# PERAN KEGIATAN TAHSIN AL-QUR'AN TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU-IBU MUSLIMAH DI DESA TANJUNG ANOM

Silvia Rahmah[1], Juriono[2], Hasnah Siahaan[3]
[1,2,3] Pendidikan Agama Islam, Universitas Al Washliyah Medan
[1]silviarahmah850@gmail.com, [2]juriono@gmail.com,
[3]hasnahsiahaan19@gmail.com
**Corresponding Author:* [2]juriono@gmail.com

## *ABSTRACT*

*The mental health of rural housewives often receives little attention, even though multiple family roles, economic strain, and limited opportunities to share personal burdens make them vulnerable to anxiety and emotional exhaustion. This study describes how tahsin Al-Qur'an sessions contribute to the mental health of Muslim mothers in Tanjung Anom Village, Deli Serdang Regency, and identifies the factors that limit these benefits. A qualitative phenomenological design was applied, drawing on participant observation, in-depth interviews, and document study at Al-Ikhlas Mosque between November 2025 and February 2026. The data were processed through reduction, display, and conclusion drawing, and their trustworthiness was examined through triangulation, prolonged observation, and member checking. The findings indicate that tahsin works as a spiritual coping mechanism: the concentration required to pronounce letters and apply tajwid rules diverts attention from household worries and produces an inner calm similar to mindfulness practice. The mosque also operates as a safe space where emotional catharsis, peer support, and mutual solidarity take place, which reduces feelings of isolation. The main obstacles are economic pressure, limited time caused by domestic duties, and low self-confidence among some elderly participants, although group solidarity and the involvement of religious leaders soften these problems. Tahsin can therefore be understood as a community-based mental health resource that fits the conditions of rural society.*

***Keywords:*** *Tahsin Al-Qur'an, Mental Health, Muslim Mothers, Spiritual Coping, Tanjung Anom Village*

## ABSTRAK

Kesehatan mental ibu rumah tangga di wilayah pedesaan sering kurang mendapat perhatian, padahal beban peran ganda, tekanan ekonomi, dan minimnya ruang untuk berbagi cerita membuat mereka rentan mengalami kecemasan serta kelelahan emosional. Penelitian ini bertujuan menggambarkan peran kegiatan tahsin Al-Qur'an terhadap kesehatan mental ibu-ibu muslimah di Desa Tanjung Anom, Kabupaten Deli Serdang, sekaligus mengidentifikasi faktor yang menghambat manfaatnya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi di Masjid Al-Ikhlas pada November 2025 sampai Februari 2026. Data dianalisis melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahannya diperiksa melalui triangulasi, perpanjangan pengamatan, dan member check. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahsin berfungsi sebagai

mekanisme coping spiritual: pemusatan perhatian pada makhraj dan tajwid mengalihkan pikiran dari kekhawatiran rumah tangga dan menghadirkan ketenangan batin yang menyerupai praktik mindfulness. Masjid juga menjadi ruang aman *(safe space)* bagi katarsis emosional, dukungan sebaya, dan solidaritas, sehingga perasaan terisolasi berkurang. Hambatan utama meliputi tekanan ekonomi, keterbatasan waktu akibat urusan rumah tangga, dan rendahnya kepercayaan diri sebagian peserta lanjut usia, yang sebagian diredam oleh solidaritas kelompok dan peran tokoh agama. Tahsin dapat dipandang sebagai sarana kesehatan mental berbasis komunitas yang relevan bagi masyarakat pedesaan.

