

## **Penurunan Kecemasan terhadap Masa Depan Ditinjau dari Intensitas Membaca Al-Qur'an pada Dewasa Awal di Yogyakarta**

**Dela Faridatun Nafisah<sup>1</sup>, Zahro Varisna Rohmadani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta<sup>12</sup>

delafaridatunnafisah01@gmail.com<sup>1</sup>, zahrovarisna@unisayogya.ac.id<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

*This research delves into the interplay between how frequently young adults in Yogyakarta engage with the Qur'an and their levels of anxiety about what the future holds. Early adulthood is often marked by uncertainty and stress, stemming from both personal struggles and external pressures such as societal expectations and shifting relationships. To investigate this dynamic, the study employed a quantitative, correlational approach, drawing data from 96 randomly selected participants within the target age group. Data collection relied on a validated and reliable Likert-scale questionnaire to ensure robust measurement. The core findings reveal a notable association: individuals who read the Qur'an more regularly tend to report lower levels of future-oriented anxiety. This suggests that the act of reading the Qur'an may serve as a practical tool for managing worries about the future, offering psychological benefits beyond its spiritual significance for young adults navigating life in Yogyakarta.*

**Keywords:** *future anxiety, Al-Qur'an reading, emerging adults, Yogyakarta*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini berfokus pada eksplorasi keterkaitan antara tingkat kekhawatiran mengenai masa depan dan frekuensi membaca Al-Qur'an pada individu dewasa awal di wilayah Yogyakarta. Fenomena kecemasan di kalangan dewasa awal kerap kali dipicu oleh berbagai sumber tekanan, baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungan sekitar, seperti ketidakpastian hidup, tuntutan sosial, atau dinamika relasi. Untuk menelaah hubungan tersebut, digunakan pendekatan statistik kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 96 partisipan dewasa awal yang dipilih secara acak. Instrumen pengumpulan data berupa skala Likert yang telah melewati proses uji validitas dan reliabilitas guna memastikan kualitas pengukuran. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan adanya relasi yang berarti antara kecemasan akan masa depan dan kebiasaan membaca Al-Qur'an; semakin sering seseorang membaca Al-Qur'an, tingkat kecemasan yang dialami cenderung menurun. Hasil ini menegaskan bahwa membaca Al-Qur'an bukan hanya berdampak spiritual, namun juga dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mengelola kecemasan masa depan pada kelompok dewasa awal di Yogyakarta.

**Kata Kunci:** kecemasan masa depan, membaca Al-Qur'an, dewasa awal, Yogyakarta

### **PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal merupakan periode ketika individu sering menghadapi berbagai tantangan perkembangan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, banyak individu mengalami kebingungan, ketidakpastian, frustrasi, dan rasa tidak aman karena mereka berada di antara masa remaja dan kedewasaan (Karimah, 2016). Kecemasan terhadap masa depan menjadi salah satu masalah utama yang muncul, dipicu oleh tekanan internal maupun eksternal seperti lingkungan, teman

sebagai, dan masyarakat. Kecemasan ini biasanya muncul sebagai perasaan takut atau khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi, sehingga dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikologis individu (Dian, 2018).

Kecemasan masa depan pada dewasa awal seringkali membuat individu merasa tidak berdaya, bingung, dan sulit merencanakan masa depan. Banyak dari mereka merasa tidak mampu mengendalikan apa yang akan terjadi, sehingga muncul perasaan gelisah dan ketidakpastian yang berkelanjutan. Berbagai penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan, padahal membaca Al-Qur'an secara langsung juga memiliki keutamaan tersendiri, seperti yang dianjurkan dalam hadist Rasulullah SAW. Membaca Al-Qur'an diyakini membawa banyak kebaikan, baik secara spiritual maupun psikologis, bahkan bagi yang belum memahami maknanya (Fadhilah, 2016).

Selain sebagai pedoman hidup, membaca Al-Qur'an terbukti dapat memberikan efek menenangkan, mengurangi ketegangan saraf, dan membantu individu yang mengalami kecemasan menjadi lebih tenang. Pendekatan religiusitas, termasuk membaca Al-Qur'an, telah diakui sebagai salah satu strategi coping yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Proses membaca Al-Qur'an dapat merangsang otak untuk memproduksi zat kimia yang memberikan rasa nyaman dan ketenangan. Bahkan, ada anjuran mengenai jumlah ayat yang dibaca agar Al-Qur'an efektif sebagai penenang jiwa (Ramli, 2015).

Hasil wawancara pendahuluan dengan beberapa dewasa awal di Yogyakarta menunjukkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an, terutama selama bulan Ramadhan, dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan keberanian untuk mengejar cita-cita, dan menumbuhkan kesadaran diri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan, serta memberikan ketenangan batin. Dengan demikian, membaca Al-Qur'an tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi kecemasan masa depan pada dewasa awal.

