

***Kesejahteraan Psikologis dalam Tafsir Surah Ar-Ra'd Ayat 28: Studi Living Qur'an pada Mahasiswa UINSU***

**Nurul Natasya Nabilah, Sugeng Wanto**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) Medan, Indonesia

Email: [nnn230304@gmail.com](mailto:nnn230304@gmail.com)

**Abstract**

*University students' psychological well-being is challenged by academic pressure, social demands, and uncertainty about the future. In this context, reading the Qur'an is not merely a devotional activity but can serve as a means of reflection and emotional regulation. This study aims to analyze the concept of psychological well-being in interpretations of Surah Ar-Ra'd verse 28 and examine students' experiences of attaining tranquility through the intensity of Qur'an reading. It employed a qualitative approach within the Living Qur'an framework. Data were collected through observation, documentation, and in-depth interviews with five purposively selected students from the Islamic Study Brotherhood Forum in the Qur'anic Studies and Exegesis Program at Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Data were analyzed through reduction, display, and conclusion drawing, while credibility was assessed through source and method triangulation. The findings show that students read the Qur'an as a spiritual routine, a response to distress, an environmentally encouraged practice, and a means of self-reflection. Regular engagement was perceived to foster inner tranquility, reduce anxiety, strengthen optimism, and support the management of academic pressure. These findings demonstrate the lived actualization of tranquility in Surah Ar-Ra'd verse 28 and highlight Qur'an-reading habits as a potential resource for students' psychological well-being.*

**Keywords:** *psychological well-being, Living Qur'an, Qur'an reading, university students, Surah Ar-Ra'd*

**Abstrak**

*Kesejahteraan psikologis mahasiswa menghadapi tantangan akibat tekanan akademik, hubungan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Dalam konteks tersebut, praktik membaca Al-Qur'an tidak hanya menjadi aktivitas ibadah, tetapi juga dapat berfungsi sebagai sarana refleksi dan pengelolaan emosi. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep kesejahteraan psikologis dalam tafsir Surah Ar-Ra'd ayat 28 serta mengkaji pengalaman mahasiswa dalam memperoleh ketenangan melalui intensitas membaca Al-Qur'an. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Living Qur'an. Data diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara mendalam terhadap lima mahasiswa Forum Ukhuwah Studi Islam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang dipilih secara purposif. Data dianalisis melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahannya diperiksa melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik membaca Al-Qur'an dilakukan sebagai rutinitas spiritual, respons terhadap kegelisahan, dorongan lingkungan, dan sarana refleksi diri. Keteraturan membaca dirasakan membantu informan memperoleh ketenangan batin, mengurangi kecemasan, membangun optimisme, dan mengelola tekanan akademik. Temuan ini menegaskan aktualisasi makna ketenteraman hati dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 serta menunjukkan pentingnya pembiasaan membaca Al-Qur'an sebagai pendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.*

**Kata Kunci:** *kesejahteraan psikologis, Living Qur'an, membaca Al-Qur'an, mahasiswa, Surah Ar-Ra'd*

## A. Pendahuluan

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh tuntutan akademik, penyesuaian sosial, pembentukan identitas, dan persiapan menghadapi dunia kerja. Pada fase ini, tekanan perkuliahan, penyelesaian tugas, pencapaian prestasi, persoalan ekonomi, hubungan sosial, dan ketidakpastian masa depan dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Peningkatan tekanan akademik diketahui berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan mental mahasiswa.<sup>1</sup> Kajian terhadap mahasiswa di berbagai negara juga memperlihatkan bahwa gejala kecemasan dan depresi merupakan persoalan yang cukup menonjol dalam kehidupan perguruan tinggi.<sup>2</sup> Kondisi tersebut menunjukkan perlunya sumber daya psikologis dan spiritual yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan secara adaptif.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya merujuk pada ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu menerima dirinya, membangun hubungan positif, mengambil keputusan secara mandiri, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri. Konsep *psychological well-being* meliputi enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.<sup>3</sup> Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis bukanlah individu yang terbebas sepenuhnya dari masalah, melainkan individu yang mampu menghadapi tekanan, memberi makna terhadap pengalaman, dan mempertahankan arah hidupnya.

Dalam perspektif Islam, kesejahteraan psikologis berhubungan dengan dimensi jasmani, emosional, sosial, dan spiritual. Manusia tidak hanya dipahami sebagai makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang memiliki hubungan dengan Allah Swt. Kedekatan kepada Allah melalui ibadah, doa, zikir, dan pembacaan Al-Qur'an dapat menjadi sumber pemaknaan ketika seseorang menghadapi kegelisahan. Aktivitas spiritual tersebut tidak serta-merta menghilangkan persoalan yang dihadapi, tetapi dapat membantu individu menata kembali emosi, mengembangkan penerimaan diri, memperkuat harapan, dan memandang masalah dalam kerangka kehidupan yang lebih luas.

Landasan normatif hubungan antara zikir dan ketenteraman hati terdapat dalam Surah Ar-

<sup>1</sup> Georgia Barbayannis et al., 'Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19', *Frontiers in Psychology* 13 (2022): 886344, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>.

<sup>2</sup> W. Li et al., 'Prevalence and Associated Factors of Depression and Anxiety Symptoms among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 63, no. 11 (2022): 1222–30, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>.

<sup>3</sup> Carol D. Ryff, 'Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia', *Psychotherapy and Psychosomatics* 83, no. 1 (2014): 10–28, <https://doi.org/10.1159/000353263>.

