

Peran Dukungan Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Penghafal Al-Qur'an

Alin Alfafa Sany

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
240401110152@student.uin-malang.ac.id

Tristiadi Ardi Ardani

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
tristiadiardiardani@psi.Uin-malang.ac.id

Abstract

This study aims to examine the role of parental support in emotional regulation in adolescents who memorize the Qur'an through a literature review research method with a descriptive qualitative approach. This data was collected from various relevant scientific publications in the last 10 years and analyzed thematically. The results of the study indicate that parental support plays a significant role in emotional regulation in adolescents who memorize the Qur'an through three main mechanisms: emotional support and open communication that create psychological safety for adolescents, democratic parenting integrated with Islamic values, and the creation of a harmonious family environment as a source of spiritual and emotional calm. The integration of modern psychological principles with Islamic values in the Qur'an forms an effective parenting approach to optimize emotional regulation in adolescents who memorize the Qur'an. This study concludes that parental support plays a very important role in helping adolescents who memorize the Qur'an to manage their emotions well. This support not only makes the memorization process smooth but also maintains adolescents' mental health to remain stable during the challenges of memorizing the Qur'an.

Keyword: *Parental support, emotional regulation, adolescents Qur'an memorizers*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran dukungan orang tua dalam regulasi emosi pada remaja penghafal Al-Qur'an melalui metode penelitian literature review dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data ini dikumpulkan dari berbagai publikasi ilmiah relevan dalam 10 tahun terakhir dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua berperan penting dalam regulasi emosi pada remaja penghafal Al-Qur'an melalui tiga mekanisme utama: dukungan emosional dan komunikasi terbuka yang menciptakan keamanan psikologis bagi remaja, pola asuh demokratis yang terintegrasi nilai-nilai keislaman, serta penciptaan lingkungan keluarga yang harmonis sebagai sumber ketenangan spiritual dan emosional. Integrasi prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai Islam dalam Al-Qur'an membentuk pendekatan pengasuhan yang efektif

untuk mengoptimalkan regulasi emosi pada remaja penghafal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan orang tua berperan sangat penting untuk membantu remaja penghafal Al-Qur'an dalam mengelola emosinya dengan baik. Dukungan ini tidak hanya membuat proses menghafal menjadi lancar, tetapi juga menjaga kesehatan mental remaja agar tetap stabil selama menjalani tantangan dalam menghafal Al-Qur'an.

Kata kunci: Dukungan orang tua, regulasi emosi, remaja penghafal Al-Qur'an.

PENDAHULUAN

Keluarga adalah lingkungan masyarakat terkecil yang merupakan lingkungan pendidikan primer yang bersifat mendasar, dalam keluarga perlu diciptakan suasana yang kondusif, sehingga ketenangan dan kebahagiaan bisa dirasakan oleh setiap anggota keluarga yang ada. Karena kebahagiaan dan ketenangan merupakan simbol bagi orang yang sehat mentalnya. Sebaliknya, orang yang gagal memperoleh kebahagiaan dan ketenangan dalam sebuah keluarga akan mengalami tekanan mental atau bahkan gangguan jiwa. Oleh karena itu, setiap manusia berupaya untuk memperoleh kebahagiaan dan ketenangan dalam hidupnya dengan cara menjaga keharmonisan hubungan, baik antara sesama manusia maupun hubungan antara dirinya dengan Tuhannya.

Kondisi ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan remaja penghafal Al-Qur'an, dimana aktivitas menghafal dan mempertahankan hafalan (muraja'ah) menuntut mereka untuk tidak hanya siap secara kognitif, tetapi juga kematangan emosional. Regulasi emosi menjadi kemampuan penting yang menentukan keberhasilan remaja dalam proses menghafal. Serta menjaga kestabilan psikologis remaja. Tanpa regulasi emosi yang baik, remaja penghafal Al-Qur'an rentan mengalami tekanan emosional, kecemasan, dan bahkan menurunnya kualitas hafalan.