**Kata kunci:** Tahsin Al-Qur'an, Kesehatan Mental, Ibu Muslimah, *Coping Spiritual,* Desa Tanjung Anom

## A. Pendahuluan

Kesehatan mental menentukan kualitas hidup seseorang, mulai dari cara berpikir dan mengelola emosi sampai kemampuannya menjalin hubungan dengan orang lain. Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa gangguan kecemasan dan depresi termasuk kondisi mental yang paling umum ditemui di berbagai belahan dunia, dan bahwa perempuan menanggung kerentanan yang lebih besar terhadap keduanya karena keterkaitan antara faktor biologis, kondisi sosial, dan beban peran dalam keluarga *World Health Organization* (WHO), 2022). Bagi seorang ibu, persoalan ini tidak berhenti pada dirinya sendiri, sebab suasana batin ibu ikut membentuk iklim emosional rumah tangga dan pola pengasuhan anak (WHO, 2022).

Di wilayah pedesaan, kerentanan tersebut sering bertambah berat. Ibu-ibu harus mengatur kebutuhan harian keluarga, mendampingi pendidikan anak, dan menjaga ketenteraman rumah, sementara penghasilan keluarga bergantung pada pekerjaan informal yang tidak menentu. Pengamatan awal di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, memperlihatkan pola yang sama. Ibu-ibu dituntut memikul banyak peran tanpa dukungan emosional yang memadai, dan data awal dari instansi kesehatan setempat yang dihimpun peneliti mengindikasikan bahwa sebagian ibu rumah tangga di desa ini sudah menunjukkan gejala kecemasan dan depresi (Rahmah, 2026).

Keadaan tersebut diperparah oleh masa pandemi yang mempersempit ruang pertemuan. Ketika kesempatan

untuk bertukar cerita menyusut, banyak ibu memendam persoalannya sendiri, sementara layanan kesehatan mental di tingkat desa belum mampu menjawab kebutuhan yang ada. Jarak antara kebutuhan masyarakat dan kapasitas layanan inilah yang membuat bentuk dukungan berbasis komunitas menjadi penting untuk dikaji (Rahmah, 2026; WHO, 2022).

Dalam kajian psikologi agama, praktik keagamaan dipahami sebagai salah satu sumber coping, yaitu cara seseorang menafsirkan dan menghadapi tekanan hidup. Pargament (1997) menjelaskan bahwa doa, ibadah, dan keterlibatan dalam komunitas beragama memberi individu kerangka makna serta rasa tidak sendirian ketika menghadapi masalah. Tinjauan Koenig (2012) terhadap banyak penelitian juga menyimpulkan bahwa keterlibatan keagamaan cenderung berkaitan dengan optimisme, dukungan sosial, dan tingkat depresi yang lebih rendah. Pada tataran motivasi, *Allport* dan Ross (1967) membedakan religiositas intrinsik, yaitu agama yang dihayati sebagai tujuan hidup, dari religiositas ekstrinsik, dan pembedaan ini membantu menjelaskan mengapa ibadah yang dijalani sepenuh hati dapat memberi ketenangan yang lebih dalam.

Tahsin Al-Qur'an adalah salah satu praktik keagamaan yang paling dekat dengan keseharian umat Islam. Secara bahasa, tahsin berarti memperbaiki dan memperindah, sehingga dalam pengertian praktis ia merupakan upaya memperbaiki bacaan Al-Qur'an dengan memperhatikan *makhraj*, sifat huruf, dan kaidah tajwid. Pembelajarannya lazim dilakukan dengan talaqqi dan musyafahah, yakni belajar langsung kepada guru dan mendapat koreksi seketika, dan landasannya adalah perintah untuk membaca Al-Qur'an dengan tartil (Kementerian Agama RI, 2019, Q.S. Al-Muzzammil: 4).

Al-Qur'an sendiri memberi isyarat kuat tentang hubungan antara ibadah dan ketenangan jiwa. Firman Allah dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 menyebutkan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah (Kementerian Agama RI, 2019). Kajian tentang konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an juga menempatkan kesabaran, tawakal, dan kedekatan kepada Allah sebagai sikap batin yang membantu manusia menghadapi ujian hidup (Sam, 2020).

