ini memupuk harapan dan keyakinan akan rahmat dan bimbingan Tuhan, memperkuat iman, dan membina hubungan spiritual yang lebih erat. (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019)

Pengaruh Pembacaan Al-Qur'an terhadap Aspek Psikologis

Pembacaan Al-Qur'an terbukti berdampak pada stabilitas dan kesehatan psikologis seorang individu. Aktivitas membaca maupun mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an, individu dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Suasana keheningan yang tercipta dari lantunan ayat tersebut mampu memperlambat aliran pikiran yang kacau, mengalihkan perhatian dari gelombang emosi negatif, dan menciptakan rasa keamanan yang esensial untuk proses relaksasi mental. Selain itu dengan memahami dan mencoba merenungkan makna yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat mengurangi beban psikologis karena pesan dari Allah melahirkan rasa optimis, tawakal, dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya. Bagi penderita depresi yang sedang putus asa kandungan dalam Al-Quran dapat diharapkan menjadi motivasi (Hasanah, 2019).

Pengaruh Pembacaan Al-Qur'an terhadap Aspek Fisiologis

Menurut Baldasaro MM dalam (Yunus et al., 2021) beberapa penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an memiliki banyak manfaat. Contohnya tubuh terasa lebih rileks dan menjadi lebih tenang karena otak memancarkan gelombang theta dan alpa. Proses ini dimulai dengan organ pendengaran yang menerima, kemudian disalurkan ke area warnik untuk diambil oleh otak dan setelah itu ke bagian prefrontal untuk pemaknaan peristiwa. Implus tersebut juga akan dialirkan ke amigdala otak, yang juga bagian dari system limbik, terutama sebagai pusat control emosi. Implus ini memberikan dampak positif pada hipokampus dan amigdala, sehingga emosi dan suasana hati menjadi lebih tenang. Suryadi dkk dalam (Dianti et al., 2022). Pembacaan Al-Quran yang merdu melalui murottal telah terbukti mampu menumbuhkan ketenangan mendalam dan meredakan kecemasan hingga 97% di antara para pendengarnya, sementara membacanya secara pribadi memberikan 65% efek menenangkan.

Pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an diproses oleh otak sebagai stimulus suara yang harmonis, memicu reaksi biologis yang meliputi penurunan detak jantung, penurunan aktivitas sistem saraf simpatik, dan pelepasan endorfin, zat penenang alami. Efek suara ini setara dengan konsep terapi suara, di mana gelombang suara berirama dapat menstabilkan sistem saraf otonom. Penurunan hormon stres seperti kortisol semakin meningkatkan sensasi relaksasi. Respons fisiologis ini membantu tubuh mencapai kondisi yang lebih seimbang, menghasilkan perasaan lebih tenang secara fisik dan mental. Hal ini menunjukkan bahwa pembacaan Al-Qur'an tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga bersifat terapeutik secara biologis dan mendukung kesehatan mental dari perspektif fisik.

Urgensi Pembacaan Al-Qur'an di Tengah Tantangan Psikologis Modern

Masyarakat saat ini dihadapkan pada berbagai tantangan psikologis yang kian rumit, seperti beban dari tuntutan pendidikan, tekanan finansial, dan beban kerja berlebihan yang bisa menyebabkan kelelahan emosional ekstrem atau burnout. Kondisi ini semakin parah dengan kemajuan teknologi digital yang membawa kecemasan baru, termasuk digital anxiety, masalah konsentrasi, dan gangguan istirahat malam karena terlalu lama menatap layar. Selain itu, platform media sosial turut berkontribusi besar dalam memicu pemikiran berlebihan lewat gejala *Fear of Missing Out* (FOMO), individu yang selalu

membandingkan diri, serta ekspektasi hidup yang tidak masuk akal yang terus berkembang di dunia maya. Akibatnya, orang-orang makin mudah terkena stres, kegelisahan, dan ketidakstabilan emosi yang mengganggu aktivitas sehari-hari serta interaksi pribadi. Di tengah situasi seperti itu, membaca Al-Qur'an muncul sebagai pendekatan pemulihan mental yang amat relevan, karena menggabungkan aspek praktis dan rohani. Kegiatan membaca atau mendengarkan rekaman bacaan Al-Qur'an memberikan kesempatan untuk berhenti sejenak secara spiritual, yang membantu mengurangi beban emosi, menenangkan benak, dan memulihkan perhatian di era kehidupan yang super cepat. Keistimewaan membaca Al-Qur'an ada pada kemudahan pelaksanaannya, tanpa biaya apa pun, dan fleksibilitasnya sehingga bisa dijadikan bagian dari rutinitas sehari-hari. Lebih dari sekadar solusi sementara, interaksi berkala dengan Al-Qur'an juga berperan sebagai langkah pencegahan untuk menjaga kesejahteraan mental, membangun daya tahan emosi, serta memperkuat kemampuan seseorang dalam menangani berbagai tekanan kehidupan di zaman sekarang.