Ra'd ayat 28, yang menegaskan bahwa hati orang beriman menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Kata *tathma'innu* menggambarkan hati yang memperoleh ketenangan setelah sebelumnya mengalami kegelisahan. Zikir dalam konteks tersebut tidak berhenti pada pengucapan lafaz tertentu, tetapi mencakup kesadaran terhadap kehadiran, kekuasaan, dan pertolongan Allah.<sup>4</sup> Hati orang beriman juga dipahami memperoleh ketenteraman ketika mengingat Allah dan menerima petunjuk-Nya.<sup>5</sup> Zikir dengan demikian menjadi aktivitas yang menguatkan keyakinan dan menenteramkan jiwa.<sup>6</sup> Berdasarkan pemaknaan tersebut, membaca, memahami, dan merenungkan Al-Qur'an dapat diposisikan sebagai bentuk zikir yang menghadirkan hubungan spiritual antara manusia dan Allah.

Dalam kehidupan mahasiswa, membaca Al-Qur'an dapat berlangsung dalam kondisi dan motivasi yang beragam. Sebagian mahasiswa membacanya secara teratur sebagai rutinitas ibadah, sedangkan sebagian lainnya meningkatkan bacaan ketika mengalami kesedihan, kecemasan, tekanan akademik, atau persoalan pribadi. Ada pula mahasiswa yang membaca karena dorongan orang tua, tugas perkuliahan, ajakan teman, dan kegiatan organisasi keagamaan. Dorongan eksternal tersebut dapat berkembang menjadi kesadaran internal ketika mahasiswa mulai merasakan makna dan manfaat aktivitas membaca Al-Qur'an. Oleh karena itu, intensitas membaca Al-Qur'an tidak cukup dipahami hanya melalui frekuensi, tetapi juga perlu dilihat dari keteraturan, durasi, konsistensi, motivasi, kondisi emosional ketika membaca, dan pengalaman psikologis setelah membaca.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan hubungan antara interaksi dengan Al-Qur'an dan kondisi psikologis. Kajian sistematis terhadap aktivitas mendengarkan, membaca, dan menghafal Al-Qur'an menemukan adanya kecenderungan pengaruh positif terhadap kecemasan, depresi, kualitas hidup, dan sejumlah indikator kesehatan psikologis maupun fisiologis.<sup>7</sup> Kajian lain juga menunjukkan bahwa pembacaan dan pendengaran Al-Qur'an banyak diteliti sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan, stres, dan depresi.<sup>8</sup> Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam konteks klinis atau menggunakan desain intervensi yang berfokus pada perubahan gejala psikologis. Temuan tersebut belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana mahasiswa memaknai

<sup>4</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*, vol. 6 (Lentera Hati, 2022).

<sup>5</sup> Ismail ibn Umar Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, vol. 4 (Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000).

<sup>6</sup> Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, vol. 7 (Dar al-Fikr, 2022).

<sup>7</sup> Wan Nur Aina Che Wan Mohd Rozali et al., 'The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence from Systematic Review', *International Journal of Public Health* 67 (2022): 1604998, <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>.

<sup>8</sup> Khadijeh Moulai et al., 'The Effect of the Holy Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review on Outcomes', *Health Science Reports* 6, no. 12 (2023): e1751, <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>.

kebiasaan membaca Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kajian *Living Qur'an*, Al-Qur'an tidak hanya ditempatkan sebagai teks yang ditafsirkan, tetapi juga sebagai teks yang diterima, dihayati, dan dipraktikkan oleh masyarakat. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pembaca Al-Qur'an memberikan beragam makna terhadap aktivitas membaca, termasuk pengalaman memperoleh ketenangan hati dan keberkahan.<sup>9</sup> Penelitian terhadap mahasiswi Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta juga memperlihatkan bahwa interaksi dengan Al-Qur'an diresepsi secara fungsional sebagai zikir, penguatan spiritual, dan bagian dari rutinitas kehidupan.<sup>10</sup> Temuan tersebut menegaskan bahwa pengalaman berinteraksi dengan Al-Qur'an tidak bersifat seragam, tetapi dipengaruhi oleh latar sosial, motivasi, kebiasaan, serta cara individu memahami kandungan ayat.

Meskipun penelitian terdahulu telah membahas pengaruh pembacaan Al-Qur'an terhadap kecemasan serta bentuk resepsi Al-Qur'an dalam kehidupan masyarakat, kajian yang secara khusus menghubungkan tafsir Surah Ar-Ra'd ayat 28, intensitas membaca Al-Qur'an, dan pengalaman kesejahteraan psikologis mahasiswa masih terbatas. Penelitian terdahulu lebih banyak menilai efek pembacaan atau pendengaran Al-Qur'an secara klinis, mengkaji tradisi pembacaan secara komunal, atau memusatkan perhatian pada praktik menghafal Al-Qur'an. Belum banyak penelitian yang menjelaskan bagaimana mahasiswa membaca Al-Qur'an dalam kondisi emosional yang berbeda, bagaimana motivasi internal dan eksternal membentuk keteraturan membaca, serta bagaimana pengalaman tersebut dimaknai berdasarkan konsep ketenteraman hati dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28.

Mahasiswa Forum Ukhuwah Studi Islam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sumatera Utara memiliki posisi yang relevan untuk mengkaji persoalan tersebut. Mereka berinteraksi dengan Al-Qur'an melalui dua ruang sekaligus, yaitu ruang akademik dan ruang personal-spiritual. Dalam ruang akademik, Al-Qur'an dipelajari melalui ilmu tafsir, Ulumul Qur'an, bahasa Arab, dan berbagai pendekatan ilmiah. Dalam ruang personal, Al-Qur'an dibaca sebagai ibadah, sumber refleksi, petunjuk dalam menghadapi persoalan, dan sarana memperoleh ketenangan. Hubungan antara kedua ruang tersebut memungkinkan mahasiswa tidak hanya membaca ayat secara tekstual, tetapi juga menghubungkan kandungannya dengan pengalaman kehidupan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis konsep kesejahteraan psikologis dalam tafsir Surah Ar-Ra'd ayat 28 dan menjelaskan pengalaman mahasiswa dalam memperoleh ketenangan melalui praktik membaca Al-Qur'an. Kebaruan

---

<sup>9</sup> Eva Nugraha, 'Ngalap berkah Qur'an: Dampak membaca Al-Qur'an bagi para pembacanya', *Ilmu Ushuluddin* 5, no. 2 (2018): 91–106, <https://doi.org/10.15408/iu.v5i2.12412>.

