

Peran Tadarus Al-Qura'an dalam Regulasi Emosi dan Stres Pada Mahasantri Ma'had PTKIN

Adel Dwi Liana¹, Mika Audya Sari², Flora³, Sola Tatia⁴, Martiawati⁵

¹⁻⁴ Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁵ Sekolah Tinggi Kesehatan Guna Bangsa

Corresponding Email: adeldwiliana@gmail.com¹, mikaaudyas@gmail.com², araa68607@gmail.com³, solatatia6@gmail.com⁴

Number Whatsapp: 088267068898

ABSTRAK

Mahasiswa sering berada dalam situasi yang memicu stres, mulai dari tuntutan akademik hingga penyesuaian sosial di lingkungan kampus. Kondisi ini memengaruhi kestabilan emosi dan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan. Tadarus Al-Qur'an menjadi salah satu aktivitas religius yang diyakini dapat memberikan ketenangan dan membantu mengendalikan respons emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri pengalaman mahasantri dalam merasakan manfaat tadarus terhadap pengurangan stres dan penguatan regulasi emosi. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terhadap satu informan yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan tadarus tidak hanya memberikan rasa tenteram secara spiritual, tetapi juga berdampak pada penurunan gejala stres seperti gelisah dan sulit konsentrasi. Informan melaporkan meningkatnya rasa fokus, pikiran yang lebih jernih, serta kemampuan mengelola emosi saat menghadapi beban akademik. Secara keseluruhan, tadarus Al-Qur'an berperan sebagai strategi coping yang mampu menumbuhkan ketenangan psikologis dan membantu mahasiswa beradaptasi dengan tekanan sehari-hari.

Kata Kunci : tadarus Al-Qur'an, stres, regulasi emosi, mahasiswa.

ABSTRACT

College students often face situations that trigger stress, ranging from academic demands to social adjustment within the campus environment. These conditions affect their emotional stability and their ability to cope with pressure. Tadarus of the Qur'an is one religious activity believed to provide calmness and help regulate emotional responses. This study aims to explore the experiences of Islamic boarding school students in perceiving the benefits of tadarus for reducing stress and strengthening emotional regulation. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through observations and interviews with one purposively selected informant. The results show that tadarus not only provides spiritual serenity but also contributes to reducing stress symptoms such as restlessness and difficulty concentrating. The informant reported increased focus, clearer thinking, and improved emotional management when dealing with academic demands. Overall, tadarus of the Qur'an serves as a coping strategy that fosters psychological calmness and helps students adapt to daily pressures.

Keywords: tadarus Al-Qur'an, stress, emotional regulation, students.

Pendahuluan

Stres adalah kondisi yang umum dan sulit untuk dielakkan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan, Seyle (1976, dalam Ridner, 2004) menyatakan bahwa tanpa stres, tidak ada kehidupan. Stres adalah reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap berbagai tuntutan, baik yang bersifat positif maupun negatif (Seyle, 1976 dalam Ridner, 2004). Definisi lainnya

mengungkapkan bahwa stres adalah reaksi individu terhadap kehadiran stresor (Mulhall, 1996, dalam Barnes dan Montefusco, 2011). Aneshenhel (1992, dalam Barnes dan Montefusco, 2011) menjelaskan bahwa stresor adalah rangsangan, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam, yang dapat memicu terjadinya stres.

Stres bisa dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Secara umum, di Indonesia, mahasiswa biasanya berusia antara 18 hingga 24 tahun. Berdasarkan tahap perkembangan, mahasiswa berada dalam fase dewasa muda (Santrock, 2008). Pada fase perkembangan ini, mahasiswa berupaya untuk menggali diri guna menemukan jati diri yang asli, berusaha untuk bersosialisasi, menjalin relasi, dan mengemban tanggung jawab sosial (Musabiq dan Karimah, 2018). Dalam menjalankan tugas perkembangan tersebut, mahasiswa kadang-kadang menghadapi berbagai masalah yang dapat menyebabkan stres.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat berbagai tuntutan akademik seperti tugas perkuliahan, presentasi, skripsi, serta tekanan sosial di lingkungan kampus. Tingginya beban akademik tersebut seringkali menimbulkan ketegangan emosional yang berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi, berkonsentrasi, dan mempertahankan kesehatan mental (Qudsyi, 2021). Jika stres tidak dikelola dengan baik, mahasiswa dapat mengalami penurunan performa akademik, gangguan kecemasan, bahkan burnout. Oleh karena itu, diperlukan strategi efektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola emosi secara adaptif dan menurunkan tingkat stres.

