AT-TAKLIM : Jurnal Pendidikan Multidisiplin E-ISSN : 3062-9489
https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/at-taklim
Halaman: 47 - 61

KORELASI TILAWAH AL-QUR'AN DENGAN KESEHATAN MENTAL ANAK-ANAK DI ERA MODERN

Kurniawirawan Saputra[1], Nurfahima Aida Nashirah[2], Aiko Humaira Jarose[3]
Program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau [1,2,3]
Email: 126302100982@students.uin-suska.ac.id[1], 126302200991@students.uin-suska.ac.id[2], 126302202660@students.uin-suska.ac.id[3]

Keywords

Quranic Recitation, Children's Mental Health, Classical Tafsir, Islamic Psychology, Digital Era.

Abstract

Children's mental health in the modern era faces serious challenges stemming from pressures related to digital technology, academics, and social environments. This study examines the correlation between the recitation of the Quran and children's mental health, employing an interdisciplinary approach that integrates classical and contemporary tafsir (Quranic exegesis), Islamic psychology, and empirical research. The study utilizes a library research methodology, incorporating thematic analysis of Quranic verses, authoritative tafsir works, and scholarly journals. The findings indicate that the recitation of the Quran has a significant impact on reducing anxiety, enhancing concentration, building emotional resilience, and fostering inner tranquility in children. The theological foundations—drawn from Surah Ar-Ra'd: 28, Al-Isra': 82, and Yunus: 57—are supported by neuroscience research, which demonstrates that Quranic recitation leads to a reduction in cortisol levels and an increase in alpha brain waves. Practical implementation involves strategies for incorporating regular Quranic recitation within families and Islamic educational institutions, utilizing positive technology as a learning medium—without replacing direct interaction with the mushaf (physical copy of the Quran).

Tilawah Al-Qur'an, Kesehatan Mental Anak, Tafsir Klasik, Psikologi Islam, Era Digital.

Kesehatan mental anak-anak di era modern menghadapi tantangan serius akibat tekanan teknologi digital, akademik, dan sosial. Penelitian ini mengkaji korelasi tilawah Al-Qur'an dengan kesehatan mental anak melalui pendekatan interdisipliner yang memadukan tafsir klasik-kontemporer, psikologi Islam, dan penelitian empiris. Metode penelitian menggunakan library research dengan analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, tafsir mu'tabar, dan jurnal ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tilawah Al-Qur'an memiliki dampak signifikan dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, membangun resiliensi emosional, dan menciptakan ketenangan jiwa anak. Landasan teologis dari QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-Isra': 82, dan QS. Yunus: 57 dikonfirmasi oleh penelitian neurosains yang membuktikan efek tilawah terhadap penurunan hormon kortisol dan peningkatan gelombang otak alpha. Implementasi praktis mencakup strategi pembiasaan tilawah dalam keluarga dan lembaga pendidikan Islam dengan memanfaatkan

teknologi positif sebagai media pembelajaran yang tidak menggantikan interaksi langsung dengan mushaf.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang masif pada abad ke-21 telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan anak-anak. Tekanan akademik, ketergantungan pada media sosial, serta menurunnya interaksi spiritual berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan mental di kalangan anak-anak dan remaja. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa satu dari tujuh anak berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai penyebab utama[1].

Dalam konteks Islam, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai kitab petunjuk, tetapi juga sebagai *syifā'* (penyembuh) bagi penyakit hati dan ketenangan bagi jiwa. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 82: *"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman…"* Para ulama klasik seperti Ibnu Katsir[2], Fakhruddin ar-Razi[3], dan Al-Qurthubi[4] menafsirkan ayat ini sebagai bukti bahwa Al-Qur'an memiliki efek penyembuhan spiritual dan psikologis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan library research (penelitian kepustakaan) yang bersifat deskriptif-analitis. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara mendalam korelasi antara tilawah Al-Qur'an dengan kesehatan mental anak-anak di era modern melalui kajian literatur klasik dan kontemporer.

Penelitian ini menggunakan pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan tiga disiplin ilmu: (1) Ilmu Tafsir dan Ulumul Qur'an untuk memahami landasan teologis; (2) Psikologi Islam dan Kesehatan Mental untuk analisis aspek psikologis; (3) Neurosains dan Penelitian Empiris untuk validasi ilmiah.

