

INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 06, 2025

Revised: June, 13, 2025

Available online: June, 14, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mhc>

Pengaruh membaca qur'an dalam kecerdasan emosional pada remaja

Nur Fita Afifatur Rosyidah*, Uchy Khadijah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Nur Fita Afifatur Rosyidah. *Email: fitaafifa03@gmail.com

Abstract

Background: Adolescence is a time of important development marked by physical, psychological, and social role changes expected by society that require the ability to respond emotionally proficiently. Emotional intelligence encompasses the ability to know, understand, and regulate one's own emotions, as well as the emotions of others.

Purpose: To determine the impact or influence of reading the Qur'an on emotional intelligence in adolescents.

Method: A quantitative approach with a causal research system and simple random sampling techniques. The sample consisted of 93 students aged 17 to 24 years. Data collected through questionnaires and then analyzed through the Chi-Square test with the help of SPSS statistical software data processing application version 22.

Results: The results of the analysis revealed a statistically significant correlation between the frequency of reading the Qur'an and the ability to control daily emotions ($p = 0.013 < 0.05$). Respondents who read the Qur'an more often showed a better level of emotional intelligence, especially regarding emotional control.

Conclusion: This study supports the statement that reading the Qur'an can function as a mechanism that can improve adolescent emotional intelligence. This activity contributes to the cultivation of inner peace, reduces stress, and fosters empathy and self-awareness. Consequently, the influence of reading the Qur'an into adolescent routines is considered important for character development and mental health development.

Keywords: Adolescent; Emotional Intelligence; Reading the Qur'an.

Pendahuluan: Masa remaja merupakan masa terjadinya perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan secara fisik, psikologis, dan peran sosial yang diharapkan oleh masyarakat yang memerlukan kemampuan dalam respons emosional yang mahir. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengetahui, memahami, dan mengatur emosi diri sendiri, serta emosi orang lain.

Tujuan: Untuk mengetahui dampak atau pengaruh membaca Qur'an dalam kecerdasan emosional pada remaja.

Metode: Pendekatan kuantitatif dengan sistem penelitian kausal dan teknik pengambilan *simple random sampling*. Sampel terdiri dari 93 mahasiswa berusia antara 17 hingga 24 tahun. Data yang dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dan kemudian dianalisis melalui uji *Chi-Square* dengan bantuan aplikasi olah data *software SPSS statistic* versi 22.

Hasil: Hasil analisis mengungkapkan korelasi yang signifikan secara statistik antara frekuensi membaca Qur'an dan kemampuan mengontrol emosi sehari-hari ($p = 0.013 < 0.05$). Responden yang lebih sering membaca Qur'an menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, terutama mengenai kontrol emosional.

Simpulan: Penelitian ini mendukung pernyataan bahwa membaca Qur'an dapat berfungsi sebagai mekanisme yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional remaja. Kegiatan ini berkontribusi pada penanaman kedamaian batin, mengurangi stres, dan menumbuhkan empati dan kesadaran diri. Akibatnya, pengaruh membaca Qur'an ke dalam rutinitas remaja dianggap penting untuk pengembangan karakter dan pembinaan kesehatan mental.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional; Membaca Qur'an; Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak ke dewasa. Zaman ini ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan perkembangan di seluruh domain fisik, mental, emosional, dan sosial (Anggrainy, 2020). Masa remaja penuh dengan tantangan, karena selama periode ini, tubuh remaja mengalami perubahan fisiologis yang signifikan, modifikasi perilaku, dan harapan peran sosial, sementara secara bersamaan berfungsi sebagai waktu kritis untuk eksplorasi diri (Solihin, 2004). Selama fase ini, rasa ingin tahu meningkat, keinginan menguat, kerinduan untuk pengakuan meningkat, dan perubahan emosional bermanifestasi yang semuanya lazim ketika remaja berusaha untuk mengungkap identitas otentik mereka. Perubahan emosional seperti itu merupakan karakteristik utama remaja yang dapat sangat memengaruhi bagaimana seorang remaja mengevaluasi, memilih, dan berperilaku dalam keadaan kehidupan yang beragam (Mardiana, 2020). Kecerdasan emosional secara signifikan mempengaruhi regulasi perilaku individu. Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kapasitas untuk pengaturan diri, manajemen emosional, interaksi sosial, dan pemeliharaan hubungan seseorang dengan Allah dan diri sendiri (Rania & Sundari, 2023). Budidaya kecerdasan emosional sangat penting untuk pengalaman sehari-hari remaja, karena salah satu komponen penting dari kecerdasan emosional yang harus mereka kembangkan adalah kecerdasan emosional yang mahir, penguasaan kebiasaan kognitif yang menumbuhkan pemikiran konstruktif, dan kemampuan untuk mengurangi stres dan kecemasan. Pada kenyataannya, tidak semua remaja menunjukkan kemahiran dalam mengatur respons emosional mereka. Keadaan emosional seseorang tunduk pada fluktuasi yang cepat dan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk variabel lingkungan, internal, dan eksternal. Namun demikian, ini tidak menyiratkan bahwa respons emosional remaja tidak memiliki potensi stabilitas. Banyak penyelidikan ke dalam domain kecerdasan emosional telah dilakukan. Salah satu penyelidikan tersebut mengungkapkan bahwa pembacaan Qur'an dapat memberikan dampak yang menguntungkan pada kecerdasan emosional remaja. Fenomena ini dapat dikaitkan dengan kehadiran salah satu ayat dalam Qur'an yang memberikan efek ketenangan, kedamaian mental, dan menawarkan perspektif alternatif dalam menghadapi tantangan