Meskipun potensi tersebut cukup jelas, sebagian besar pembahasan masih berupa kajian umum tentang hubungan agama dan kesehatan, dan belum banyak yang menelaah pengalaman subjektif ibu-ibu peserta tahsin di lingkungan pedesaan secara mendalam. Di Desa Tanjung Anom, kegiatan tahsin berlangsung rutin di masjid, tetapi apa yang sebenarnya dirasakan para ibu dan bagaimana kegiatan itu memengaruhi kondisi mental mereka belum terdokumentasi secara ilmiah (Koenig, 2012; Rahmah, 2026).

Berdasarkan celah tersebut, artikel ini mendeskripsikan peran kegiatan tahsin Al-Qur'an terhadap kesehatan mental ibu-ibu muslimah di Desa Tanjung Anom melalui pendekatan fenomenologis. Pembahasan mencakup gambaran pelaksanaan kegiatan, mekanisme psikospiritual dan sosial yang dirasakan peserta, serta faktor penghambatnya, dengan harapan dapat menjadi masukan bagi tokoh agama, pengelola masjid, dan lembaga kesehatan dalam merancang dukungan kesehatan mental yang berakar pada komunitas (Rahmah, 2026).

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Pendekatan tersebut dipilih karena tujuan penelitian bukan mengukur tingkat kecemasan secara numerik, melainkan memahami makna yang diberikan para ibu terhadap pengalamannya mengikuti tahsin. Fenomenologi berupaya menangkap esensi pengalaman hidup dari sudut pandang orang yang mengalaminya, sehingga ia sesuai untuk menelaah pengalaman spiritual dan emosional yang bersifat personal (Creswell & Poth, 2018; Moustakas, 1994; Yusanto, 2020).

Penelitian dilaksanakan di Masjid Al-Ikhlas, Jalan Besar Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Pengumpulan data berlangsung sejak November 2025 sampai Februari 2026, dan tahap lanjutan berupa analisis serta penyusunan laporan dilakukan setelahnya. Masjid ini dipilih karena menjadi tempat berlangsungnya tahsin secara rutin dan menjadi pusat kegiatan keagamaan perempuan di desa tersebut (Rahmah, 2026).

Subjek penelitian adalah ibu-ibu muslimah yang aktif mengikuti tahsin

dan telah menjalaninya sedikitnya enam bulan, sehingga mereka cukup lama bersentuhan dengan kegiatan itu untuk dapat menceritakan perubahan yang dirasakan. Informan utama dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan keragaman usia serta latar belakang ekonomi dan sosial, dan jumlahnya ditentukan berdasarkan kejenuhan data. Informan pendukung terdiri atas pembimbing atau ustadzah, pengurus majelis taklim, anggota keluarga peserta, serta tokoh agama atau tokoh masyarakat yang dapat memberi gambaran tentang perubahan sikap para ibu (Creswell & Poth, 2018; Rahmah, 2026).

Data primer diperoleh langsung dari informan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif, sedangkan data sekunder berasal dari dokumentasi kegiatan, jadwal pembelajaran, foto, serta literatur yang relevan. Observasi dilakukan dengan hadir langsung dalam kegiatan tahsin dan mencermati pelaksanaan pembelajaran, kondisi spiritual dan emosional peserta, interaksi sosial, serta faktor pendukung dan penghambat. Wawancara disusun secara sistematis dengan pertanyaan terbuka agar informan leluasa menceritakan pengalamannya (Rahmah, 2026; Sugiyono, 2019).

Analisis data mengikuti model interaktif Miles et al. (2014) yang terdiri atas pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi dilakukan dengan memilah ucapan dan catatan lapangan yang berkaitan dengan fokus penelitian, kemudian data disajikan dalam bentuk narasi tematik. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, perpanjangan pengamatan, ketekunan pengamatan, diskusi dengan teman sejawat, dan member check, yaitu mengonfirmasi kembali hasil tafsiran kepada informan (Miles et al., 2014; Sugiyono, 2019).