TEKNIK ANALISIS YANG DIGUNAKAN ADALAH

1. Analisis Tematik untuk mengidentifikasi pola tema dalam data

[1] World Health Organization (WHO), *Adolescent Mental Health: Fact Sheet*, Geneva: WHO, 2023.
[2] Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Juz 5, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000, hlm. 106–107.
[3] Fakhruddin ar-Razi, *Mafātih al-Ghaib*, Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi, 1999, jil. 15, hlm. 67.
[4] Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, Juz 10, Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964, hlm. 314.

2. Analisis Komparatif untuk membandingkan pendapat ulama klasik dan kontemporer
3. Analisis Deduktif-Induktif yang berangkat dari teori umum menuju kasus khusus dan sebaliknya
4. Triangulasi Data untuk memvalidasi temuan melalui sumber teologis, filosofis, dan empiris.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Landasan Teologis: Konsep Syifa' dan Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an

1. Al-Qur'an sebagai Syifa' (Penyembuh)

   Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang zalim, (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian."[5]

Imam Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kata "syifa'" dalam ayat ini mencakup dua dimensi: pertama, syifa' untuk penyakit hati seperti keraguan, nifaq, dan syirik; kedua, syifa' untuk penyakit fisik ketika dibacakan dengan penuh keyakinan kepada Allah. Al-Qur'an menyembuhkan penyakit kejahilan, kesesatan, dan kebodohan dengan ilmu, petunjuk, dan hikmah yang dikandungnya.[6]

Fakhruddin Ar-Razi dalam Mafatih al-Ghayb membagi syifa' menjadi tiga klasifikasi: syifa' furu'iyyah (penyembuhan cabang/jasmani), syifa' ushuliyyah (penyembuhan pokok/rohani dan mental), dan syifa' ijmali (penyembuhan menyeluruh). Menurutnya, Al-Qur'an adalah obat yang paling sempurna karena mencakup ketiganya.[7]

Al-Qurthubi dalam Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an menegaskan bahwa huruf "min" dalam kata "minal qur'an" (من القرآن) bukan untuk tab'idh (sebagian), melainkan li bayan al-jins (menjelaskan jenis), yang berarti seluruh Al-Qur'an adalah syifa', bukan hanya

[5] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), QS. Al-Isra': 82

[6] Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Juz 5 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000), hlm. 106–107.

[7] Fakhruddin ar-Razi, *Mafātih al-Ghaib*, Jil. 15 (Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi, 1999), hlm. 67.

sebagian ayat tertentu. Ini menunjukkan bahwa setiap bacaan Al-Qur'an memiliki potensi penyembuhan.[8]

2. Dzikir dan Ketenangan Jiwa

Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."[9]

Ibnu Katsir menafsirkan bahwa hati yang beriman akan menemukan ketenangan sejati hanya dengan dzikrullah, termasuk di dalamnya membaca Al-Qur'an[10]. Ketenangan ini berbeda dengan kesenangan duniawi yang bersifat sementara dan dangkal. Dzikir memberikan tuma'ninah (ketenangan mendalam) yang stabil dan berkelanjutan.

Al-Sa'di dalam Taisir al-Karim ar-Rahman menjelaskan bahwa tuma'ninah yang dimaksud adalah ketenangan hati dari kegelisahan, keraguan, dan ketakutan[11]. Hati yang dipenuhi dzikir Allah akan terlindung dari gangguan was-was syaithan dan tekanan psikologis yang merusak kesehatan mental.

3. Al-Qur'an sebagai Penyembuh Penyakit dalam Dada

QS. Yunus ayat 57 menyatakan:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman."[12]

Imam Al-Qurthubi menjelaskan bahwa "ma fi al-shudur" (apa yang ada dalam dada) mencakup segala penyakit hati seperti syak (keraguan), nifaq (kemunafikan), kufur (kekafiran), dan juga termasuk penyakit psikologis seperti ghalabat al-huzn (dominasi kesedihan), al-qalaq (kecemasan), dan ikhtilal al-nafs (gangguan jiwa)[13].

---

[8] Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, Juz 10 (Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964), hlm. 314.
[9] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), QS. Ar-Ra'd: 28
[10] Ibn Kathir, *Op. cit.*, hlm. 107
[11] 'Abd al-Rahman al-Sa'di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan* (Riyadh: Dar as-Salam, 1997), hlm. 411.
[12] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), QS. Yunus: 57
[13] Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, Juz 10 (Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964), hlm. 314.