Perasaan cemas merupakan pengalaman subjektif yang kerap dialami setiap orang dan biasanya muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang belum terjadi, sehingga sering kali memunculkan perilaku yang tidak adaptif. Pada masa dewasa awal, kecemasan mengenai masa depan cenderung meningkat, ditandai dengan perasaan tidak nyaman, kekhawatiran yang samar, dan rasa takut yang berlebihan, yang kemudian memicu reaksi emosional seperti ketegangan dan kegelisahan. Individu pada tahap ini sering kali merasa tidak tenang karena ketidakpastian dan tekanan, sehingga rentan mengalami kecemasan yang memengaruhi emosi dan perilaku mereka (Riza, 2016).

Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman utama bagi umat Islam dalam menjalani kehidupan, tetapi juga memiliki berbagai keistimewaan yang dapat dirasakan oleh pembacanya, bahkan jika mereka belum memahami maknanya secara mendalam. Membaca Al-Qur'an telah terbukti memberikan manfaat, baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya adalah kemampuan untuk meredakan ketegangan

saraf sehingga individu yang mengalami kecemasan bisa menjadi lebih tenang (Alfian, 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan terhadap masa depan sebagai variabel independen dengan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel dependen pada dewasa awal di Yogyakarta. Jenis penelitian korelasional dipilih karena fokus utama adalah mengidentifikasi ada tidaknya hubungan atau pengaruh antar kedua variabel tersebut. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kecemasan masa depan terhadap dewasa awal dengan intensitas membaca Al-Qur'an di Yogyakarta.

Rancangan penelitian ini menekankan pada pengukuran gejala dan hubungan antar variabel secara statistik. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologis berbentuk kuesioner dengan format skala Likert, yang memuat pernyataan mengenai kecemasan masa depan dan intensitas membaca Al-Qur'an. Instrumen disusun berdasarkan teori serta definisi operasional variabel yang telah dikembangkan sebelumnya. Populasi penelitian adalah dewasa awal di Yogyakarta. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Lemeshow sehingga diperoleh 96 responden.

Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji statistik, seperti uji validitas Pearson dan uji reliabilitas Cronbach's Alpha, untuk memastikan alat ukur memenuhi standar pengukuran yang baik. Proses pengumpulan data dilakukan secara mandiri oleh responden, dan hasilnya diinput ke dalam program statistik SPSS untuk dianalisis lebih lanjut. Analisis data dimulai dengan uji asumsi, yaitu uji linearitas menggunakan ANOVA pada SPSS, untuk memastikan hubungan antar variabel bersifat linier dan uji normalitas data. Selanjutnya, uji hipotesis apabila nilai signifikansi  $p < 0,05$ , maka terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan masa depan dan intensitas membaca Al-Qur'an.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Uji Validitas**

#### **1. Hasil Uji Validitas Pada Pernyataan Kecemasan Masa Depan**

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Pada Pernyataan Kecemasan Masa Depan

<b>Pernyataan</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Total</b>
2, 4, 6, 7, 8, 10, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	<b>Valid</b>	<b>25</b>
1, 3, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 24, 26, 27, 27, 38, 39, 40, 41, 42	<b>Tidak Valid</b>	<b>17</b>
<b>Total</b>		<b>42</b>

Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 1. Pada uji validitas instrumen kecemasan masa depan, terdapat 42 butir pernyataan yang diuji. Hasilnya, sebanyak

25 butir dinyatakan valid, sementara 17 butir lainnya tidak valid. Butir yang valid adalah pernyataan yang memiliki korelasi signifikan dengan skor total, sehingga dapat digunakan untuk mengukur kecemasan masa depan secara akurat. Sebaliknya, butir yang tidak valid tidak memiliki korelasi yang cukup dengan skor total, sehingga tidak mampu merepresentasikan variabel yang dimaksud dan sebaiknya tidak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

## 2. Hasil Uji Validitas Pada Pernyataan Intensitas Membaca Al-Qur'an

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Pada Pernyataan Intensitas Membaca Al-Qur'an

Pernyataan	Keterangan	Total
1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38	Valid	32
6, 8, 9, 18, 29, 37, 39, 40	Tidak Valid	8
<b>Total</b>		<b>40</b>

Rincian hasil pengujian validitas dapat ditemukan pada tabel 2. Dari total 40 item yang dirancang untuk mengukur seberapa sering responden membaca Al-Qur'an, hanya 32 yang memenuhi kriteria sebagai indikator yang layak dan konsisten, sementara 8 item lainnya tidak lolos seleksi karena tidak mampu merepresentasikan variabel yang dimaksud secara memadai. Item yang dinyatakan valid dianggap mampu menangkap aspek intensitas membaca Al-Qur'an secara akurat, sedangkan item yang tidak valid sebaiknya tidak digunakan dalam analisis lanjutan karena kurang relevan dan tidak memenuhi standar pengukuran yang diharapkan.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa tidak semua butir pernyataan dalam instrumen penelitian dapat digunakan secara langsung. Butir yang dinyatakan valid dapat dipertahankan dalam instrumen akhir karena telah terbukti mampu mengukur variabel penelitian secara akurat dan konsisten. Sedangkan butir yang tidak valid harus dieliminasi atau direvisi agar instrumen menjadi lebih baik dan hasil penelitian menjadi lebih dapat dipercaya.

