

## Tilawah Al-Qur'an Sebagai Terapi Psiko-Spiritual dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Metro

Della Monica<sup>1</sup>, Kuliayatun<sup>2</sup>, Heri Cahyono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Metro, Lampung.

*monicadella597@gmail.com*<sup>1</sup>, *kuliayatun1971@gmail.com*<sup>2</sup>

*hericahyono808@gmail.com*<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*Recitation of the Qur'an in Islamic boarding school education isn't only understood as a ritual worship, but also as a religious practice that plays a big role in regulating emotions and fostering inner calm. In the daily life of students at Darul Muttaqin Islamic Boarding School, various pressures such as academic demands, memorization targets, homesickness, and social adjustment often generate psychological tension. This study explores how Qur'anic recitation functions as a form of psycho-spiritual therapy that supports students' mental well-being. This study employed a qualitative descriptive approach with a field-based design. Information was obtained through in-depth interviews, participant observation, and documentation with fifteen students who regularly perform tilawah (Islamic recitation) and two female teachers. Data were analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings prove that tilawah assists students in managing their emotions, reducing anxiety, and cultivating spiritual tranquility. Students who consistently recite the Qur'an appear better equipped to cope with academic pressure and demonstrate patience, gratitude, and sincerity in their daily activities. These values serve as internal coping mechanisms that strengthen their psychological resilience. Overall, the study affirms that Qur'anic recitation can serve as an effective psycho-spiritual therapeutic model for maintaining students' mental health in the pesantren environment.*

**Keywords :** *Tilawah al-Qur'an, mental health, santri, Islamic boarding school, spiritual therapy.*

### ABSTRAK

Tilawah Al-Qur'an dalam pendidikan pesantren bukan sekadar dipahami sebagai ibadah ritual saja, melainkan juga menjadi praktik keagamaan yang memainkan peranan besar dalam menata emosi serta menjaga ketenangan batin. Dalam kehidupan santri di Pondok Pesantren Darul Muttaqin, berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, target hafalan, rasa rindu terhadap keluarga, serta proses adaptasi sosial sering memunculkan ketegangan psikologis. Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana tilawah berfungsi sebagai bentuk terapi psiko-spiritual yang mendukung kesehatan mental santri. Studi ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain berbasis lapangan. Informasi diperoleh lewat wawancara mendalam, pengamatan partisipatif, serta dokumentasi terhadap lima belas santri yang rutin melakukan tilawah dan 2 ustadzah pendamping. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan. Hasil temuan membuktikan tilawah membantu santri mengendalikan emosi, menurunkan kecemasan, dan membangun ketenangan spiritual. Santri yang konsisten membaca Al-Qur'an tampak lebih mampu menghadapi tekanan belajar, serta menunjukkan sikap sabar, syukur, dan ketulusan dalam aktivitas sehari-hari. Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai mekanisme koping internal yang memperkuat ketahanan psikologis mereka. Temuan ini menegaskan bahwa tilawah Al-Qur'an dapat menjadi model terapi psiko-spiritual yang efektif untuk mempertahankan kesejahteraan mental santri di lingkungan pesantren.

**Kata kunci :** tilawah Al-Qur'an, kesehatan mental, santri, pesantren, terapi spiritual.

## PENDAHULUAN

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang berkedudukan sangat khas bukan sekadar sebagai sumber hukum maupun pedoman hidup saja, melainkan juga sebagai petunjuk bagi keseimbangan jiwa dan ketenangan batin manusia (Salim Said Daulay, Adinda Suciyanthani, Sopan Sofian, 2023). Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28)

Ayat tersebut menekankan salah satu fungsi utama Al-Qur'an adalah menumbuhkan ketenangan dan keseimbangan batin melalui zikir dan bacaan ayat-ayatnya (Marchira, 2021). Dalam konteks ini, tilawah (تِلَاوَةٌ) bersumber dari kata - تَلَا - يَتْلُو - تِلَاوَةٌ (tala - yatlu - tilāwatan) yang berarti membaca dengan mengikuti dan meneladani. Makna ini tidak hanya menunjuk pada kegiatan membaca secara lisan, tetapi juga pada proses mengikuti, menghayati, serta menerapkan ilmu yang terdapat di dalamnya.