Salah satu bentuk regulasi emosi berbasis spiritual yang semakin banyak diteliti adalah tadarus atau membaca Al-Qur'an. Aktivitas ini tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga memberikan efek relaksasi psikologis melalui ketenangan suara, ritme ayat, dan makna spiritual yang dikandungnya. Penelitian menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an terbukti menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa secara signifikan melalui mekanisme relaksasi mental dan fisiologis (Fathoni et al., 2024). Hasil penelitian tersebut memperlihatkan adanya penurunan skor stres setelah mahasiswa mendengarkan bacaan Al-Qur'an selama proses penyusunan karya ilmiah.

Selain itu, penelitian lain juga melaporkan bahwa membaca dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an mampu meningkatkan stabilitas emosional mahasiswa. Aktivitas tadarus berperan sebagai strategi coping spiritual yang membantu mahasiswa menenangkan pikiran, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kontrol emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik (Rival & Kholil, 2023). Penelitian serupa pada mahasiswa di Bukittinggi

menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an secara rutin berhubungan dengan peningkatan ketenangan batin dan kemampuan mengelola emosi negatif (Alwi et al., 2023).

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan kondisi nyata di lapangan. Karena menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini tidak menerapkan variabel bebas dan variabel terikat sebagaimana pada penelitian kuantitatif. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman terhadap pengalaman, perilaku, serta pandangan informan terkait fenomena yang diteliti. Menurut Hengki & Murhayati, Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang hasilnya tidak diperoleh melalui analisis statistik, melainkan melalui upaya peneliti memahami serta menafsirkan makna dari suatu peristiwa, interaksi, atau perilaku subjek dalam konteks tertentu sesuai perspektif peneliti.

Penelitian dilaksanakan di Ma'had UIN Raden Fatah Palembang, sebagai lingkungan alami tempat peneliti melakukan observasi terhadap aktivitas mahasantri terkait fokus penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasantri ma'had UIN Raden Fatah Palembang yang memenuhi kriteria diantaranya, berjenis kelamin perempuan, berasal dari berbagai jurusan, serta tidak tuna rungu. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih individu yang memenuhi karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya, sampel yang digunakan berjumlah satu orang mahasantri ma'had UIN Raden Fatah Palembang yang dianggap relevan dan memiliki informasi yang diperlukan untuk mendukung tujuan penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi langsung di lingkungan mahad untuk melihat perilaku, aktivitas, dan kondisi yang berkaitan dengan fokus penelitian, serta wawancara informal jika diperlukan sebagai pendukung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis data kualitatif, yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Melalui langkah-langkah ini, peneliti berupaya menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai peran tadarus al quran terhadap regulasi emosi dan stres (Rasyid, F.2022).

Diskusi

Kegiatan tadarus Al-Qur'an memiliki peran signifikan dalam membantu mahasantri mengatur emosi dan menurunkan tingkat stres. Temuan ini memperlihatkan perubahan

emosional yang konsisten pada mahasantri yang melakukan tadarus setiap hari, di mana mereka tampak lebih tenang, rileks, serta mampu mengontrol respons emosional dengan lebih baik setelah membaca Al-Qur'an. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Siti Sarah, et al 2024 dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh tadarus Al -Quran Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Muslim, hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas religius, khususnya membaca Al-Qur'an, berkontribusi dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan psikologis. Beberapa studi menunjukkan bahwa lantunan ayat Al-Qur'an dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam relaksasi, sehingga memberikan efek menenangkan pada individu.

