

**PENGARUH KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DAN ZIKIR  
TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA  
ISLAM UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**SKRIPSI**



Oleh:

**SYAFIRA INTAN MUHLIANA**

**NIM. 2000031175**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana srata  
satu pada program studi Pendidikan Agama Islam

**FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**YOGYAKARTA**

**2024**

**THE INFLUENCE OF THE HABIT OF READING THE QUR'AN AND  
DHIKR ON EMOTIONAL REGULATION OF ISLAMIC RELIGIOUS  
EDUCATION STUDENTS OF AHMAD DAHLAN UNIVERSITY**

**BACHELOR THESIS**



By:

**SYAFIRA INTAN MUHLIANA**

**NIM. 2000031175**

Submitted to fulfil one of the requirements to obtaining a Bachelor's Degree in  
Islamic Education Study Program

**FACULTY OF ISLAMIC RELIGION**

**AHMAD DAHLAN UNIVERSITY**

**YOGYAKARTA**

**2024**

**PENGARUH KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DAN ZIKIR  
TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA  
ISLAM UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**SKRIPSI**

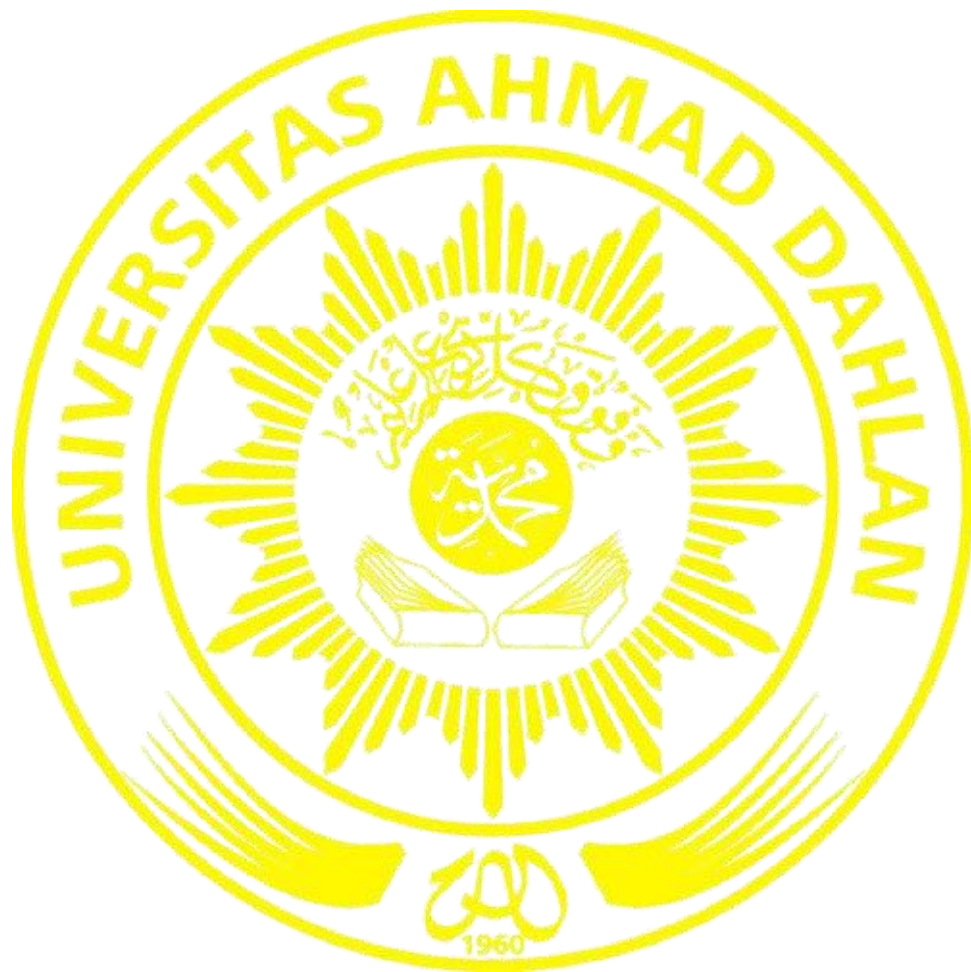
Diajukan oleh:

**SYAFIRA INTAN MUHLIANA**

**NIM. 2000031175**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana s-rata  
satu pada program studi Pendidikan Agama Islam

**FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2024**



## NOTA DINAS

Dr. Abdul Hopid, S.Pd.I., M.Ag.