Kehidupan di pesantren, sebagai lembaga pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek intelektual dan spiritual, memiliki dinamika tersendiri (Rohmaniyah & Rohmani, 2025). Santri hidup dalam lingkungan yang sarat dengan nilai keagamaan, disiplin tinggi, dan jadwal kegiatan yang padat. Kewajiban menghafal Al-Qur'an, mengikuti pelajaran akademik, serta beradaptasi dengan kehidupan di asrama sering kali menjadi tantangan berat bagi sebagian santri (Arifuddin & Fahmi, 2018). Meskipun kehidupan pesantren menumbuhkan karakter religius dan kemandirian, tekanan mental dan emosional tidak dapat dihindari (Yunitasari et al., 2025). Santri yang belum terbiasa dengan pola hidup ketat kerap menghadapi stres, cemas, sulit tidur, bahkan muncul keinginan untuk menyendiri (Rudiansyah, 2018). Kondisi semacam itu membuktikan kesehatan mental sebagai isu krusial yang harus diperhatikan dalam sistem pendidikan pesantren. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental bukan sekadar dimaknai sebagai terlepas dari gangguan jiwa, namun juga memuat keseimbangan antara spiritualitas, emosi, dan akal sehat (Fahham, n.d.) (Dasyahid et al., n.d.) (Mashuri, 2018).

Dalam menghadapi tekanan psikologis tersebut, tilawah Al-Qur'an hadir sebagai bentuk spiritual practice yang mampu menenangkan batin dan menstabilkan emosi. Aktivitas membaca Al-Qur'an secara tartil menciptakan efek relaksasi alami yang berdampak positif bagi ketenangan jiwa (Nihayah et al., 2024). Lantunan ayat-ayat suci mengaktifkan perasaan spiritual, mengurangi kecemasan, dan menumbuhkan rasa syukur serta ketundukan kepada Allah SWT. Dalam konteks psikologi Islam, kegiatan ini termasuk dalam kategori psycho-spiritual healing, yaitu proses penyembuhan batin melalui penguatan hubungan dengan Sang Pencipta (Arizona et al., 2025). Meskipun tilawah telah menjadi bagian dari rutinitas

keseharian santri, manfaatnya sebagai sarana terapi psiko-spiritual sering kali belum disadari sepenuhnya. Bagi sebagian santri, membaca Al-Qur'an masih dianggap sebagai kewajiban ibadah formal tanpa disertai penghayatan mendalam terhadap nilai penyembuhan yang terkandung di dalamnya. Padahal, jika dilakukan dengan penuh kesadaran, tilawah dapat membantu menata pikiran, mengelola emosi negatif, serta memperkuat keyakinan diri dalam menghadapi tekanan kehidupan pesantren (Fahham, n.d.)(Saputra et al., 2019). Penelitian-penelitian sebelumnya memang telah membahas pentingnya tilawah dalam memperkuat religiusitas, tetapi belum banyak yang menyoroti secara khusus fungsi psikologis dan terapeutiknya dalam konteks kehidupan santri.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berupaya menggali lebih dalam bagaimana tilawah Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai psycho-spiritual therapy yang mendukung kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Metro. Studi ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain field research, di mana pengumpulan informasi lewat wawancara mendalam, pengamatan partisipatif, serta dokumentasi. Data dianalisis dengan penggunaan model Miles dan Huberman yang mencakup proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Melalui pendekatan ini, dengan harapan dapat memberi wawasan yang komprehensif terkait makna tilawah bagi kehidupan batin santri serta bagaimana praktik tersebut berkontribusi terhadap kestabilan emosional, ketenangan spiritual, dan ketahanan mental mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan memperlihatkan nilai-nilai luhur yang lahir dari interaksi intens antara santri dan Al-Qur'an yakni kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur yang menjadi dasar bagi pembentukan kepribadian religius dan keseimbangan jiwa dalam menghadapi dinamika kehidupan pesantren.

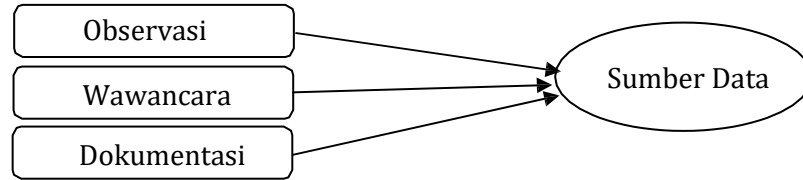
## **METODE PENELITIAN**

Kualitatif deskriptif merupakan metode yang diterapkan. Tujuannya ialah memahami lebih lanjut pengalaman santri ketika melaksanakan tilawah Al-Qur'an sebagai bentuk terapi psiko-spiritual untuk menjaga kesehatan mental. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada proses, makna, maupun pengalaman batin santri yang tidak bisa diukur secara kuantitatif. Dengan metode ini, peneliti berupaya menggambarkan nilai-nilai spiritual yang muncul dari aktivitas tilawah, seperti ketenangan batin, pengendalian emosi, dan keseimbangan psikologis dalam kehidupan pesantren.

