

Hubungan Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dengan *Psychological Well-Being* pada Siswa MAN 3 Bantul

Alfian Rizqi Utama^{1*}, Prias Hayu Purbaning Tyas²,

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata
Dharma, Yogyakarta, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: alfiantama308@gmail.com

Abstract: *This study aims to (1) analyze the relationship between the habit of reading the Qur'an and psychological well-being among students at MAN 3 Bantul; (2) determine the extent of the habit of reading the Qur'an among students at MAN 3 Bantul; and (3) determine the level of psychological well-being among students at MAN 3 Bantul. This study is a correlational study. The sample in this study consisted of 85 students from class XI MAN 3 Bantul. The analysis techniques in this study used categorization, normality test, linearity test, and correlational hypothesis test. Data collection used a scale of habits of reading the Qur'an with a valid item count of 17 and a reliability test value of 0.871 and a scale of psychological well-being with a valid item count of 29 and a reliability test value of 0.873. The results of this study prove: 1) There is a positive relationship between the habit of reading the Quran and psychological well-being in MAN 3 Bantul students, as evidenced by a Pearson's r value of 0.665 and $p < .001$. 2) The level of habit of reading the Quran among MAN 3 Bantul students is classified as high because 29% of students fall into the very high category and 53% of students fall into the high category. 3) The level of psychological well-being of MAN 3 Bantul students is classified as high because 42% of students fall into the very high category and 51% fall into the high category. The conclusion of this study is that a consistent, continuous, and earnest habit of reading the Qur'an has been empirically proven to contribute to an improvement in students' psychological well-being. These findings highlight the importance of strengthening programs that foster the habit of reading the Qur'an in madrasahs and schools as a spiritual-values-based strategy to sustainably support students' psychological well-being.*

Keywords: *habit of reading the Quran, psychological well-being, students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk (1) Menganalisis hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada siswa MAN 3 Bantul. 2) Mendeskripsikan tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an pada siswa MAN 3 Bantul dan (3) untuk mendeskripsikan tingkat *psychological well-being* pada siswa MAN 3 Bantul. Penelitian ini merupakan studi korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 siswa dari kelas XI MAN 3 Bantul. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan kategorisasi, uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis korelasional. Pengumpulan data menggunakan skala kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan jumlah item valid 17 dengan nilai uji reliabilitas 0,871 dan skala *psychological well-being* dengan jumlah item valid 29 dengan nilai uji reliabilitas 0,873. Hasil dalam penelitian ini membuktikan: 1) Adanya hubungan positif antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada siswa MAN 3 Bantul yang dibuktikan melalui nilai Pearson's r 0,665 dan $p < .001$. 2) Tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an pada siswa MAN 3 Bantul tergolong dalam kategori tinggi karena 29% siswa masuk ke dalam kategori sangat tinggi dan 53% siswa masuk ke dalam kategori tinggi. 3) Tingkat *psychological well-being* siswa MAN 3 Bantul tergolong dalam kategori tinggi karena 42% siswa masuk ke dalam kategori sangat tinggi dan 51% masuk ke dalam kategori tinggi. Kesimpulan penelitian ini adalah kebiasaan membaca Al-Qur'an yang konsisten, kontinu, dan penuh kesungguhan terbukti secara empiris berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* para siswa. Temuan ini berimplikasi pada pentingnya penguatan program pembiasaan membaca Al-Qur'an di lingkungan madrasah ataupun sekolah sebagai salah satu strategi berbasis nilai spiritual guna mendukung *psychological well-being* siswa secara berkelanjutan.

Kata kunci: *kebiasaan membaca Al-Qur'an, psychological well-being, siswa*

PENDAHULUAN

Psychological well-being merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja karena berhubungan dengan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara optimal, menghadapi berbagai tantangan, serta menjaga kesehatan mentalnya. Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai konstruk multidimensional yang mencerminkan tingkat kepuasan hidup, kesejahteraan emosional, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara positif. Menurut Ryff dan Singer (2008), konstruk *psychological well-being* mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Urgensi perhatian terhadap *psychological well-being* remaja semakin mengemuka berdasarkan berbagai temuan empiris yang menunjukkan tingginya prevalensi tekanan psikologis di kalangan siswa salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Al Musafiri (2023) dan Bramasta et al., (2025) yang menunjukkan bahwa banyak siswa pada jenjang pendidikan menengah mengalami penurunan *psychological well-being* akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, serta kurangnya dukungan lingkungan. Al Musafiri (2023) menegaskan bahwa rendahnya *psychological well-being* pada siswa berdampak serius terhadap kejenuhan belajar, penurunan prestasi, hingga gangguan kesehatan mental. Kondisi ini mendorong perlunya eksplorasi faktor-faktor yang dapat berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being* siswa.