Pembimbing skripsi

Universitas Ahmad Dahlan

Hal : Persetujuan *Munaqasyah*

Lamp : 3 eks

Kaprodi Pendidikan Agama Islam

Universitas Ahmad Dahlan

di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Syafira Intan Muhliana

NIM : 2000031175

Fakultas : Agama Islam

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dan Zikir terhadap  
Regulasi Emosi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam  
Universitas Ahmad Dahlan

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat diajukan untuk ujian *Munaqasyah*.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 12 Juni 2024

Pembimbing



Dr. Abdul Hopid, S.Pd.I., M.Ag.

NIPM. 19750916 202104 111 0926006

## SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syafira Intan Muhliana  
NIM : 2000031175  
Prodi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Agama Islam  
Perguruan Tinggi : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa naskah skripsi “Pengaruh kebiasaan membaca Al-Qur’an dan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan” ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lainnya, kecuali bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 12 Juni 2024

Yang Menyatakan

Syafira Intan Muhliana

NIM. 2000031175



UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
**FAKULTAS AGAMA ISLAM**

Kampus 4 : Jl. Kolektor Ringroad Selatan Tamanan Banguntapan bantul Telp. (0274) 563515 ext. 4619/4206  
Kampus 6 : Jl. Ahmad Dahlan, Dalangan, Triharjo, Wates, Kulon Progo, Yogyakarta 55651 Telp. (0274) 775324 ext. 1808

**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : F9/282/D.3/VI/2024

Tugas akhir dengan Judul : Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan

Nama : Syafira Intan Muhliana

NIM : 2000031175

Telah diujikan pada tanggal : 24/06/2024

Nilai Ujian : A/83

dan dinyatakan telah diterima di Fakultas Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan.

Mengetahui

Yogyakarta, 25 Juni 2024

  
Dekan  
Fakultas Agama Islam

Dr. Arif Rahman, M.Pd.I.  
NIPM 19900720201601111133468

  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Agama Islam

Yazida Ichsan, S.Pd.I, M.Pd.  
NIPM 199008102018101111021740

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI  
UJIAN SKRIPSI**

Skripsi berjudul : Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dan Zikir  
terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pendidikan Agama  
Islam Universitas Ahmad Dahlan

Nama : Syafira Intan Muhliana

NIM : 2000031175

Prodi : Pendidikan Agama Islam

Telah disetujui tim penguji ujian munaqasyah:

Ketua : Dr. Abdul Hopid, S.Pd.I., M.Ag.

Penguji I : Dr. Arif Rahman, M.Pd.I.

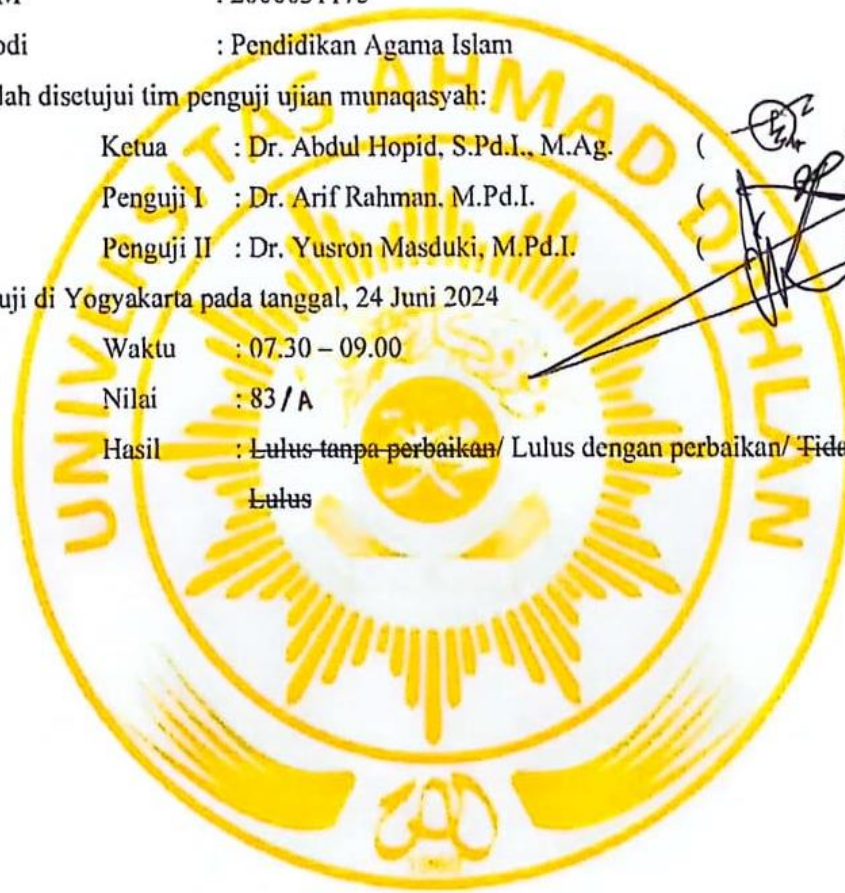
Penguji II : Dr. Yusron Masduki, M.Pd.I.