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Metro selama dua bulan (Oktober - November 2025). Lokasi ini dipilih karena merupakan lembaga pendidikan Islam yang menekankan pembinaan tahfidzul Qur'an dan penguatan karakter sebagai program unggulan pesantren. Subjek penelitian terdiri atas lima belas santri yang secara rutin mengikuti kegiatan tilawah serta dua asatidz pembimbing spiritual yang berperan dalam pendampingan kegiatan tersebut. Informan dipilih secara purposive sampling, di mana kriterianya berupa:

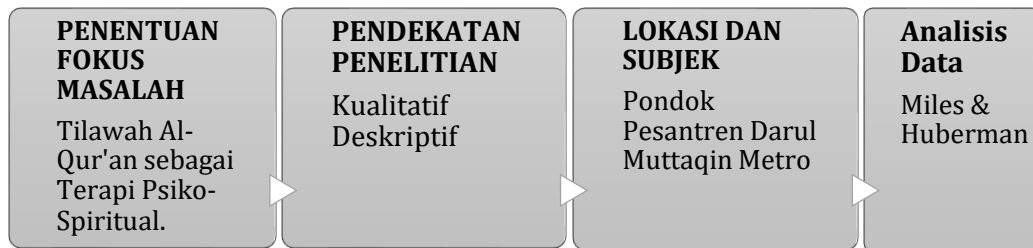
1. santri telah menetap di pesantren minimal enam bulan,

2. mengikuti kegiatan tilawah secara konsisten,
3. bersedia diwawancarai secara mendalam.



**Gambar 1.** Pengumpulan Data

Sumber data mencakup data primer dan sekunder. Data primer didapatkan dari wawancara mendalam, pengamatan partisipatif, serta dokumentasi kegiatan spiritual. Data sekunder dihasilkan dari literatur ilmiah, jurnal penelitian, dan karya konseptual yang relevan dengan tema psiko-spiritualitas Islam serta kesehatan mental santri.



**Gambar 2.** Alur Metode Penelitian

Analisis data dilaksanakan secara interaktif serta berkelanjutan mengacu pada model Miles & Huberman (1994) yang tersusun atas tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Tahap reduksi dilakukan dengan mengelompokkan data berdasarkan tema seperti ketenangan jiwa, refleksi diri, dan perubahan perilaku. Data disajikan berbentuk narasi deskriptif dan matriks tematik, sedangkan kesimpulan diperoleh melalui proses interpretatif yang mendalam.

Untuk menjaga validitas data, peneliti menerapkan triangulasi sumber dan metode, member check terhadap narasumber utama, serta audit trail berupa pencatatan proses penelitian secara sistematis agar temuan bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi yang dilakukan di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Metro mengindikasikan tilawah Al-Qur'an mempunyai pengaruh nyata terhadap kesehatan psikologis santri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam, kegiatan membaca dan menghayati Al-Qur'an tidak hanya menjadi bentuk ibadah (Fauziah & St, n.d.) (Ulfah et al., 2024), tetapi juga berfungsi sebagai sarana penyembuhan batin dan penguatan psikologis (A. Amalia & Fadillah, 2023). Tilawah Al-Qur'an yang dilakukan dengan kesadaran penuh membantu santri menenangkan pikiran yang penat, menata emosi agar lebih stabil, serta menumbuhkan rasa syukur dalam

menjalani berbagai aktivitas di lingkungan pesantren (Warner et al., 2021). Melalui tilawah yang penuh penghayatan, santri memperoleh ketenangan batin sekaligus kekuatan spiritual untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Selama proses observasi, tampak bahwa santri yang rutin membaca Al-Qur'an dengan penuh penghayatan menunjukkan emosi yang lebih stabil dan sikap mental yang lebih positif. Saat menghadapi tekanan hafalan, kelelahan fisik, atau rasa rindu kepada keluarga, mereka cenderung memilih tilawah sebagai cara untuk menenangkan diri. Kegiatan ini tidak hanya meredakan kegelisahan, tetapi juga memperkuat kesadaran spiritual serta membantu mereka mengendalikan reaksi emosional. Santri yang menjadikan tilawah sebagai kebiasaan harian memperlihatkan peningkatan dalam kesabaran, rasa syukur, dan kemampuan menghadapi tantangan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa tilawah berperan sebagai dukungan psiko-spiritual yang membantu santri menjaga ketenangan batin dan keseimbangan psikologis dalam kehidupan pesantren (Hurun Ein & Idriyani, 2024)