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1. Temuan Umum Penelitian

#### a. Profil Masjid Al-Ikhlas

Masjid Al-Ikhlas terletak di Jalan Besar Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Lokasinya berada di wilayah penyangga Kota Medan, sehingga lingkungannya bersifat transisional, yakni suasana pedesaan masih terasa kuat tetapi sudah bersinggungan dengan arus urbanisasi. Kawasan

sekitar masjid berupa dataran rendah dengan vegetasi tropis yang rindang, dan suasananya relatif tenang karena jauh dari kebisingan pusat kota (Rahmah, 2026).

Secara sosial, Desa Tanjung Anom masih memegang tradisi komunal dan norma pedesaan. Dalam tatanan seperti itu, masjid tidak sekadar menjadi tempat salat, melainkan titik pertemuan warga untuk berkoordinasi, bermusyawarah, dan mempererat hubungan antartetangga, sehingga posisinya sangat sentral bagi kehidupan sosial maupun spiritual masyarakat (Durkheim, 1897/1951; Rahmah, 2026).

**b. Atmosfer Spiritual**

Sarana fisik masjid dirancang cukup fungsional untuk mendukung pembelajaran orang dewasa. Ruang utamanya luas dengan sirkulasi udara yang baik dan cahaya alami yang memadai, sehingga peserta dapat berkonsentrasi ketika mencermati detail makhraj dan tajwid. Tempat wudu yang bersih, mushaf yang seragam, dan pengeras suara yang jernih membantu peserta menerima arahan pembimbing dengan jelas (Rahmah, 2026).

Suasana yang tertib dan tenang itu menjadi bagian dari pengalaman spiritual para ibu. Lingkungan yang nyaman membuat peserta lebih mudah melepaskan diri dari urusan rumah selama beberapa jam, dan kondisi inilah yang kemudian memengaruhi kedalaman perhatian mereka terhadap bacaan (Rahmah, 2026).

**c. Program dan Kegiatan Masjid**

Masjid Al-Ikhlas menjalankan fungsi yang melampaui ibadah ritual. Berdasarkan observasi dan dokumentasi, masjid ini menyelenggarakan program harian, mingguan, hingga peringatan hari besar Islam, di antaranya majelis taklim, pengajian berkala, santunan sosial, dan bimbingan keagamaan. Kegiatan-kegiatan tersebut mempertemukan warga lintas generasi, terutama kaum perempuan, dan menjadikan masjid sebagai pusat pemberdayaan sosial (Rahmah, 2026).

Pembelajaran tahsin berlangsung tiga hari dalam sepekan, dari Senin sampai Rabu, dengan metode ceramah dan praktik langsung. Pada hari Senin peserta mempelajari ilmu tajwid dengan lembar materi yang dibagikan. Pada hari Selasa mereka mempraktikkan bacaan dengan didampingi pembimbing yang

menunjukkan kesalahan. Selanjutnya tersedia sesi latihan, baik berkelompok maupun perorangan, serta umpan balik berupa koreksi antarpeserta. Kegiatan ini dilengkapi dengan khataman dan acara bersama seperti tabligh akbar yang turut didokumentasikan peneliti (Batubara & Alawiyah, 2022; Rahmah, 2026).

Wawancara mendalam dan observasi selama penelitian menghasilkan tiga tema pokok mengenai pengalaman subjektif ibu-ibu muslimah di Desa Tanjung Anom, yaitu tahsin sebagai mekanisme coping spiritual, transformasi emosional melalui dukungan sosial, dan faktor penghambat efektivitas kegiatan (Rahmah, 2026).

**2. Temuan Khusus Penelitian**

**a. Tahsin sebagai Mekanisme *Coping Spiritual***

Para informan menyatakan bahwa memperbaiki bacaan Al-Qur'an secara intensif berdampak langsung pada ketenangan pikiran. Ketika harus memusatkan perhatian pada tempat keluarnya huruf dan hukum tajwid, mereka tidak sempat memikirkan persoalan yang biasanya menyita pikiran, seperti biaya rumah tangga dan pengasuhan anak. Jeda mental inilah yang dirasakan sebagai awal dari turunnya kecemasan (Rahmah, 2026).