Diuji di Yogyakarta pada tanggal, 24 Juni 2024

Waktu : 07.30 – 09.00

Nilai : 83 / A

Hasil : ~~Lulus tanpa perbaikan~~ / Lulus dengan perbaikan / Tidak  
Lulus





## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syafira Intan Muhliana  
NIM : 2000031175  
Email : [syafira2000031175@webmail.uad.ac.id](mailto:syafira2000031175@webmail.uad.ac.id)  
Fakultas : Agama Islam  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Judul Tugas : Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dan Zikir  
Akhir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pendidikan Agama  
Islam Universitas Ahmad Dahlan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik, penguji skripsi, dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan di daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya seni ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 12 Juni 2024



Syafira Intan Muhliana

NIM. 2000031175

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syafira Intan Muhliana  
NIM : 2000031175  
Email : [syafira2000031175@webmail.uad.ac.id](mailto:syafira2000031175@webmail.uad.ac.id)  
Fakultas : Agama Islam  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Judul Tugas : Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dan Zikir  
Akhir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pendidikan Agama  
Islam Universitas Ahmad Dahlan

Dengan ini menyatakan hak sepenuhnya kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses, serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut:

Saya (mengizinkan/~~tidak mengizinkan~~)\* karya tersebut diunggah ke dalam *Repository* Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 24 Juni 2024

Mengetahui  
Pembimbing



Dr. Abdul Hapid, S.Pd.I., M.Ag.

NIPM. 19750916 202104 111 0926006



Syafira Intan Muhliana

NIM. 2000031175

## MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”<sup>1</sup>*

(QS. Ar-Ra’d ayat 28)

---

<sup>1</sup> Kementrian Agama RI, *Mushaf Al-Qur’an Tajwid dan Terjemahan*, (Solo: Penerbit Abayan, 2014) hlm. 252

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang dan Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wasallam*, maka dengan kerendahan dan ketulusan hati, penulis persembahkan skripsi ini kepada:

Almamater Tercinta  
Program Studi Pendidikan Agama Islam  
Fakultas Agama Islam  
Universitas Ahmad Dahlan

## KATA PENGANTAR



*Alhamdulillah rabbil'alamin*, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur’an dan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Pendidikan Agama Islam, Universitas Ahmad Dahlan.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, arahan, bantuan, bimbingan, dan nasihat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muchlas, M.T. selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Arif Rahman, S.Pd.I., M.Pd.I. selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan.
3. Bapak Yazida Ichsan S.Pd.I., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan.
4. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Dr. Abdul Hopid, S.Pd.I., M.Ag. yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dorongan kepada penulis dalam proses penelitian hingga penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran.
5. Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Difa’ul Husna, S.Pd.I., M.Pd. yang telah membimbing dan mendengarkan keluh kesah penulis pada masa perkuliahan.

6. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Civitas Akademika Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pelayanan akademik kepada penulis.
7. Seluruh Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2023 dan 2020.
8. Ayahanda penulis, Bapak Basuki yang telah mendoakan, memberikan dukungan, dan memperjuangkan putri sematawayangnya untuk terus menyenjam pendidikan setinggi mungkin.
9. Ibunda penulis, Ibu Sulyanti yang telah memotivasi, melangitkan doa, dan berkorban untuk keluarga dan putrinya agar dapat hidup aman dan nyaman.
10. Mbah Saefudin Bihun dan Mbah Miringah yang telah mendidik, merawat, mendoakan, kebersamai, dan menemani masa kecil penulis hingga saat ini, sehingga tumbuh menjadi manusia yang kuat.
11. Adik sepupuku tersayang, Alfin dan Elsa yang telah memberikan kebahagiaan dan *moodboster* kepada penulis.
12. Keluarga besar mbah limi, yang telah memberikan dukungan secara moril dan materil.
13. Sahabatku, Prima, Isti, Kamala, Karina, Auva, Diana, Nirwana, Yayuk, Annisa, dan Ais yang telah menemani, mendukung, menjadi pendengar keluh kesah, sekaligus motivator penulis selama berproses di bangku perkuliahan.
14. PKM Center dan Staf Bimawa bidang Pokpresma yang telah kebersamai penulis berproses di komunitas, sehingga mampu mewujudkan mimpi mahasiswa UAD untuk meraih prestasi di lingkup nasional.

