

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dunia mengalami krisis kesehatan mental yang mengahawatirkan beberapa tahun terakhir, khususnya di kalangan remaja. Laporan global dari WHO (*World Health Organization*) mengungkapkan bahwa prevalensi umum gangguan mental di kalangan remaja sangat tinggi, dengan kecemasan mencapai 4,4% pada remaja usia 10-14 tahun dan meningkat menjadi 5,5% pada usia 15-19 tahun, sementara depresi memengaruhi 1,4% remaja usia 10-14 tahun dan 3,5% pada kelompok usia 15-19 tahun (Teen mental health in focus: Supporting emotional wellbeing during adolescence 2025). Yang lebih memprihatinkan, separuh dari seluruh gangguan mental muncul sebelum usia 18 tahun, dan sepertiganya bahkan telah muncul sebelum usia 14 tahun. Di tengah proses perkembangan remaja, mereka mengalami masa transisi atau peralihan yang dikenal sebagai storm and stress. Periode ini ditandai oleh gejolak emosional yang penuh dengan pertentangan batin dan fluktuasi suasana hati, sehingga membuat remaja rentan terhadap pengaruh dari sekitarnya (Maharani, 2024:61). Faktor-faktor seperti tekanan akademik, pengaruh media sosial, berkurangnya akses terhadap layanan dukungan, dini berkontribusi terhadap peningkatan risiko gangguan mental pada populasi remaja yang rentan.

Berdasarkan laporan Kementerian Sosial tahun 2022, jumlah anak yatim, piatu, dan yatim piatu di Indonesia mencapai 4.023.622 orang (Budiono, 2022). Jumlah tersebut terdiri atas 45.000 anak yang berada di bawah asuhan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) dan 3.978.622 anak yang berada dalam asuhan keluarga tidak mampu. Namun, data dari Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak tahun 2023 menunjukkan kesenjangan yang signifikan, di mana hanya 356.692 anak yatim yang tercatat menerima bantuan. Merespons kondisi tersebut, keberadaan LKSA menjadi sangat strategis. Sejalan dengan Peraturan Menteri Sosial Nomor 30 Tahun 2011 tentang Standar Nasional Pengasuhan Anak untuk Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak, Lembaga ini memiliki tanggung jawab untuk

menyediakan pengasuhan, bimbingan, serta pelayanan bagi anak yatim, piatu, kurang mampu, atau terlantar, dengan tujuan membangkitkan dan mengembangkan potensi mereka secara optimal (PERATURAN MENTERI SOSIAL REPUBLIK INDONESIA NOMOR : 30 / HUK / 2011). Dalam hal ini, panti asuhan berfungsi sebagai wadah yang membentuk suasana aman dan kondusif agar anak-anak tersebut dapat berkembang seperti halnya anak yang diasuh dalam lingkungan keluarga (Amalia, dkk 2019:5). Dalam hal ini, panti asuhan berfungsi sebagai wadah yang membentuk suasana aman dan kondusif agar anak-anak tersebut dapat berkembang seperti halnya anak yang diasuh dalam lingkungan keluarga.

Tekanan dari lingkungan dan paparan konstan terhadap kurasi kehidupan “sempurna” di media sosial diduga kuat berkontribusi pada meluasnya perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, dan *inferiorty feeling* (Ramadhani, dkk 2024:187). *Inferiority feeling* merupakan salah satu masalah psikologis, konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Alfred Adler, seorang tokoh psikologi yang menekankan bahwa perasaan inferior dapat menjadi motivasi untuk berkembang, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada gangguan psikologis yang serius. Menurut Adler perasaan inferioritas muncul akibat dua jenis pengasuhan yang berbeda selama masa kanak-kanak, yakni (1) anak yang terlalu dimanjakan dan (2) anak yang mengalami penolakan. Hal ini membuat anak enggan menyampaikan pendapatnya sendiri dan cenderung memandang kemampuan orang lain lebih tinggi daripada kemampuannya sendiri (Farid, dkk. 2021:105).