**Tabel 1.** Pengaruh Tilawah Al-Qur'an terhadap Kondisi Psikologis Santri

No	Aspek yang Diamati	Santri yang Melakukan Tilawah Rutin	Santri yang Tidak Rutin Tilawah
1	Ketenangan Emosi	Stabil, mudah mengendalikan diri	Mudah cemas dan gelisah
2	Fokus Belajar	Lebih konsentrasi dan sabar	Sering terdistraksi dan mudah bosan
3	Hubungan Sosial	Lebih terbuka dan menghargai teman	Cenderung menyendiri
4	Sikap Spiritual	Rajin ibadah dan berzikir	Ibadah kurang konsisten
5	Ketahanan Mental	Tegar menghadapi tekanan	Mudah menyerah saat kesulitan

**Sumber.** Data lapangan, observasi santriwati Pondok Pesantren Darul Muttaqin (2025)

Selain kegiatan rutin tilawah di kamar, setiap Sabtu malam Ahad di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Metro dilaksanakan kajian Al-Qur'an bagi seluruh santri di masjid sebagai bagian dari program pembinaan spiritual. Dalam kegiatan ini, pemateri menegaskan bahwa membaca Al-Qur'an bukan sekadar untuk memperindah bacaan, melainkan juga sebagai sarana penyembuhan batin dan penguatan keimanan. Melalui pendekatan reflektif, santri diarahkan memahami makna ayat secara mendalam hingga merasakan sentuhan spiritual yang menenangkan jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa tilawah berfungsi mempererat kedekatan dengan Allah SWT serta memberikan efek terhadap kesehatan mental santri di lingkungan pesantren.



### Gambar 3. Hubungan Tilawah Al-Qur'an dengan Kesehatan Mental Santri

Gambar ini memperlihatkan hubungan sistematis antara tiga unsur utama, yakni Tilawah Al-Qur'an, Proses Psiko-Spiritual, dan Kesehatan Mental Santri yang terjalin melalui hubungan sebab-akibat yang harmonis. Tilawah menjadi titik awal yang menggambarkan aktivitas membaca, mendengarkan, serta merenungkan ayat-ayat suci dengan tartil dan tadabbur. Pada tahap ini, santri berinteraksi langsung dengan kalam Allah SWT sehingga tilawah berfungsi sebagai dzikir yang menenangkan hati dan menghidupkan kesadaran spiritual (Hopipah et al., 2025). Pernyataan tersebut ditekankan dalam firman Allah SWT pada QS. Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: "Ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku ingat kepadamu; bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu kufur." (Q.S Al-Baqoroh 152)

Ayat tersebut menegaskan tilawah Al-Qur'an bukan sekadar bacaan, melainkan bentuk komunikasi batin antara manusia dan Allah SWT yang menumbuhkan kedamaian serta ketenangan psikologis (Nihayah et al., 2024). Saat individu membaca Al-Qur'an dengan menghayati penuh, dirinya tidak hanya melafalkan huruf dan kata, tetapi juga menggali makna dan pesan spiritual yang terkandung di dalamnya (Arifuddin & Fahmi, 2018). Aktivitas tilawah yang disertai kesadaran penuh (tadabbur) melahirkan suasana batin yang tenteram, pikiran yang lebih jernih, serta kepekaan hati dalam menyikapi berbagai dinamika kehidupan di lingkungan pesantren.

Proses psiko-spiritual terjadi ketika nilai-nilai Al-Qur'an diinternalisasi melalui perenungan dan refleksi diri secara mendalam. Pada tahap ini, terjadi perpaduan antara aspek kognitif (pemahaman terhadap makna ayat), afektif (ketenangan dan kestabilan emosi), serta spiritual (penguatan hubungan dengan Allah SWT). Perpaduan ketiga aspek tersebut menghasilkan keseimbangan batin yang mendorong munculnya perilaku positif dalam diri santri. Mereka menjadi lebih sabar, ikhlas, empatik, serta mampu mengendalikan diri saat menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi. Melalui proses ini terbentuk ketenangan jiwa yang berkelanjutan, menjadikan santri tidak hanya menghafal ayat, tetapi juga meneladani serta mengamalkan nilai-nilai Qur'ani dalam setiap aspek kehidupannya (Monica et al., 2024).