Dalam konteks ini, dukungan orang tua memiliki peran yang sangat penting. Keberadaan keluarga sebagai lingkungan primer, memberikan pengaruh signifikan terhadap pembentukan regulasi emosi pada remaja. Pola asuh yang penuh perhatian, komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak, serta suasana rumah

yang harmonis bisa membantu remaja mengelola emosinya dengan lebih baik. Penelitian sebelumnya oleh Chairunnisa dan Erni (2021) menunjukkan bahwa pola komunikasi demokratis dalam keluarga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja. Sementara itu, Oktariani (2022) mengingatkan bahwa praktik pengasuhan yang tidak sehat (*toxic parenting*) justru dapat memperburuk kondisi psikologis pada remaja.

Namun, kajian yang secara khusus tentang kaitan antara dukungan orang tua dengan regulasi emosi pada remaja penghafal Al-Qur'an masih jarang dilakukan. Artikel ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut melalui studi literatur yang fokus pada peran orang tua dalam membantu remaja menghafal Al-Qur'an mengendalikan emosinya. Selain itu, akan dihadirkan perspektif Al-Qur'an untuk memperkaya analisis dan memberikan landasan nilai keislaman dalam praktik pengasuhan yang efektif.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *literature review* dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis dan menyintesis berbagai studi terdahulu yang relevan dengan topik penelitian yang sama. Variabel yang dikaji terdiri dari dukungan orang tua sebagai variabel bebas, yang mencakup aspek dukungan emosional, kualitas komunikasi, dan penciptaan lingkungan keluarga yang kondusif, serta regulasi emosi sebagai variabel terikat yang meliputi kemampuan mengelola emosi, kesadaran emosional, dan strategi penyesuaian diri. Langkah-langkah penelitian dimulai dari pencarian literatur melalui database ilmiah seperti *Google Scholar* menggunakan kata kunci yang relevan. Langkah selanjutnya adalah menyeleksi artikel berdasarkan pada kriteria seperti tahun publikasi (10 tahun terakhir) dan tingkat relevansi dengan fokus kajian. Tahap selanjutnya melibatkan penerapan analisis tematik terhadap temuan dari berbagai literatur, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai korelasi antara dukungan orang tua dan regulasi emosi pada remaja penghafal Al-Qur'an.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap beberapa literatur yang relevan, penelitian ini mengungkapkan bahwa orang tua memiliki peran yang krusial dalam membentuk kemampuan regulasi emosi pada remaja penghafal Al-Qur'an.

A. Dukungan Emosional dan Komunikasi Terbuka sebagai Fondasi Regulasi Emosi

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan emosional dari keluarga terutama orang tua menjadi fondasi pertama dalam pengembangan regulasi emosi pada remaja penghafal Al-Qur'an. Komunikasi empatik yang dibangun melalui keterampilan *active listening* dan validasi terhadap perasaan, menciptakan lingkungan yang nyaman bagi remaja untuk mengungkapkan emosi mereka¹.

Dalam teori humanistik Rogers, pola asuh yang memberikan *unconditional positive regard* memfasilitasi remaja untuk membangun konsep diri yang sehat dan kemampuan mengelola emosi dengan lebih baik. Selain itu, dalam ajaran Islam yang salah satunya bersumber dari Al'Qur'an sangat mendukung pendekatan ini, seperti yang dijelaskan dalam QS. Ali 'Imran ayat 159 yang menekankan tentang kelembutan dalam berinteraksi. Remaja yang merasa didukung secara emosional oleh orang tua menunjukkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik dalam menjalani proses menghafal².

B. Pola Asuh Demokratis yang Berlandaskan Nilai-Nilai Islami

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan demokratis yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islami sangat berperan penting

¹ Aulia Kirana, *PERAN ORANGTUA DALAM MELATIH REGULASI EMOSI PADA ANAK REMAJA*, 7, no. 3 (2025).