Berbagai studi menunjukkan bahwa perasaan rendah diri berkontribusi pada tingginya angka stres, kecemasan, depresi, dan bahkan isolasi sosial (Pratama dan Pratiwi 2025:170). Menurut *World Health Organization (Mental health of adolescents 2025)*, gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan rendahnya harga diri menjadi salah satu penyebab utama turunnya produktivitas yang dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan psikososial mereka dan kualitas hidup di banyak negara (Tjahyani, dkk 2024:4). Anak-anak di berbagai panti asuhan dilaporkan mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan diri, memiliki kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami hambatan dalam mengembangkan potensi diri secara optimal (Zanu dan Suryanto 2018:28).

Pada penelitian Iqbal dkk. (2020) menegaskan bahwa al-qur'an memerintahkan umat manusia untuk tidak merasa lemah atau rendah diri karena manusia diciptakan dalam bentuk terbaik secara fisik, intelektual (Iqbal, dkk 2020:100), dan spiritual oleh Allah. Statment tersebut sesuai dengan firman Allah dalam QS Ali-Imran ayat 139 yang menyatakan:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah dan jangan pula bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Kemenag).”

Surah tersebut menjadi landasan utama untuk melawan *inferiority feelling*. Kajian lain menegaskan bahwa al-qur'an menjadi sumber utama dalam melawan *inferiority complex*. Dalam tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab menekankan bahwa Allah memerintahkan hamba-Nya untuk tidak merasa lemah atau rendah diri, karena manusia diciptakan dengan keistimewaan yang tidak dimiliki makhluk lain. Dengan memperkuat iman dan rutin tadarus al-qur'an, seseorang dapat membangun ketahanan psikologis dan spiritual yang kuat, yang pada akhirnya mampu mengurangi perasaan rendah diri (Shihab 2002:227-228). Alfred Adler menempatkan *Inferiority feeling* sebagai pendorong fundamental manusia untuk menggapai superioritas dan kesempurnaan. Pandangan ini justru mendapat bantahan tegas dari perspektif al-qur'an yang menjamin martabat intrinsik manusia melalui penciptaan mulia oleh Allah. Sebagaimana dianalisis dalam *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding* (Moheghi, dkk 2020:19), al-qur'an justru menegaskan bahwa manusia tidak boleh merasa rendah diri karena Allah telah menciptakan mereka dengan kemuliaan dan keistimewaan.

Sebagaimana dijelaskan oleh Alhabsyi dkk., konseling Adlerian berfokus pada upaya membangun rasa percaya diri dan mengatur pola pikir individu menjadi lebih positif melalui pemahaman mendalam terhadap pengaruh sosial dan pengalaman masa lampau (Alhabsyi, dkk 2025:5). Dengan demikian, integrasi antara pendekatan Adlerian dan nilai-nilai Islam dapat menjadi alternatif yang efektif, di mana upaya membangun rasa percaya diri diarahkan pada penguatan

keyakinan bahwa setiap individu memiliki nilai luhur di sisi Allah, hal tersebut sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Isra ayat 70:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ
عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿٧٠﴾

“Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, yaitu golongan manusia pada umumnya dengan tubuh yang bagus, kemampuan berpikir, kebebasan berkehendak, dan ilmu pengetahuan, dan Kami angkut mereka di darat dengan kendaraan seperti onta atau lainnya, dan di laut, dengan kapal, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik, berupa minuman dan makanan yang lezat rasanya, dan Kami lebihkan keutamaan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna” (Kemenag).

Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap manusia memiliki nilai dan kedudukan mulia karena Allah telah memuliakan keturunan Adam dengan berbagai kelebihan, termasuk akal dan kemampuan memilih, yang menjadi dasar rasa percaya diri yang sehat secara spiritual, sebagaimana dikritik dalam perspektif terhadap teori Adler. Oleh karena itu, pembiasaan tadarus al-qur'an menjadi salah satu cara efektif untuk menanamkan rasa percaya diri yang berlandaskan nilai spiritual, bukan sekadar pencapaian duniawi (Sarah, dkk 2024:3).