B. Perspektif Ulama Klasik tentang Terapi dengan Al-Qur'an

1. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah: Al-Tibb an-Nabawi

Dalam kitab monumentalnya Al-Tibb an-Nabawi, Ibnu Qayyim (w. 751 H) menjelaskan bahwa pengobatan dengan Al-Qur'an memiliki dua syarat utama: pertama, dari sisi obat yaitu Al-Qur'an itu sendiri yang merupakan syifa' yang sempurna; kedua, dari sisi pasien yaitu penerimaan yang sempurna dengan penuh keyakinan, penyerahan total, dan iman yang kokoh[14].

Ibnu Qayyim menegaskan: "Al-Qur'an adalah obat yang sempurna untuk seluruh penyakit hati dan badan, penyakit dunia dan akhirat. Namun tidak semua orang diberi taufiq, kemampuan, dan diberikan kesembuhan dengannya[15]. Jika pasien menggunakan obat dengan cara yang benar, menempatkannya pada penyakit dengan sungguh-sungguh, menerimanya dengan penuh keyakinan, penerimaan sempurna, keyakinan teguh, dan memenuhi syarat-syaratnya, maka tidak ada penyakit apapun yang akan mampu mengalahkan obat ini."

Menurutnya, banyak orang yang tidak sembuh dengan Al-Qur'an bukan karena kekurangan dalam Al-Qur'an, melainkan karena lemahnya keyakinan dan kurangnya kesungguhan dalam menerima obat tersebut. Ia menganalogikan seperti orang yang memegang obat namun tidak meminumnya dengan benar.

2. Imam Al-Ghazali: Ihya Ulumuddin

Al-Ghazali (w. 505 H) dalam Ihya Ulumuddin membahas secara mendalam tentang adab membaca Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap kesehatan spiritual[16]. Ia menyebutkan enam adab internal dalam tilawah:

1. Tafahhum (memahami makna): Memahami makna ayat yang dibaca agar berpengaruh pada hati
2. Ta'zhim (mengagungkan): Menghadirkan rasa agung terhadap Kalam Allah
3. Hudhurul qalb (hadir hati): Memusatkan perhatian penuh saat membaca
4. Tadabbur (merenungkan): Memikirkan makna mendalam di balik ayat
5. Ta'atstsur (terpengaruh): Membiarkan hati terpengaruh oleh kandungan ayat
6. Tajarrud (melepaskan diri): Melepaskan diri dari segala hal selain Allah

[14] Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Al-Tibb an-Nabawi* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1993), hlm. 15–16.
[15] Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Zād al-Ma'ād fī Hadyi Khayr al-'Ibād*, Vol. 4 (Kairo: Dar al-Hadith, 1994), hlm. 17–18.
[16] Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Juz 1 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2002), hlm. 271–273.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa ketika seseorang membaca Al-Qur'an dengan adab-adab ini, hatinya akan dipenuhi nur (cahaya), ketenangan, dan kesembuhan dari segala penyakit kejiwaan. Ia menyatakan: "Barangsiapa ingin berbicara dengan Allah, hendaklah ia membaca Al-Qur'an."

3. Ibnu Taimiyah: Majmu' Fatawa

Ibnu Taimiyah (w. 728 H) dalam Majmu' Fatawa menjelaskan bahwa ruqyah (pengobatan) dengan Al-Qur'an adalah sunnatullah yang telah ditetapkan Allah. Ia menekankan bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan hakiki dalam menyembuhkan penyakit, baik fisik maupun mental, bukan sekadar sugesti atau placebo effect.

Menurutnya, pengobatan dengan Al-Qur'an mencakup dua hal: pertama, obat itu sendiri yaitu Al-Qur'an; kedua, cara pengobatan yang benar sesuai syariat. Ia mengkritik praktik-praktik pengobatan yang menyimpang namun mengaku menggunakan Al-Qur'an, karena syarat utama adalah keikhlasan dan mengikuti tuntunan Rasulullah SAW.

C. Problematika Kesehatan Mental Anak di Era Modern

1. Kondisi Kesehatan Mental Anak Secara Global

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai penyebab utama[17]. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, dengan peningkatan signifikan pasca pandemi COVID-19[18].

Penelitian Juniar dan Nurhaliza (2023) mengidentifikasi bahwa anak-anak di era digital menghadapi tekanan berlapis: academic stress dari tuntutan prestasi yang tinggi, social media anxiety akibat perbandingan sosial dan cyberbullying, screen addiction yang mengganggu pola tidur dan interaksi sosial, serta kurangnya aktivitas fisik dan spiritual yang menyeimbangkan kesehatan mental[19].