<sup>10</sup> Mamluatun Nafisah, 'Tipologi resepsi tahfiz Al-Qur'an di kalangan mahasiswi IIQ Jakarta', *Ilmu Ushuluddin* 6, no. 2 (2020): 197–215, <https://doi.org/10.15408/iu.v6i2.13929>.

penelitian terletak pada penggabungan analisis tafsir dengan pendekatan *Living Qur'an* untuk memetakan kondisi emosional ketika membaca, motivasi membaca, tingkat keteraturan, serta makna psikologis yang dirasakan mahasiswa. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat secara statistik, melainkan memahami bagaimana informan memaknai kontribusi praktik membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan batin, pengelolaan kecemasan, optimisme, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik.

## B. Pembahasan

### 1. Ketenteraman Hati dalam Tafsir Surah Ar-Ra'd Ayat 28

Allah Swt. berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ<sup>11</sup>

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.<sup>11</sup>

Surah Ar-Ra'd ayat 28 menempatkan keimanan, zikir, dan ketenteraman hati dalam satu hubungan yang saling berkaitan. Kata *tathma'innu* menunjukkan kondisi hati yang memperoleh ketenangan dan kestabilan setelah mengalami kegelisahan. Ketenteraman dalam ayat tersebut tidak berarti bahwa orang beriman terbebas sepenuhnya dari masalah, kesedihan, atau tekanan kehidupan. Ketenteraman lebih tepat dipahami sebagai keadaan ketika seseorang tetap memiliki pegangan, harapan, dan kemampuan mengendalikan respons emosional ketika menghadapi persoalan.

Penafsiran dalam *Tafsir Al-Mishbah* menunjukkan bahwa zikir tidak hanya berupa aktivitas verbal, tetapi juga mencakup kesadaran manusia terhadap kehadiran, kekuasaan, dan pertolongan Allah. Kesadaran tersebut dapat membantu manusia memperoleh keteguhan ketika menghadapi perubahan dan ketidakpastian kehidupan.<sup>12</sup> Pemaknaan serupa ditemukan dalam *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, yang menjelaskan bahwa hati orang beriman menjadi tenteram ketika mengingat Allah, menerima petunjuk-Nya, dan meyakini-Nya sebagai pelindung.<sup>13</sup>

Dalam *Tafsir Al-Azhar*, ketenteraman hati ditempatkan dalam hubungan antara keyakinan, ikhtiar, dan tawakal. Seseorang tetap berkewajiban menghadapi persoalan dan melakukan usaha, sedangkan zikir membantu menjaga hati agar tidak kehilangan arah ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan.<sup>14</sup> Sementara itu, *Tafsir Al-*

<sup>11</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan terjemahannya: Edisi penyempurnaan 2019* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

<sup>12</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*, vol. 6.

<sup>13</sup> Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, vol. 4.

<sup>14</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 5 (Pustaka Panjimas, 1982).

*Qur'anul Majid An-Nur* menekankan bahwa ingatan kepada Allah menumbuhkan keyakinan dan kestabilan jiwa karena manusia memiliki tempat bergantung yang lebih tinggi daripada kemampuan dirinya sendiri.<sup>15</sup> Zikir juga dipahami sebagai aktivitas yang menguatkan keimanan dan mengurangi kegelisahan yang muncul akibat ketidakpastian kehidupan.<sup>16</sup>

Berdasarkan beberapa penafsiran tersebut, ketenteraman hati dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 memiliki dimensi spiritual sekaligus psikologis. Dimensi spiritual terlihat dari kedekatan manusia dengan Allah, sedangkan dimensi psikologis tampak pada kemampuan mengendalikan kecemasan, mempertahankan harapan, dan menghadapi persoalan secara lebih tenang. Membaca Al-Qur'an dapat ditempatkan sebagai salah satu bentuk zikir karena aktivitas tersebut melibatkan pelafalan ayat, perhatian terhadap pesan ilahi, serta refleksi terhadap makna yang dibaca.

Pemaknaan tersebut relevan dengan pengalaman mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, persoalan hubungan sosial, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Membaca Al-Qur'an tidak selalu menyelesaikan sumber masalah secara langsung, tetapi dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menghentikan sementara pikiran yang berlebihan, mengatur respons emosional, dan melihat kembali persoalan berdasarkan nilai keagamaan. Dengan demikian, hubungan antara membaca Al-Qur'an dan ketenteraman hati dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman yang dirasakan informan, bukan sebagai hubungan sebab-akibat yang diukur secara eksperimental.

## **2. Pola Intensitas dan Motivasi Membaca Al-Qur'an Mahasiswa**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kelima informan memiliki pola interaksi yang berbeda dengan Al-Qur'an. Perbedaan tersebut terlihat pada kondisi yang mendorong aktivitas membaca, sumber motivasi, tingkat keteraturan, dan makna psikologis yang dirasakan setelah membaca. Intensitas dalam penelitian ini tidak hanya mengacu pada frekuensi atau jumlah halaman yang dibaca, tetapi juga mencakup konsistensi, motivasi, kondisi emosional, keterlibatan dalam memahami ayat, dan keberlanjutan praktik membaca dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan unsur tersebut, pola membaca informan dapat dipetakan sebagaimana disajikan dalam Tabel 1.

---

<sup>15</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 3 (Pustaka Rizki Putra, 2000).

<sup>16</sup> Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, vol. 7.