Ibu ISB (45 tahun) mengungkapkan bahwa setelah mengikuti tahsin hatinya terasa tenang dan emosinya lebih terkendali. Ia menggambarkan perasaan senang dan bahagia yang sebelumnya jarang ia temui. Pengalaman ini memperlihatkan bahwa kedekatan dengan Al-Qur'an memberi dampak emosional yang positif, bukan hanya kemampuan membaca yang meningkat (Rahmah, 2026).

Ibu WTI (73 tahun) menyampaikan bahwa ketenangan batin dari tahsin sudah menjadi kebutuhan. Menurutnya, jika sehari tidak hadir ia merasa kurang dan rugi, dan tahsin telah menjadi semacam "ketergantungan untuk ketenangan batin". Ungkapan ini menunjukkan keterikatan emosional yang kuat terhadap kegiatan, sehingga kehadiran rutin dimaknai sebagai cara menjaga kestabilan batin di tengah masalah hidup (Pargament, 1997; Rahmah, 2026).

Dari kedua kesaksian tersebut tampak bahwa tahsin bekerja pada dua tingkat. Pada tingkat kognitif, konsentrasi terhadap artikulasi bacaan

mengalihkan perhatian dari beban pikiran. Pada tingkat spiritual, bacaan yang dihayati menumbuhkan rasa dekat kepada Allah dan keyakinan bahwa tekanan hidup dapat dihadapi. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini membantu para ibu mengelola stres peran ganda dan membangun ketahanan mental, yang pada gilirannya ikut memperkuat suasana batin keluarga (Koenig, 2012; Rahmah, 2026).

**b. Transformasi Emosional melalui Dukungan Sosial**

Selain sebagai ruang belajar, Masjid Al-Ikhlas dirasakan sebagai ruang aman *(safe space)*. Interaksi sebelum dan sesudah sesi tahsin menjadi saat bagi para ibu untuk bercerita tentang urusan rumah tangga, ekonomi, dan pendidikan anak. Peserta merasa tidak sendirian, sehingga rasa berharga meningkat dan perasaan terisolasi pasca-pandemi berkurang (Rahmah, 2026).

Ibu RSD (54 tahun) mengatakan bahwa kelompok ini sangat mendukung. Jika ada kendala, teman-teman di pengajian memberi jalan keluar dan menyemangatinya untuk bangkit, dan ia merasakan ketenangan hati karena kedekatan emosional dengan Al-Qur'an. Ibu SRH (44 tahun) menyebut pertemuan itu sebagai *"healing"* karena dapat melupakan beban hidup sejenak. Ia juga menceritakan adanya Serikat Tolong-Menolong (STM), yaitu sistem kepedulian antaranggota yang antara lain diwujudkan dengan menjenguk anggota yang tertimpa musibah (Rahmah, 2026).

Pola tersebut menunjukkan hubungan timbal balik. Seorang ibu yang didengarkan dan dihargai belajar memberikan empati yang sama kepada orang lain, sehingga setiap peserta berperan sebagai penerima sekaligus pemberi dukungan. Lingkungan yang tidak menghakimi membuat mereka merasa diakui di luar peran rutin sebagai pengurus rumah tangga, dan kekuatan kelompok sebaya ini berfungsi sebagai lapisan pertama untuk mengenali serta meredakan kecemasan maupun kelelahan mental (Cohen & Wills, 1985; Rahmah, 2026; Thoits, 2011).

**c. Faktor Penghambat Efektivitas Kegiatan**

Tekanan ekonomi menjadi hambatan paling dominan. Ketidakpastian penghasilan dan ketergantungan pada pekerjaan informal membuat perhatian sebagian

ibu terbagi antara memperbaiki bacaan dan memikirkan kebutuhan dasar keluarga. Akibatnya kehadiran dapat naik turun dan perenungan spiritual tidak selalu mendalam. Selain itu, urusan rumah tangga membatasi waktu yang dapat disediakan, dan sebagian peserta lanjut usia merasa kurang percaya diri ketika bacaannya dikoreksi (Rahmah, 2026).