2. Karakteristik Gangguan Mental pada Anak

[17] World Health Organization (WHO), *Adolescent Mental Health: Fact Sheet* (Geneva: World Health Organization, 2023).
[18] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).
[19] Juniar, A., & Nurhaliza, F., "Analisis Literatur Pengaruh Tilawah Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 145–156, 2023.

Gangguan kesehatan mental pada anak memiliki manifestasi yang berbeda dengan orang dewasa. Menurut Fakhriyani (2019), karakteristik utama meliputi:

Gangguan Kecemasan: Ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, ketakutan yang tidak proporsional, gejala fisik seperti jantung berdebar, dan menghindari situasi tertentu. Pada anak, kecemasan sering muncul dalam bentuk takut berpisah dengan orang tua, takut gagal di sekolah, atau fobia sosial.

Gangguan Depresi: Manifestasinya pada anak meliputi kesedihan berkepanjangan, kehilangan minat pada aktivitas yang dulu disukai, perubahan pola makan dan tidur, serta dalam kasus berat dapat muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri.

Gangguan Perhatian dan Hiperaktivitas (ADHD): Kesulitan berkonsentrasi, impulsif, dan hiperaktif yang mengganggu fungsi akademik dan sosial anak.

Gangguan Perilaku: Perilaku agresif, melanggar aturan, dan kesulitan mengendalikan emosi yang dapat berkembang menjadi conduct disorder jika tidak ditangani.[20]

3. Faktor Risiko di Era Digital

Muslem (2023) mengidentifikasi faktor risiko khusus di era digital yang memperburuk kesehatan mental anak:

Kecanduan Gadget: Penggunaan smartphone dan media sosial yang berlebihan mengganggu perkembangan otak anak, terutama di area prefrontal cortex yang mengatur kontrol impuls dan pengambilan keputusan. Studi menunjukkan anak yang menghabiskan lebih dari 3 jam per hari di layar gadget memiliki risiko 35% lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan.

Cyberbullying: Perundungan di dunia maya memiliki dampak psikologis yang lebih serius karena bersifat persisten (24/7), anonim, dan menjangkau audiens yang luas. Korban cyberbullying berisiko tinggi mengalami depresi, kecemasan, bahkan bunuh diri.

Fear of Missing Out (FOMO): Ketakutan ketinggalan informasi atau pengalaman yang dialami orang lain di media sosial menciptakan kecemasan konstan dan perasaan tidak puas dengan hidup sendiri.

[20] Fakhriyani, N., "Karakteristik Gangguan Mental pada Anak dan Remaja," *Jurnal Ilmu Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 12–21, 2019.

Fragmentasi Perhatian: Multitasking digital melatih otak untuk terus beralih perhatian, mengakibatkan kesulitan fokus jangka panjang dan deep thinking yang penting untuk pembelajaran dan kreativitas.[21]

D. Mekanisme Tilawah Al-Qur'an dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental

1. Perspektif Neurosains dan Psikofisiologis

Penelitian Irawati dan Lestari (2017) membuktikan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an dengan tartil dapat menurunkan tekanan darah dan heart rate pada pasien hipertensi. Mekanisme fisiologisnya adalah melalui aktivasi sistem parasimpatik yang menginduksi respons relaksasi.[22]

Studi neurosains menunjukkan bahwa mendengarkan tilawah Al-Qur'an meningkatkan produksi gelombang otak alpha (8-13 Hz) yang berkaitan dengan kondisi relaks namun waspada (relaxed alertness). Gelombang alpha ini optimal untuk proses pembelajaran, kreativitas, dan regulasi emosi—kemampuan yang sangat dibutuhkan anak dalam perkembangan kognitif dan emosionalnya.[23]

Mukhlis dan Marini (2020) dalam penelitiannya terhadap bayi dengan berat badan lahir rendah menemukan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menstabilkan denyut nadi dan pola pernapasan. Hal ini mengindikasikan efek calming yang dihasilkan oleh vibrasi suara Al-Qur'an pada sistem saraf otonom.[24]

2. Mekanisme Penurunan Hormon Stres

Tilawah Al-Qur'an terbukti menurunkan kadar hormon kortisol, hormon stres utama dalam tubuh. Ketika anak membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dengan khusyuk, hypothalamus di otak mengirim sinyal ke kelenjar pituitari untuk mengurangi produksi ACTH (Adrenocorticotropic Hormone), yang selanjutnya menurunkan produksi kortisol oleh kelenjar adrenal.