Salah satu faktor yang secara konsisten dikaitkan dengan *psychological well-being* adalah religiusitas dan praktik spiritual (Fitriani, 2016; Pargament, 2001). Koenig dan Larson (2001) mengemukakan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap *psychological well-being* melalui mekanisme pembentukan pandangan hidup yang positif, penguatan makna dan tujuan hidup, serta penyediaan strategi koping yang efektif terhadap stres. Dalam konteks Islam, salah satu bentuk praktik religius yang memiliki relevansi psikologis signifikan adalah kebiasaan membaca Al-Qur'an. Kebiasaan membaca Al-Qur'an didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan oleh individu, meliputi kegiatan membaca, memahami, serta menghayati isi kandungan Al-Qur'an (Ulum et al., 2024). Aktivitas ini tidak sekadar merupakan praktik ibadah, tetapi juga menjadi sumber ketenangan batin, penguatan regulasi emosi, serta pembentukan makna hidup yang lebih positif bagi individu (Julianti et al., 2024). Hal tersebut dikarenakan enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff dan Singer (2008) memiliki keterkaitan erat dengan nilai-nilai yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an. Pertama, aspek penerimaan diri pada individu. Melalui pembacaan dan perenungan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, seseorang belajar untuk memahami hakikat dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah yang memiliki kelebihan dan kekurangan. Aktivitas membaca Al-Qur'an mendorong individu untuk bersyukur

atas nikmat yang diberikan serta menerima segala kondisi kehidupan dengan lapang dada. Kedua, hubungan positif dengan orang lain. Melalui ayat-ayat Al-Qur'an, seseorang diajarkan tentang nilai-nilai kasih sayang (rahmah), empati, saling menghormati, dan pentingnya menjaga ukhuwah islamiyah dalam kehidupan sosial. Ketika seseorang membiasakan diri membaca dan merenungi makna Al-Qur'an, ia akan lebih peka terhadap nilai-nilai kemanusiaan dan terdorong untuk berbuat baik kepada sesama.

Ketiga yaitu aspek kemandirian pada individu. Melalui pembacaan dan penghayatan ayat-ayat Al-Qur'an, seseorang diajarkan untuk memiliki pendirian yang kuat, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, dan mampu mengambil keputusan berdasarkan nilai-nilai yang diajarkan oleh Allah SWT. Nilai-nilai tersebut menuntun individu untuk memiliki prinsip hidup yang kokoh dan berani mempertahankan kebenaran meskipun berbeda dengan pandangan orang lain. Keempat, penguasaan lingkungan pada individu. Melalui pemahaman dan penghayatan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, seseorang diajarkan untuk hidup dengan penuh tanggung jawab, mengelola kehidupannya dengan seimbang, serta mampu menghadapi berbagai situasi dengan bijaksana. Membaca Al-Qur'an secara rutin membantu individu menumbuhkan ketenangan batin dan kejernihan berpikir, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan dalam mengambil keputusan dan menata lingkungan sekitarnya secara efektif. Kelima, tujuan hidup, Al-Qur'an memberikan pedoman yang jelas tentang makna kehidupan, arah yang harus ditempuh, dan tujuan akhir manusia, yaitu meraih ridha Allah SWT. Seseorang yang rutin membaca dan merenungi makna ayat-ayat Al-Qur'an akan lebih mudah menemukan arah hidup yang bermakna serta memiliki motivasi spiritual yang tinggi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Terakhir, yaitu aspek pengembangan pribadi. Melalui pembacaan dan perenungan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, individu diajak untuk senantiasa melakukan introspeksi diri, memperbaiki akhlak, dan meningkatkan kualitas hidup menuju pribadi yang lebih baik. Nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an menumbuhkan motivasi untuk terus belajar, beradaptasi dengan perubahan, dan memperbaiki kesalahan masa lalu sebagai bentuk pertumbuhan spiritual dan moral.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara aktivitas religius dan *psychological well-being*. Temuan lain menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Dimyathy & Hazim, 2024; Housen & Dariyo, 2023; Setiawan & Hartini, 2022). Secara khusus, penelitian Juniar dan Putri (2023) dan Sarah (2024) menunjukkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kondisi *psychological well-being* yang lebih tinggi. Selain itu, Julianti et al. (2024) menjelaskan bahwa membaca Al-Qur'an dapat membantu regulasi emosi dan membangun makna hidup yang positif. Secara kolektif, kajian-kajian tersebut menegaskan bahwa praktik keagamaan khususnya membaca Al-Qur'an berperan sebagai sumber