Beberapa masyarakat muslim mengenal al-qur'an tidak hanya dipandang sebagai pedoman hidup, tetapi juga sebagai sumber ketenangan jiwa serta solusi bagi berbagai masalah batin, termasuk perasaan rendah diri (Susanti, dkk 2024:372). Meskipun potensi tersebut telah diakui secara konseptual, masih sangat terbatas penelitian empiris yang secara spesifik mengkaji efektivitas pembiasaan membaca al-qur'an sebagai intervensi psikologis untuk mengatasi perasaan tidak percaya diri atau rendah diri, khususnya pada kelompok anak-anak dan remaja. Kondisi anak-anak panti asuhan menjadi fokus tersendiri dalam hal ini. Sebagai kelompok rentan, mereka sering kali mengalami berbagai pengalaman traumatis, seperti ditinggalkan oleh orang tua, hingga stigma negatif dari lingkungan sosial. Hal ini dapat memicu munculnya rasa rendah diri yang berkepanjangan dan bahkan berdampak pada pembentukan identitas serta kesehatan mental mereka di masa depan (Sardjan dan Firman 2022:3).

Pembiasaan praktik tadarus al-qur'an, merupakan salah satu aktivitas spiritual dalam ajaran Islam, yang memiliki potensi untuk menjadi media penguatan diri (*self-strengthening*) untuk dapat membantu anak-anak panti asuhan mengembangkan harga diri positif, ketahanan emosional, dan optimisme terhadap masa depan (Yusuf 2022:96). Menurut Alfred Adler, perasaan rendah diri muncul dari rasa ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan sosial dan perbandingan negatif dengan orang lain. Dalam perspektif tasawuf, hal tersebut dapat dikaitkan dengan penyakit hati yang disebut sebagai "ghaflah" atau kelalaian terhadap Allah (Arroisi, dkk 2021:263), di mana seseorang merasa jauh dari kasih dan rahmat Allah sehingga mengalami kerusakan spiritual. *Inferiority feeling* ini dalam tasawuf bisa menjadi bentuk "hifz al-nafs" atau gangguan jiwa yang membuat seseorang terperangkap dalam rasa putus asa, minder, dan negatif terhadap diri sendiri.

Psikologi modern, sering kali hanya berfokus pada gejala dan mengabaikan akar spiritual dari penyakit jiwa (Subandi, dkk 2024). Pendekatan kognitif untuk memerangi pikiran negatif dalam menangani *Inferiority feeling* dianggap belum menyentuh inti permasalahan, yaitu "penyakit hati". Dalam kitab *ad-Daa' wad Dawaa'* (Macam-macam Penyakit Hati yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya) karya Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menawarkan sebuah kerangka epistemologis, di mana setiap penyakit jiwa, termasuk perasaan rendah diri, bersumber pada pengabaian hati terhadap Tuhannya, dan satu-satunya obat adalah dengan mengembalikan hati pada-Nya (Al-Jauziyyah, 2005:5-15).

Perspektif psikologi pendidikan islam menegaskan bahwa al-qur'an memuat prinsip-prinsip psikologis yang relevan dengan pembentukan karakter dan kesehatan mental. Nilai seperti motivasi, pengendalian diri, kesabaran, dan keikhlasan yang diajarkan dalam al-qur'an menjadi sumber daya psikologis (*psychological resources*). Beberapa penelitian menyoroti kurangnya minat membaca al-qur'an dapat menyebabkan perasaan gelisah dan rendah diri pada anak. Sebaliknya, al-qur'an diyakini memiliki peran sebagai penyembuh (Khoirurrizki1 2022:48), yang dapat membantu menenangkan hati dan meningkatkan kepercayaan diri anak melalui penanaman pikiran positif (*instilling positive thinking*).

Anak-anak yang rutin membaca al-qur'an umumnya memiliki pengetahuan yang lebih luas serta kualitas diri yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang jarang membaca. Hal tersebut sejalan dengan pandangan dalam psikologi pendidikan Islam (Rohimah, dkk 2024:5-6), yang menyebutkan bahwa al-qur'an memuat prinsip-prinsip psikologis seperti motivasi, pengendalian diri, dan pembentukan karakter, sehingga dapat menjadi dasar yang kuat dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan psikologis anak.