hidup. Qur'an adalah kitab yang suci memiliki fungsi untuk panduan komprehensif untuk kehidupan umat Islam di seluruh dunia, yang telah diwahyukan melalui Rasulullah SAW kepada umat manusia pada umumnya (Asyasyura & Rizal, 2020).

Emotional Quotient, disebut juga sebagai kecerdasan emosional. Konstruksi ini dicirikan sebagai kemampuan kognitif untuk memahami emosi sendiri, berempati dengan keadaan emosional orang lain, secara efektif mengatur respons emosional seseorang, dan secara kolektif berkontribusi untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan (Pakpahan & Kustanti, 2020). Kecerdasan emosional terdiri dari repertoar kompetensi yang memfasilitasi navigasi melalui dunia yang beragam, mencakup dimensi pribadi dan sosial, perlindungan kecerdasan holistik, rasa kearifan yang bernuansa di tengah kompleksitas, dan sensitivitas operasional yang secara efektif digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Konsep kecerdasan emosional bukanlah fenomena baru, melainkan telah dijelaskan dalam kitab suci melampaui 1400 tahun yang lalu dalam Qur'an (Kasingku, Tampanguma, & Lumingkewas, 2023).

Kecerdasan emosional sering dikaitkan dengan konsep *qalbu*. Penggambaran kecerdasan emosional dalam Qur'an menerangkan bahwa ada karakteristik yang diinginkan yang harus melekat pada individu yang beriman, khususnya kemampuan untuk mengelola emosi yang merugikan, yang dimanifestasikan melalui pengendalian emosi (Lomrah & Agnia, (2024). Membaca Qur'an dapat bermanfaat untuk peningkatan kecerdasan emosional, karena baik bacaan maupun penerimaan pendengaran Qur'an telah terbukti secara efektif memodulasi keadaan emosional dan mengurangi kecemasan (Tahera, & Wulandari, 2024). Membaca Qur'an muncul sebagai mekanisme ampuh untuk meningkatkan kecerdasan emosional sambil menumbuhkan sikap empati dan kepekaan terhadap orang lain (Isnaini, 2023). Pembacaan Qur'an secara signifikan berkhasiat pada pengurangan tingkat stres di kalangan remaja. Qur'an berfungsi sebagai akar dari ketenangan, kedamaian mental, bantuan terapeutik, dan secara bersamaan meringankan kecemasan pada individu remaja (Julianna, 2024).

Nur Fita Afifatur Rosyidah*, Uchy Khadijah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Nur Fita Afifatur Rosyidah. *Email: fitaafifa03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1022>