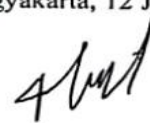
15. Teman kuliah, sekolah, dan organisasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungan, doa, kerjasama, dan pengalamannya sehingga penulis dapat berproses dengan baik, selama di kampus atau luar kampus.

16. Kepada diri sendiri, terima kasih telah berusaha untuk menghadapi badai dalam diri yang sulit untuk dikendalikan. Mencoba untuk menguatkan iman, meskipun sering terombang-ambing oleh keadaan. Kegagalan dan rasa sakit yang dialami selama perkuliahan menyadarkan penulis, bahwa Allah selalu membersamai dalam segala keadaan. Kondisi baik maupun sulit yang dialami selama ini, mengajarkan penulis untuk senantiasa percaya akan *qodo* dan *qadarnya* Allah yang tak pernah salah sasaran. Semoga rasa syukur, ikhlas, ridho akan segala sesuatu, selalu menyelimuti hati penulis.

17. Serta seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung.

Peneliti harap segala doa, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan dapat bernilai pahala maupun limpahan keberkahan dari Allah. Peneliti menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti mengharap kritik dan saran untuk meningkatkan kualitas skripsi. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 12 Juni 2024



Syafira Intan Muhliana  
NIM. 2000031175

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Sumber rujukan untuk transliterasi Arab-Latin berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tertanggal 22 Januari 1988 No: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge



ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	ya'	y	Ye

2. Konsonan Rangkap Karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعديدة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

3. *Ta'marbutah* di Akhir Kata ditulis h

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
عله	Ditulis	<i>'illah</i>
كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al-auliyā'</i>
زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāh al-fitri</i>

4. Vokal Pendek

َ فعل	<i>Fathah</i>	Ditulis Ditulis	<i>a</i> <i>Fa'ala</i>
ِ ذكر	<i>Kasrah</i>	Ditulis Ditulis	<i>i</i> <i>zükira</i>
ُ			

يذهب	<i>Dammah</i>	Ditulis Ditulis	<i>u</i> <i>yāzhabu</i>
------	---------------	--------------------	----------------------------

### 5. Vokal Panjang

1	Fathah + alif جاهلية	Ditulis Ditulis	<i>ā</i> <i>jāhiliyah</i>
2	Fathah + ya' mati تَنَسَّى	Ditulis Ditulis	<i>ā</i> <i>tansā</i>
3	Kasrah + ya' mati كَرِيم	Ditulis Ditulis	<i>i</i> <i>karīm</i>
4	Dammah + wawu mati فَرُوض	Ditulis Ditulis	<i>ū</i> <i>furūd</i>

### 6. Vokal Rangkap

1	Fathah + ya' mati بَيْنَكُمْ	Ditulis Ditulis	<i>Ai</i> <i>Bainakum</i>
2	Fathah + wawu mati قَوْل	Ditulis Ditulis	<i>Au</i> <i>Qaul</i>

### 7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan Dengan Apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	<i>A'antum</i>
أَعِدَّتْ	Ditulis	<i>U,iddat</i>
لَئِنْ شَكَرْتُمْ	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

### 8. Kata Sandang Alif+Lam

Diikuti huruf Qamariyah ditulis dengan menggunakan huruf “al”. Apabila Syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyah yang mengikutinya.