daya psikologis yang mendukung berbagai dimensi *psychological well-being* individu melalui tiga jalur mekanisme utama, yaitu: peningkatan makna dan tujuan hidup, penguatan regulasi emosi, serta pembentukan pandangan diri yang lebih positif. Temuan-temuan ini secara bersama-sama membentuk landasan teoritis yang kuat untuk meneliti hubungan kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* secara lebih spesifik dan terukur.

Kajian terhadap literatur yang ada mengungkap sejumlah celah penelitian atau *research gap* yang perlu diisi, yaitu penelitian mengenai hubungan kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada remaja sekolah menengah masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada kelompok subjek seperti mahasiswa atau masyarakat umum, serta menggunakan instrumen dan konteks penelitian yang berbeda. Selain itu, masih sedikit penelitian yang secara khusus meneliti siswa madrasah aliyah yang memiliki budaya sekolah berbasis religius dan pembiasaan membaca Al-Qur'an secara rutin. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya ruang untuk memperkaya kajian empiris mengenai hubungan kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada populasi remaja sekolah.

Kebaruan ilmiah penelitian ini mencakup tiga aspek. Pertama, dari sisi variabel, penelitian ini mengoperasionalkan kebiasaan membaca Al-Qur'an sebagai konstruk terukur berdasarkan tiga indikator spesifik, yaitu konsistensi, kontinuitas, dan kesungguhan (Hidayat, 2017). Kedua, dari sisi populasi, penelitian ini secara spesifik menyasar remaja madrasah aliyah yang dimana madrasah/sekolah ini memiliki program pembiasaan membaca Al-Qur'an secara institusional, sebuah populasi dengan karakteristik keterlibatan religius terstruktur yang belum banyak dikaji dalam literatur *psychological well-being* remaja Indonesia. Ketiga, pengukuran *psychological well-being* secara komprehensif menggunakan keenam dimensi Ryff dan Singer (2008) yang diadaptasi ke dalam konteks siswa madrasah, sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan kedua variabel.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada siswa MAN 3 Bantul. Berdasarkan landasan teoritis dan temuan penelitian terdahulu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada siswa MAN 3 Bantul. Semakin tinggi kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*-nya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XI MAN 3 Bantul, mendeskripsikan tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an pada siswa kelas XI MAN 3 Bantul dan mendeskripsikan tingkat *psychological well-being* pada siswa kelas XI MAN 3 Bantul. Penelitian ini juga diharapkan dapat

memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian mengenai peran praktik religius atau spiritual dalam mendukung *psychological well-being* remaja di lingkungan pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu kebiasaan membaca Al-Qur'an dan *psychological well-being*. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) yang mencakup uji kategorisasi, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis korelasional.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 3 Bantul yang masih aktif terdaftar sebagai peserta didik. Pemilihan siswa kelas XI didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada tingkat tersebut telah melewati masa adaptasi selama satu tahun terhadap sistem dan budaya sekolah, termasuk kebiasaan religius membaca Al-Qur'an di pagi hari sebelum pembelajaran dimulai. Sebelumnya, total populasi berjumlah 218 siswa kelas XI tetapi peneliti hanya mengambil sebagian siswa dari total populasi tersebut untuk dijadikan sampel. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013). Kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah yang terdaftar sebagai siswa aktif kelas XI MAN 3 Bantul, dan membaca Al-Qur'an minimal 5 kali dalam satu minggu. Untuk memverifikasi pemenuhan kriteria kedua, dilakukan penyaringan awal (*screening*) menggunakan angket *self-report* yang disebarakan kepada sebagian siswa kelas XI. Dalam angket tersebut, siswa diminta untuk memilih frekuensi membaca Al-Qur'an per minggu dari pilihan yang telah disediakan. Siswa yang melaporkan frekuensi membaca Al-Qur'an kurang dari 5 kali dalam satu minggu tidak diikutsertakan sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil *screening* tersebut diperoleh 133 siswa yang memenuhi seluruh kriteria. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 133 siswa kelas XI MAN 3 Bantul. Selanjutnya pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah uji coba instrumen yang disebarakan kepada 48 siswa kelas XI untuk memastikan alat ukur valid dan reliabel sebelum digunakan dalam penelitian sesungguhnya. Setelah data uji coba diolah dan instrumen final disusun, tahap kedua adalah pengambilan data pada 85 siswa kelas XI MAN 3 Bantul sebagai sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri atas dua skala, yaitu skala kebiasaan membaca Al-Qur'an dan skala *psychological well-being*. Kedua skala menggunakan metode pengukuran skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala kebiasaan membaca Al-

