

# *Spiritualita*

Journal of Ethics and Spirituality

## **PENGARUH PEMBACAAN AL-QURAN TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI PONDOK PESANTREN LANSIA AN-NUR KOTA KEDIRI**

**Novia Eka Hanisah**  
Institut Agama Islam Negeri Kediri  
[noviaekahanisa@gmail.com](mailto:noviaekahanisa@gmail.com)

**Risna Nur Kumala**  
Institut Agama Islam Negeri Kediri  
[risnamala13@gmail.com](mailto:risnamala13@gmail.com)

<b>Keywords:</b> <i>Anxiety, Reading the Holy Quran, elderly</i>	<b>Abstract</b> <i>This research aims to prove the effect of reading the Koran on reducing anxiety during aging, especially in elderly students at the An-Nur Islamic Boarding School, Kediri City. The research used pretest and posttest methods to measure anxiety levels before and after the Al-Qur'an reading intervention (sorogan). The results showed that of the ten subjects, seven subjects experienced a decrease in anxiety after following the Al-Qur'an sorogan. Meanwhile, three subjects did not experience a significant decline due to several factors, such as health problems with memory, high emotions, and slight mental disorders. These factors contribute to anxiety triggers, namely physical weakness and poor social relationships. This positive change is believed to be influenced by the process of reading the Al-Qur'an regularly. This research concludes that reading the Koran can be an effective intervention to reduce anxiety in the elderly, especially in the context of the Islamic boarding school environment.</i>
<b>Kata Kunci:</b> <i>Kecemasan, Pembacaan Al Qur'an, Lansia</i>	<b>Abstrak</b> Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada masa lanjut usia khususnya pada santri lanjut usia di Pondok Pesantren An-Nur Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen pretest dan posttest untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi membaca Al-Qur'an (sorogan). Hasil penelitian menunjukkan dari sepuluh subjek, tujuh subjek mengalami penurunan kecemasan setelah mengikuti sorogan Al-Qur'an. Sementara itu, tiga subjek tidak mengalami penurunan yang signifikan dikarenakan beberapa faktor seperti gangguan kesehatan pada daya ingat, emosi yang tinggi, dan gangguan mental ringan. Faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap pemicu kecemasan yaitu kelemahan fisik dan hubungan sosial yang kurang baik. Perubahan positif tersebut diduga dipengaruhi oleh proses membaca Al-Qur'an secara teratur. Penelitian ini menyimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an dapat menjadi intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada lansia khususnya dalam konteks lingkungan pondok pesantren.

**Article History:** Received: 3 Maret 2025      Revised: 30 Mei 2025      Accepted: 8 Juni 2025

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan yang kerap sekali dialami oleh seseorang yang berada di usia lanjut (lansia), yaitu kelompok usia yang berada di atas 55 tahun. Adapun hasil prevelansia kecemasan yang terdapat di Indonesia berdasarkan data dari united states census bureau (2004) ditemukan sekitar 39 juta dari 238 juta jiwa penduduk. Uniknya, kasus kecemasan yang terjadi di Indonesia kebanyakan di alami oleh lansia yang mengalami kecemasan ialah lansia yang berada di panti werda. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristanti, dalam penelitiannya ia menemukan bahwa kebanyakan seorang lansia yang berada di panti werda mengalami adanya kecemasan (40% kecemasan ringan, dan 40% kecemasan sedang, dan 20% kecemasan berat). Penelitian yang dilakukan oleh Binoriang dan Setyaningsih pada tahun 2022, mengatakan bahwa terdapat kecemasan yang dialami oleh lansia sehingga dapat mempengaruhi kesehatan serta perilaku menutup diri, dan menyebabkan berkurangnya minat untuk mengunjungi layanan kesehatan berbaur antar santri.