**Tabel 2.** Temuan Tematik Tilawah Al-Qur'an sebagai Terapi Psiko-Spiritual

No	Tema Temuan	Sumber Data	Deskripsi Lapangan
1	Ketenangan batin dan kestabilan emosi	Observasi, Wawancara	Santri mengaku merasa lebih damai, rileks, dan mudah tidur setelah membaca Al-Qur'an.

2	Refleksi diri dan pembentukan karakter	Wawancara, Dokumentasi	Santri menjadi lebih sabar, santun, dan menghargai sesama setelah rutin tilawah.
3	Keteguhan iman dan keseimbangan mental	Observasi, Wawancara	Tilawah menumbuhkan rasa syukur, ikhlas, dan semangat dalam menjalani kegiatan pesantren.

**Sumber.** Data primer, observasi dan wawancara di Pondok Pesantren Darul Muttaqin

Dari hasil wawancara terhadap lima belas santri, sepuluh di antaranya mengaku bahwa membaca Al-Qur'an sebelum tidur membantu mereka merasa lebih damai dan tenang. Lima santri lainnya bahkan menyebut bahwa tilawah menjadi satu-satunya cara untuk menghilangkan rasa cemas dan rindu terhadap keluarga. Hasil observasi peneliti juga menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Santri tampak lebih sabar, sopan, dan fokus setelah kegiatan tilawah bersama.

Temuan ini menguatkan pandangan para ahli bahwa kedekatan dengan aktivitas spiritual dapat menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kondisi psikologis seseorang (Nadimah, 2018). aktivitas keagamaan seperti membaca Al-Qur'an termasuk bentuk religious coping yakni cara individu mengelola tekanan hidup melalui hubungan spiritual dengan Tuhan (Prahastuti, 2025). Dalam konteks pesantren, tilawah menjadi bentuk dzikrullah yang hidup, yang tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga menumbuhkan kesadaran diri, rasa syukur, serta kekuatan iman (Rahayu et al., 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan temuan dari beberapa penelitian terdahulu yang menyoroti peran tilawah dalam menjaga stabilitas mental individu. Kegiatan tilawah yang dilakukan secara rutin mampu menurunkan tingkat kecemasan dan menumbuhkan ketenangan batin pada para penghafal Al-Qur'an di lembaga tahfidz (Ilmi & Akbar, 2025). Aktivitas membaca ayat-ayat suci dengan penuh kesadaran (tadabbur) berpengaruh terhadap keseimbangan emosi dan daya tahan psikologis mereka (Asmuki & Holil, 2024). Lantunan ayat Al-Qur'an dapat memberi pengaruh terapeutik sebab membangkitkan pusat ketenangan dalam sistem saraf manusia, Getaran dan irama bacaan yang teratur diyakini menimbulkan resonansi positif dalam otak sehingga menurunkan kadar stres dan memperkuat kestabilan jiwa (Saputra et al., 2019).

### **Tilawah Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Santri**

Tilawah Al-Qur'an mempunyai peranan yang sangat signifikan untuk menjaga serta memperkuat kesehatan mental santri di lingkungan pesantren. Aktivitas membaca Al-Qur'an bukan sekadar ibadah ritual saja, melainkan juga bentuk terapi keagamaan yang menenangkan hati maupun pikiran (Nur Fadhillah et al., 2025). Setiap ayat yang dibaca dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta tekanan batin akibat rutinitas belajar dan kehidupan pesantren yang padat. Melalui tilawah

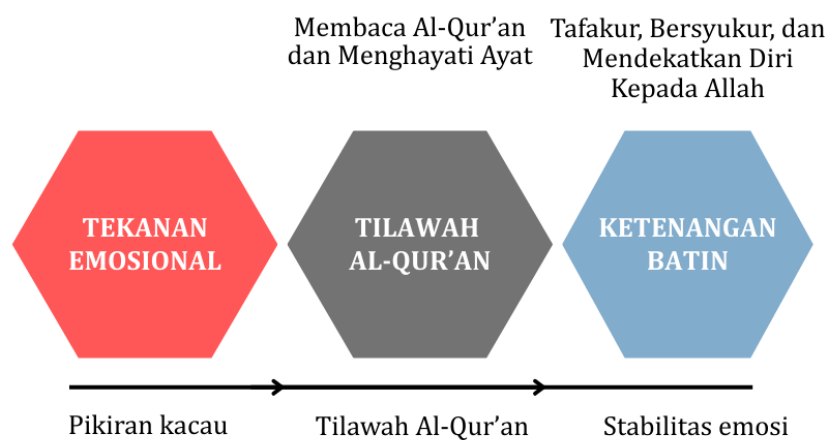
yang dilakukan secara rutin, santri belajar mengontrol emosi, dan menginternalisasi nilai-nilai kesabaran, keikhlasan, serta ketundukan kepada Allah (Owens et al., 2023).