Temuan penelitian ini selaras dengan berbagai kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental manusia. Namun, berbeda dari penelitian terdahulu, studi ini membawa perspektif baru dengan menawarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak pembacaan Al-Qur'an terhadap kesejahteraan psikologis melalui pendekatan multidimensi yang memadukan elemen spiritual, psikologis, dan fisiologis. Pendekatan integratif ini memberikan kontribusi baru karena menguraikan bagaimana terapi suara, refleksi mendalam atas makna ayat, dan keyakinan spiritual saling berkolaborasi untuk menciptakan respons penyembuhan yang menyeluruh. Di era tantangan psikologis yang semakin kompleks saat ini, analisis holistik semacam ini sangat berharga untuk memahami efektivitas pembacaan Al-Qur'an sebagai bentuk penyembuhan spiritual yang tidak hanya menenangkan jiwa secara emosional, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek biologis dan kognitif manusia.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa dengan pembacaan Al-Qur'an memberikan dampak mendalam bagi kesehatan mental individu melalui mekanisme yang mencakup berbagai dimensi, yakni psikologis, spiritual, dan fisiologis. Secara psikologis, pembacaan Al-Qur'an membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan berpikir berlebihan melalui proses mengelola dan mengontrol diri, mendalami dan memperkuat pemahaman tentang kehidupan, serta meningkatkan rasa optimisme yang mendukung kesejahteraan jiwa. Secara spiritual, hal ini membuat lebih dekat dengan Sang Pencipta, menghadirkan ketenangan batin yang mendalam (*nafs al-muthma'innah*), dan memperkuat sistem nilai sebagai landasan ketahanan mental manusia. Adapun dari sisi fisiologis, lantunan suara ayat-ayat Al-Qur'an berfungsi sebagai terapi suara yang dapat memengaruhi hormon stres, memperlambat denyut jantung, serta merangsang pelepasan endorfin yang memicu relaksasi fisik.

Pendekatan integratif ini menawarkan gambaran yang lebih lengkap tentang bagaimana proses biologis, kognitif, dan spiritual saling berkolaborasi untuk menghasilkan efek penyembuhan dari pembacaan Al-Qur'an. Di tengah gelombang

tantangan psikologis kontemporer seperti kecemasan digital, FOMO, burnout, dan stres akademik, ini terbukti sebagai metode pemulihan dan pencegahan kesehatan mental yang mudah dijangkau, terjangkau, serta dapat diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan manusia secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Azari, N. D., Latifa, N. Z. N., Ardana, F. M., Maharani, A. D., & Salsabilla, D. N. I. A. (2024). Manfaat Membaca Al-Quran sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus Mahasiswa dalam Pembelajaran. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Pengembangan Dakwah, Pondok Al Islam Dan Kemuhammadiyah*, 201–205.
- Dianti, M. R., & Indrawijaya, Y. Y. A. (2021). Efektifitas Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Stres Mencit (Mus Musculus). *Journal of Islamic Pharmacy*, 6(1), 28–34. <https://doi.org/10.18860/jip.v6i1.10668> <https://repository.uin-malang.ac.id/10959/>
- Dianti, M. R., Indrawijaya, Y. Y. A., Inayatillah, F. R., & Zuhdina, A. N. (2022). The Influence of Murottal Al- Quran Exposure to Leydig Cell Of Stressed Male Mice (Mus Musculus). *Journal of Islamic Medicine*, 6(2), 99–104. <https://doi.org/10.18860/jim.v6i2.9888> <https://repository.uin-malang.ac.id/13151/>
- Hasanah, M. (2019). STRES DAN SOLUSINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104–116. <https://doi.org/10.55352/uq.v13i1.412>
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-qur'an terhadap kesehatan mental. <https://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rahmatika, S., Rozaq, A., & Fauziyah, U. (2020). Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). <https://repository.uin-malang.ac.id/15419/>
- Saputra, A. A. (n.d.). *Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Al-Qur'an: Perspektif Islam Tentang Kesehatan Mental*.
- Warner, E. T., Kent, B. V., Zhang, Y., Argentieri, M. A., Rowatt, W. C., Pargament, K., Koenig, H. G., Underwood, L., Cole, S. A., Daviglius, M. L., Kanaya, A. M., Palmer, J. R., Huang, T., Blais, M. A., & Shields, A. E. (2021). The Study on Stress,

Spirituality, and Health (SSSH): Psychometric Evaluation and Initial Validation of the SSSH Baseline Spirituality Survey. *Religions*, 12(3), 150. <https://doi.org/10.3390/rel12030150>

Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 110–116. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7503>