**Tabel 1.** Pola Membaca Al-Qur'an pada Informan

| Informan  | Pola membaca                                  | Motivasi dominan                         | Makna psikologis                                       |
|-----------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Kiky      | Membaca ketika mengalami kegelisahan          | Kebutuhan emosional dan spiritual        | Menenangkan diri dan mengurangi beban pikiran          |
| Nabila    | Membaca sebagai rutinitas                     | Kesadaran dan kebutuhan spiritual        | Menjaga kestabilan emosi dan kedekatan kepada Allah    |
| Anis      | Membaca karena dorongan lingkungan            | Motivasi eksternal                       | Membentuk disiplin dan kebiasaan spiritual             |
| Dila      | Membaca secara situasional                    | Kondisi emosional dan ketersediaan waktu | Membantu menghadapi kegelisahan dalam situasi tertentu |
| Khoiriyah | Membaca disertai refleksi terhadap makna ayat | Kebutuhan memahami dan menguatkan diri   | Menumbuhkan kesadaran, harapan, dan evaluasi diri      |

Sumber: Diolah dari hasil wawancara, 2026.

Kiky memperlihatkan pola membaca yang berkaitan erat dengan kondisi emosional. Ketika mengalami kesedihan, kegelisahan, atau beban pikiran, Al-Qur'an dijadikan sebagai sarana untuk menenangkan diri. Aktivitas membaca dilakukan sebagai respons terhadap tekanan yang sedang dialami sehingga intensitasnya cenderung meningkat ketika kondisi emosional kurang stabil. Setelah membaca, informan merasakan pikirannya menjadi lebih terarah dan beban emosionalnya berkurang.<sup>17</sup> Pola tersebut menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an digunakan sebagai salah satu bentuk koping spiritual dalam menghadapi persoalan.

Pengalaman Kiky memperlihatkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya dibaca untuk melaksanakan kewajiban ritual, tetapi juga digunakan sebagai sumber ketenangan ketika menghadapi masalah. Temuan tersebut sejalan dengan kajian yang menunjukkan bahwa pembacaan, pendengaran, dan penghafalan Al-Qur'an dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, depresi, dan tekanan emosional.<sup>18</sup> Meskipun demikian, ketenangan yang diperoleh tidak berarti bahwa masalah yang dihadapi telah selesai. Aktivitas membaca lebih berfungsi membantu informan menata emosi, mengurangi pikiran berlebihan, dan mengubah cara menghadapi serta memaknai persoalan.

Nabila menunjukkan pola yang lebih teratur karena membaca Al-Qur'an telah menjadi bagian dari kebiasaan spiritualnya. Aktivitas membaca tidak hanya dilakukan ketika menghadapi persoalan, tetapi juga dipertahankan ketika kondisi emosional relatif

<sup>17</sup> Kiky, 'Wawancara pribadi dengan Kiky', personal communication, 12 July 2026.

<sup>18</sup> Moulaci et al., 'The Effect of the Holy Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review on Outcomes'.

stabil. Keteraturan tersebut menunjukkan bahwa interaksi dengan Al-Qur'an telah berkembang dari aktivitas sesaat menjadi kebutuhan personal. Dalam pola ini, membaca Al-Qur'an tidak semata-mata didorong oleh adanya tekanan, tetapi lahir dari kesadaran untuk mempertahankan kedekatan kepada Allah dan menjaga kestabilan diri.<sup>19</sup>

Kebiasaan membaca yang dilakukan secara teratur memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berhenti sejenak dari aktivitas akademik, melakukan refleksi, dan menata kembali pikirannya. Pola tersebut memperlihatkan bahwa interaksi dengan Al-Qur'an tidak hanya berfungsi secara kuratif ketika persoalan muncul, tetapi juga dapat bersifat preventif melalui pembentukan rutinitas spiritual. Interaksi yang dilakukan secara rutin dapat diresepsi sebagai zikir dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Kedekatan kepada Tuhan juga diketahui berhubungan dengan kesejahteraan, kemampuan menghadapi tekanan, dan rasa memiliki pada mahasiswa.<sup>20</sup> Dengan demikian, keteraturan membaca tidak hanya menunjukkan frekuensi praktik keagamaan, tetapi juga proses pembentukan hubungan spiritual yang lebih stabil.

Anis memperlihatkan pola membaca yang pada awalnya lebih banyak dipengaruhi oleh dorongan eksternal. Aktivitas membaca dilakukan karena perintah, ajakan, tugas, atau pengaruh lingkungan. Motivasi tersebut menyebabkan keteraturan membaca bergantung pada keberadaan dorongan dari pihak lain.<sup>21</sup> Akan tetapi, motivasi eksternal tidak selalu menunjukkan bahwa praktik membaca kehilangan nilai spiritual. Dorongan tersebut dapat menjadi tahap awal pembentukan kebiasaan, terutama ketika individu mulai merasakan manfaat personal dari kegiatan yang dijalankan.

Pengalaman Anis menunjukkan adanya proses peralihan dari keterpaksaan menuju pembiasaan. Lingkungan keluarga, pertemanan, perkuliahan, dan organisasi keagamaan berperan dalam menciptakan ruang interaksi dengan Al-Qur'an. Dukungan sosial dan lingkungan keagamaan dapat memberikan penguatan, teladan, serta kesempatan bagi mahasiswa untuk mempertahankan aktivitas spiritual. Temuan empiris juga menunjukkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial secara bersama-sama berkaitan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, meskipun dukungan sosial dapat memberikan kontribusi yang lebih kuat secara tersendiri.<sup>22</sup> Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan tidak hanya berfungsi sebagai pemberi tuntutan, tetapi juga sebagai sumber dukungan

<sup>19</sup> Nabila, 'Wawancara pribadi dengan Nabila', personal communication, 14 July 2026.

<sup>20</sup> Nafisah, 'Tipologi resepsi tahfiz Al-Qur'an di kalangan mahasiswi IIQ Jakarta'.

<sup>21</sup> Anis, 'Wawancara pribadi dengan Anis', personal communication, 16 July 2026.