Tilawah juga dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang berdampak positif pada kesehatan mental. Santri merasakan ketenangan karena terhubung dengan firman Allah dan dengan sesama yang memiliki tujuan spiritual yang sama. Secara psikologis, aktivitas ini membantu menstabilkan suasana hati, meningkatkan fokus, dan menumbuhkan rasa syukur (Khoiriyah et al., 2024). Oleh karena itu, tilawah Al-Qur'an bukan sekadar memperkaya aspek spiritual, namun juga sebagai sarana efektif dalam membangun keseimbangan emosional dan mental santri, menjadikannya pribadi yang lebih sabar, tenang, dan berdaya menghadapi tantangan kehidupan (E. R. Amalia, 2025).

### Ketenangan Batin dan Kestabilan Emosi

Ketenangan batin merupakan keadaan ketika hati seseorang berada dalam suasana damai, tidak gelisah, serta mampu menerima setiap keadaan dengan lapang. Dalam konteks kehidupan pesantren, ketenangan batin menjadi fondasi penting bagi santri untuk menjalani rutinitas belajar, beribadah, dan berinteraksi sosial dengan seimbang. Tilawah Al-Qur'an berperan besar dalam membentuk kondisi ini, karena setiap lantunan ayat suci menghadirkan getaran spiritual yang menenangkan pikiran dan menuntun hati untuk berserah diri kepada Allah (Hilmi et al., 2020). Ketika santri membacakan Al-Qur'an dengan tartil serta penuh penghayatan, mereka merasakan hubungan batin yang kuat dengan Tuhannya, sehingga muncul rasa tenteram (Marchira, 2021).

Data lapangan menunjukkan bahwa santri yang rutin tilawah pada pagi dan malam hari memiliki suasana hati yang lebih stabil dan tidur lebih nyenyak. Proses tilawah dengan tartil dan tadabbur merangsang ketenangan fisiologis sekaligus memperkuat kedekatan spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa tilawah berfungsi sebagai ibadah dan mekanisme alami pengendalian emosi yang berkelanjutan.



**Gambar 4.** Hubungan Tilawah Al-Qur'an dengan Kesehatan Mental Santri

Gambar ini menjelaskan hubungan antara aktivitas tilawah Al-Qur'an dan perubahan kondisi psikologis santri dari tekanan emosional menuju ketenangan batin. Pada tahap awal, santri kerap menghadapi tekanan berupa pikiran kacau, rasa cemas, dan kelelahan mental akibat rutinitas pesantren yang padat. Dalam situasi seperti itu, tilawah berperan sebagai media pengendalian diri yang lembut dan penuh makna.

Dari proses tersebut lahir ketenangan batin yang tampak dalam sikap sehari-hari. Santri menjadi lebih mudah bersyukur dan berpikir jernih. Ketenangan ini berkembang menjadi refleksi diri yang mendalam, rasa syukur, dan kedekatan yang lebih kuat dengan Allah. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa tilawah berfungsi sebagai jembatan antara tekanan emosional dan kedewasaan spiritual serta menumbuhkan keseimbangan psikologis dan keteguhan iman santri (Rudiansyah, 2018).

## **Refleksi Diri dan Pembentukan Karakter**

Refleksi diri merupakan proses kesadaran batin ketika seseorang menilai kembali pikiran, perasaan, dan perilakunya dalam cahaya nilai-nilai Ilahi. Di lingkungan pesantren, kegiatan tilawah Al-Qur'an sebagai sarana efektif guna membangkitkan refleksi diri yang mendalam (Warner et al., 2021). Saat santri membaca dan mentadabburi ayat-ayat Al-Qur'an, mereka bukan sekadar menghafal atau melafalkan bacaan, namun juga merenungi pesan moral maupun spiritual yang terdapat didalamnya. Dari proses perenungan tersebut, lahir kesadaran tentang makna hidup, tanggung jawab pribadi, serta pentingnya memperbaiki diri dari waktu ke waktu.