Setelah peneliti observasi langsung ke panti asuhan Himmayatun ayat Bandung, terlihat dari jadwal rutin bahwa anak-anak panti asuhan memiliki agenda pembiasaan tadarus al-qur'an sebagai bagian penting dalam pembinaan keagamaan dan pengembangan karakter mereka. Kegiatan tadarus ini dijadwalkan setiap hari, dilaksanakan dengan durasi waktu kurang lebih 30 hingga 45 menit untuk setiap sesi. Selama tadarus berlangsung, anak-anak membaca ayat-ayat al-qur'an secara bergantian, dibimbing kemudian pemaparan makna surah yang telah dibaca oleh pengasuh atau pembina yang bertujuan untuk memberikan arahan serta motivasi.

Namun meskipun anak-anak secara rutin mengikuti kegiatan tadarus al-qur'an sebagai bagian dari pembinaan keagamaan dan pengembangan karakter, observasi di lapangan menunjukkan bahwa beberapa sebagian dari mereka masih merasakan perasaan rendah diri saat berinteraksi dalam lingkungan sosial di luar panti tampak dari sikap mereka yang tertutup, mudah merasa minder, dan sering membandingkan diri dengan anak-anak di luar lingkungan panti. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun aktivitas keagamaan telah dijalankan secara konsisten, perasaan inferioritas tetap menjadi tantangan yang dialami anak-anak tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa frekuensi atau intensitas pelaksanaan tadarus saja tidak cukup untuk menghasilkan perubahan psikologis yang bermakna. Tadarus yang dijalankan secara mekanis tanpa penghayatan makna ayat, atau tadarus yang berlangsung dalam ekosistem sosial yang menghakimi dan membuat anak merasa tidak aman, tidak akan mampu mengaktifkan mekanisme psikologis yang dibutuhkan untuk mengurangi inferiority feeling. Dengan kata lain, yang menentukan efektivitas tadarus sebagai intervensi psikospiritual bukan seberapa

sering ia dilaksanakan, melainkan seberapa dalam ia dihayati dan seberapa kondusif lingkungan sosial yang melingkupinya. Inilah mengapa penelitian ini tidak sekadar mengkaji pelaksanaan tadarus, tetapi secara khusus menggali kualitas ekosistem yang menopangnya sebagai variabel yang sama pentingnya dengan konsistensi jadwal. Di Yayasan Himmayatun Ayat Bandung, anak-anak telah dibiasakan untuk rutin melaksanakan tadarus al-qur'an, namun ironisnya sebagian dari mereka yang rajin bertadarus masih menunjukkan gejala *Inferiority feeling* dalam kesehariannya. Hal tersebut menjadi pertanyaan mendasar mengapa praktik spiritual yang dijalankan secara konsisten belum mampu meredakan perasaan rendah diri tersebut, padahal idealnya al-qur'an yang mereka baca seharusnya menumbuhkan keyakinan akan kemuliaan diri sebagai manusia. Kondisi inilah yang menjadi penyebab peneliti mengambil judul **Urgensi Pembiasaan Tadarus Al-Qur'an dalam Upaya Mengurangi *Inferiority feeling* pada usia remaja awal studi kasus di Panti Asuhan Himmayatun Ayat Bandung**, untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana pembiasaan tadarus dipahami, dan dialami oleh anak-anak panti, serta mengapa praktik tersebut belum sepenuhnya berkontribusi terhadap penurunan perasaan rendah diri yang mereka alami.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana kondisi *inferiority feeling* anak usia remaja awal di panti asuhan Himmayatun Ayat Bandung
- b. Bagaimana pelaksanaan tadarus al-qur'an anak usia remaja awal panti asuhan Himmayatun Ayat Bandung rendah diri?
- c. Apa saja kendala dan faktor pendukung dalam pelaksanaan pembiasaan tadarus al-qur'an sebagai intervensi spiritual untuk mengurangi *inferiorty feeling* di panti asuhan Himmayatun Ayat Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Dengan melihat rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai oleh penulis pada penelitian ini antara lain:

- a. Mengetahui dan mendeskripsikan kondisi *inferiority feeling* yang dialami anak usia remaja awal di panti asuhan Himmayatun Ayat Bandung
- b. Mengetahui pelaksanaan anak usia remaja awal panti asuhan Himmayatun Ayat Bandung menjalani pembiasaan membaca al-qur'an sebagai upaya mengurangi perasaan rendah diri.
- c. Mengetahui kendala dan faktor pendukung dalam pelaksanaan pembiasaan tadarus al-qur'an sebagai intervensi spiritual untuk mengurangi *inferiorty feeling* di panti asuhan Himmayatun Ayat Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan banyak manfaat, diantaranya adalah manfaat teoritis dan praktis yaitu sebagai berikut:

1. **Manfaat Teoretis / Akademik**
Diharapkan penelitian ini mampu memberikan sumbangan bagi kemajuan pengetahuan di bidang Psikoterapi islam, terutama dalam hal mengintegrasikan kegiatan tadarus al-qur'an sebagai pendekatan spiritual untuk menangani rasa rendah diri (*Inferiority feeling*). Hasil penelitian ini juga bisa berfungsi sebagai acuan penting bagi penelitian lanjutan yang ingin menggali lebih dalam tentang keterkaitan antara pembiasaan keagamaan dan kesehatan mental anak-anak dalam lingkungan sosial panti asuhan.
2. **Kontribusi bagi Keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi**
Penelitian ini memberikan kontribusi dalam dua hal; Pertama, penelitian ini memperkuat posisi tadarus Al-Qur'an sebagai instrumen psikoterapi Islam yang dapat dioperasionalkan secara sistematis dalam konteks pendampingan anak, bukan sekadar anjuran ibadah yang bersifat normatif. Kedua, penelitian ini menawarkan model pendekatan psikospiritual yang mempertemukan konsep qalbun maridh dari tradisi tasawuf dengan konstruk *inferiority feeling* dari psikologi kepribadian Adlerian, sehingga memperkaya khazanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi dengan kerangka analisis yang lebih integratif.
3. **Manfaat Praktis**
 - a. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi anak-anak panti asuhan tentang manfaat pembiasaan praktik tadarus al-qur'an secara rutin

sebagai salah satu cara efektif dalam mengurangi perasaan rendah diri dan meningkatkan rasa percaya diri.

- b. Menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola panti asuhan dan pendidik dalam merancang program pembinaan spiritual dan psikologis yang mengintegrasikan pembiasaan tadarus al-qur'an sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan emosional anak.
- c. Menyumbangkan perspektif baru bagi praktisi psikologi dan konselor Islam dalam mengembangkan pendekatan terapi berbasis spiritualitas melalui pembiasaan tadarus al-qur'an untuk membantu anak-anak yang mengalami masalah psikologis terkait rasa rendah diri.

E. Kerangka Berpikir

Pembiasaan tadarus al-qur'an menjadi kerangka utama dalam pemikiran penelitian ini yang nantinya berperan sebagai intervensi psikospiritual dalam upaya mengurangi inferiority feeling pada anak usia remaja awal di panti asuhan. Peneliti meyakini bahwa permasalahan yang dialami anak-anak panti asuhan bukan semata persoalan kekurangan material, melainkan menyentuh dimensi psikologis yang lebih dalam. Dari pengamatan langsung di lapangan, peneliti menemukan bahwa anak-anak yang telah rutin menjalani tadarus al-qur'an setiap harinya masih menunjukkan gejala inferiority feeling dalam keseharian mereka menunduk saat disapa, menghindari interaksi, ragu mengungkapkan pendapat, dan mudah merasa kalah saat membandingkan diri dengan orang lain.