METODE

Pendekatan penelitian kuantitatif yang ditandai dengan metodologi kuantitatif kausal, menggunakan teknik pengambilan *simple random sampling*. Istilah '*random*' mengacu pada proses pemilihan *sample* sedemikian rupa sehingga setiap anggota populasi mahasiswa diberi kesempatan yang sama untuk dimasukkan dalam sampel. *Sample* demografis untuk penyelidikan ini terdiri dari mahasiswa remaja berusia antara 17 hingga 24 tahun. Peneliti melakukan penelitian yang dimulai dengan distribusi data melalui kuesioner. Distribusi ini terjadi dalam jangka waktu yang mencakup akhir April hingga awal Mei 2025, yang mencakup total 93 responden. Setelah distribusi dan periode pengisian berikutnya, para peneliti mengumpulkan data dari *sample* yang telah ditentukan sebelumnya. Pendekatan ini didasarkan pada premis

yakni semua variabel yang telah diamati dapat diukur dan dapat dimodifikasi dalam bentuk numerik, sehingga memfasilitasi penerapan teknik analisis statistik dan pemrosesan lebih lanjut dari data analitik menggunakan perangkat lunak atau *software* pemrosesan data dalam aplikasi *SPSS statistics* versi 22 (*Statistical Program for Society Scien*). Indikator membaca qur'an dilihat dari frekuensi membaca qur'an selama seminggu, jika tidak ada riwayat membaca maka dikatakan tidak pernah, jika 1-3x dalam seminggu maka dikatakan jarang, jika lebih dari 4x dalam seminggu maka dikatakan sering. Indikator mengontrol emosi sehari-hari dilihat dari 15 pertanyaan yang diberikan, dengan 3 pilihan jawaban yaitu cukup setuju, setuju dan sangat setuju. Jika nilai <5 dikatakan cukup setuju, jika antara 5-10 dikatakan setuju, jika ≥ 10 dikatakan sangat setuju.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (N=93)

Variabel	Hasil
Membaca Qur'an (n/%)	
Tidak Pernah	13/14.0
Jarang	41/44.1
Sering	39/41.9
Mengontrol Emosi Sehai-Hari (n/%)	
Cukup Setuju	19/20.5
Setuju	35/37.8
Sangat Setuju	39/41.7

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa frekuensi membaca qur'an responden sebagian besar adalah jarang sebanyak 41 responden (44.1%). Pada variabel mengontrol emosi sebagian besar responden adalah sangat setuju sebanyak 39 responden (41.7%).

Tabel 2. Hasil Uji Chi-Square

Variabel	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	16.102a	6	0.013
Likelihood Ratio	18.99	6	0.004
Linear-by-Linear Association	3.051	1	0.081

Nur Fita Afifatur Rosyidah*, Uchy Khadijah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Korespondensi Penulis: Nur Fita Afifatur Rosyidah. *Email: fitaafifa03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1022>

Pada tabel 2, menunjukkan hasil nilai signifikan ($p\text{-value}$) = 0.013 < 0.05, yang artinya ada hubungan signifikan antara frekuensi membaca Qur'an dan kemampuan mengontrol emosi sehari-hari. *Likelihood Ratio* juga bernilai signifikan = 0.004 (juga < 0.05) yang menguatkan hasil *Pearson Chi-Square*. *Linear-by-Linear Association* juga memiliki nilai signifikan = 0.081 > 0.05, hubungan antara kedua variabel tidak linier secara signifikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan agar dapat memeriksa korelasi antara frekuensi membaca Qur'an dan kapasitas untuk mengontrol emosi sehari-hari di antara 93 responden. Semua data yang dikumpulkan dinyatakan valid, tanpa ada data yang hilang (*missing*), sehingga memastikan bahwa semua responden (100%) dimasukkan ke dalam analisis. Investigasi ini menggunakan metode statistik tabulasi silang (*crosstab*) yang kemudian dilengkapi dengan uji *Chi-Square*. Hasil dari tabulasi silang mengungkapkan pola responden yang jelas menghubungkan frekuensi membaca Qur'an dengan tingkat regulasi emosional. Demografis responden yang "setuju" bahwa terlibat dalam membaca Qur'an memfasilitasi kontrol emosional, distribusi tampaknya tersebar lebih beragam. Menunjukkan bahwa kelompok dengan tingkat pembacaan Qur'an yang lebih tinggi mempertahankan kehadiran yang menonjol dalam klasifikasi ini (Widodo & Eka, 2022).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa seorang perempuan cenderung memiliki kesadaran yang tinggi akan emosinya, menunjukkan rasa empati yang lebih besar, dan menunjukkan hubungan interpersonal yang unggul dibanding dengan seorang laki-laki. Beberapa faktor penentu mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu: pengalaman, usia, jenis kelamin, dan posisi pekerjaan atau jabatan (Windayani & Putra, 2021). Perempuan menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan dicirikan oleh kepekaan yang lebih besar terhadap lingkungan sekitarnya (Dhiu & Fono, 2022). Penelitian yang disajikan di sini sesuai dengan literatur yang masih ada yang menjelaskan