Qur'an dikembangkan dari indikator yang dikemukakan oleh Hidayat (2017), yang mencakup tiga indikator utama, yaitu konsistensi, kontinuitas, dan kesungguhan. Skala *psychological well-being* diadaptasi dari enam aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1995) meliputi penerimaan diri, kemandirian, pengembangan pribadi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain.

Dalam penelitian ini, proses perhitungan validitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP). Dari hasil perhitungan ditemukan bahwa hasil uji validitas skala kebiasaan membaca Al-Qur'an menunjukkan dari 18 butir pernyataan, terdapat 1 butir yang gugur sehingga tersisa 17 butir valid. Adapun pada skala *psychological well-being*, dari 36 butir pernyataan terdapat 7 butir yang gugur sehingga tersisa 29 butir valid. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas menggunakan teknik Formula Alpha Cronbach dengan bantuan perangkat lunak JASP. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien Alpha Cronbach memenuhi standar kategori yang telah ditetapkan. Hasil uji reliabilitas skala kebiasaan membaca Al-Qur'an menghasilkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,871, sedangkan skala *psychological well-being* menghasilkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,873. Berdasarkan standar kategori yang telah ditetapkan, kedua instrumen tersebut berada pada kategori reliabilitas tinggi.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 85 siswa kelas XI MAN 3 Bantul. Analisis data dilakukan untuk mengetahui tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an, tingkat *psychological well-being*, serta hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis mengenai tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Tingkat Kebiasaan Membaca Al-Qur'an

Norma	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$\mu + 1,5\sigma < X$	$X > 55$	25	29%	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	$47 < X \leq 55$	45	53%	Tinggi
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	$38 < X \leq 47$	14	16%	Sedang
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	$30 < X \leq 38$	0	0%	Rendah
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	$X \leq 30$	1	1%	Sangat Rendah
Total		85	100%	

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar siswa MAN 3 Bantul memiliki kebiasaan membaca Al-Qur'an yang tergolong tinggi, yakni sebanyak 45 siswa (53%), diikuti kategori sangat tinggi sebanyak 25 siswa (29%), dan kategori sedang sebanyak 14 siswa (16%). Tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah, sementara hanya 1 siswa (1%) yang berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan, 82% siswa memiliki kebiasaan membaca Al-Qur'an pada level tinggi atau sangat tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki

kebiasaan membaca Al-Qur'an yang relatif baik. Dominasi kategori tinggi dan sangat tinggi menunjukkan bahwa aktivitas membaca Al-Qur'an telah menjadi kebiasaan yang cukup kuat pada sebagian besar siswa. Sebaliknya, jumlah siswa pada kategori rendah dan sangat rendah sangat sedikit, sehingga secara keseluruhan distribusi data kebiasaan membaca Al-Qur'an cenderung terkonsentrasi pada kategori yang lebih tinggi. Selanjutnya, diperoleh hasil analisis tingkat *psychological well-being* sebagaimana disajikan pada tabel 2, sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Tingkat Psychological Well-Being

Norma	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$\mu + 1,5\sigma < X$	$X > 94$	36	42%	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	$80 < X \leq 94$	43	51%	Tinggi
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	$65 < X \leq 80$	5	6%	Sedang
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	$51 < X \leq 65$	1	1%	Rendah
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	$X \leq 51$	0	0%	Sangat Rendah
Total		85	100%	

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar siswa MAN 3 Bantul memiliki tingkat *psychological well-being* yang tergolong tinggi, yakni sebanyak 43 siswa (51%), diikuti kategori sangat tinggi sebanyak 36 siswa (42%), dan kategori sedang sebanyak 5 siswa (6%). Hanya 1 siswa (1%) yang berada pada kategori rendah, sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan, 93% siswa memiliki tingkat *psychological well-being* pada level tinggi atau sangat tinggi. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kondisi *psychological well-being* yang relatif baik. Tingginya proporsi siswa pada kategori tinggi dan sangat tinggi memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik dalam aspek-aspek yang diukur dalam penelitian. Sementara itu, proporsi siswa pada kategori rendah dan sangat rendah sangat kecil, sehingga distribusi data cenderung terkonsentrasi pada kategori yang positif.