Tilawah yang dilakukan secara konsisten menumbuhkan kepekaan moral dan kesadaran spiritual. Ayat Al-Qur'an menjadi cermin yang memantulkan kondisi hati, mengarahkan santri agar mengenali kelemahan dan potensi dirinya (Fitra & Nurushobah, 2025). Dari sinilah terbentuk karakter yang kuat seperti kejujuran, kesabaran, tanggung jawab, dan rendah hati. Refleksi diri membantu santri memahami bahwa setiap pengalaman hidup, termasuk kesulitan dan ujian, merupakan bagian dari pendidikan akhlak yang dirancang Allah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tilawah Al-Qur'an memiliki peran penting dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental santri melalui pembiasaan spiritual yang menumbuhkan ketenangan hati dan keseimbangan emosi. Kegiatan tilawah yang dilakukan secara rutin, baik secara pribadi maupun bersama-sama, mampu memberikan ketenteraman batin, meningkatkan kesabaran, serta menumbuhkan semangat belajar dan kedisiplinan. Tilawah Al-Qur'an bukan sekadar sebagai bentuk ibadah, melainkan juga proses memulihkan batin yang alami dan mendalam. Dengan membaca dan menghayati ayat-ayat suci, santri memperoleh kekuatan spiritual untuk menghadapi berbagai tekanan hidup di pesantren.

Secara teoretis, hasil temuan ini berkontribusi dalam mengembangkan psikologi Islam serta bimbingan konseling Islam, terutama dalam menjelaskan peran tilawah sebagai bentuk coping religius atau cara menghadapi masalah dengan pendekatan spiritual. Dari sisi praktis, lembaga pendidikan Islam dapat menjadikan kegiatan tilawah sebagai bagian dari program pembinaan karakter dan kesehatan mental santri, dengan menekankan aspek penghayatan dan konsistensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A., & Fadillah, M. A. (2023). Implementasi Pendidikan Agama Islam terhadap Perkembangan Perilaku Anak di Tadika Al Fikh Orchard Taman Setia Selangor Malaysia. *Journal on Teacher Education*, 5, 521–526.
- Amalia, E. R. (2025). Leveraging Religious Capital: Teacher Agency and Curriculum Reform in Indonesian Islamic Schools. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 6(4), 946–965. <https://doi.org/10.31538/tijie.v6i4.2214>
- Arifuddin, Y. W., & Fahmi, A. Y. (2018). The Effect of Ruqyah Syar'iyah Therapy on Anxiety, Stress and Depression Among Health Science Students. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 68. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.68-76>
- Arizona, Andika Ari Saputra, Fattah Hanurawan, Nur Hidayah, Muslihati, Mei Sarri, & Nurkumalasari. (2025). The Effect of Zikir Therapy to Reduce Social Anxiety of Students in Islamic Boarding School. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 1–11 <https://doi.org/10.19105/ec.v6i2.18416>
- Fahham, A. M. (n.d.). *Pendidikan Pesantren*.
- Fauziah, S. N., & St, S. (n.d.). *Editor: La Ode Alifariki, S. Kep., Ns., M. Kes.*
- Fitra, A. A., & Nurussobah. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 115–130.
- Hilmi, I., Nugraha, A., Imaddudin, A., Kartadinata, S., Syamsu Yusuf, L. N., & Muqodas, I. (2020). Spiritual well-being among student in muhammadiyah islamic boarding school in Tasikmalaya. *ACM International Conference Proceeding Series, September*. <https://doi.org/10.1145/3452144.3452200>
- Hopipah, E. N., Mansurnoor, I. A., & Rahman, Y. (2025). Integration of the Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) Model and the Concept of Tazkiyatun Nafs from Imam Ghazali ' s Perspective for the Recovery Process of Clients with Psychological Disorders Integration of the Spiritual Emotional Freedom Te. *Journal of Islamic Counseling and Culture*, 4(2).
- Hurun Ein, I., & Idriyani, N. (2024). Strength-Based School Counseling in Addressing School Bullying Issue in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 175–182. <https://doi.org/10.17977/um001v9i32024p175-182>
- Ilmi, S., & Akbar, T. (2025). The Thoughts of West Kalimantan Scholars in Islamic Law: Contribution and Relevance in Islamic Religious Education Materials. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 6(3), 798–808. <https://doi.org/10.31538/tijie.v6i3.1922>
- Khoiriyah, D. A., Mu'is, A., & Mukaffan. (2024). Guidance Counseling Techniques Through Muhasabah Qur'an and It's Implication For Altruism Attitudes. *Munaddhomah*, 5(2), 235–245. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i2.1114>
- Marchira, C. R. (2021). Qur'an Recitation Therapy as Anxiety Treatment. *Arkus*, 6(2),