Lansia yang mengalami kecemasan umumnya menunjukkan beberapa karakteristik utama, yaitu penurunan kondisi fisik, perubahan psikologis yang negatif, serta kurangnya pemenuhan aspek spiritual. Kecemasan dapat berkontribusi terhadap melemahnya fungsi tubuh, sehingga membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan gangguan kesehatan. Selain itu, penurunan sistem tubuh juga berhubungan dengan peningkatan stres dan kecemasan. Dari segi psikologis, lansia yang mengalami perubahan emosional seperti mudah marah, tersinggung, menangis, dan khawatir cenderung lebih rentan terhadap kecemasan. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan spiritual juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut, karena aspek spiritual memiliki peran dalam memberikan ketenangan dan keseimbangan emosional. Lansia dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi umumnya mengalami kecemasan yang lebih rendah karena memiliki pegangan moral dan spiritual yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Membaca ayat-ayat al-Qur'an dengan tempo yang lambat dan harmonis dapat menurunkan hormon stres yang dialami oleh manusia, mengaktifkan hormon endrofin alami yang disebut dengan serotonin. Mekanisme yang akan terjadi dapat mengakibatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, gelisah, dan tenang, dan dapat memperbaiki sistem kimia dalam tubuh (Heru, 2004, dalam Angga, 2019). Fenomena ini terjadi juga kepada lansia yang berada di panti sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru, lansia disana mengalami penurunan kecemasan terhadap pengaruh pembacaan al-Qur'an hasil tes menunjukkan yang awalnya lansia mengalami stres  $0,002 < 0,05$ . (Angga, 2019)

Pembacaan al-Qur'an sebagai terapi memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam konteks psikologi Islam dan neuropsikologi. Kegiatan membaca atau mendengarkan al-Qur'an dapat merangsang gelombang otak alfa yang berkaitan dengan kondisi rileks dan tenang, sehingga berpotensi menurunkan kecemasan. Selain itu, dalam pendekatan psikospiritual Islam, pembacaan al-Qur'an dipandang sebagai bentuk dzikir yang mampu menumbuhkan ketenangan jiwa, sebagaimana yang ditegaskan dalam Q.S Ar-Ra'd:28 "*Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang*".

Dalam beberapa penelitian empiris juga menunjukkan bahwa pembacaan al-Qur'an secara rutin dapat menurunkan hormon kortisol yang berkaitan dengan stress, hal ini menjadikan terapi pembacaan al-Qur'an bukan hanya sebagai intervensi religius, tetapi juga berbasis ilmiah yang layak dijadikan sebagai kerangka utama dalam pendekatan terapi kecemasan, khususnya bagi kelompok lansia religius.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Lansia An-Nur pelaksanaan penelitian menemukan bahwa terdapat beberapa lansia yang menunjukkan adanya gejala kecemasan, yaitu mudah tersinggung, mudah marah, mengalami sulit tidur, serta mengalami penurunan pada fungsi tubuh dan psikologis. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada salah satu pengurus pondok diketahui bahwa terdapat beberapa santri lansia yang sulit untuk diajak pada bimbingan keagamaan seperti, sorogan dan pengajian. Dengan demikian peraturan yang ditetapkan kepada santri lansia di pondok tersebut masih kurang.

Kecemasan pada lansia dapat menyebabkan sikap pesimis dan kesulitan dalam menerima diri secara positif. Salah satu metode yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah dengan membaca al-Qur'an, yang merupakan bagian dari praktik dzikir yang dianjurkan dalam Islam. Jika ditinjau lebih dalam, membaca al-Qur'an dapat dianggap sebagai bentuk dzikir yang memiliki efek serupa dengan meditasi transenden, yang terbukti memberikan manfaat positif bagi tubuh dan pikiran. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan dalam membantu lansia mengelola kecemasan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Abidin juga mendukung gagasan ini, menunjukkan bahwa dzikir berkontribusi terhadap ketenangan pikiran, stabilitas emosional, serta pengurangan tingkat kecemasan.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, kurangnya pemahaman keagamaan menjadi salah satu faktor utama yang memicu kecemasan pada lansia yang tinggal di pondok lansia tersebut. Minimnya pengetahuan tentang ajaran agama membuat mereka lebih rentan terhadap perasaan pesimis dan kesulitan dalam menyerahkan segala permasalahan kepada Allah SWT. Oleh karena itu, pembacaan al-Qur'an dipandang sebagai metode yang dapat membantu mengurangi kecemasan pada lansia di masa penuaan, sekaligus menumbuhkan sikap optimisme bahwa setiap permasalahan memiliki jalan keluar. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana pembacaan al-Qur'an berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, serta bagaimana praktik dzikir ini dapat memberikan ketenangan emosional dan spiritual bagi mereka.