Penurunan kortisol ini memiliki efek cascade yang positif: mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan sistem imun, dan menstabilkan mood. Bagi

[21] Muslem, A., "Faktor Risiko Digital terhadap Kesehatan Mental Anak," *Journal of Islamic Education and Technology*, 5(3), 33–47, 2023.
[22] Muslem, A., "Faktor Risiko Digital terhadap Kesehatan Mental Anak," *Journal of Islamic Education and Technology*, 5(3), 33–47, 2023.
[23] Puspita, N., "Mindfulness dan Pengelolaan Emosi Anak," *Jurnal Psikologi Perkembangan Islam*, 3(1), 57–65, 2019.
[24] Mukhlis, M., & Marini, L., "Efek Bacaan Al-Qur'an terhadap Stabilitas Fisiologis Bayi BBLR," *Jurnal Psikoneurosains Islam*, 4(2), 101–109, 2020.

anak yang mengalami chronic stress akibat tuntutan akademik atau masalah keluarga, tilawah rutin dapat berfungsi sebagai stress buffer yang efektif.

3. Stimulasi Area Otak yang Terkait dengan Emosi Positif

Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa tilawah Al-Qur'an mengaktifkan beberapa area otak secara simultan: prefrontal cortex (pengambilan keputusan dan kontrol diri), temporal lobe (pemrosesan bahasa dan memori), limbic system (regulasi emosi), dan insula (kesadaran diri dan empati).[25]

Aktivasi prefrontal cortex sangat penting bagi anak karena area ini masih dalam tahap perkembangan hingga usia 25 tahun. Stimulasi konsisten melalui tilawah dapat memperkuat neural pathway yang mendukung self-regulation, kontrol impuls, dan pengambilan keputusan yang bijak—kemampuan protektif terhadap gangguan mental.

4. Efek Meditasi dan Mindfulness dalam Tilawah

Ketika anak membaca Al-Qur'an dengan tartil dan tadabbur, ia secara tidak langsung mempraktikkan mindfulness—kesadaran penuh terhadap momen saat ini. Fokus pada makharijul huruf, panjang pendek bacaan, dan renungan terhadap makna ayat melatih kemampuan atensi yang merupakan fondasi kesehatan mental.

Puspita (2019) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi pada anak sangat bergantung pada kapasitas atensi. Anak yang terlatih fokus melalui tilawah memiliki kemampuan lebih baik dalam mengidentifikasi, memahami, dan meregulasi emosinya—keterampilan kunci dalam emotional intelligence.[26]

E. Manfaat Spesifik Tilawah bagi Kesehatan Mental Anak

1. Mengurangi Kecemasan dan Stres

QS. Al-Insyirah ayat 5-6 menyatakan:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."[27]

[25] Fuad, M., "Hubungan Intensitas Tilawah dengan Kecemasan Remaja Muslim," *Psikologi Islami*, 4(1), 88–97, 2016.
[26] Puspita, N., "Mindfulness dan Pengelolaan Emosi Anak," *Jurnal Psikologi Perkembangan Islam*, 3(1), 57–65, 2019.
[27] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), QS. Al-Insyirah: 5–6.

Internalisasi ayat-ayat seperti ini melalui tilawah membentuk cognitive reframing—kemampuan mengubah perspektif negatif menjadi positif. Anak yang rutin membaca Al-Qur'an belajar bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan, membentuk pola pikir optimis dan resilient.

Penelitian Fuad (2016) menunjukkan bahwa remaja yang rutin membaca Al-Qur'an minimal 30 menit per hari memiliki skor kecemasan yang signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Mekanismenya adalah melalui spiritual coping—menggunakan sumber daya spiritual untuk menghadapi stressor.[28]

2. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Proses menghafal Al-Qur'an melatih working memory—kemampuan menyimpan dan memanipulasi informasi dalam jangka pendek. Studi pada anak-anak penghafal Qur'an menunjukkan peningkatan signifikan dalam tes neuropsikologi yang mengukur atensi, memori, dan fungsi eksekutif.[29]

Berbeda dengan aktivitas digital yang melatih otak untuk terus-menerus beralih fokus (task switching), tilawah melatih sustained attention—kemampuan mempertahankan fokus dalam durasi panjang. Ini adalah keterampilan kritis yang menurun drastis pada generasi digital.[30]