Setelah dilakukan analisis deskriptif, pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dan *psychological well-being* siswa kelas XI MAN 3 Bantul. Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan perangkat lunak JASP. Analisis dilakukan terhadap 85 responden. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi Pearson diperoleh sebesar $r = 0,665$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dan *psychological well-being* siswa kelas XI MAN 3 Bantul. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,665 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat.

Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini, nilai tersebut berada pada rentang 0,60–0,799, yang termasuk kategori hubungan kuat (Sugiyono,

2013). Adapun tanda positif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah. Artinya, semakin tinggi kebiasaan membaca Al-Qur'an, semakin tinggi pula *psychological well-being* siswa. Sebaliknya, semakin rendah kebiasaan membaca Al-Qur'an, maka cenderung semakin rendah pula *psychological well-being* siswa. Dengan mempertimbangkan nilai $r = 0,665$ dan $p < 0,001$, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dan *psychological well-being* diterima, sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dan *psychological well-being* pada siswa kelas XI MAN 3 Bantul.

PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XI MAN 3 Bantul, dengan koefisien korelasi $r = 0,665$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai r tersebut berada pada rentang 0,60–0,799 yang menurut Sugiyono (2013) termasuk dalam kategori hubungan yang kuat. Koefisien bernilai positif mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah, semakin tinggi kebiasaan membaca Al-Qur'an siswa, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*-nya, dan sebaliknya. Dengan demikian, (H_a) yang menyatakan adanya hubungan positif antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada siswa MAN 3 Bantul terbukti secara empiris.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis siswa. Hubungan yang kuat dalam penelitian ini dapat dipahami karena kebiasaan membaca Al-Qur'an bukan hanya berkaitan dengan frekuensi melakukan aktivitas membaca, tetapi juga dengan konsistensi, kontinuitas, dan kesungguhan dalam menjalankannya sebagaimana indikator yang digunakan dalam penelitian ini (Hidayat, 2017). Aktivitas yang dilakukan secara rutin memberikan kesempatan kepada siswa untuk berulang kali berinteraksi dengan nilai dan pesan yang terkandung dalam Al-Qur'an. Interaksi yang berulang tersebut dapat membuka ruang bagi siswa untuk melakukan refleksi terhadap diri dan kehidupannya, sehingga aktivitas membaca Al-Qur'an berpotensi tidak berhenti pada aspek ritual, tetapi juga berkaitan dengan proses psikologis dalam memaknai pengalaman hidup, mengelola emosi, dan memandang diri secara lebih positif.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff Singer (2008), yang mencakup enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Berdasarkan landasan teoritis yang telah dikemukakan dalam pendahuluan, keterkaitan

kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan keenam dimensi tersebut dapat dipahami melalui tiga mekanisme utama, yaitu peningkatan makna dan tujuan hidup, penguatan regulasi emosi, serta pembentukan pandangan diri yang lebih positif.

Pertama, kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat berkaitan dengan *psychological well-being* melalui peningkatan makna dan tujuan hidup. Al-Qur'an memberikan nilai dan pedoman mengenai makna kehidupan, tanggung jawab manusia, serta tujuan hidup. Ketika siswa secara rutin membaca dan menghayati kandungan Al-Qur'an, mereka memperoleh kesempatan untuk merefleksikan arah kehidupan dan tujuan yang ingin dicapai. Bagi siswa kelas XI yang berada pada tahap perkembangan remaja, proses tersebut menjadi relevan karena pada tahap ini individu mulai membentuk identitas, menentukan arah masa depan, serta menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Pemahaman mengenai tujuan hidup yang lebih jelas dapat membantu siswa menjalani kehidupan dengan arah yang lebih terstruktur. Hal tersebut berkaitan dengan dimensi *purpose in life* dalam *psychological well-being*, sekaligus dapat mendukung dimensi *personal growth* karena siswa terdorong untuk terus mengembangkan dirinya sesuai dengan nilai yang diyakini.