² Rahmatul Ulya and Yara Andita Anastasya, *Gambaran Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an*, n.d., 504.

terhadap stabilitas emosional remaja penghafal Al-Qur'an. Remaja yang berasal dari keluarga dengan pola komunikasi demokratis mempunyai skor regulasi emosi yang lebih tinggi³.

Dari sudut pandang teori belajar sosial Bandura yang menyatakan bahwa orang belajar dengan mengamati, dan meniru orang lain, baik dari sisi perilaku, pikiran, maupun emosi. Dimana orang tua menjadi figur utama dalam pengembangan strategi regulasi emosi remaja melalui proses observasi dan peniruan. Konsep "syura" atau musyawarah dalam QS. Asy'Syura ayat 38 yang menjadi landasan penting dalam menerapkan pola asuh yang demokratis. Selain itu, konsistensi dalam pengasuhan yang memprioritaskan musyawarah dapat membantu remaja penghafal Al-Qur'an untuk mengembangkan disiplin diri dan ketahanan emosional.

C. Fungsi Keluarga sebagai Sumber Ketenangan Spiritual dan Emosional

Analisis literatur mengungkapkan bahwa keluarga yang harmonis berfungsi sebagai sumber ketenangan spiritual dan emosional bagi remaja penghafal Al-Qur'an. Seperti konsep "sakinah" yang berarti ketenangan dalam QS. Ar-Rum ayat 21 yang menjadi dasar bagi terciptanya keluarga yang damai dan tentram.

Menurut teori kerangka *Big Five Personality*, dukungan penuh dari keluarga mendorong perkembangan sifat *neuroticism* yang rendah dan *conscientiousness* yang tinggi pada remaja. Dukungan spiritual dari keluarga berdampak signifikan terhadap kemampuan mengelola emosi pada remaja⁴. Seperti nilai "sabar" yang ada dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 yang menjadi keterampilan penting yang disalurkan orang tua kepada

³ Najwa Amellia and Yossie Susanti Eka Putri, "Hubungan Kelekatan Orang Tua-Anak dengan Regulasi Emosi pada Remaja di Jakarta," *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 10, no. 2 (2025): 203–4, <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i2.700>.

⁴ Raisa Vienlentina, "Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar," . . *Vol. 5, no. 2* (2021): 39–40.

remaja. Selain itu, nilai kesabaran dalam menghadapi kesulitan menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam proses menghafal⁵.

Ketiga temuan di atas saling melengkapi dalam menjawab pertanyaan penelitian tentang bagaimana dukungan orang tua memengaruhi kemampuan remaja menghafal Al-Qur'an dalam mengelola emosinya. Dimana dari sisi teori belajar sosial Bandura, hasil penelitian ini sejalan dengan pemikiran bahwa anak belajar mengelola emosi dengan mencontoh orang tua mereka. Remaja mengamati dan meniru cara orang tua dalam menghadapi berbagai situasi.

Jika dilihat dari teori humanistik milik Rogers, konsep penerimaan tanpa syarat dari orang tua kepada anak ternyata sangat selaras dengan kasih sayang (rahmah) dalam Islam yang ada dalam QS. Ar-Rum ayat 21. Disaat orang tua memberikan perhatian dan kasih sayang serta penerimaan yang tulus, remaja akan merasa aman secara psikologis. Dari perasaan aman ini yang akan menjadi dasar bagi perkembangan kesehatan emosi mereka, termasuk dalam menghadapi tantangan selama mereka menghafal Al-Qur'an.

Selain dua teori dari Albert Bandura dan Carl Rogers. Dari sudut pandang teori kepribadian Big Five, dimana penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga sangat membantu remaja menghafal Al-Qur'an menjadi lebih rendah dalam sifat mudah cemas (*neuroticism*) dan lebih tinggi dalam sifat disiplin serta bertanggung jawab (*conscientiousness*). Teori ini diperkuat juga dengan penerapan nilai keIslaman yakni penerapan nasihat yang baik (*mau'idzhah hasanah*) yang ada dalam QS. An-Nahl ayat 125.