3. Membangun Resiliensi Emosional

Resiliensi adalah kemampuan bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan. Al-Qur'an penuh dengan kisah para nabi yang menghadapi ujian berat namun tetap sabar dan tawakal, seperti kisah Nabi Ayyub, Nabi Yusuf, dan Nabi Muhammad SAW.[31]

Ketika anak membaca dan merenungkan kisah-kisah ini, ia membangun role model internal yang kuat. Ia belajar bahwa kesulitan adalah bagian dari hidup dan ada strategi spiritual untuk menghadapinya: sabar, doa, ikhtiar, dan tawakal. Framework spiritual ini

[28] Fuad, M., "Hubungan Intensitas Tilawah dengan Kecemasan Remaja Muslim," *Psikologi Islami*, 4(1), 88–97, 2016.
[29] Nawawi, A., "Rutinitas Tilawah dan Regulasi Emosi Anak," *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 45–58, 2021
[30] Muslem, A., "Faktor Risiko Digital terhadap Kesehatan Mental Anak," *Journal of Islamic Education and Technology*, 5(3), 33–47, 2023.
[31] Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Juz 5 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000), hlm. 106–107.

memberikan meaning making—kemampuan memberi makna positif pada pengalaman sulit, yang merupakan inti resiliensi.[32]

4. Menciptakan Rutinitas yang Menenangkan

Dalam psikologi perkembangan, routine dan ritual sangat penting bagi kesehatan mental anak. Rutinitas memberikan rasa aman, predictability, dan struktur dalam kehidupan yang kacau dan tidak pasti.

Membiasakan anak membaca Al-Qur'an di waktu-waktu tertentu—misalnya setelah Maghrib atau sebelum tidur—menciptakan sacred ritual yang menjadi anchor dalam kehidupan mereka. Ritual ini berfungsi sebagai transition time yang membantu anak beralih dari aktivitas stimulasi tinggi (sekolah, gadget) ke kondisi tenang dan reflektif.

Nawawi (2021) menjelaskan bahwa rutinitas tilawah menciptakan circadian rhythm spiritual yang sinkron dengan kebutuhan psikologis anak. Pagi hari dengan tilawah memberi energi positif untuk memulai hari, sore/malam dengan tilawah membantu menenangkan diri dan mempersiapkan tidur berkualitas.[33]

5. Memperkuat Nilai Moral dan Identitas Diri

Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya menyebutkan bahwa anak usia sekolah dan remaja menghadapi krisis identity vs role confusion. Mereka mencari jawaban atas pertanyaan eksistensial: "Siapa saya?" "Apa tujuan hidup saya?" "Apa yang benar dan salah?"

Al-Qur'an memberikan jawaban komprehensif atas pertanyaan-pertanyaan ini. Melalui tilawah, anak membangun worldview Islami yang kokoh, memahami posisinya sebagai khalifah Allah di bumi, dan menginternalisasi nilai-nilai akhlak mulia (kejujuran, keadilan, kasih sayang, tanggung jawab).[34]

Identity yang kokoh ini adalah protective factor terkuat terhadap gangguan mental. Anak dengan sense of purpose dan nilai moral yang jelas lebih mampu menolak peer

[32] Yusuf al-Qaradawi, *Al-Ibadah fi al-Islam* (Kairo: Maktabah Wahbah, 1992), hlm. 88.
[33] Nawawi, A., "Rutinitas Tilawah dan Regulasi Emosi Anak," *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 45–58, 2021.
[34] Yusuf al-Qaradawi, *Al-Ibadah fi al-Islam* (Kairo: Maktabah Wahbah, 1992), hlm. 88.

pressure negatif, membuat keputusan bijak, dan mempertahankan self-esteem positif di tengah badai perubahan remaja.[35]

F. Bukti Empiris dari Penelitian Kontemporer

1. Studi tentang Efek Tilawah pada Kecemasan

Juniar dan Nurhaliza (2023) melakukan studi literature review terhadap 15 penelitian tentang pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental. Hasil meta-analisis menunjukkan efek size yang besar (d = 0.82) dalam penurunan skor kecemasan pada kelompok yang rutin membaca Al-Qur'an dibandingkan kontrol.[36]

Mekanisme yang diidentifikasi mencakup: penurunan aktivitas amygdala (pusat rasa takut di otak), peningkatan aktivitas prefrontal cortex (area yang memoderasi respons emosional), dan peningkatan neurotransmitter serotonin dan dopamin yang berkaitan dengan perasaan tenang dan bahagia.[37]