Data wawancara memperkuat hasil observasi, di mana para partisipan melaporkan bahwa tadarus memberikan ketenangan batin, meningkatkan rasa syukur, serta membantu mereka lebih resilien dalam menghadapi tekanan akademik. Pesan-pesan Al-Qur'an yang berisi ajakan untuk bersabar, bertawakal, dan tetap optimis tampaknya berperan dalam membentuk pola pikir yang lebih positif sehingga meminimalkan potensi stres berlebihan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tadarus memberikan dampak positif pada aspek fisik maupun mental. Mahasantri menunjukkan penurunan ketegangan tubuh, peningkatan kualitas tidur, dan peningkatan konsentrasi setelah rutin membaca Al-Qur'an. Dengan demikian, kegiatan tadarus dapat dipahami bukan hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai strategi pengelolaan emosi yang efektif bagi mahasantri.

Hasil

Hasil studi ini menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an secara tadarus berperan penting dalam mengatur emosi dan mengurangi stres pada mahasiswa santri. Melalui pengamatan yang dilakukan selama penelitian, nampak bahwa peserta yang secara rutin melakukan tadarus setiap hari mengalami perbaikan dalam kestabilan emosional seiring waktu. Sebelum membaca Al-Qur'an, peserta sering terlihat cemas, gelisah, dan menunjukkan gejala stres seperti kesulitan berkonsentrasi dan postur tubuh yang kaku. Namun, setelah melakukan tadarus, ada perubahan positif yang ditunjukkan dari ekspresi wajah yang lebih tenang, pola bicara yang lebih lancar, dan tubuh yang lebih santai. Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan tadarus memberikan dampak relaksasi secara langsung terhadap kondisi mental peserta. Wawancara yang mendalam semakin memperkuat hasil dari pengamatan tersebut. Para partisipan mengungkapkan bahwa membaca Al-Qur'an bukan sekadar ritual ibadah, melainkan

juga merupakan cara spiritual yang sangat bermanfaat dalam mengatasi tekanan emosional. Saat membaca Al-Qur'an, mereka merasakan ketenangan batin yang lebih, terjalin rasa kedekatan dengan Tuhan, serta perasaan lega yang tidak mereka temukan dalam kegiatan lain. Lebih lanjut, partisipan menjelaskan bahwa beberapa ayat yang mereka baca mengandung makna yang mendalam, seperti dorongan untuk bersabar, bertawakal, dan bersyukur. Pesan-pesan ini memengaruhi cara mereka melihat masalah, sehingga mereka lebih bisa mengendalikan emosi dan tidak mudah terjebak dalam rasa cemas. Para partisipan juga menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an membantu memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan fokus saat belajar, dan menjadikan mereka lebih kuat dalam menghadapi tantangan berat.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an tidak hanya merupakan cara untuk beribadah, tetapi juga bertindak sebagai alat pengatur emosi yang efektif bagi mahasiswa. Membaca Al-Qur'an mempengaruhi dua aspek sekaligus: pertama, aspek fisik yang terlihat dari penurunan ketegangan pada tubuh serta pengaturan respons terhadap stres; kedua, aspek mental yang ditandai dengan peningkatan rasa optimis, kesabaran, serta penerimaan terhadap situasi yang sulit. Kegiatan ini juga memperkuat dimensi spiritual yang sangat berperan dalam menciptakan ketenangan batin. Dengan berbagai manfaat tersebut, membaca Al-Qur'an dapat dilihat sebagai praktik spiritual yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan, khususnya dalam menghadapi beban akademik dan masalah emosional sehari-hari.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, tadarus Al-Qur'an terbukti memberikan dampak signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola emosi dan menurunkan stres. Praktik membaca Al-Qur'an secara rutin mampu meredakan kecemasan, ketegangan fisik, dan kesulitan konsentrasi, sekaligus menumbuhkan ketenangan, kestabilan emosi, dan relaksasi tubuh. Partisipan juga merasakan ketenangan batin serta makna spiritual yang memperkuat sikap sabar, syukur, dan penerimaan diri, sehingga mereka lebih mampu memandang masalah dengan lebih jernih dan mengelola emosi negatif. Selain meningkatkan kualitas tidur dan fokus belajar, tadarus berfungsi sebagai bentuk coping spiritual yang efektif, karena memberikan ketenangan mendalam dan memperkuat dimensi spiritual mahasiswa. Secara keseluruhan, tadarus Al-Qur'an bukan hanya aktivitas ibadah, tetapi juga strategi regulasi emosi yang