<sup>22</sup> Fenti Hikmawati et al., 'Religiosity and Social Support as Predictors for Subjective Well-Being of Overseas Students during Pandemic', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2022): 117–24, <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.18145>.

dalam pembentukan kebiasaan keagamaan.

Meskipun demikian, kebiasaan yang sepenuhnya bergantung pada dorongan eksternal cenderung kurang konsisten. Keteraturan akan menjadi lebih kuat apabila aktivitas membaca berkembang menjadi keputusan personal dan kebutuhan spiritual. Proses tersebut menunjukkan terjadinya internalisasi motivasi, yaitu perubahan dari praktik yang semula dilakukan karena tuntutan lingkungan menjadi praktik yang dijalankan atas dasar kesadaran. Dengan demikian, intensitas membaca tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan waktu, tetapi juga oleh proses penerimaan dan penghayatan nilai yang mendasari aktivitas tersebut.

Dila menunjukkan pola membaca yang bersifat situasional. Intensitas membaca berubah sesuai dengan tuntutan perkuliahan, ketersediaan waktu, kegiatan organisasi, dan keadaan emosional. Ketika tuntutan akademik meningkat, waktu membaca dapat berkurang. Sebaliknya, ketika mengalami kegelisahan atau membutuhkan ketenangan, interaksi dengan Al-Qur'an dapat meningkat.<sup>23</sup> Pola tersebut memperlihatkan bahwa praktik membaca Al-Qur'an bersifat dinamis dan berhubungan dengan perubahan kondisi kehidupan mahasiswa.

Pola situasional tidak selalu menunjukkan rendahnya komitmen keagamaan. Perubahan intensitas dapat terjadi karena mahasiswa harus membagi waktu antara perkuliahan, tugas, organisasi, keluarga, dan aktivitas sosial. Namun, pola tersebut memperlihatkan bahwa keteraturan membaca belum sepenuhnya stabil. Pembentukan jadwal yang fleksibel tetapi konsisten diperlukan agar mahasiswa dapat mempertahankan interaksi dengan Al-Qur'an tanpa mengabaikan tanggung jawab akademik. Fleksibilitas tersebut juga memungkinkan kegiatan membaca menyesuaikan diri dengan kondisi mahasiswa tanpa kehilangan keberlanjutannya.

Khoiriyah menunjukkan pola membaca yang lebih reflektif. Aktivitas membaca disertai usaha memahami dan menghubungkan kandungan ayat dengan persoalan yang sedang dihadapi. Interaksi tersebut membuat Al-Qur'an tidak berhenti sebagai bacaan verbal, tetapi berkembang menjadi sumber evaluasi dan penguatan diri.<sup>24</sup> Pola ini relevan dengan latar belakang informan sebagai mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang memperoleh kesempatan untuk mempelajari kandungan ayat melalui kegiatan akademik.

Pengalaman reflektif menunjukkan adanya keterlibatan yang lebih mendalam daripada sekadar menghitung frekuensi atau jumlah bacaan. Pemahaman terhadap kandungan ayat membantu informan membangun cara pandang yang lebih positif,

---

<sup>23</sup> Dila, 'Wawancara pribadi dengan Dila', personal communication, 20 July 2026.

<sup>24</sup> Khoiriyah, 'Wawancara pribadi dengan Khoiriyah', personal communication, 15 July 2026.

memperkuat harapan, dan mengevaluasi respons terhadap persoalan. Dalam perspektif *Living Qur'an*, Al-Qur'an memiliki fungsi informatif ketika dipahami sebagai sumber pengetahuan dan petunjuk serta fungsi performatif ketika dihadirkan melalui tindakan, kebiasaan, dan pengalaman pembacanya. Praktik membaca dengan demikian merupakan bentuk penerimaan terhadap Al-Qur'an yang dipengaruhi oleh proses transmisi, pemaknaan, dan penerapannya dalam kehidupan.<sup>25</sup>

Temuan mengenai kelima informan dapat dikelompokkan menjadi tiga pola utama. Pertama, membaca sebagai respons terhadap kebutuhan emosional, sebagaimana terlihat pada Kiky dan Dila. Dalam pola ini, intensitas membaca meningkat ketika informan mengalami kegelisahan atau tekanan. Kedua, membaca sebagai kebiasaan dan kebutuhan spiritual, sebagaimana terlihat pada Nabila dan Khoiriyah. Keteraturan membaca pada pola ini dibangun atas dasar kesadaran personal, kebutuhan menjaga kedekatan kepada Allah, dan keinginan memahami pesan ayat. Ketiga, membaca karena dorongan eksternal yang berpotensi berkembang menjadi kebiasaan internal, sebagaimana terlihat pada Anis.

Ketiga pola tersebut menunjukkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an tidak dapat dinilai hanya berdasarkan frekuensi. Intensitas perlu dipahami melalui hubungan antara motivasi, keteraturan, kondisi emosional, kualitas penghayatan, dukungan lingkungan, dan kemampuan menghubungkan kandungan ayat dengan pengalaman hidup. Oleh karena itu, pola membaca Al-Qur'an pada mahasiswa bersifat dinamis. Praktik tersebut dapat bermula sebagai respons terhadap tekanan atau dorongan lingkungan, kemudian berkembang menjadi kebiasaan spiritual yang dilakukan berdasarkan kesadaran dan kebutuhan personal.

### 3. Praktik Membaca Al-Qur'an dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Pengalaman kelima informan memperlihatkan bahwa praktik membaca Al-Qur'an dirasakan memberikan kontribusi terhadap beberapa aspek kesejahteraan psikologis. Kontribusi tersebut terutama terlihat pada ketenangan batin, pengelolaan kecemasan, penerimaan terhadap keadaan, penguatan harapan, dan kemampuan menata respons ketika menghadapi tekanan. Temuan ini tidak menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an secara otomatis menghilangkan persoalan psikologis. Praktik tersebut lebih tepat dipahami sebagai salah satu sumber daya spiritual yang digunakan mahasiswa untuk menata emosi, memberikan makna terhadap pengalaman, dan mempertahankan arah hidup ketika menghadapi persoalan.

