

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang Masalah

Membaca merupakan aktivitas yang sangat dianjurkan bagi semua umat Islam dan Al-Qur'an sebaik-baiknya bacaan.² Hal ini karena besarnya manfaat yang dapat dirasakan melalui kegiatan tersebut. Membaca lebih dari sekedar himbauan biasa, Allah SWT mengawali firman-firman suci-Nya dalam Al-Qur'an dengan perintah membaca:

إِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾

*Artinya: Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan!*³

Membaca adalah suatu kegiatan yang positif dan penting bagi seseorang. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyebutkan bahwa:

*Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab.*⁴

Membaca Al-Qur'an juga tidak semata-mata ibadah demi mendapatkan pahala, akan tetapi tujuan membaca Al-Qur'an untuk mendapatkan petunjuk dan bimbingan agar menjadi pribadi yang lebih baik

² Rifaat Syauqi, *Kepribadian Qurani* (Jakarta: Amzah, 2014) hlm. 48

³ Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid Dan Terjemahan* (Solo: Penerbit Abayan, 2014), hlm. 597

⁴ *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional* (Jakarta: Sinar Grafika, 2003), hal. 5

dari sebelumnya. Oleh karena itu, dalam membaca Al-Qur'an tidak hanya semata-mata membaca saja, melainkan juga harus membacanya dengan tartil yang disertai dengan usaha untuk memahami isi dari kandungan di dalam Al-Qur'an tersebut.⁵

Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi umat manusia memuat seluruh aspek dalam kehidupan baik dari psikologis, spiritual, moral, dan sosial. Al-Qur'an hadir sebagai *as-syifa* (obat) untuk membantu manusia dari rasa sakit menuju kesembuhan yang sempurna.⁶ Kebiasaan membaca Al-Qur'an, akan memunculkan rasa berserah diri kepada Sang Pencipta, sehingga membawa kondisi positif tubuh pada pembacanya. Hal ini sebagaimana terdapat di dalam Al-Qur'an surah Yunus ayat 57:

أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكُفُّكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

*Artinya: Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.*⁷

Membaca Al-Qur'an memiliki banyak manfaat terutama dalam aspek psikologis, karena dapat mengurangi tingkat depresi dan bahkan mampu menghilangkan depresi.⁸ Selain itu, mentadaburi Al-Qur'an dapat mengurangi tingkat kecemasan, sesuai penjelasan Dr. Ahmad Al-Qhadi yang

⁵ Elita Dhiaz Pramudita, Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an Terhadap Perilaku Keagamaan Dan Hasil Belajar Fikih Peserta Didik MTs Ma'arif NU 2 Sutojayan Blitar., Skripsi S1 Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2020, hlm. 6.

⁶ Afni Mulyani Harefa, "Self Healing Dalam Al-Qur'an Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf" Skripsi S1 UIN Syarif Hisayatullah, 2020.

⁷ Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid Dan Terjemahan*, (Solo: Penerbit Abayan, 2014), hlm. 242

⁸ Suhail dan Ahmad Kusyairi, *Rahasia Kecerdasan Melalui Al Qur'an* (Jakarta: Ummi, 2014) hlm. 22

menjelaskan bahwa Al-Qur'an dapat mereduksi ketegangan-ketegangan syaraf sehingga akan membuat seseorang dapat lebih tenang.⁹ Hal tersebut membuktikan, bahwa Al-Qur'an dapat menjadi penyembuh sebagaimana firman Allah pada QS. Al-Israa' 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.¹⁰

Pada ayat tersebut menerangkan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi penawar serta rahmat bagi orang-orang beriman, akan tetapi tidak bagi orang-orang yang zalim selain kerugian. Makna penawar disini tidak di artikan untuk semua orang dan hanya di khususkan kepada orang-orang yang beriman.¹¹

Di dalam Al-Qur'an diterangkan pula terkait ketenangan hati yang dapat diperoleh melalui zikir. Zikir atau dapat disederhanakan sebagai mengingat Allah, merupakan suatu kondisi seseorang menyadari kehadiran dan kebersamaan Allah dengan mahluk-Nya.¹² Zikir menjadi salah satu cara mengelola batin untuk menjauhkan diri dari segala sesuatu yang mengganggu baik secara lahir, batin, maupun pikiran. Zikir merupakan sarana terapi secara

⁹ Rela Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer, "Pengaruh Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati," dalam *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 1, no. 1, 2017, hal. 35

¹⁰ Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid Dan Terjemahan*, (Solo: Penerbit Abayan, 2014) hlm. 290.