relevan untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa dan berpotensi dikembangkan sebagai intervensi spiritual dalam menghadapi stres akademik maupun masalah psikologis lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji dan syukur kami sampaikan kepada Allah SWT, karena dengan berbagai rahmat, bimbingan, dan petunjuk-Nya, penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Proses pembuatan penelitian mengenai pengaruh tadarus Al-Qur'an terhadap pengaturan emosi dan stres pada mahasiswa ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta sumbangan berbagai pihak yang penuh ikhlas memberikan waktu, tenaga, dan perhatian.

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada mahasiswa yang telah bersedia menjadi informan serta meluangkan waktu untuk diwawancarai dalam penelitian ini. Penghargaan yang tulus juga diberikan kepada seluruh mahasiswa lain yang turut berpartisipasi dan memberikan dukungan selama proses pengumpulan data hingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Tidak lupa, penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang membantu dalam persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan artikel ini. Kontribusi serta kerjasama yang diberikan menjadi bagian penting dalam terselesaikannya penelitian ini, dan semoga hasilnya dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta praktik di lingkungan pendidikan Islam.

Referensi

- Aeni, A. N. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran FAHM Al-Quran pada Perkuliahan Pendidikan Agama Islam (PAI) untuk Meningkatkan Sikap Religius: Studi pada Mahasiswa.
- Alwi, M. H., Ikhsan, A. K., Akbar, Z. M., Oktari, D., Dira, L. F., Andini, J. P., & Fitra, I. (2025). Pengaruh Membaca Alquran terhadap Kestabilan Emosi pada Mahasiswa di Bukittinggi. *TARBIYA ISLAMIA: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 15(1), 65-72. <https://ejurnal.unim.ac.id/index.php/tarbiya/article/download/3347/2138>
- Alwi, M., & Mumtahana, L. (2023). The principal's strategy in improving the quality of teacher performance in the learning process in islamic elementary schools. *Kharisma: Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 2(1), 66-78. <https://kharisma.pdtii.org/index.php/kh/article/download/18/12>

- Anshori, H., & Komalasari, S. (2018). Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Studia Insania*, 6(1), 019-035.
<http://103.180.95.17/index.php/insania/article/download/2032/1564>
- Ariani, H. S. (2024). Pengaruh Pembiasaan Tadarus Al-Quran Terhadap Pendidikan Karakter (Survei di SMA Pelita Tiga Jakarta). *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 73-82.
<https://journal.unuha.ac.id/index.php/JPIA/article/download/3448/928>
- Cholili, A. H., Dewi, L. A. T., Prastowo, A. C., Kamilahi, W., Rahmania, I. A., & Mahbubi, M. (2024). The effectiveness of religious coping training in reducing academic stress in new students. *Fenomena: Journal of the Social Sciences*, 23(2), 237-248.
<http://repository.uin-malang.ac.id/24482/7/24482.pdf>
- Elva, H, Y., & Murhayati, S,. (2025), Penelitian Studi Kasus Kualitatif, *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 9(2), <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27066/18483>
- Fathoni, A. M., Sulaeman, M., Azizah, E. A. N., Styawati, Y., & Ramadhan, M. U. C. (2024). The new direction of Indonesian character education: Bullying, moral decadence, and juvenile delinquency. *Jurnal pendidikan agama Islam*.
https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12436/7621/Musyafa_Fathoni_Eng_Publish.pdf?sequence=1
- Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh pengungkapan diri (self disclosure) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas ekonomi dan bisnis universitas teknologi sumbawa. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 2(1), 47-51.
<http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA/article/download/437/346>
- Kurnia, M. K. S., Suresman, E., & Zaman, A. R. B. (2024). The Impact of Quran Recitation Habits Before Class on Students' Mental Readiness for Learning. *Journal of Islamic Education Research*, 5(3), 225-238.
<https://jier.uinkhas.ac.id/index.php/jier/article/download/441/97>
- Marhayati, N., Chandra, P., & Lestari, A. I. (2021). Self-regulation of the Qur'an reciters student. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 95–103.
https://scholar.google.com/scholar?cites=131111946439730380&as_sdt=2005&sciodt=0,5&hl=id