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Yang bertujuan untuk menguji pengaruh pembacaan al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan santri lansia. Desain yang digunakan adalah *one-group pre-test post-test*, yang melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol sejati. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi, sehingga dapat dianalisis perubahan yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan

Adapun siklus eksperimen dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu:

1. Pre-test

Sebelum intervensi dilakukan kepada 10 responden terlebih dahulu menggunakan alat ukur yang telah tervalidasi kebenarannya.

2. Pemberian Intervensi

Intervensi dilakukan dalam bentuk sorogan al-Qur'an secara rutin selama 14 hari, masing-masing sorogan ini dilakukan selama 30-45 menit setiap sesi, dipandu oleh pembimbing di pondok pesantren. Selama sesi, santri lansia membaca dan mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an secara perlahan dan diiringi suasana tenang untuk mendukung relaksasi.

3. Post-test

Setelah seluruh siklus intervensi selesai, tingkat kecemasan santri lansia kembali diukur dengan instrumen yang sama. Hasil post-test dibandingkan dengan pre-test untuk mengetahui efektivitas intervensi.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini tentang pengaruh pembacaan al-Qur'an terhadap kecemasan di masa penuaan telah dilaksanakan sejak tanggal 18 November 2024 – 1 Desember 2024. Responden dalam penelitian ini adalah seorang lansia yang berusia di atas 55-80 tahun yang mengalami kecemasan dengan jumlah responden sebanyak 10 orang.

Jenis penelitian ini dirancang dalam bentuk penelitian *one grup pre-test post-test design*, desain ini dilakukan dengan cara memberikan pre-test terlebih dahulu, kemudian melakukan post-test dalam rancangan ini, kelompok ini diberikan perlakuan membaca al-Qur'an setiap harinya. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu.

Sesi	Kegiatan	Durasi menit
1	Penyampaian maksud dan tujuan	15
	Tanya jawab	15
	Sorogan al-Qur'an	30
2	Sorogan al-Qur'an	45
	Membaca surah pendek bersama	30
3	Sorogan al-Qur'an	45
	Membaca surah pendek bersama	30
4	Evaluasi program	15

\*praktik membaca al-Qur'an dari tahap sebelum, awal, inti, berdasarkan jadwal rutinan di pondok lansia An-Nur.

Berdasarkan hasil pretest didapatkan 10 subjek, yang kemudian para subjek masuk kedalam kelompok eksperimen, subjek yang mengikuti penelitian sampai akhir, yaitu seluruh santri berjumlah 10 orang lansia. Tahap selanjutnya peneliti melakukan praktik membaca al-Qur'an sebanyak 10 pertemuan. Membaca al-Qur'an dilakukan setiap pagi setelah solat dhuha.

Penelitian ini melibatkan fasilitator yang merupakan ustadzah di pondok tersebut, yang sudah berada di pondok tersebut kurang lebih 2 tahun. Kualifikasi fasilitator yaitu menguasai ilmu al-Qur'an, sabar, dan luwes dalam menyemak bacaan al-Qur'an, dan berpengalaman dalam bidangnya sebagai seorang ustadzah.

Observer penelitian merupakan seorang mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi yang sebelumnya telah diberikan arahan dalam penelitian. Observer mengamati proses selama pembacaan al-Qur'an dan surah pendek bersama. Perilaku subjek pada saat membaca al-Qur'an dan surah pendek, perilaku fasilitator dalam menyemak para santri lansia, dan kondisi lingkungan selama praktik pembacaan al-Qur'an dan surah pendek dilakukan.

## Hasil

Hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa empat subjek, yaitu LK, WW, ED, SF, HR, dan SM, mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah menerima intervensi pembacaan al-Qur'an. Penurunan yang paling signifikan terlihat pada subjek WT, yang awalnya memiliki skor kecemasan sebesar 19 (kategori kecemasan berat) saat *pre-test*, namun mengalami penurunan drastis menjadi 3 (kategori kecemasan ringan) setelah *post-test*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembacaan al-Qur'an berpengaruh positif terhadap pengurangan kecemasan pada lansia, memberikan ketenangan emosional serta stabilitas psikologis yang lebih baik bagi mereka.