Konsep *psychological well-being* mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri,

<sup>25</sup> Nugraha, 'Ngalap berkah Qur'an: Dampak membaca Al-Qur'an bagi para pembacanya'.

hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.<sup>26</sup> Keenam dimensi tersebut tidak muncul dengan kekuatan yang sama pada setiap informan. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kondisi emosional, motivasi membaca, tingkat keteraturan, dukungan lingkungan, dan kemampuan memahami kandungan ayat. Oleh karena itu, pengalaman kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini dipahami sebagai proses yang bersifat dinamis dan subjektif, bukan sebagai kondisi yang dapat disimpulkan hanya berdasarkan frekuensi membaca.

Dimensi penerimaan diri terlihat pada pengalaman informan yang menggunakan waktu membaca untuk menenangkan diri dan menerima keadaan sebelum menentukan respons terhadap persoalan. Kiky dan Dila tetap mengalami tekanan akademik, kegelisahan, dan persoalan personal. Namun, membaca Al-Qur'an memberikan ruang untuk menghentikan sementara reaksi emosional yang berlebihan. Kondisi yang lebih tenang membantu informan melihat persoalan secara lebih proporsional, mengenali keterbatasan dirinya, dan mempersiapkan respons yang lebih terarah.

Penerimaan diri dalam konteks tersebut tidak berarti menyerah terhadap masalah atau menghindari tanggung jawab. Penerimaan lebih berkaitan dengan kemampuan mengakui kondisi emosional yang sedang dialami tanpa membiarkan kondisi tersebut sepenuhnya mengendalikan tindakan. Praktik membaca memberikan jeda reflektif yang memungkinkan informan menata kembali pikiran, mengurangi beban emosional, dan mengembangkan sikap yang lebih adaptif dalam menghadapi keadaan.

Dimensi penguasaan lingkungan terlihat pada kemampuan informan mengelola tuntutan akademik dan kebutuhan spiritual. Keteraturan yang dibangun Nabila menunjukkan adanya usaha menyediakan ruang bagi aktivitas membaca Al-Qur'an di tengah kesibukan perkuliahan. Rutinitas tersebut dirasakan membantu menjaga kestabilan emosi dan mempersiapkan diri sebelum menjalani aktivitas lainnya. Penguasaan lingkungan dalam konteks ini tidak berarti mampu mengendalikan seluruh keadaan, tetapi menunjukkan kemampuan membangun pola kehidupan yang memungkinkan kebutuhan akademik, sosial, dan spiritual berjalan secara lebih seimbang.

Hubungan antara keteraturan spiritual dan kesejahteraan psikologis juga didukung oleh temuan bahwa spiritualitas dan perilaku yang mendukung kesehatan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hubungan tersebut bahkan terlihat lebih kuat pada mahasiswa yang bidang pendidikannya berhubungan dengan pikiran,

---

<sup>26</sup> Ryff, 'Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia'.

jiwa, dan pengembangan manusia.<sup>27</sup> Temuan tersebut relevan dengan latar belakang informan sebagai mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang berinteraksi dengan Al-Qur'an dalam ruang akademik sekaligus ruang personal-spiritual. Meskipun demikian, hubungan tersebut tidak dapat dipahami sebagai hubungan sebab-akibat langsung karena kondisi psikologis mahasiswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain.

Dimensi kemandirian belum muncul dengan tingkat yang sama pada seluruh informan. Kebiasaan membaca yang didasarkan pada kesadaran pribadi menunjukkan kemampuan mengambil keputusan berdasarkan nilai yang diyakini. Nabila dan Khoiriyah memperlihatkan kecenderungan tersebut karena aktivitas membaca telah berkembang menjadi kebutuhan personal. Sebaliknya, pengalaman Anis menunjukkan bahwa motivasi membaca masih dipengaruhi oleh tuntutan dan dorongan lingkungan.

Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa kemandirian spiritual berkembang secara bertahap. Dorongan eksternal dapat menjadi awal pembiasaan, tetapi proses internalisasi diperlukan agar membaca Al-Qur'an dilakukan berdasarkan kesadaran dan kebutuhan personal. Ketika manfaat kegiatan mulai dirasakan, motivasi eksternal berpotensi berubah menjadi motivasi internal. Pada tahap tersebut, individu tidak lagi membaca semata-mata karena tuntutan, tetapi karena memahami nilai dan manfaat aktivitas tersebut bagi kehidupan spiritual dan psikologisnya.

Dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri terlihat lebih kuat pada pengalaman Khoiriyah. Pembacaan yang disertai pemahaman dan refleksi membantu informan menghubungkan pesan ayat dengan persoalan kehidupan. Proses tersebut mendorong evaluasi diri, penguatan harapan, dan perbaikan sikap. Al-Qur'an dalam pengalaman ini tidak hanya menjadi sarana meredakan emosi, tetapi juga menjadi sumber nilai yang mengarahkan individu untuk melihat kembali tujuan, keputusan, dan tindakannya.

Keterlibatan reflektif tersebut menunjukkan bahwa manfaat membaca tidak hanya terletak pada aktivitas pelafalan, tetapi juga pada kemampuan memahami dan menghubungkan kandungan ayat dengan pengalaman hidup. Ketika pesan ayat dimaknai sebagai petunjuk, informan memperoleh kerangka nilai untuk menilai persoalan dan menentukan arah perbaikan. Dengan demikian, praktik membaca dapat mendukung pengembangan diri ketika aktivitas tersebut disertai proses pemahaman, evaluasi, dan penerapan nilai.