- Moulaei, K., Haghdoost, A. A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). *The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes.* Health Science Reports, 6(12), e1751. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/hsr2.1751>
- Munardi, B., Kholil, S., & Zain, A. (2023). Anger emotions in the Qur'an from an islamic communication psychology perspective. *al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 8(1), 41-72. <https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/al-balagh/article/download/5559/2436>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/download/240/524>
- Nugroho, S. (2016). *Pengaruh keistiqomahan tadarus Al-Qur'an terhadap pembentukan karakter religius mahasiswa di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <http://etheses.uin-malang.ac.id/3760/>
- Oktriana, N. A. (2023). *Pengaruh Tadarus Al-qur'an Setiap Pagi dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Terhadap Ketenangan Jiwa pada Anak Kelas VIII MTs Negeri 6 Sleman* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia). <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/47938/19422035.pdf?sequence=1>
- Praptiwi, Y. H., Septianingsih, D., Laut, D. M., & Widyastuti, T. (2024). Pengaruh intervensi terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pasien pra tindakan ekstraksi gigi di poliklinik bedah minor: studi eksperimental semu. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 8(3), 368-376. <https://jurnal.unpad.ac.id/pjdrs/article/download/58445/24132>
- Qudsyi, H. (2021). Pengaruh murottal al-qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2). <https://www.jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/download/125/74>
- Rasnaini, R. (2022). *Tadarus Al-Qur'an, Perilaku Belajar Peserta didik* (Doctoral dissertation, IAIN PAREPARE). <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/5037/1/18.1100.004.pdf>
- Rasyid, F. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Teori, Metode, dan Praktek. http://epustaka.staiddimaros.ac.id:8123/inlislite3/uploaded_files/temporary/DigitalCol

Yunus, M., Silviani, H., & Juanda, A. (2022). Pembiasaan Tadarus Al-Qur'an Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik. *Thoriqotuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 377-388

https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=PEMBIASAAN+TADARUS+AL-QUR%E2%80%99AN+DALAM+MEMBENTUK++KARAKTER+PESERTA+DIDIK&btnG=#d=gs_qabs&t=1763450718064&u=%23p%3De1h31M_KOGoJ

Zuhri, M. N. C. (2013). Studi tentang efektivitas tadarus al-quran dalam pembinaan akhlak di smpn 8 yogyakarta. *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*, 11(1), 112-129. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/cendekia/article/view/730/557>

Lampiran Verbatim

Ma'had UIN Raden Fatah

Sumber : S

P : Boleh minta waktunya bentar kak?

S : Boleh

P : Dari Fakultas apo mba?

S : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

P : Semester berapa?

S : Semester 3

P : Sudah berapa lama mba tinggal di ma'had?

S : Hampir 9 Bulan

P : Kalo kegiatan harian mba selamo di asrama ngapoin be?

S : Itu kalo dari pagi subuh itu bangun setengah 3, kami nyo turun kebawah untuk sholat Tahajud, doa-doa pagi, sholat subuh dengan BTA itu sampe jam 6, kegiatan siangnyo kami bebas ado aktivitas kuliah, lanjut sore jam 4 kami absen sore samo langsung BTA nyo itu dari jam 4 sampe jam 5 untuk magribnyo itu kami turun kebawah jam 5.40 kami melakukan doa sore dilanjut sholat magrib pas sudah selesai sholat magrib kami melakukan pembelajaran kitab-kitab itu sampe jam 8/9 tergantung pengajarnya, terus lanjut sholat isya kan, berjamaah abis tuh doa malem kalo sudah biso bebas masuk kekamar masing-masing.