Meski demikian, hambatan itu tidak sepenuhnya melumpuhkan kegiatan. Solidaritas kelompok sering menghadirkan bantuan praktis secara informal, seperti bantuan materi ringan, pinjaman darurat, dan berbagi informasi peluang usaha. Ketika seorang anggota berada dalam kesulitan, anggota lain menghimpun dukungan dengan keyakinan bahwa jaring pengaman yang sama akan melindungi mereka kelak (Rahmah, 2026).

Peran tokoh agama, ustadzah, dan pengurus masjid terlihat sangat menentukan. Mereka tidak hanya mengajarkan teknik membaca, tetapi juga peka terhadap kebutuhan ekonomi dan emosional peserta, misalnya dengan menyediakan pembelajaran yang fleksibel dan suasana yang ramah bagi semua lapisan. Dengan cara itu, rasa tidak percaya diri dan hambatan lain dapat dikurangi sehingga kegiatan bertahan (Rahmah, 2026).

**Pembahasan Penelitian**

Temuan pada penelitian memperlihatkan bahwa tahsin di Desa Tanjung Anom bukan sekadar pembelajaran membaca, melainkan bentuk intervensi psikospiritual yang bekerja melalui perhatian, makna, dan hubungan sosial. Kebutuhan akan ketepatan *makhraj* dan tajwid menuntut kehadiran penuh, dan kondisi ini dapat dibandingkan dengan mindfulness, yaitu kesadaran pada pengalaman saat ini tanpa terseret kekhawatiran lain (Kabat-Zinn, 2003). Penelitian ini tidak mengukur indikator biologis, sehingga penurunan stres dipahami sebagai pengalaman yang dilaporkan peserta, bukan sebagai hasil pengukuran klinis (Kabat-Zinn, 2003; Rahmah, 2026).

Dari kerangka stres dan koping, tahsin berfungsi sebagai strategi yang membantu para ibu menilai ulang situasi sulit dan menemukan sumber daya untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984). Pargament (1997) menyebut bahwa coping religius efektif ketika individu merasa terhubung dengan sesuatu yang bermakna dan menenangkan.

Pengalaman Ibu ISB dan Ibu WTI sejalan dengan hal itu, sebab mereka tidak hanya merasa terampil membaca, tetapi juga merasa lebih dekat dengan Al-Qur'an. Hal ini selaras dengan petunjuk Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 tentang tenteramnya hati, dan sejalan dengan tinjauan Koenig (2012) bahwa penghayatan agama yang aktif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Penghayatan batin yang dialami para informan juga mendekati gambaran religiositas intrinsik (Allport & Ross, 1967; Kementerian Agama RI, 2019).

Dimensi sosial menjadi kekuatan kedua. Konsep *safe space* yang muncul dari temuan dapat dibaca melalui hipotesis penyangga stres, yaitu dukungan sosial melindungi seseorang dari dampak negatif tekanan hidup (Cohen & Wills, 1985). Thoits (2011) menambahkan bahwa ikatan sosial memengaruhi kesehatan mental melalui dukungan emosional, rasa memiliki, dan bimbingan praktis. Seluruhnya tampak dalam cerita para ibu, mulai dari tempat curhat, dorongan untuk bangkit, sampai gerakan STM. Dari sudut pandang Durkheim (1897/1951), ikatan kelompok yang kuat dan ritual bersama mengurangi keterputusan individu dari masyarakat, dan kondisi itu terlihat pada berkurangnya perasaan terisolasi setelah pandemi.