Kedua, kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat berkaitan dengan *psychological well-being* melalui penguatan regulasi emosi. Aktivitas membaca dan menghayati Al-Qur'an dapat memberikan ruang bagi siswa untuk menenangkan diri, melakukan refleksi, dan mengalihkan perhatian dari tekanan yang sedang dialami. Julianti et al. (2024) menjelaskan bahwa membaca Al-Qur'an berkaitan dengan regulasi emosi dan pembentukan makna hidup yang positif. Dalam kehidupan siswa, kemampuan mengelola emosi menjadi penting karena mereka menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, konflik interpersonal, maupun perubahan emosional pada masa remaja. Ketika individu memiliki cara yang lebih adaptif dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan, kemampuan tersebut dapat mendukung *environmental mastery* dan *self-acceptance*. Dengan demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami bukan karena kegiatan membaca semata, tetapi karena aktivitas tersebut dapat menjadi salah satu ruang regulasi dan refleksi psikologis bagi siswa.

Ketiga, kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat berkaitan dengan pembentukan pandangan diri yang lebih positif. Nilai-nilai Al-Qur'an mendorong individu untuk memahami dirinya sebagai pribadi yang memiliki kelebihan sekaligus keterbatasan, mensyukuri kondisi yang dimiliki, serta melakukan perbaikan diri secara berkelanjutan. Proses tersebut dapat berkaitan dengan dimensi *self-acceptance* dan *personal growth*. Ketika siswa mampu memandang dirinya secara lebih positif dan menerima keterbatasannya, mereka memiliki dasar yang lebih baik untuk menghadapi kegagalan, tekanan, maupun kekurangan tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan terhadap dirinya. Selanjutnya, dorongan untuk melakukan introspeksi dan memperbaiki diri dapat

membantu siswa mengembangkan potensi secara berkelanjutan. Mekanisme inilah yang dapat menjelaskan mengapa kebiasaan membaca Al-Qur'an memiliki hubungan dengan *psychological well-being* yang mencakup aspek penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi.

Ketiga mekanisme tersebut juga dapat berkaitan dengan dimensi lain dalam teori Ryff, seperti *positive relations with others* dan *autonomy*. Nilai kasih sayang, empati, saling menghormati, dan menjaga hubungan baik dengan sesama yang terdapat dalam ajaran Al-Qur'an dapat menjadi dasar pembentukan perilaku sosial yang lebih positif. Sementara itu, nilai tanggung jawab, pengendalian diri, dan kemampuan mempertahankan prinsip dapat mendukung berkembangnya kemandirian dalam mengambil keputusan. Dengan demikian, kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat dipahami sebagai aktivitas yang berpotensi berhubungan dengan beberapa aspek sekaligus dalam *psychological well-being*, meskipun penelitian ini tidak menguji pengaruh masing-masing dimensi secara terpisah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Juniar dan Putri (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan kondisi kesehatan mental, termasuk tingkat stres dan kecemasan. Hasil penelitian Sarah (2024), juga menunjukkan bahwa kegiatan tadarus Al-Qur'an berkaitan dengan ketenangan, rasa syukur, dan kepercayaan diri. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini karena ketenangan, regulasi emosi, rasa syukur, dan pandangan diri yang positif merupakan pengalaman psikologis yang dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak berdiri sendiri, tetapi memperkuat temuan sebelumnya bahwa praktik membaca Al-Qur'an memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis positif pada individu.

Pada lingkup yang lebih luas, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dimyathy dan Hazim (2024); Housen dan Dariyo (2023); Setiawan dan Hartini (2022) yang menemukan hubungan positif antara religiusitas dan *psychological well-being*. Fitriani (2016) juga menunjukkan bahwa religiusitas berkaitan dengan *psychological well-being* melalui pembentukan pandangan hidup yang positif dan penguatan makna diri. Kesamaan hasil tersebut dapat dipahami karena kebiasaan membaca Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk praktik religius yang lebih spesifik. Apabila religiusitas secara umum menyediakan sumber makna, nilai, dan strategi coping, maka kebiasaan membaca Al-Qur'an memberikan ruang yang lebih konkret bagi siswa untuk berinteraksi secara rutin dengan sumber nilai tersebut. Dengan kata lain, hasil penelitian ini mempersempit temuan mengenai religiusitas menjadi bentuk praktik keagamaan yang lebih spesifik dalam konteks siswa madrasah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an siswa MAN 3 Bantul secara umum berada pada kategori tinggi, dengan 82% siswa berada pada kategori tinggi (53%) atau sangat tinggi (29%). Kondisi ini menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an telah