P : Kalo kegiatan yang mba lakuin diwaktu senggang itu ngapoin?

S : kalo itu biasony waktu senggang yo, ini kan kami tuh jugo kuliah kaloado tugas yosudah ngerjoin tugas, kalo lagi gaada yo santai-santai aja

P : apo yang buat mba yakin kalo al-qur'an itu biso memberikan ketenangan dalam hati jugo stres?

S : yo karno kalo menurut aku kito membaca al-qur'an itukan biso lebih tenang, biso mendekatkan diri lagi kepada Allah SWT

P : mba yakin dak terhadap kekuatan ayat Al-Qur'an itu dapat menenangkan Emosi?

S : bisa sih

P : mba nyo percayo dak bahwa mendekatkan diri kepada Allah melalui Tadarus itu dapat membantu kito mengendalikan emosi negatif?

S : iyo percayo

P : cak mano mba yakin kalo baca al-qur'an itu merupakan ketundukan dan jugo kepercayaan kepada Allah SWT?

S : yo yakin karno kan dari membaca Al-Qu'an kan kito bisa lebih dekat dengan Allah seperti itu

P : mba ngeraso dak kalo Al-Qur'an itu biso jadi pedoman dalam menghadapi tekanan hidup atau stres?

S : iyo ngeraso

P : seberapa sering mba ngelakuin tadarus Al-Qur'an dan biasonyo waktu kapan?

S : itu biasonyo pada subuh samo sore

P : Apo Tadarus itu lebih membantu mba jadi lebih sabar dan dak mudah marah?

S : iyo biso

P : biso lebih dijelaskan?

S : itu kan kalo kito sudah terbiasa baco Al-Qur'an kito tuh biso cak lebih tenang itu sudah cak jadi kebiasaan kito, jadi kito tuh idak ngelakuin hal-hal yang negatif

P : cak mano mbak nyikapi uong setelah mbak sering baco al-quran tiap hari apo ado perubahan caro mbak nanggepi uong laen?

S:ya bisa

P : kalo misalnyo ado masalah apo ayat ayat Al-Quran biso bantu nenangi emosi mbak ?

S : ya bisa karno kalo lagi baco Al-Quran tu jadi lemak hati tenang dak ngeraso lagi kalo lagi emosi.

P : cak mano tadarus tu ngaruhke sikap mbak terhadap diri sendiri samo lingkungan sekitar?

S : Iyo, tadarus tu banyak nian ngaruhnyo. dak cuma bikin hati tenang, tapi jugo ngingetke aku supaya lebih sabar ngadepi diri dewek samo orang di sekitar.

P : apo mbak paham makna ayat-ayat tertentu yang biso nenangi hati?

S : Iyo, ado beberapa ayat yang kalo dibaca tu rasanyo langsung nyentuh hati. Kayak ngasih peringatan supaya kito tetep sabar pas ado cobaan.

P : menurut mbak bener dak ajaran Islam tentang ngatur emosi samo ketenangan jiwa?

S : bener soalnya kan dalam Islam tu diajarke supaya kito biso ngontrol emosi, dak gampang marah, dan selalu ingat Allah biar jiwa kito tetap tenang.

P : kalo hubungan antara bacaan Al-Qur'an samo kesehatan mental dan spiritual, Mbak paham cakmano?

S : menurut aku, Al-Qur'an tu sumber ketenangan. Kalo sering dibaca, hati jadi adem pikiran dak gampang ruwet dan jiwo jugo keraso lebihan dekat samo Allah.

P : dari tadarus yang mbak lakukan tu, nilai apo yang paling bantu mbak ngatasi stres?