Dimensi hubungan positif dengan orang lain tidak muncul secara langsung sebagai

---

<sup>27</sup> Agnieszka Bożek et al., 'The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being', *Frontiers in Psychology* 11 (August 2020): 1997, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>.

temuan dominan. Namun, dukungan keluarga, teman, perkuliahan, dan organisasi keagamaan berperan dalam membentuk kebiasaan membaca. Lingkungan menyediakan ajakan, penguatan, teladan, dan ruang bagi mahasiswa untuk berinteraksi dengan Al-Qur'an. Dukungan sosial melalui agama juga dapat menjadi sumber koping dan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, termasuk dalam konteks masyarakat Indonesia.<sup>28</sup> Temuan ini membantu menjelaskan bahwa praktik spiritual tidak selalu berkembang secara individual, tetapi dapat dibentuk dan dipertahankan melalui hubungan sosial.

Nilai-nilai yang diperoleh melalui pembacaan Al-Qur'an juga berpotensi memengaruhi cara informan berkomunikasi dan memperlakukan orang lain. Namun, data penelitian belum cukup untuk menyimpulkan adanya perubahan menyeluruh pada kualitas hubungan sosial informan. Penelitian ini tidak secara khusus mengamati perubahan perilaku interpersonal sebelum dan setelah pembentukan kebiasaan membaca. Oleh karena itu, aspek hubungan positif perlu dipahami sebagai potensi yang masih memerlukan penelitian lanjutan.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa manfaat psikologis tidak hanya ditentukan oleh tingginya frekuensi membaca. Kualitas penghayatan, motivasi, pemahaman terhadap ayat, dan kemampuan menghubungkan bacaan dengan pengalaman hidup turut menentukan makna yang dirasakan informan. Membaca secara rutin dapat membantu membentuk kestabilan dan keteraturan, sedangkan membaca secara reflektif dapat memperkuat pemaknaan, harapan, dan pengembangan diri. Sebaliknya, membaca yang hanya bergantung pada dorongan eksternal cenderung menghasilkan keteraturan yang kurang stabil.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an dapat dipahami sebagai bentuk koping religius ketika digunakan untuk menghadapi tekanan. Koping religius positif berkaitan dengan usaha memperoleh ketenangan, harapan, makna, dan keyakinan ketika menghadapi persoalan. Sebaliknya, koping religius negatif dapat muncul ketika individu memandang masalah sebagai hukuman, merasa ditinggalkan oleh Tuhan, atau mengalami konflik spiritual. Kajian meta-analitis menunjukkan bahwa koping religius positif berkaitan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik, sedangkan koping religius negatif berhubungan dengan penyesuaian yang lebih buruk terhadap tekanan.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Muhammad Saud et al., 'Social Support through Religion and Psychological Well-Being: COVID-19 and Coping Strategies in Indonesia', *Journal of Religion and Health* 60, no. 5 (2021): 3309–25, <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01327-1>.

<sup>29</sup> Gene G. Ano and Erin B. Vasconcelles, 'Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis', *Journal of Clinical Psychology* 61, no. 4 (2005): 461–80, <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>.

Dalam penelitian ini, pengalaman informan lebih dekat dengan bentuk koping religius positif. Membaca Al-Qur'an digunakan untuk menenangkan diri, memperkuat harapan, dan mengembangkan pemaknaan yang lebih adaptif terhadap persoalan. Akan tetapi, penelitian ini belum mengukur bentuk koping religius menggunakan instrumen psikologis tertentu. Kesimpulan tersebut didasarkan pada penafsiran terhadap pengalaman yang disampaikan informan sehingga perlu dipahami dalam batas pendekatan kualitatif.

Temuan penelitian turut menguatkan kajian yang menunjukkan bahwa aktivitas religius dan spiritual dapat memberikan perlindungan terhadap gejala depresi dan, dalam tingkat tertentu, kecemasan pada kelompok usia muda. Kesejahteraan spiritual dapat berperan sebagai faktor protektif, sedangkan koping religius negatif dapat memperburuk dampak tekanan psikologis. Kajian mengenai pembacaan, pendengaran, dan penghafalan Al-Qur'an juga memperlihatkan hubungan positif dengan sejumlah indikator kesehatan mental, termasuk penurunan kecemasan, stres, dan depresi.<sup>30</sup>

Meskipun demikian, penelitian ini memberikan sudut pandang yang berbeda karena tidak menempatkan Al-Qur'an sebagai intervensi klinis. Al-Qur'an dipahami sebagai bagian dari kehidupan mahasiswa yang hadir melalui rutinitas, respons terhadap kegelisahan, dorongan lingkungan, dan refleksi personal. Penelitian ini juga tidak melakukan pengukuran psikologis sebelum dan setelah membaca sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an menjadi penyebab langsung menurunnya kecemasan atau meningkatnya kesejahteraan psikologis.

Dalam perspektif *Living Qur'an*, Surah Ar-Ra'd ayat 28 memperoleh bentuk konkret ketika pesan ketenteraman hati dihidupkan dalam perilaku mahasiswa. Ayat tersebut tidak hanya dipahami sebagai pernyataan normatif mengenai hubungan antara zikir dan ketenteraman hati, tetapi diterima melalui kebiasaan mencari Al-Qur'an ketika mengalami tekanan, mempertahankan rutinitas membaca, serta merenungkan kandungan ayat sebagai sumber penguatan diri. Keragaman pengalaman kelima informan menunjukkan bahwa resepsi terhadap Al-Qur'an dipengaruhi oleh kondisi psikologis, motivasi, keteraturan, dukungan lingkungan, dan kedalaman pemahaman masing-masing individu.