Hambatan ekonomi dan waktu memperlihatkan bahwa manfaat tahsin tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi kondisi hidup peserta. Tekanan finansial yang berkepanjangan mengurangi fokus spiritual, tetapi pada saat yang sama kelompok menyediakan penyangga praktis yang meringankan beban. Persoalan kepercayaan diri pada peserta lanjut usia menunjukkan bahwa pembelajaran orang dewasa memerlukan pendekatan yang sabar dan tidak mempermalukan, sehingga koreksi bacaan tidak berubah menjadi sumber tekanan baru. Karena itu, kompetensi pengajar perlu disertai kepekaan sosial dan psikologis (Lazarus & Folkman, 1984; Rahmah, 2026; Thoits, 2011).

Implikasinya, tahsin dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pintu masuk dukungan kesehatan mental berbasis komunitas di desa yang layanan profesionalnya terbatas. Pengurus masjid dapat memberi ruang berbagi yang lebih terarah, dan pemerintah desa serta lembaga kesehatan dapat bermitra dengan masjid tanpa mengubah karakter

keagamaan kegiatan ini. Namun, desain kualitatif pada satu lokasi membuat temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi, dan penelitian lanjutan dengan indikator terukur atau pembanding kelompok non-peserta masih diperlukan (Creswell & Poth, 2018; Rahmah, 2026; WHO, 2022).

## D. Kesimpulan

Kegiatan tahsin Al-Qur'an berperan sebagai mekanisme *coping spiritual* bagi ibu-ibu muslimah di Desa Tanjung Anom. Pemusatan perhatian pada makhraj dan tajwid mengalihkan pikiran dari kekhawatiran rumah tangga, memunculkan keadaan yang menyerupai *mindfulness*, dan menumbuhkan ketenangan batin serta pengendalian emosi. Dengan demikian, tahsin berfungsi tidak hanya sebagai pembelajaran bacaan, tetapi juga sebagai sarana menjaga keseimbangan mental (Pargament, 1997; Rahmah, 2026).

Masjid Al-Ikhlas melalui kegiatan tahsin menjadi ruang aman yang menyediakan katarsis emosional, dukungan sebaya, dan hubungan timbal balik antaranggota. Kondisi ini mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa berharga para ibu, sehingga ketahanan mental mereka dalam menghadapi peran ganda menjadi lebih kuat (Cohen & Wills, 1985; Rahmah, 2026).

Hambatan utama berupa tekanan ekonomi, keterbatasan waktu karena urusan rumah tangga, dan rendahnya kepercayaan diri sebagian peserta lanjut usia. Hambatan tersebut dapat diredam oleh solidaritas kelompok serta peran tokoh agama dan pengurus masjid yang menjaga keberlangsungan kegiatan. Disarankan agar pengurus masjid mengembangkan tahsin sebagai wadah dukungan psikososial, pemerintah desa dan lembaga kesehatan menjalin kerja sama dengan masjid, dan peneliti berikutnya menguji pengaruh tahsin dengan indikator yang lebih terukur (Rahmah, 2026).

## DAFTAR PUSTAKA

**Buku :**

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Durkheim, É. (1951). *Suicide: A study in sociology* (J. A. Spaulding & G. Simpson, Trans.). Free Press. (Original work published 1897)

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan*

*terjemahnya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. Guilford Press.

Rahmah, S. (2026). *Peran kegiatan tahsin Al-Qur'an terhadap kesehatan mental ibu-ibu muslimah di Desa Tanjung Anom* [Skripsi, Universitas Al Washliyah Medan].

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO.

**Jurnal :**

Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*(4), 432–443. https://doi.org/10.1037/h0021212

Batubara, & Alawiyah. (2022). Tahsin tilawah. *22*, 133–148. https://doi.org/10.21580/dms.2022.221.10844

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry, 2012*, Article 278730. https://doi.org/10.5402/2012/278730

Sam, S. (2020). Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap adversity quotient perspektif Tafsir Al-Misbah. *Atta'dib: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1*(2), 18–29.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 52*(2), 145–161. https://doi.org/10.1177/0022146510395592

Yusanto, Y. (2020). Ragam pendekatan penelitian kualitatif. *Journal of Scientific Communication (JSC), 1*(1), 1–13.