Alfred Adler sebagai pencetus teori *inferiority feeling* menyatakan bahwa perasaan rendah diri merupakan kesan kurangnya nilai yang timbul karena keterbatasan psikologis atau sosial, atau disebabkan oleh kondisi fisik yang tidak sempurna (Sodah dan Supit, 2025:294). Adler menegaskan bahwa inferiority feeling mendorong individu melakukan kompensasi maladaptif berupa penarikan diri, sikap sensitif terhadap kritik, dan penghindaran interaksi sosial (Kartika dan Nurihsan, 2016:57). Kondisi ini sangat relevan dengan kehidupan anak-anak panti asuhan yang secara struktural menghadapi tiga faktor pemicu sekaligus, yakni absennya figur orang tua, keterbatasan ekonomi, dan stigma sosial. Dalam perspektif Islam, kondisi psikologis semacam ini dapat dipahami sebagai

manifestasi qalbun maridh kondisi hati yang sakit akibat dominannya keraguan dan perasaan tidak berharga (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 2020:305).

Peneliti berasumsi bahwa membaca al-qur'an bukan hanya sekadar kewajiban ibadah, tetapi juga dapat menjadi sarana terapi spiritual yang membantu anak-anak panti asuhan dalam membangun kepercayaan diri dan menata kembali kondisi psikologis mereka. Asumsi tersebut didasarkan pada penelitian yang menemukan adanya pengaruh positif signifikan dari kegiatan tadarus al-qur'an terhadap ketenangan jiwa (Rizka, dkk 2021:50), maka pengamatan bahwa anak-anak yang rutin tadarus al-qur'an cenderung menunjukkan ketenangan batin, sikap lebih positif terhadap diri sendiri, dan kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Pembiasaan tadarus al-qur'an diyakini dapat memperkuat identitas diri, memberikan makna hidup, serta menumbuhkan optimisme dan daya juang. Oleh karena itu, peneliti memandang tadarus al-qur'an sebagai intervensi psikospiritual yang potensial dalam mengurangi *Inferiority feeling* pada anak panti asuhan, dengan dukungan lingkungan yang kondusif dan bimbingan agama yang memadai (Aryani, dkk 2022:79).

Keyakinan bahwa membiasakan tadarus al-qur'an mampu setidaknya meredakan rasa *Inferiority feeling* (perasaan rendah diri) didasarkan pada bukti dari ajaran agama dan konsep psikologi kontemporer. Di dalam surah Ar-Ra'd: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram (Kemenag).”

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah juga menurunkan ketenangan ke dalam hati para mukmin. Dalam sudut pandang psikologi, kegiatan rutin tadarus al-qur'an bisa dihubungkan dengan ide *self-affirmation* (Morgan dan Nicklin 2026:185-186), yakni proses memperkuat harga diri dan identitas pribadi melalui tindakan yang memiliki makna mendalam bagi individu. Konsep ini membantu seseorang mengatasi tantangan terhadap kepercayaan diri dengan menegaskan kembali nilai pokok yang mereka miliki.

Selain itu, teori *Riyadho Ruhanniyah* menekankan pentingnya melakukan berbagai amal ibadah dengan tujuan mendekatkan diri kepada Tuhan salah satunya yaitu tadarus/membaca al-qur'an dapat menjadi sumber makna dan harapan bagi anak panti asuhan. Penelitian lain menunjukkan bahwa membaca al-qur'an berhubungan positif dengan kesehatan mental, termasuk penurunan stres dan trauma (Satra, dkk 2024:44). Dengan demikian, penelitian ini menyoroti potensi signifikan dari pembiasaan tadarus al-qur'an sebagai intervensi psikospiritual dalam mengurangi *Inferiority feeling* pada anak panti asuhan dengan mencoba menggabungkan dimensi spiritualitas Islam perspektif psikologi.

F. Permasalahan Utama

Anak-anak yang tumbuh di lingkungan panti asuhan memiliki kerentanan psikologis yang cukup tinggi. Perasaan tidak berharga, minder saat berinteraksi dengan teman sebaya di luar panti, serta keyakinan bahwa dirinya kekurangan dibanding anak lain pada umumnya menjadi gambaran keseharian yang cukup dominan. Dampaknya tidak hanya berhenti pada aspek emosional, tetapi juga merembet pada relasi sosial, prestasi belajar, serta keberanian dalam mengambil peran di lingkungannya.