### Hasil Uji Reliabilitas

Dalam proses penelitian kuantitatif, memastikan instrumen yang digunakan dapat menghasilkan data yang stabil dan konsisten adalah langkah yang esensial. Untuk itu, dilakukan pengujian reliabilitas, yaitu penilaian terhadap seberapa dapat diandalkannya alat ukur ketika dipakai berulang kali pada situasi yang serupa. Pada studi ini, tingkat keandalan instrumen dievaluasi melalui perhitungan koefisien reliabilitas, biasanya menggunakan Cronbach's Alpha. Semakin mendekati angka satu, semakin tinggi konsistensi internal yang dicapai oleh instrumen tersebut. Hasil pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

	<b>Sig.</b>	<b>Deskripsi</b>
Kecemasan Masa Depan	0,96	Reliabel
Intensitas Membaca Al-Qur'an	0.95	Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada instrumen kecemasan masa depan menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,96. Nilai ini berada jauh di atas batas minimum yang umum digunakan (0,70), sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen ini sangat reliabel. Artinya, butir-butir pernyataan dalam instrumen tersebut konsisten dalam mengukur aspek kecemasan masa depan pada responden. Nilai reliabilitas untuk instrumen intensitas membaca Al-Qur'an adalah 0,95. Dengan demikian, instrumen ini dapat diandalkan untuk mengukur intensitas membaca Al-Qur'an secara konsisten pada populasi yang diteliti.

Nilai reliabilitas yang sangat tinggi pada kedua instrumen menandakan bahwa data yang dihasilkan dari pengukuran kedua variabel tersebut dapat dipercaya dan stabil. Instrumen yang reliabel akan meminimalkan kesalahan pengukuran akibat faktor acak, sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, kedua instrumen layak digunakan dalam penelitian korelasional kuantitatif ini untuk mengukur kecemasan masa depan dan intensitas membaca Al-Qur'an pada dewasa awal di Yogyakarta.

### **Hasil Uji Normalitas**

Asumsi distribusi normal ini menjadi syarat utama dalam berbagai metode statistik parametrik, seperti pengujian Kolmogorov-Smirnov yang dipakai pada penelitian ini. Apabila data yang dianalisis tidak memenuhi kriteria distribusi normal, maka interpretasi hasil statistik dapat menjadi bias atau tidak dapat diandalkan. Rangkuman hasil pemeriksaan distribusi data dapat ditemukan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

<b>Sig.</b>	<b>Deskripsi</b>
0.051	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil analisis normalitas, diperoleh angka signifikansi 0,051. Karena nilai ini melampaui batas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada penelitian ini termasuk kategori normal. Kondisi normalitas data ini memungkinkan peneliti untuk melanjutkan analisis korelasional menggunakan uji parametrik seperti korelasi Pearson dengan validitas dan keandalan hasil yang optimal.

### **Hasil Uji Linearitas**

Uji ini bertujuan untuk memeriksa apakah perubahan yang terjadi pada variabel satu akan sejalan secara proporsional dengan perubahan pada variabel

lainnya, tanpa adanya lonjakan atau penurunan yang tidak terduga. Dengan kata lain, uji ini memastikan bahwa hubungan yang terjalin antara kedua variabel tersebut benar-benar mengikuti garis lurus, Hasil dari pengujian linearitas ini dapat dilihat secara rinci pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

<b>Sig.</b>	<b>Deskripsi</b>
0.108	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,108. Nilai ini lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara variabel kecemasan masa depan dan intensitas membaca Al-Qur'an dapat dikatakan linear.