kapasitas keterlibatan agama, terutama penelusuran tentang membaca kitab suci Qur'an, untuk menimbulkan ketenangan batin dan membantu individu dalam mengelola stres, dan keadaan emosional negatif. Qur'an melampaui perannya sebagai naskah keagamaan belaka, tetapi juga sebagai kompas spiritual yang berfungsi sebagai modalitas terapeutik bagi jiwa, sehingga memberikan pengaruh mendalam pada lanskap emosional dan psikologis para pembacanya. Pernyataan ini lebih lanjut dikuatkan oleh riset lain yang mengutarakan bahwa intervensi konsisten yang melibatkan membaca Qur'an menghasilkan dampak menguntungkan pada pengurangan tingkat kecemasan dan peningkatan regulasi emosional di antara mahasiswa muslim (Riyadi, 2021). Para santri terlibat dalam membaca Qur'an dengan durasi rata-rata dua jam per hari. Temuan riset ini mengungkapkan bahwa santri terbiasa membaca dan mendengarkan Qur'an selama dua jam dengan perhatian terfokus, memahami seluk-beluk ilmu tajwid dan hukumnya, sehingga mengkondisikan otak untuk *multitasking* dan meningkatkan kecerdasan intelektual dan emosional (Ilham, 2022). Efek utama dibuktikan dengan nilai *R Square* sebesar 18.7% yang menjelaskan bahwa intensitas membaca Qur'an mempengaruhi kecerdasan emosional sebesar 18.7%, diklasifikasikan dalam kategori yang sangat rendah (Makagingge, Karmila, & Chandra, 2019).

Penelitian ilmiah sebelumnya telah menunjukkan bahwa keterlibatan dalam membaca Qur'an menghasilkan hasil yang menguntungkan bagi kecerdasan emosional remaja. Qur'an tampaknya memberikan pengaruh positif pada kondisi fisiologis individu, memfasilitasi pengurangan ketegangan psikologis, yang kemudian mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan keseimbangan emosional. Qur'an yang mempromosikan keadaan tenang, sejalan dengan perkataan Nabi (SAW): "Seorang umat tidak akan berkumpul bersama untuk membaca Kitab Allah kecuali ketenangan turun ke atas mereka, diliputi rahmat dan dikerumuni oleh malaikat-malaikat, dan Allah akan menyebut mereka di hadapan malaikat-malaikat-Nya." (HR. Muslim).

Nur Fita Afifatul Rosyidah*, Uchy Khadijah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Nur Fita Afifatul Rosyidah. *Email: fitaafifa03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1022>

Rasa ketenangan yang melekat inilah yang berfungsi untuk menstabilkan emosi, maka memungkinkan individu untuk mengarahkan kendali atas respons emosionalnya. Manajemen diri yang mahir berasal dari kemampuan individu untuk secara efektif menavigasi tantangan atau gangguan emosional yang menyebabkan tekanan. Pembacaan Qur'an yang teliti cenderung mempengaruhi restrukturisasi kognitif dari ayat-ayat yang dibacakan, sehingga menumbuhkan pemahaman yang cangguh tentang mengatasi kompleksitas tantangan hidup (Elan & Handayani, 2023).

Pengalaman pendengaran pembacaan Qur'an telah ditunjukkan secara empiris untuk mengaktifkan sistem limbik otak yang merupakan bagian integral dari modulasi keadaan emosional (Dani, Muslihin, & Rahman, 2023). Membaca Qur'an adalah salah satu strategi yang sangat efektif untuk mengatasi masalah hati. Akibatnya, Qur'an sering disebut sebagai *Asy Syifa'*, yang menunjukkan perannya sebagai "penyembuh". Tindakan membaca Qur'an memberikan pengaruh besar kepada individu, frekuensi membaca Qur'an berkorelasi positif dengan peningkatan kemampuan untuk mengontrol emosi sehari-hari (Kadir, 2020).