Gambaran dari kondisi tersebut, panti asuhan Himmayatun Ayat Bandung telah membiasakan kegiatan tadarus al-qur'an sebagai aktivitas rutin bagi anak panti. Tadarus selama ini dipahami tidak sekadar sebagai bacaan ibadah, melainkan juga media pembentukan karakter dan penguatan spiritual. Melalui tadarus, anak-anak diharapkan mampu menyerap nilai-nilai al-qur'an seperti optimisme, kepercayaan diri, dan keyakinan akan kemuliaan diri sebagai manusia. Secara ideal, kebiasaan ini semestinya mampu menjadi benteng psikologis yang menangkal perasaan rendah diri, karena al-qur'an sendiri berulang kali menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan kemuliaan dan tidak pantas merasa hina di hadapan sesama.

Akan tetapi, realitas di lapangan menunjukkan hal yang berbeda. Sebagian anak yang telah rutin mengikuti agenda tadarus al-qur'an, bahkan tergolong tekun dalam menjalankannya, masih memperlihatkan gejala *Inferiority feeling* dalam

keseharian mereka. Mereka tetap mudah merasa takut salah, ragu saat diminta berbicara, atau menarik diri dari pergaulan sosial. Padahal, jika mereka benar-benar menghayati dan mengamalkan apa yang dibaca, seharusnya tumbuh keyakinan bahwa Allah telah memuliakan mereka, sehingga tidak ada alasan untuk merasa rendah diri.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam pembaharuan penelitian sangatlah penting akan tinjauan Pustaka agar dapat mempelajari penelitian terlebih dahulu sehingga dapat mengetahui irisan penelitian yang akan diteliti dengan penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Adapun penelitian terdahulu yang berhubungan diantaranya adalah:

1. Dalam artikel jurnal *Transformatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol.1, No.1, Januari-Juni 2020* karya Evi Ristiana dan Galih Fajar Fadilah yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Islami terhadap *Inferiority feeling* Anak Pinggiran di LSM PPAP Seroja”, membuktikan pengaruh signifikan bimbingan Islami berdasarkan al-qur'an dan hadits terhadap penurunan perasaan rendah diri pada anak marginal, yang menunjukkan bahwa intervensi keagamaan dapat meningkatkan harga diri melalui dasar-dasar ajaran Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi untuk mengukur hubungan antara variabel independen (bimbingan Islami) dan dependen, dengan sampel anak pinggiran yang tinggal di lingkungan marginal. Temuan utamanya adalah bahwa bimbingan ini efektif dalam membangun *self-esteem* (penilaian pribadi tentang nilai dan kemampuan diri sendiri) melalui nilai-nilai spiritual, namun penelitian ini memiliki persamaan dengan topik utama dalam penggunaan intervensi keagamaan untuk mengurangi *Inferiority feeling* (perasaan rendah diri), tetapi berbeda karena lokasi penelitiannya bukan pada anak panti asuhan formal dan subyeknya adalah anak pinggiran.
2. Dalam ranah pengaruh membaca al-qur'an terhadap kondisi psikologis, Ainun Jariah (2019) di dalam artikel penelitiannya yang diterbitkan di *Jurnal Studia Insania Vol. 7 No. 1*, berjudul “Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Kebiasaan Membaca Al-Qur'an”, mengungkapkan bahwa kebiasaan membaca al-qur'an berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kecerdasan

emosional siswa. Persamaan dengan skripsi penulis adalah keyakinan bahwa aktivitas membaca Al-Qur'an secara rutin memberikan manfaat psikologis yang relevan untuk mereduksi Inferiority feeling. Perbedaannya terletak pada variabel dependen (kecerdasan emosional secara umum vs perasaan rendah diri secara spesifik) serta subjek penelitian (siswa di lingkungan sekolah umum vs anak asuh di panti asuhan). *Novelty* skripsi penulis adalah eksplorasi konteks panti asuhan sebagai lingkungan pengganti keluarga, di mana pembiasaan tadarus tidak hanya bersifat individual tetapi juga kolektif, sehingga membentuk ikatan sosial dan dukungan sebaya yang memperkuat efek psikologis dalam mengurangi perasaan rendah diri.