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis yang dirasakan informan tidak bersumber dari frekuensi membaca semata, tetapi dari hubungan antara keteraturan,

---

<sup>30</sup> Shilpa Aggarwal et al., 'Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis', *BMC Psychiatry* 23 (2023): 729, <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>; Rozali et al., 'The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence from Systematic Review'.

motivasi, penghayatan, dukungan sosial, dan pemaknaan terhadap ayat. Membaca Al-Qur'an dirasakan membantu informan memperoleh ketenangan batin, mengelola kecemasan, memperkuat harapan, mengevaluasi diri, dan menghadapi tekanan secara lebih terarah. Temuan tersebut menegaskan relevansi Surah Ar-Ra'd ayat 28 dalam kehidupan mahasiswa sekaligus memperlihatkan bahwa praktik membaca Al-Qur'an dapat menjadi sumber daya spiritual yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Namun, praktik membaca Al-Qur'an tidak dimaksudkan untuk menggantikan bantuan profesional. Mahasiswa yang mengalami kecemasan berat, depresi, gangguan fungsi sehari-hari, atau persoalan psikologis yang berkelanjutan tetap memerlukan pemeriksaan dan pendampingan tenaga profesional. Praktik spiritual dapat ditempatkan sebagai sumber dukungan yang melengkapi upaya penanganan psikologis sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

### C. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketenteraman hati dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 tidak berarti terbebasnya seseorang dari masalah, tetapi menunjukkan kemampuan menjaga kestabilan emosi, harapan, dan keyakinan ketika menghadapi tekanan. Pengalaman lima mahasiswa memperlihatkan tiga pola utama dalam membaca Al-Qur'an, yaitu sebagai respons terhadap kebutuhan emosional, sebagai kebiasaan dan kebutuhan spiritual, serta sebagai aktivitas yang awalnya dipengaruhi oleh dorongan eksternal. Intensitas membaca tidak hanya ditentukan oleh frekuensi, tetapi juga oleh keteraturan, konsistensi, motivasi, penghayatan, dan kemampuan menghubungkan kandungan ayat dengan pengalaman kehidupan. Praktik tersebut dirasakan membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin, mengelola kecemasan, memperkuat optimisme, melakukan evaluasi diri, dan menghadapi tekanan akademik secara lebih terarah.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa pesan ketenteraman hati dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 memperoleh bentuk konkret melalui praktik membaca, memahami, dan merenungkan Al-Qur'an dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian ini memperkuat kajian *Living Qur'an* dengan menghubungkan penafsiran ayat, pola interaksi mahasiswa dengan Al-Qur'an, dan pengalaman kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian terbatas pada lima mahasiswa dalam satu organisasi dan menggunakan pengalaman subjektif sebagai sumber utama, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan informan yang lebih beragam, membandingkan mahasiswa dari beberapa program studi atau perguruan tinggi, serta menggunakan pendekatan campuran untuk mengukur hubungan antara frekuensi membaca Al-Qur'an dan kesejahteraan psikologis secara lebih luas.

### Referensi

- Aggarwal, Shilpa, Judith Wright, Amy Morgan, George Patton, and Nicola Reavley. 'Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis'. *BMC Psychiatry* 23 (2023): 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Vol. 7. Dar al-Fikr, 2022.
- Ano, Gene G., and Erin B. Vasconcelles. 'Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis'. *Journal of Clinical Psychology* 61, no. 4 (2005): 461–80. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*. Vol. 3. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Barbayannis, Georgia, Mahindra Bandari, Xiang Zheng, Humberto Baquerizo, Kaitlyn W. Pecor, and Xin Ming. 'Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19'. *Frontiers in Psychology* 13 (2022): 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>.
- Bożek, Agnieszka, Paweł F. Nowak, and Mateusz Blukacz. 'The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being'. *Frontiers in Psychology* 11 (August 2020): 1997. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 5. Pustaka Panjimas, 1982.
- Hikmawati, Fenti, Hermia Santika, and Nisa Hermawati. 'Religiosity and Social Support as Predictors for Subjective Well-Being of Overseas Students during Pandemic'. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2022): 117–24. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.18145>.
- Ibn Katsir, Ismail ibn Umar. *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Vol. 4. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan terjemahannya: Edisi penyempurnaan 2019*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Li, W., Z. Zhao, D. Chen, Y. Peng, and Z. Lu. 'Prevalence and Associated Factors of Depression and Anxiety Symptoms among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis'. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 63, no. 11 (2022): 1222–30. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>.
- Moulaei, Khadijeh, Ali-Akbar Haghdoost, Kambiz Bahaadinbeigy, and Fatemeh Dinari. 'The Effect of the Holy Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review on Outcomes'. *Health Science Reports* 6, no. 12 (2023): e1751. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>.
- Nafisah, Mamluatun. 'Tipologi resepsi tahfiz Al-Qur'an di kalangan mahasiswa IIQ Jakarta'. *Ilmu Ushuluddin* 6, no. 2 (2020): 197–215. <https://doi.org/10.15408/iu.v6i2.13929>.
- Nugraha, Eva. 'Ngalap berkah Qur'an: Dampak membaca Al-Qur'an bagi para pembacanya'. *Ilmu Ushuluddin* 5, no. 2 (2018): 91–106. <https://doi.org/10.15408/iu.v5i2.12412>.
- Rozali, Wan Nur Aina Che Wan Mohd, Ismarulyusda Ishak, Ahmad Fahmi Mat Ludin, Farah Wahida Ibrahim, Nor Malia Abd Warif, and Nur Aishah Che Roos. 'The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence from Systematic Review'. *International Journal of Public Health* 67 (2022): 1604998. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>.
- Ryff, Carol D. 'Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia'. *Psychotherapy and Psychosomatics* 83, no. 1 (2014): 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
- Saud, Muhammad, Asia Ashfaq, Ansar Abbas, Septi Ariadi, and Qaisar Khalid Mahmood. 'Social Support through Religion and Psychological Well-Being: COVID-19 and Coping

Strategies in Indonesia'. *Journal of Religion and Health* 60, no. 5 (2021): 3309–25.  
<https://doi.org/10.1007/s10943-021-01327-1>.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Vol. 6. Lentera Hati, 2022.