SIMPULAN

Penelitian ini mengkaji pengaruh antara frekuensi membaca Qur'an dan kemampuan untuk mengontrol emosi sehari-hari pada seorang remaja. Kerangka kontekstual dari penelitian ini menggarisbawahi bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan emosional individu yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang memerlukan kecerdasan emosional yang kuat pada remaja. Salah satu faktor penentu yang dikemukakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional adalah partisipasi dalam praktik spiritual, terutama tindakan membaca Qur'an. Penelitian ini tidak hanya membantu dalam budidaya prinsip-prinsip moral dan etika, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk terapi spiritual yang kuat dalam mengatasi kesulitan emosional pada remaja. Oleh karena itu, membiasakan diri untuk membaca Qur'an dapat berfungsi sebagai pendekatan, pencegahan, dan terapi dalam menjaga kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrainy, N. E. (2020). Pola Asuh Otoritatif Terhadap Remaja. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 1(1).
- Asysyura, S., & Rizal, G. L. (2020). Perbedaan asertivitas remaja minang ditinjau dari pola asuh orang tua. *Proyeksi*, 15(2), 120-130.
- Dani, H. R., Muslihin, H. Y., & Rahman, T. (2023). Literature review: pola asuh orang tua terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 438-452.
- Dhiu, K. D., & Fono, Y. M. (2022). Pola Asuh Orang tua terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *EDUKIDS: Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 56-61.
- Elan, E., & Handayani, S. (2023). Pentingnya Peran Pola Asuh Orang Tua untuk Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2951-2960.
- Ilham, L. (2022). Dampak pola asuh otoriter terhadap perkembangan anak. *Islamic EduKids: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 63-73.
- Isnaini, Z. (2023). *Dampak perceraian orang tua Terhadap perkembangan sosial emosional anak usia Dini Di Dusun Moyot Desa Moyot Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur* (Doctoral dissertation, UIN Mataram).
- Julianna, W. P. (2024). *Pola asuh orang tua dalam pembinaan karakter remaja usia 13-17 tahun di Desa Sorimanaon Kecamatan Angkola Muara Tais Kabupaten Tapanuli Selatan* (Doctoral dissertation, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan).
- Kadir, A. (2020). Pola asuh orang tua (faktor eksternal terhadap prestasi belajar siswa). *Jurnal Alasma: Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah*, 2(2), 153-160.

Nur Fita Afifatur Rosyidah*, Uchy Khadijah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Nur Fita Afifatur Rosyidah. *Email: fitaafifa03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1022>

- Kasingku, J. D., Tampanguma, C. M., & Lumingkewas, E. M. (2023). Peran pola asuh orang tua terhadap keberhasilan memimpin. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(13), 142-153.
- Lomrah, S., & Agnia, U. (2024). Peran Orang Tua Dalam Penerapan Pola Asuh Islami dan Dampaknya Terhadap Perilaku Anak. *AL-HANIF: Jurnal Pendidikan Anak dan Parenting*, 4(1), 30-37.
- Makagingge, M., Karmila, M., & Chandra, A. (2019). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perilaku sosial anak (studi kasus pada anak usia 3-4 tahun di KBI al madina sampangan tahun ajaran 2017-2018). *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 115-122.
- Mardiana, N. S. (2020). Pengaruh Pola Asuh Otoriter Orang Tua terhadap Interaksi Anak Usia Dini. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(1), 22-25.
- Pakpahan, J. F., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pola asuh otoritatif dengan pengambilan keputusan karir pada mahasiswa tahun keempat. *Jurnal Empati*, 7(3), 1038-1047.
- Rania, H., & Sundari, A. R. (2023). Pengaruh Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Asertif Remaja di SMA PGRI 1 Bekasi. *Jurnal Edukasi dan Multimedia*, 1(2), 35-43.
- Riyadi, A. (2021). Pola Asuh Orang Tua pada Remaja Pelaku Klitih di DI Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 20(1), 91-102.
- Solihin, L. (2004). Tindakan kekerasan pada anak dalam keluarga. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 3(3), 129-139.
- Tahera, S., & Wulandari, H. (2024). Pentingnya Pemahaman Orang Tua Terhadap Pola Asuh pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(13), 730-737.
- Widodo, B., & Eka, B. (2022). Kecerdasan Adversitas Ditinjau dari Pola Asuh Otoritatif dan Keyakinan Diri (Self Efficacy). *Jurnal Pendidikan*, 31(3), 389-396.
- Windayani, N. L. I., & Putra, K. T. H. (2021). Pola asuh otoritatif untuk membentuk karakter anak. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 173-182.

Nur Fita Afifatur Rosyidah*, Uchy Khadijah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Korespondensi Penulis: Nur Fita Afifatur Rosyidah. *Email: fitaafifa03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1022>