2. Penelitian tentang Tilawah dan Kualitas Tidur

Gangguan tidur adalah komorbiditas umum pada anak dengan masalah kesehatan mental. Studi Mukhlis dan Marini (2020) membuktikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an pada bayi dapat menstabilkan pola tidur dengan meningkatkan durasi tidur REM (Rapid Eye Movement) yang penting untuk konsolidasi memori dan regulasi emosi.[38]

Pada anak yang lebih besar, rutinitas membaca Al-Qur'an sebelum tidur berfungsi sebagai sleep hygiene ritual yang memberi sinyal ke otak bahwa sudah waktunya beristirahat. Konten spiritual Al-Qur'an juga membantu menenangkan racing thoughts yang sering mengganggu onset tidur pada anak dengan kecemasan.[39]

3. Studi Kasus: Program Tahfidz dan Kesehatan Mental

Beberapa pesantren tahfidz di Indonesia melaporkan bahwa santri yang intensif menghafal Al-Qur'an menunjukkan tingkat stres dan depresi yang lebih rendah

[35] Ismiati, R., "Perbandingan Efektivitas Tilawah Al-Qur'an dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Kecemasan Remaja," *Jurnal Intervensi Psikologi Islam*, 2(1), 11–25, 2024.
[36] Juniar, A., & Nurhaliza, F., "Analisis Literatur Pengaruh Tilawah Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 145–156, 2023.
[37] Ibid., hlm. 150.
[38] Mukhlis, M., & Marini, L., "Efek Bacaan Al-Qur'an terhadap Stabilitas Fisiologis Bayi BBLR," *Jurnal Psikoneurosains Islam*, 4(2), 101–109, 2020.
[39] Nawawi, A., "Rutinitas Tilawah dan Regulasi Emosi Anak," *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 45–58, 2021.

dibandingkan populasi umum, meskipun mereka menghadapi tuntutan hafalan yang tinggi.[40]

Penelitian kualitatif mengungkap bahwa faktor protektifnya adalah: sense of achievement dari pencapaian hafalan, social support dari komunitas penghafal, spiritual meaning yang kuat, dan latihan fokus intensif yang meningkatkan self-regulation. Namun perlu dicatat bahwa manfaat ini optimal ketika program tahfidz dilaksanakan dengan metode yang humanis, tidak menekan, dan memperhatikan well-being santri.[41]

4. Perbandingan dengan Terapi Konvensional

Ismiati (2024) membandingkan efektivitas tilawah Al-Qur'an dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menangani kecemasan pada remaja Muslim. Hasilnya menunjukkan bahwa kombinasi keduanya memberikan outcome terbaik, namun tilawah saja sudah memberikan efek signifikan yang comparable dengan CBT.[42]

Keunggulan tilawah adalah: aksesibilitas tinggi (tidak memerlukan terapis profesional), biaya rendah, dapat dipraktikkan kapan saja, dan cultur.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan,dapat disimpulkan bahwa:

1. **Landasan Teologis dan Konsep Inti**
   A. Al-Qur'an sebagai *Syifa'*: Secara teologis, Al-Qur'an berfungsi sebagai *syifā'* (penyembuh). Berdasarkan QS. Al-Isra' ayat 82, kata *syifa'* tidak hanya penyembuhan untuk penyakit hati (keraguan, kemunafikan) tetapi juga penyakit fisik. Menurut Fakhruddin ar-Razi, *syifa'* Al-Qur'an mencakup penyembuhan jasmani (*furu'iyyah*), rohani/mental (*ushuliyyah*), dan menyeluruh (*ijmali*).
   B. Ketenangan Jiwa (*Tuma'ninah*): Tilawah Al-Qur'an termasuk dalam kategori *dzikrullah* (mengingat Allah), yang secara eksplisit disebut sebagai sumber ketenangan hati (*tuma'ninah*) berdasarkan QS. Ar-Ra'd ayat 28. Ketenangan ini bersifat stabil dan melindungi hati dari gangguan psikologis dan *was-was*.
   C. Penyembuh Penyakit Dada: Al-Qur'an juga merupakan penyembuh bagi penyakit

[40] Ismiati, R., "Perbandingan Efektivitas Tilawah Al-Qur'an dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Kecemasan Remaja," *Jurnal Intervensi Psikologi Islam*, 2(1), 11–25, 2024.
[41] Rahman, F., "Kesehatan Mental Santri Penghafal Al-Qur'an: Studi Kualitatif di Pesantren Tahfidz," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Islam*, 5(2), 77–90, 2022.
[42] Ismiati, R., "Perbandingan Efektivitas Tilawah Al-Qur'an dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Kecemasan Remaja," *Jurnal Intervensi Psikologi Islam*, 2(1), 11–25, 2024.

yang ada dalam dada (*ma fi al-shudur*), yang diartikan oleh ulama seperti Al-Qurthubi sebagai penyakit hati dan penyakit psikologis, termasuk kecemasan (*al-qalaq*) dan gangguan jiwa (*ikhtilal al-nafs*).