PENUTUP

Berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan orang tua memiliki peran yang sangat signifikan

⁵ Alifatun Nurus Sa'adah, *HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DENGAN REGULASI DIRI PADA SANTRIWATI PENGHAFAL AL-QUR'AN MADRASAH ALIYAH AL-FATHIMIYAH KABUPATEN LAMONGAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO*, n.d., 3-4.

dalam pengembangan regulasi emosi pada remaja penghafal Al-Qur'an. Temuan penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian dengan mengidentifikasi tiga mekanisme dari mana dukungan orang tua itu berperan, yang pertama yaitu melalui pemberian dukungan secara emosional dan komunikasi terbuka yang menciptakan fondasi keamanan secara psikologis untuk anak, kemudian juga melalui penerapan pola asuh demokratis yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam, dan yang ketiga adalah melalui penciptaan lingkungan keluarga yang harmonis yang menjadi sumber ketenangan spiritual dan emosional remaja.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan antara dukungan orang tua dan kemampuan regulasi emosi pada lebih banyak remaja. Selain itu, penting juga untuk mendengarkan langsung pengalaman remaja tentang bagaimana dukungan orang tua mereka selama proses menghafal Al-Qur'an.

DAFTAR RUJUKAN

Amellia, Najwa, and Yossie Susanti Eka Putri. "Hubungan Kelekatan Orang Tua-Anak dengan Regulasi Emosi pada Remaja di Jakarta." *Jurnal Persatuan*

- Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 10, no. 2 (2025): 202.
<https://doi.org/10.32419/jppni.v10i2.700>.
- Hundra, Gistilisanda Fauzin, and Eva Septiana. "Kontribusi Regulasi Emosi Orang Tua Terhadap Regulasi Diri Remaja melalui Peran Mediasi Pola Asuh Orang Tua." *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 13, no. 2 (2020).
<https://doi.org/10.24912/provita.v13i2.9648>.
- Kirana, Aulia. *PERAN ORANGTUA DALAM MELATIH REGULASI EMOSI PADA ANAK REMAJA*. 7, no. 3 (2025).
- Kurniasih, Agustin. *REGULASI EMOSI PADA ANAK BROKEN HOME (Emotional Regulation In Broken home Children)*. n.d.
- Lestari, Ayu Indah. *PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM JURUSAN DAKWAH FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU TAHUN 1441 H/2020 M*. n.d.
- Nurul Wahyuni and Wahidah Fitriani. "Relevansi Teori Belajar Sosial Albert Bandura dan Metode Pendidikan Keluarga dalam Islam." *Qalam : Jurnal Ilmu Kependidikan* 11, no. 2 (2022): 60–66.
<https://doi.org/10.33506/jq.v11i2.2060>.
- Putri, Dea Fenny Kirana, Cindy Vanesha, Nadia Brilianty Nabila, et al. *Regulasi Emosi Berdasarkan Kepribadian Big Five Personality Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang*. n.d.
- Rahmi, Miftah Aulia, Martin Kustati, and Nana Sepriyanti. *MENGHAFAL AL-QUR'AN SEBAGAI SARANA PENGELOLAAN EMOSI PESERTA DIDIK SMP IT RABBI RADHIYYA*. 2 (2025).
- Sa'adah, Alifatun Nurus. *HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DENGAN REGULASI DIRI PADA SANTRIWATI PENGHAFAL AL-QUR'AN MADRASAH ALIYAH AL-FATHIMIYAH KABUPATEN LAMONGAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO*. n.d.
- Sumantri, Budi Agus, and Nurul Ahmad. "Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam." *FONDATIA* 3, no. 2 (2019): 1–18.
<https://doi.org/10.36088/fondatia.v3i2.216>.
- Ulya, Rahmatul, and Yara Andita Anastasya. *Gambaran Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an*. n.d.
- Viententia, Raisa. "Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar." . . *Vol. 5*, no. 2 (2021).