### **Uji Hipotesis**

Hipotesis diuji untuk mengetahui apakah terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan mengenai masa depan dan frekuensi membaca Al-Qur'an di kalangan dewasa awal di Yogyakarta. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti jauh dari 0,05, sebagaimana tercantum dalam tabel 6. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 6. Uji Hipotesis

<b>Sig.</b>	<b>Deskripsi</b>
0.000	Ha diterima

Tingkat signifikansi yang diperoleh dalam pengujian ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif dapat diterima, menandakan adanya keterkaitan yang nyata antara kecemasan terhadap masa depan dan frekuensi membaca Al-Qur'an. Semakin sering individu di usia dewasa awal meluangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an, kecenderungan mereka untuk merasa khawatir tentang masa depan pun semakin berkurang. Dengan demikian, rutinitas membaca Al-Qur'an terbukti mampu menjadi sarana yang efektif untuk meredakan kegelisahan terkait hal-hal yang belum pasti di masa mendatang

Studi ini mengungkap adanya keterkaitan yang jelas antara frekuensi membaca Al-Qur'an dan tingkat kekhawatiran tentang masa depan di kalangan dewasa awal Yogyakarta. Temuan tersebut memperkuat hasil riset-riset sebelumnya yang menyoroti bahwa aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an berperan penting dalam menekan kecemasan yang dialami individu, sehingga dapat menjadi salah satu cara efektif untuk menjaga kesehatan mental dan emosional pada kelompok usia ini

Beberapa studi mendukung bahwa interaksi dengan Al-Qur'an, baik melalui membaca, mendengarkan, maupun menghafal, dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi stres serta kecemasan. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh

Syayma Karimah dan kolega menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin membaca dan mendengarkan Al-Qur'an merasakan penurunan kecemasan, terutama dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres seperti ujian kompetensi (Karimah, 2016). Responden dalam penelitian tersebut melaporkan perasaan lebih tenang dan nyaman setelah berinteraksi dengan Al-Qur'an, yang menunjukkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an berkontribusi pada pengurangan kecemasan.

Penelusuran terbaru di ranah psikologi remaja menemukan adanya hubungan terbalik yang kuat antara seberapa sering seseorang membaca Al-Qur'an dengan tingkat kecemasan akademik yang mereka alami; semakin rutin aktivitas membaca dilakukan, kecemasan yang dirasakan pun cenderung menurun secara signifikan (Bandil, 2023). Temuan ini memperlihatkan bahwa membaca Al-Qur'an tidak hanya memperkaya aspek spiritual, tetapi juga berkontribusi positif pada kesehatan mental, khususnya dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Rangkaian penelitian yang dilakukan di lingkungan pesantren juga memperlihatkan bahwa keterlibatan santriwati dalam membaca dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an secara aktif dapat berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami (Masnida & Iradane, 2021). Mekanisme ini diduga berkaitan dengan efek relaksasi dan ketenangan yang muncul dari aktivitas spiritual tersebut, yang membantu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan stabilitas emosional.

Pembacaan Al-Qur'an pada dewasa awal di Yogyakarta dapat dipandang sebagai salah satu strategi efektif dalam mengelola kecemasan terhadap masa depan. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat aspek religiusitas individu, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, khususnya dalam mengurangi rasa cemas yang berhubungan dengan ketidakpastian masa depan. Temuan ini membuka peluang bagi pengembangan intervensi berbasis spiritual untuk mendukung kesejahteraan psikologis dewasa awal, terutama di konteks budaya dan sosial masyarakat Yogyakarta yang religius

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian tentang hubungan antara kecemasan masa depan dan intensitas membaca Al-Qur'an pada dewasa awal di Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal sering mengalami kecemasan terkait masa depan yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kebingungan, ketidakpastian, frustrasi, dan rasa tidak aman, serta faktor eksternal seperti lingkungan, teman sebaya, dan masyarakat. Intensitas membaca Al-Qur'an terbukti berkorelasi dengan penurunan kecemasan pada dewasa awal; kebiasaan membaca Al-Qur'an, terutama selama bulan Ramadhan, memberikan dampak positif berupa penurunan kecemasan, peningkatan keberanian untuk mengejar cita-cita, dan tumbuhnya kesadaran diri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfian, A. T. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. 1(1). 370-378.
- Bandil, P. D. (2023). *Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Pelajar di Madrasah Aliyah Assalaam Manado*. (Doctoral dissertation, IAIN MANADO).
- Dian Nugraheni, M. I. (2018). Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah. *Efektivitas Membaca Al-Qur'an untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen*.
- Fadhillah, H. (2016). *Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA It Abu Bakar Yogyakarta*. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 8 Tahun Ke-5 2016*, 174-183.
- Karimah, S. (2016). *Studi Kualitatif Hubungan Intensitas Membaca Al-qur'an dengan Kecemasan Mahasiswa saat Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD)*.
- Masnida, M., & Iradane, A. P. (2021). Pengaruh Pembacaan Ayat Suci Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan Santri pada Masa Pandemi Covid-19 di Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. *JKaKa: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1(2), 118-135.
- Riza, W. L. (2016). Vol 1, No 1. *Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) untuk Mengurangi Simtom pada Subjek yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum*, 21-30.
- Ramli. (2015). *Analisis Kemudahan Pelayanan Pada Bank Syariah Mandiri Rapak Balikpapan*. *Jurnal Bisnis dan Kewirausahaan*, 11(1).