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>
السماء	Ditulis	<i>As-Samā</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syam</i>

9. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat Ditulis Menurut Penulisannya

ذوى الفروض	Ditulis	<i>ẓawī al-furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>

## ABSTRAK

### PENGARUH KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DAN ZIKIR TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

**Syafira Intan Muhliana (2000031175)**, Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Ahmad Dahlan

Kebiasaan membaca Al-Qur'an dan zikir merupakan sarana untuk menggapai ketenangan dan ketentraman jiwa. Namun sayangnya, seseorang yang sudah membiasakan diri untuk membaca Al-Qur'an dan zikir tetap merasa cemas, karena dirinya belum mampu meregulasi emosinya dengan baik. Hal ini dialami oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2023, karena tengah berada pada masa peralihan remaja menuju dewasa awal. Dimana kerap mengalami kendala seperti adaptasi dengan lingkungan baru, manajemen waktu yang kurang baik, dan permasalahan finansial. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dan zikir terhadap regulasi emosi mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif, dengan teknik *sampling* yaitu *simple random sampling*. Total sampel yang dihasilkan sebanyak 96 mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2023. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi variabel dependen (kebiasaan membaca Al-Qur'an dan kebiasaan zikir) dan variabel independen (regulasi emosi). Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuisisioner/angket. Proses pengolahan data penelitian, melibatkan uji validitas, uji reabilitas, uji asumsi (normalitas, linearitas, homoskedastisitas, dan multikolinearitas), serta metode analisis data menerapkan analisis regresi linear sederhana dan berganda, yang dibantu aplikasi *SPSS 25*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *pertama*, adanya pengaruh positif dan signifikan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap regulasi emosi mahasiswa PAI UAD, sebesar 19,1% dengan tingkat kepercayaan 95%. *Kedua*, terdapat pengaruh kebiasaan zikir terhadap regulasi emosi secara positif dan signifikan, dengan kontribusi sebesar 47,7% dengan tingkat kepercayaan 95%. *Ketiga*, kebiasaan membaca Al-Qur'an dan zikir regulasi emosi berpengaruh terhadap regulasi emosi sebesar 48,1%, dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Kata kunci:** Pengaruh, Kebiasaan Membaca Al-Qur'an, Kebiasaan Zikir, Regulasi Emosi

## ABSTRACT

### THE INFLUENCE OF THE HABIT OF READING THE QUR'AN AND DHIKR ON EMOTIONAL REGULATION OF ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION STUDENTS OF AHMAD DAHLAN UNIVERSITY

**Syafira Intan Muhliana (2000031175)**, Islamic Education, Faculty of Islamic Religion, Ahmad Dahlan University

The habit of reading the Qur'an and dhikr is a means to achieve peace and tranquility of the soul. But unfortunately, a person who has gotten used to reading the Qur'an and dhikr still feels anxious, because he has not been able to regulate his emotions properly. This was experienced by Islamic Religious Education students of Ahmad Dahlan University class of 2023, because they are in the transition period from adolescence to early adulthood. Where they often experience obstacles such as adaptation to a new environment, poor time management, and financial problems. Therefore, the purpose of this study is to determine the influence between the habit of reading the Qur'an and dhikr on the emotional regulation of Islamic Religious Education students of Ahmad Dahlan University.

This study used quantitative methods with an associative approach, with a sampling technique, namely simple random sampling. The total sample produced was 96 Islamic Religious Education students class of 2023. The variables in this study were divided into dependent variables (Qur'an reading habits and remembrance habits) and independent variables (emotion regulation). Researchers used power collection techniques in the form of questionnaires. The research data processing process, involving validity tests, reliability tests, assumption tests (normality, linearity, homoscedasticity, and multicollinearity), as well as data analysis methods applying simple and multiple linear regression analysis, which is assisted by the SPSS 25 application.

The results of this study showed that first, there was a positive and significant influence between the habit of reading the Qur'an on the emotional regulation of PAI UAD students, amounting to 19.1% with a confidence level of 95%. Second, there is a positive and significant influence of remembrance habits on emotional regulation, with a contribution of 47.7% with a confidence level of 95%. Third, the habit of reading the Qur'an and remembrance of emotion regulation affects emotional regulation by 48.1%, with a confidence level of 95%.