¹¹ Ainun Jariah, "Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Kebiasaan Membaca Al-Quran," dalam *Jurnal Studia Insania*, vol. 7, no. 1, 2019, hlm. 54

¹² Ahmad Munjirin, "Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019" Skripsi S1 Universitas Islam Mataram, 2020, hlm. 9.

agamis yang dapat dilakukan oleh seseorang yang tengah mengalami kesulitan di dalam hidupnya. Dampak positif yang dirasakan oleh seseorang ketika mengamalkan zikir yaitu dapat memberikan rasa tenang dan tentram.¹³ Sebagaimana keutamaan berzikir yang terdapat di dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:



Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”¹⁴

Allah SWT, menciptakan zikir sebagai salah satu media dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi manusia. Namun, pada realitanya manusia lalai akan hal tersebut dan tidak sadar akan hikmah dari berzikir.

Dari berbagai hal yang telah diuraikan, tujuan akhir dari membaca Al-Qur'an dan zikir adalah tercapainya ketenangan dan ketentraman hati. Namun tanpa disadari, pada masa dewasa awal atau masa yang tengah dialami mahasiswa ini memiliki kecenderungan emosi negatif yang tinggi. Kecenderungan tersebut membuat mahasiswa rentan terhadap kecemasan, depresi, dan rasa stres yang dapat mengganggu kesehatan mental.¹⁵

¹³ Rahayu Anggraini, “Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi Pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain” Skripsi S1 UIN Sultan Syarif Kasyim Riau, 2023, hlm. 2–3.

¹⁴ Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid Dan Terjemahan*, (Solo: Penerbit Abayan, 2014) hlm. 252

¹⁵ Trisna Wulandari, “Peneliti Psikologi UI: Mahasiswa Rentan Kecemasan, Depresi, Dan Rasa Stres,” *Detik Edu*, 2021, diakses pada tanggal 02 Februari 2024. [html: https://www.detik.com/edu/ Perguruan-Tinggi/d-5650448/peneliti-psikologi-ui-mahasiswa-rentan-kecemasan-depresi-dan-rasa-stres](https://www.detik.com/edu/ Perguruan-Tinggi/d-5650448/peneliti-psikologi-ui-mahasiswa-rentan-kecemasan-depresi-dan-rasa-stres).

Terdapat 264 juta kasus kecemasan, 23% nya terjadi di wilayah Asia Tenggara, sedangkan di wilayah Indonesia prevalensi kecemasannya sebesar 3,3%.¹⁶ Selanjutnya, berdasarkan data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IMHE) pada tahun 2019, menyebutkan hampir 28% penduduk dunia mengalami stres atau depresi.¹⁷ Di Indonesia terdapat 6,1% atau sekitar 10 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.¹⁸ Berdasarkan penelitian Yikealo, diketahui sebagian besar mahasiswa di *Eritrea Institute of Technology* mengalami stres tingkat sedang (71%). Penelitian tersebut menyebutkan pemicu terjadinya stres pada mahasiswa salah satunya beban akademik dan tugas terlalu banyak (23,5%). Faktor lain penyebabnya, karena fasilitas belajar yang kurang memadai dan kesulitan belajar dalam waktu yang lama.¹⁹

Untuk menghadapi kondisi dan situasi yang penuh dengan tantangan tersebut, dibutuhkan regulasi emosi yang baik dalam diri mahasiswa. Regulasi emosi merupakan kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai

¹⁶ Aulia Syifa, Mufidatul Khairiyah, and Setia Asyanti, "Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, vol. 11, no. 1, 2019, hlm. 2.

¹⁷ IMHE, "Mental Health", diakses dari <https://www.healthdata.org/research-analysis/health-risks-issues/mental-health>.html, pada tanggal 06 Januari 2024 pukul 22.25

¹⁸ Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.html, pada tanggal 06 Januari 2024 pukul 22.01

¹⁹ Dawit Yikealo, Bereket Yemane, dan Ikali Karvinen, "The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education," *Open Journal of Social Sciences* 06, no. 11 (2018): 40–57.

tujuan.²⁰ Adanya regulasi emosi dalam diri mahasiswa, agar mereka mampu menyesuaikan dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki.

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi akan mampu melakukan coping emosi yang adaptif dan melakukannya dengan baik. Berbeda dengan individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah, mereka akan kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Regulasi emosi dapat digunakan untuk memodulasi emosi negatif atau emosi positif.²¹

Berdasarkan wawancara mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2023, diketahui bahwa mahasiswa sudah mulai membiasakan membaca Al-Qur'an dan zikir, karena memiliki latar belakang tinggal di pondok dan asrama maupun berasal dari sekolah berbasis agama. Meskipun sudah membiasakan diri untuk membaca Al-Qur'an dan zikir, mahasiswa kerap kali merasa cemas. Hal ini dipengaruhi oleh permasalahan, seperti tuntutan adaptasi dengan lingkungan baru, manajemen waktu karena pola pembelajaran yang berbeda dengan SMA, dan masalah finansial. Selain itu, ditemukan masih adanya kesulitan mahasiswa dalam mengelola emosi sehingga sering memendam dan berlarut-larut pada permasalahan yang tengah dialami.²²

²⁰ Ulfah Utami, "Peran Trait Mindfulness Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan Serta Tinjauan Dalam Islam," Skripsi S1 Universitas Yasri, 2018.