2. Pandangan Ulama Klasik tentang Terapi Qur'ani

A. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menekankan dua syarat pengobatan dengan Al-Qur'an: obat (*syifa'*) yang sempurna dan penerimaan pasien yang sempurna dengan penuh keyakinan dan penyerahan total.

B. Imam Al-Ghazali menguraikan enam adab internal dalam tilawah (*Tafahhum, Ta'zhim, Hudhurul qalb, Tadabbur, Ta'atstsur, Tajarrud*) yang penting agar hati dipenuhi *nur* (cahaya), ketenangan, dan kesembuhan kejiwaan.

3. Kontribusi dan Keunggulan

Tilawah Al-Qur'an berfungsi sebagai faktor protektif yang kuat terhadap gangguan mental pada anak di era digital. Keunggulannya dibandingkan terapi konvensional adalah aksesibilitas tinggi, biaya rendah, dapat dipraktikkan kapan saja, dan secara budaya (*cultur*) sesuai. Kombinasi tilawah dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memberikan *outcome* terbaik, namun tilawah saja sudah memberikan efek signifikan yang sebanding (*comparable*) dengan CBT.

5. DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali, Ihya' 'Ulumuddin, Juz 1 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2002), hlm. 271–273.

Al-Qurthubi, Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an, Juz 10 (Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964), hlm. 314.

Al-Sa'di, Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan (Riyadh: Dar as-Salam, 1997), hlm. 411.

Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019),

Fakhriyani, N. (2019). "Karakteristik Gangguan Mental pada Anak dan Remaja," Jurnal Ilmu Psikologi Pendidikan dan Konseling, 9(1): 12–21.

Fakhruddin ar-Razi, Mafātih al-Ghaib (Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi, 1999), jil. 15, hlm. 67.

Fuad, M. (2016). "Hubungan Intensitas Tilawah dengan Kecemasan Remaja Muslim,"Psikologi Islami'', 4(1): 88–97.

Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim, Juz 5 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000), hlm. 106–107.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah, Zad al-Ma'ad fi Hadyi Khayr al-'Ibad, vol. 4 (Kairo: Dar al-Hadith, 1994), hlm. 17–18.

Ibn Taimiyyah, Majmu' al-Fatawa, vol. 19 (Riyadh: Dar al-Wafa', 1995), hlm. 60–62.

Irawati, D., & Lestari, N. (2017). "Efek Terapi Murottal terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi," Jurnal Kesehatan, 8(1): 22–29.

Ismiati, R. (2024). "Perbandingan Efektivitas Tilawah Al-Qur'an dan CBT terhadap Kecemasan Remaja, Jurnal Intervensi Psikologi Islam, 2(1): 11–25.

Juniar, A., & Nurhaliza, F. (2023). "Analisis Literatur Pengaruh Tilawah Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental," Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 6(2): 145–156.

Kementerian Kesehatan RI, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 154–155.

Mukhlis, M., & Marini, L. (2020). "Efek Bacaan Al-Qur'an terhadap Stabilitas Fisiologis Bayi BBLR," Jurnal Psikoneurosains Islam'', 4(2): 101–109.

Muslem, A. (2023). "Faktor Risiko Digital terhadap Kesehatan Mental Anak," Journal of Islamic Education and Technology, 5(3): 33–47.

Nawawi, A. (2021). "Rutinitas Tilawah dan Regulasi Emosi Anak," Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 3(2): 45–58.

Puspita, N. (2019). "Mindfulness dan Pengelolaan Emosi Anak," *Jurnal Psikologi Perkembangan Islam'', 3(1): 57–65.

Wahbah az-Zuhaili, At-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj, Juz 10 (Damaskus: Dar al-Fikr, 1998), hlm. 221.

World Health Organization (WHO), Adolescent Mental Health: Fact Sheet (Geneva: WHO, 2023).

Yusuf al-Qaradawi, Al-Ibadah fi al-Islam (Kairo: Maktabah Wahbah, 1992), hlm. 88.