S : kalau aku yo paling keraso itu pas bacaan Al-Qur'an. Waktu tadarus hati tu jadi lebih tenang dan dak banyak mikir yang berat-berat.

P : oke oke, terus bener dak si mbak baco Al-Qur'an tu bantu ngurangi beban pikiran?

S: Iyo nian. Kadang cuma duduk bae, baco pelan-pelan, rasanyo adem. Ayat-ayatnyo tu ngingetin kito supaya sabar, dak gampang gelisah.

P : Berarti nilai yang paling mbak rasakan itu ketenangan yo?

S : Iyo, ketenangan samo rasa yakin kalo setiap masalah tu ado jalan. Makonyo tadarus tu jadi obat stres bagiku.

P : mbak pernah dak nangis atau keraso tersentuh waktu baca atau denger ayat Al-Qur'an tertentu?

S : pernah, aku pernah nangis pas baco ayat yang ngingetke tentang kesabaran samo ampunan Allah.rasanyo tu nyampe nian di hati.

P : terus,cakmano perasaan mbak pas ayat yang dibaca tu cak ngejawab masalah hidup yang lagi mbak hadapi?

S : rasanyo cak Allah langsung ngomong ke kito,ayat yang pas nian samo keadaan yang lagi aku alamin. Jadi hati tu keraso lebih kuat samo lebih yakin.

P : sejauh mano tadarus bantu mbak ngeraso lebih dekat samo Allah samo biso ngendalike diri waktu keadaan lagi susah?

S : tadarus tu ngebantu nian. Aku ngeraso lebih dekat samo Allah, hati jugo jadi lebih tenang. Jadi pas ado masalah, aku lebih biso nahan diri samo dak gampang kepancing emosi.

P : menurut mbak makna ayat Al-Qur'an itu ngaruh dak samo cara mbak berpikir atau merespon situasi emosional?

S : Iyo, ngaruh nian.makna ayat Al-Qur'an tu bikin aku berubah cakmano ngadepi emosi. Misalno ayat tentang sabar kalo aku lagi marah aku inget ayat tu, jadi aku lebih biso nahan diri dan dak langsung kepancing emosi.

P : terus kalo mbak lagi baco ayat tentang kesabaran, ketenangan, atau ujian hidup, cakmano perasaan mbak, ado dak refleksi tersentuh yang muncul?

S : biasonno aku jadi lebih tenang. Keraso nian kalo setiap masalah tu ado prosesno, dan kito memang harus ngejalaninno, jadi hati tu lebih nerimo samo dak terlalu berat mikirin masalah.

P : cak mano pengaruh lingkungannno ? misalno kawan tadarus, suasano tempat, atau waktu, itu ngaruh dak samo emosional waktu mbak tadarus?

S : ngaruh nian, kalo lingkungannno tenang kawan tadarusno ngedukung suasana tu jadi nyaman.

P : kalo suatu hari Mbak dak biso tadarus, gimano perasaan Mbak? Ado dak bedo di keseimbangan emosi atau ketenangan hati?

S : Kalo idak tadarus tu keraso cak ado yang kurang, emos jugo kadang jadi lebih mudah kacau gampang kepikiran hal-hal kecil.

P : menurut mbak, ketenangan setelah tadarus itu datang dari bacaan atau dari makno ayat yang mbak pahami?

S : menurut aku, dari duo-duonno. Bacoan Al-Qur'an dewek be sudah nenangke hati tapi makno ayatno jugo bikin hati lebih yakin lebih kuat, dan lebih tenang.

P : Makasih yo mbak.

S : Iyo, samo-samo.

Dokumentasi Penelitian



Wawancara Narasumber



Foto Bersama Narasumber





Kegiatan Tadarus Mahasantri



Lokasi Penelitian

Surat Permohonan Izin Penelitian

<https://sg.docworkspace.com/d/sIKvgovGoAbSWm8kG?sa=601.1074>

Surat Balasan Izin Penelitian

<https://sg.docworkspace.com/d/sID3govGoAeOWm8kG?sa=601.1074>