SUBJEK	PENGUKURAN				gainscore
	<i>pretest</i>		<i>Posttest</i>		
	skor	tingkat	skor	tingkat	
LK	9	sedang	1	ringan	-8
WW	13	sedang	3	ringan	-10
SM	8	sedang	1	ringan	-7
ED	19	berat	5	ringan	-14
RS	8	ringan	8	ringan	0
SF	10	sedang	3	ringan	-7
YK	7	ringan	7	ringan	0
RT	9	sedang	9	sedang	0
HR	18	berat	3	ringan	-15
WT	22	berat	4	ringan	-18

**Tabel. Paired T-Test Skor Kecemasan Pre-Test dan Post-Test**

variabel	mean	SD	t	p-value	keterangan
Pre-test	12,30	5,42			
Post-test	4,40	2,80	3,83	0,004*	Signifikan (p < 0,05)

- Keterangan: uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor kecemasan pre-test dan post-test setelah intervensi pembacaan al-Qur'an.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji paired data menggunakan uji *paired t-test*, diperoleh rata-rata skor kecemasan lansia sebelum intervensi pembacaan al-Qur'an (pre-test) sebesar **12,30** dengan standar deviasi **5,42**. Sedangkan rata-rata skor kecemasan setelah intervensi (post-test) menurun menjadi **4,40** dengan standar deviasi **2,80**. Hasil perhitungan menunjukkan nilai **t = 3,83** dengan **p-value = 0,004**. Karena nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pembacaan al-Qur'an. Dengan begitu, intervensi pembacaan al-Qur'an memberikan pengaruh yang nyata terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Pondok Pesantren Lansia An-Nur Kota Kediri.

Bagian ini terdiri dari hasil penelitian dan bagaimana mereka dibahas. Hasil yang diperoleh dari penelitian harus didukung oleh data yang memadai. Hasil penelitian harus menjadi jawaban terkait masalah dan tujuan penelitian dinyatakan sebelumnya di bagian pendahuluan. Bagian ini bisa lebih dari satu bab tergantung kebutuhan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa membaca al-Qur'an mampu menurunkan kecemasan di masa penuaan pada santri lansia di pondok pesantren An-Nur Kota Kediri. berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terdapat tujuh subjek yang mengalami penurunan kecemasan setelah mengikuti sorogan al-Qur'an. Adapun tiga subjek yang tidak mengalami penurunan kecemasan dikarenakan subjek sedang mengalami kendala kesehatan pada ingatan, memiliki emosional yang tinggi (baik kepada teman serta keluarga terdekat), dan mengalami sedikit gangguan mental. Faktor-faktor tersebut merupakan salah satu pemicu kecemasan yaitu kelemahan pada fisik dan hubungan sosial yang kurang baik.

Manfaat yang diperoleh oleh seluruh santri lansia yaitu subjek merasa lebih tenang, lebih damai, berfikir dan melakukan hal positif, merasa dimudahkan dalam segala hal serta tidur lebih nyenyak dan lebih tenang dalam menghadapi kematian. Hal tersebut membuktikan bahwa intervensi yang diberikan berhasil. Perubahan positif pada subjek dipengaruhi oleh proses membaca al-Qur'an yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan.

## Daftar Pustaka

- Anafarhanah, Sri. (2015). "Peran Ekonomi Islam dalam Dakwah Nabi Muhammad SAW", *Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 14, No. 28, 2015.
- Annisa, T. (2017). Pengaruh mendengarkan dan membaca al quran terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti sosial tresna werdha mabaji gowa. *Skripsi: Universitas Islam Alaudin Makassar*.

- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95-101.
- Sekaki, K. P. (2021). Gambaran Tingkat kecemasan pada lansia di wilayah. *Jurnal Medika Utama*, 2(02).
- Widiani, E., Jannah, K. A. M., & Widodo, D. (2024). RESPON KECEMASAN PADA LANSIA YANG DIBERIKAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1).
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147-157.
- Arfina, A & Khairiyanti, k. (2019). Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Asuhan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Health Care: Jurnal kesehatan*, 8(1), 1-10.
- Nuralima, A.P. (2023). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Dan Surah Al-Mulk Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Samata. Skripsi, Uin Alauddin Makasar.
- Hasianti, Suardi, Dkk. (2022). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(02).
- Sawitri, Endang. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Kecemasan pada Lansia. *MOTORIK Jurnal ilmu kesehatan* 13.(2).