- 117–121. <https://doi.org/10.37275/arkus.v6i2.86>
- Mashuri. (2018). *Manajemn Kurikulum Pesantren di Era Globalisasi (Studi Kasus di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Rumbia Lampung Tengah)*. 1–156.
- Monica, D., Kuliayatun, K., Iswati, I., Azizah, S. N., Chairani, A. P., Kamila, A. A., & Farmudya, A. M. (2024). Strengthening The Islamic Identity Of Indonesian Migrant Children In Malaysia Through Learning The Al-Quran. *Journal of Society, Community and Business Development*, 2(2), 19–25. <https://doi.org/10.30595/scbd.v2i2.190>
- Nadimah, N. A. (2018). Study on the Effect of Reading Activities and Listening To Al-Quran on Human Mental Health. *Journal Intellectual Sufism Research (JISR)*, 1(1), 19–23. <https://doi.org/10.52032/jisr.v1i1.17>
- Nihayah, U., Manggarani, M., Mintarsih, W., & Kibtiyah, M. (2024). Islamic spiritual guidance as a solution to the problem of spiritual well-being. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 5(1). <https://doi.org/10.21580/jagc.2024.5.1.18082>
- Nur Fadhilah, Alya Wirda Ningisih, Rinata Dewi Albaiti, Zahiri Marliansyah, Zaskia Putri Syahirah, Muh Ashar Gening, & Dia Permata Ayu. (2025). The Effect of Qur’anic Murottal Therapy on Academic Stress of College Students in Palembang City. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 116–123. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v4i1.214>
- Owens, J., Rassool, G. H., Bernstein, J., Latif, S., & Aboul-Enein, B. H. (2023). Interventions using the Qur’an to promote mental health: a systematic scoping review. *Journal of Mental Health*, 32(4), 842–862. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2232449>
- Prahastuti, N. F. (2025). Peran Koping Religius dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Status Kesehatan Mental pada Individu Remaja & Dewasa Awal di Indonesia. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.24014/pib.v6i1.26577>
- Rahayu, A. D., Formen, A., & Sugiyo Pranoto, Y. K. (2025). Muslim Teachers: The Influence of Religiosity and Demographics on Learning Efficacy in Early Childhood Education. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 6(3), 591–600. <https://doi.org/10.31538/tijie.v6i3.1262>
- Rohmaniyah, R., & Rohmani, A. H. (2025). Pembentukan Karakter Disiplin Siswa Melalui Implementasi Behaviorisme Dalam Pembelajaran Pai Di Sekolah Dasar. *Edupedia: Jurnal Studi Pendidikan Dan Pedagogi Islam*, 10(1), 83–99. <https://doi.org/10.35316/edupedia.v10i1.7629>
- Rudiansyah, F. (2018). Pengaruh Pembelajaran Tahfizhul Qur’an Dan Minat Menghafal Al-Qur’an Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) Peserta Didik Kelas Iv-Vi Di Sd It Al-Banna Natar Lampung Selatan. *Tesis*, 1–129.
- Salim Said Daulay, Adinda Suciandhani, Sopan Sofian, D. (2023). Al- Qur ’ an Dan Hadist Sumber Hukum dan Pedoman Hidup Umat Muslim. *Jurnal Region: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 472.
- Saputra, A., Rospita, M., & Shofiah, V. (2019). *Qalbu dalam kajian psikologi islam*. 18(1), 37–51. <https://doi.org/10.24014/af.v18i1.7154>
- Ulfah, M., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). Penerapan Teori Kognitif Dalam Menghafal Al-Quran Terhadap Kesehatan Mental The Application Of Cognitive Theory In Memorizing The Quran To Mental Health. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(10), 7993–7998. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Warner, E. T., Kent, B. V., Zhang, Y., Austin Argentiari, M., Rowatt, W. C., Pargament, K., Koenig, H. G., Underwood, L., Cole, S. A., Daviglus, M. L., Kanaya, A. M., Palmer, J.

# Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 8 Nomor 2 (2026) 161 – 172 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691

DOI: 10.47476/reslaj.v8i2.10571

- R., Huang, T., Blais, M. A., & Shields, A. E. (2021). The study on stress, spirituality, and health (SSSH): Psychometric evaluation and initial validation of the SSSH baseline spirituality survey. *Religions*, 12(3), 1–17. <https://doi.org/10.3390/rel12030150>
- Yunitasari, E., Aliun, F. W., & Oktarosada, D. (2025). Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 5(1), 31–40. <https://doi.org/10.56922/phc.v5i1.758>