menjadi aktivitas yang relatif melekat dalam kehidupan sehari-hari siswa, bukan sekadar kegiatan insidental melainkan rutinitas yang dilakukan secara berkesinambungan. Tingginya tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an siswa tidak terlepas dari budaya religius yang dibangun secara sistematis oleh lingkungan sekolah. MAN 3 Bantul sebagai lembaga pendidikan berbasis Islam secara konsisten menerapkan program pembiasaan membaca Al-Qur'an setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai, sehingga interaksi siswa dengan Al-Qur'an berlangsung secara rutin setiap hari.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* siswa MAN 3 Bantul secara umum berada pada kategori tinggi, dengan 93% siswa berada pada kategori tinggi (51%) atau sangat tinggi (42%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mampu menerima diri secara positif, menjalin hubungan sosial yang sehat, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengelola emosi serta tekanan secara adaptif. Tingginya tingkat *psychological well-being* ini dapat dipahami sebagai hasil dari lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan aspek religius dan sosial secara bersamaan. Dalam perspektif Koenig dan Larson (2001), religiusitas berkontribusi terhadap *psychological well-being* melalui tiga mekanisme utama yaitu pembentukan pandangan hidup yang positif dan bermakna, penguatan identitas diri dan tujuan hidup, serta penyediaan strategi koping yang efektif terhadap stres.

Ketiga mekanisme tersebut tampak berfungsi secara sinergis dalam diri siswa MAN 3 Bantul, yang secara rutin terpapar dengan nilai-nilai Al-Qur'an melalui berbagai program keagamaan sekolah. Walaupun demikian, tingginya *psychological well-being* pada sebagian besar siswa tidak berarti bahwa seluruh siswa memiliki kondisi psikologis yang sama. Sebanyak 6% siswa berada pada kategori sedang dan 1% berada pada kategori rendah. Keberadaan siswa dalam kategori tersebut menunjukkan bahwa pembiasaan keagamaan yang sama tidak selalu berkaitan dengan tingkat *psychological well-being* yang sama pada setiap individu. Perbedaan dapat muncul karena siswa memiliki pengalaman hidup, kondisi keluarga, hubungan sosial, tuntutan akademik, kemampuan penyesuaian diri, dan sumber dukungan yang berbeda. Oleh karena itu, kebiasaan membaca Al-Qur'an perlu dipandang sebagai salah satu aspek yang berkaitan dengan *psychological well-being*, bukan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan kondisi psikologis siswa.

Temuan tersebut memiliki implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di madrasah. Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi guru BK untuk mengembangkan layanan preventif dan pengembangan yang memanfaatkan nilai-nilai keislaman sebagai sumber penguatan psikologis siswa. Materi bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok dapat diarahkan pada tema penerimaan diri, regulasi emosi, pengembangan tujuan hidup, penguatan karakter, pengelolaan tekanan akademik, dan pengembangan hubungan positif dengan orang lain dengan

mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan. Pendekatan tersebut sesuai dengan temuan penelitian bahwa hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dan *psychological well-being* dapat dipahami melalui makna hidup, regulasi emosi, dan pandangan diri yang positif. Selain itu, siswa yang berada pada kategori *psychological well-being* sedang dan rendah dapat menjadi sasaran layanan responsif yang lebih individual sesuai dengan kebutuhan dan masalah yang mereka hadapi. Dengan demikian, hasil penelitian dapat dimanfaatkan bukan hanya untuk memperkuat program pembiasaan religius, tetapi juga untuk mengembangkan layanan BK yang lebih kontekstual dengan karakteristik madrasah.