²¹ Terri Robertson, Michael Daffern, dan Romola S. Bucks, "Emotion Regulation and Aggression," *Aggression and Violent Behavior* 17, no. 1 (2011): 72–82, <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>.

²² Akmalul Imdad and Cahya Kindha, *Wawancara Mahasiswa PAI Angkatan 2023*, n.d.

Adapun alasan penulis melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur’an dan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Ahmad Dahlan**”. *Pertama*, mahasiswa tengah berada pada masa peralihan masa remaja menuju dewasa awal, sehingga memiliki kecenderungan emosi negatif. *Kedua*, mahasiswa PAI kerap merasa cemas meskipun sudah membiasakan diri membaca Al-Qur’an dan zikir. *Ketiga*, mahasiswa PAI belum mampu mengelola emosi dengan baik.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang peneliti uraikan pada dasarnya tidak terlepas dari ruang lingkup permasalahan yang telah dijabarkan pada latar belakang, yakni:

1. Apakah terdapat pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur’an terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa PAI UAD Angkatan 2023?
2. Apakah terdapat pengaruh Kebiasaan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa PAI UAD Angkatan 2023?
3. Apakah terdapat pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur’an dan Kebiasaan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa PAI UAD Angkatan 2023?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat diuraikan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur’an terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa PAI UAD Angkatan 2023.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Kebiasaan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa PAI UAD Angkatan 2023.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dan Kebiasaan Zikir terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa PAI UAD Angkatan 2023.

D. Manfaat Penelitian

Setelah dipaparkan latar belakang serta rumusan permasalahannya, diharapkan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca, serta menjadi referensi penelitian selanjutnya. Selain itu, dapat dijadikan sebagai pedoman bagi para akademisi apabila akan melakukan kajian lebih lanjut terkait tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an dan zikir terhadap regulasi emosi mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Adanya penelitian ini memperluas cakrawala pemikiran dari peneliti terkait topik yang diangkat yaitu kebiasaan membaca Al-Qur'an dan zikir terhadap regulasi emosi mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi mahasiswa yang tengah melakukan kajian terkait topik pembahasan

yang sama. Di sisi lain, dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya regulasi emosi dengan membiasakan diri dalam membaca Al-Qur'an dan zikir.

c. Bagi Pendidik dan Dosen

Dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik terkait regulasi emosi melalui kebiasaan membaca Al-Qur'an dan zikir. Kemudian penelitian ini, diharapkan dapat menjawab pertanyaan dari permasalahan yang sedang dihadapi dalam dunia pendidikan terkait topik tersebut.

E. Sistematika Pembahasan

Guna memberikan kemudahan kepada pembaca untuk mengetahui urutan-urutan dalam penelitian ini. Peneliti menyusun sistematika pembahasan yang mencakup lima bab sebagaimana penjelasan berikut:

Bab I: Berisi latar belakang permasalahan yang diangkat dalam penelitian.

Kemudian terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penelitian.

Bab II: Membahas terkait kajian pustaka yang terdiri dari kerangka teori yang membantu dalam pembahasan dan menjadi dasar teori yang digunakan untuk menganalisis pokok penelitian. Selanjutnya, tinjauan pustaka untuk mengetahui letak perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya. Dilanjutkan dengan kerangka pemikiran untuk membantu peneliti dalam menentukan teori, dan konsep yang akan dijadikan dasar penelitian.

Adanya kerangka pemikiran, peneliti dapat menentukan batas-batas dalam penelitian. Kemudian, diakhiri dengan hipotesis yang disusun berdasarkan kerangka teori yang diajukan dalam bab ini.

Bab III: Berisi metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

Membahas jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, serta prosedur pengambilannya. Selain itu, dijelaskan terkait dengan variabel penelitian yang digunakan beserta pengukurannya. Kemudian, teknik dan instrumen pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data.

Bab IV: Mencakup hasil penelitian dan pembahasan yang menjelaskan terkait hasil penelitian meliputi komposisi responden, distribusi frekuensi data, analisis regresi linear, dan semuanya disajikan dengan menggunakan tabel *output SPSS (Statistical Product and Service Solution)*. Kemudian adanya pembahasan yang meliputi hubungan antar variabel, pengujian hipotesis, dan diskusi hasil dalam bab ini.

Bab V: Berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang disajikan pada bab sebelumnya. Kemudian pada bagian saran berisi masukan-masukan terkait pengaruh kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap regulasi emosi mahasiswa.