3. Dalam artikel *JOURNAL OF ISLAMIC EDUCATION GUIDANCE AND COUNSELING Vol. 6 No. 1, Juni 2025* oleh Rival Agustina dan Kholil Lur Rachman yang berjudul "Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al-Qur'an" mengungkapkan bahwa terapi al-qur'an, seperti membaca dan merenungkan ayat-ayat tertentu, efektif sebagai strategi coping untuk mengurangi stres emosional melalui peningkatan ketenangan batin dan resiliensi psikologis. Persamaan dengan skripsi penulis terletak pada fungsi Al-Qur'an sebagai intervensi psikologis berbasis spiritual yang membantu mengelola emosi negatif. Perbedaannya pada subjek dan sumber masalah (mahasiswa dengan stres akademik vs anak panti asuhan dengan *Inferiority feeling* yang bersumber dari faktor yatim, keterbatasan ekonomi, dan stigma sosial) serta tahap periode usianya. *Novelty* skripsi penulis adalah penerapan pembiasaan tadarus sebagai intervensi preventif-progresif sejak usia anak, yang diintegrasikan ke dalam sistem pembinaan harian panti, serta mengeksplorasi bagaimana rutinitas ini membentuk ulang skema kognitif anak tentang dirinya sendiri (*self-concept*).
4. Penelitian yang ditulis oleh Siti Sarah, Haya Fadiya Nufus, dan Rizqa Febri Mawaddah dalam artikel berjudul "Pengaruh Tadarus Al-Qur'an Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Muslim" yang diterbitkan di *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat (JIPKM) Vol. 2 No. 2 (2024)*. Studi kuantitatif ini membuktikan bahwa rutinitas tadarus al-qur'an meningkatkan

kesejahteraan psikologis remaja Muslim melalui peningkatan rasa syukur, ketenangan batin, dan *self-confidence*, yang secara invers berkorelasi dengan *Inferiority feeling* ala teori Adler. Persamaan dengan penelitian Anda adalah penekanan pada tadarus sebagai praktik Qur'ani yang berdampak positif terhadap aspek psikologis seperti kepercayaan diri, relevan untuk mengurangi perasaan rendah diri pada populasi anak muda. Perbedaannya adalah pendekatan umum pada remaja Muslim non-spesifik (bukan anak panti asuhan) dengan metode kuantitatif survei, sedangkan dalam penelitian penulis menggunakan studi kasus kualitatif di panti asuhan Bandung untuk menyoroti urgensi pembiasaan tadarus secara spesifik terhadap *Inferiority feeling*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Monica, Kulyiatun, dan Cahyono dalam artikel berjudul “Tilawah Al-Qur’an Sebagai Terapi Psiko-Spiritual dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Metro” yang di terbitkan di jurnal *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal Vol. 8 No. 2 (2026)*, memberikan kontribusi penting dalam memahami fungsi tilawah Al-Qur'an sebagai terapi psiko-spiritual bagi kesehatan mental santri di lingkungan pesantren. Temuan penelitian ini menguatkan argumen bahwa aktivitas membaca al-qur'an secara rutin mampu menurunkan kecemasan, menstabilkan emosi, dan membangun ketenangan batin melalui mekanisme koping religious. Namun, penelitian tersebut berlokasi di lingkungan pesantren dengan subjek santri, sedangkan penelitian penulis berfokus pada anak di panti asuhan.

Dari kelima penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, persamaan dengan penelitian ini terletak pada pemanfaatan intervensi berbasis al-qur'an seperti bimbingan Islami, tadarus rutin, dan tilawah sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja melalui mekanisme spiritual seperti regulasi emosi, ketenangan batin, dan penguatan resiliensi psikologis. Adapun perbedaannya, lebih banyak menyasar subjek yang beragam. Sementara itu, penelitian ini secara spesifik mengkombinasikan fokus pada pembiasaan tadarus al-qur'an sebagai pembiasaan rutin yang berkelanjutan dengan upaya mengurangi *Inferiority feeling* pada anak panti asuhan Himmayatun Ayat Bandung.