Pelaksanaan penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan membaca Al Qur'an dengan *psychological well-being* pada siswa MAN 3 Bantul telah disusun dan dilaksanakan secara konseptual serta sistematis. Namun, penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dan bahan evaluasi. Adapun beberapa aspek yang menjadi catatan terkait keterbatasan dalam penelitian ini adalah pertama, penelitian menggunakan desain korelasional sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat diartikan sebagai bukti bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an menyebabkan peningkatan *psychological well-being*. Kedua, penelitian ini hanya melibatkan siswa MAN 3 Bantul sebagai subjek penelitian, sehingga hasil yang diperoleh belum tentu dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas, seperti siswa di sekolah lain dengan karakteristik yang berbeda. Perbedaan latar belakang sosial, budaya, serta lingkungan pendidikan memungkinkan adanya variasi hasil apabila penelitian dilakukan di tempat lain. Ketiga, penelitian hanya menguji hubungan kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* tanpa mengikutsertakan faktor lain yang juga berpotensi berkaitan dengan *psychological well-being* siswa, seperti dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, tekanan akademik, dan karakteristik pribadi. Keempat, Keterbatasan lain dalam penelitian ini terletak pada masih minimnya literatur yang secara khusus membahas hubungan antara kebiasaan membaca Al Qur'an dengan *psychological well-being*, baik pada populasi remaja maupun pada konteks pendidikan madrasah. Penelitian-penelitian yang ada umumnya mengkaji pengaruh religiusitas secara umum terhadap *psychological well-being*, tanpa menyoroti secara spesifik kebiasaan membaca Al-Qur'an sebagai variabel tersendiri. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri dalam proses pengayaan kajian teoritis maupun perbandingan hasil penelitian. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi salah satu kontribusi awal yang mendorong berkembangnya penelitian-penelitian serupa di masa mendatang.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XI MAN 3 Bantul, sekaligus mendeskripsikan

tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an dan tingkat *psychological well-being* pada populasi tersebut. Berdasarkan hasil analisis data, hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil uji korelasi *Product Moment* Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dan *psychological well-being* siswa, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,665$ dan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mereka, dan sebaliknya. Temuan ini juga memperkuat asumsi bahwa aktivitas religius yang dilakukan secara konsisten dapat berkontribusi terhadap kondisi psikologis yang lebih baik, sekaligus menjawab permasalahan penelitian yang diajukan di awal kajian ini.

Sejalan dengan tujuan deskriptif penelitian, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan membaca Al-Qur'an siswa MAN 3 Bantul secara umum berada pada kategori tinggi, dengan 53% siswa berada pada kategori tinggi dan 29% pada kategori sangat tinggi, sedangkan tidak terdapat siswa pada kategori rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an telah menjadi bagian dari rutinitas yang cukup kuat dalam kehidupan sehari-hari siswa, sekaligus mencerminkan budaya religius yang berkembang dengan baik di lingkungan sekolah. Demikian pula, tingkat *psychological well-being* siswa MAN 3 Bantul secara umum berada pada kategori tinggi, dengan 51% siswa berada pada kategori tinggi dan 42% pada kategori sangat tinggi, sedangkan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sedang dan rendah. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar siswa memiliki penerimaan diri yang baik, hubungan sosial yang positif, kemampuan mengelola emosi, serta tujuan hidup yang jelas.

REFERENSI

- Al Musafiri, M. R. (2023). Psychological Well-Being Dan Subjective Well-Being Terhadap Kejenuhan Akademik Siswa. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, 12(2), 157–176. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v12i2.2319>
- Bramasta S, H. D., Suroso, S., & Rista, K. (2025). Peran Stres Akademik dalam Membentuk Pyshological Well Being Pada Remaja. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(04). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12488>
- Dimyathy, M. & Hazim. (2024). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1299–1309. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5070>
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v11i1.1437>
- Hidayat, M. A. (2017). Hubungan Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dengan Pembentukan Karakter Agama Islam Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(2), 52–62. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v9i2.1382>
- Housen, M., & Dariyo, A. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Dewasa. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1404–1414. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.232>

- Julianti, A., Aprilia, A. N., Hanirpan, C., & Susilowati, A. Y. (2024). Analisis Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa/i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. *Indonesian Journal of Islamic Education*, 2(3), 36-51. <https://doi.org/10.31949/ijie.v2i3.12487>
- Juniar, N. S., & Putri, N. (2023). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 830-839. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.788>
- Koenig, H., & Larson, D. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67-78. <https://doi.org/10.1080/09540260124661>
- Pargament, K. I. (2001). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sarah, S., Nufus, H. F., & Mawaddah, R.F. (2024). Pengaruh Tadarus Al-Qur'an Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Muslim. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 292-304.
- Setiawan, R. M. W., & Hartini, N. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Remaja Berbakat Bidang Akademik di Madrasah. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 119-127. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31955>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Ulum, M. S., Nurjamilah, L., & Warisiyah, S. (2024). Intensitas Membaca Al-Qur'an Dengan Kecerdasan Emosional Peserta Didik. *THORIQTUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 1-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.47971/tjpi.v7i2.811>