**Keywords:** Influence, Qur'an Reading Habits, Remembrance Habits, Emotion Regulation

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENYEKAT .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSETUJUAN AKSES .....</b>	<b>ix</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>x</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xxi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xxiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xxvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xxvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Sistematika Pembahasan .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Kerangka Teori .....	11
1. Kebiasaan Membaca Al-Qur'an .....	11
2. Kebiasaan Zikir.....	23
3. Regulasi Emosi .....	30
B. Tinjauan Pustaka .....	41

C. Kerangka Pemikiran.....	49
D. Hipotesis .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
A. Jenis Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	54
1. Populasi.....	54
2. Sampel.....	55
D. Variabel Penelitian.....	56
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	56
2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	58
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	58
1. Teknik Pengumpulan Data.....	58
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	59
F. Uji Instrumen .....	64
1. Uji Validitas .....	64
2. Uji Reabilitas .....	64
G. Teknik Analisis Data.....	67
1. Skoring.....	70
2. Tabulasi.....	71
3. Uji Asumsi .....	72
a. Uji Normalitas.....	72
b. Uji Linearitas .....	73
c. Uji Homoskedastisitas .....	75
d. Uji Multikolinearitas.....	76
4. Uji Regresi Linear Sederhana .....	77
5. Uji Regresi Linear Berganda .....	78
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>79</b>
A. Hasil Penelitian .....	79
1. Analisis Regresi Linear Sederhana .....	79

a.	Analisis Regresi Linear Sederhana Kebiasaan Membaca Al-Qur'an terhadap Regulasi Emosi .....	79
b.	Analisis Regresi Linear Sederhana Kebiasaan Zikir terhadap Regulasi Emosi .....	82
2.	Analisis Regresi Linear Berganda Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dan Zikir terhadap Regulasi Emosi.....	85
B.	Pembahasan.....	87
1.	Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa PAI UAD .....	87
2.	Pengaruh Kebiasaan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa PAI UAD .....	90
3.	Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa PAI UAD .....	92
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>95</b>
A.	Kesimpulan .....	95
B.	Saran .....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>97</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>103</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kajian Terdahulu yang Relevan dengan Penelitian .....	47
Tabel 3.1 Skala likert yang sudah dimodifikasi .....	60
Tabel 3.2 Kisi Kisi Instrumen Penelitian .....	61
Tabel 3.3 Koefisien Validitas.....	65
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Kebiasaan Membaca Al-Qur'an (Variabel X <sub>1</sub> ).	65
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kebiasaan Zikir (Variabel X <sub>2</sub> ) .....	66
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi (Variabel Y) .....	67
Tabel 3.7 Koefisien Reabilitas .....	68
Tabel 3.8 Hasil Uji Reabilitas Kebiasaan Membaca Al-Qur'an (Variabel X <sub>1</sub> )	69
Tabel 3.9 Hasil Uji Reabilitas Kebiasaan Zikir (Variabel X <sub>2</sub> ).....	69
Tabel 3.10 Hasil Uji Reabilitas Regulasi Emosi (Variabel Y).....	69
Tabel 3.11 Kategori Penskoran Jawaban Kuisisioner Variabel X <sub>1</sub> .....	71
Tabel 3.12 Kategori Penskoran Jawaban Kuisisioner Variabel X <sub>2</sub> dan Y .....	71
Tabel 3.13 Hasil Uji Normalitas .....	72
Tabel 3.14 Hasil Uji Linearitas Variabel Kebiasaan Membaca Al-Qur'an (X <sub>1</sub> ) dan Regulasi Emosi (Y) .....	74
Tabel 3.15 Hasil Uji Linearitas Variabel Kebiasaan Zikir (X <sub>2</sub> ) dan Regulasi Emosi (Y).....	74
Tabel 3.16 Hasil Uji Homoskedastisitas .....	75
Tabel 3.17 Hasil Uji Multikolinearitas.....	77
Tabel 4.1 Koefisien Korelasi.....	79
Tabel 4.2 Model Summary.....	80
Tabel 4.3 ANOVA .....	80
Tabel 4.4 Koefisien Regresi Kebiasaan Membaca Al-Qur'an terhadap Regulasi Emosi .....	81
Tabel 4.5 Model Summary.....	83
Tabel 4.6 ANOVA .....	83
Tabel 4.7 Koefisien Regresi Kebiasaan Zikir terhadap Regulasi Emosi .....	84
Tabel 4.8 Model Summary.....	85

Tabel 4.9 ANOVA .....	86
Tabel 4.10 Koefisien Regresi Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dan zikir terhadap Regulasi Emosi .....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian .....	50
--------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi .....	105
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	106
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi .....	107
Lampiran 4. Cek Plagiarisme .....	108
Lampiran 5. Sertifikat Tes Toefl.....	109
Lampiran 6. Kuisisioner/Angket.....	110
Lampiran 7. Hasil Jawaban Responden .....	114
Lampiran 8. Uji Validitas.....	115
Lampiran 9. Uji Reabilitas .....	132
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup.....	144