

## Efektivitas Membaca Al-Qur'an dan Terjemahannya dalam Mereduksi Stres Akademik: Studi Eksperimen pada Siswa SMA X Kota Makassar

\*Abiyyu Arib Mahiyuddin, Nur Nilam Sari, Miftahul Jannah, M. Ahkam Alwi

<sup>1</sup>Prodi Magister Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Jl. Bonto Langkasa, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Indonesia

\*Correspondence e-mail: [abiyyuarib29@gmail.com](mailto:abiyyuarib29@gmail.com)

Diterima: Mei Tahun; 2025 Revisi: Mei Tahun; 2025 Diterbitkan: Juni 2025

### Abstrak

Tingginya tingkat stres akademik di kalangan siswa dan potensi Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas membaca Al-Qur'an dan terjemahannya dalam mereduksi stres akademik pada siswa SMA X di Kota Makassar. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan only posttest design pada dua kelompok siswa kelas XI (n=20). Kelompok eksperimen menerima intervensi membaca Al-Qur'an dan terjemahannya. Tingkat stres diukur menggunakan skala DASS-21. Analisis data menggunakan uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara kelompok eksperimen (mean = 45,1) dan kelompok kontrol (mean = 65,9) ( $U = 1,00$ ,  $p < 0,001$ ). Membaca Al-Qur'an dan terjemahannya efektif dalam mereduksi stres akademik. Penelitian ini merekomendasikan pemanfaatan Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual bagi siswa.

**Kata Kunci:** Al-Qur'an; Stres Akademik; Siswa

## Effectiveness of Reading The Al-Qur'an and its Translation in Reducing Academic Stress: an Experimental Study on Students Of SMA X Makassar City

### Abstract

The high level of academic stress among students and the potential of the Al-Qur'an as a source of psychological support prompted this research. This study aimed to examine the effectiveness of reading the Al-Qur'an and its translation in reducing academic stress among students of SMA X in Makassar City. The research method used an experimental only posttest design with two groups of eleventh-grade students (n=20). The experimental group received an intervention of reading the Al-Qur'an and its translation. Stress levels were measured using the DASS-21 scale. Data analysis used the Mann-Whitney U test. The results showed a significant difference in stress levels between the experimental group (mean = 45.1) and the control group (mean = 65.9) ( $U = 1.00$ ,  $p < 0.001$ ). Reading the Al-Qur'an and its translation is effective in reducing academic stress. This study recommends utilizing the Al-Qur'an as a source of psychological and spiritual support for students.

**Keywords:** Al-Qur'an; Academic Stress; Students

**How to Cite:** Mahiyuddin, A. A., Sari, N. N., Jannah, M., & Alwi, M. A. (2025). Efektivitas Membaca Al-Qur'an dan Terjemahannya dalam Mereduksi Stres Akademik: Studi Eksperimen pada Siswa SMA X Kota Makassar. *Reflection Journal*, 5(1), 106–112. <https://doi.org/10.36312/rj.v5i1.2776>



<https://doi.org/10.36312/rj.v5i1.2776>

Copyright© 2025, Mahiyuddin et al

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



## PENDAHULUAN

Tingginya tingkat stres akademik di kalangan siswa menjadi isu krusial yang memerlukan perhatian serius karena implikasinya yang merugikan terhadap kesejahteraan mental dan performa akademik (Desmita, 2017). Stres akademik didefinisikan sebagai respon individu terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melampaui kapasitas kemampuan siswa (Utami, 2015). Kondisi ini dapat memicu serangkaian masalah, mulai dari penurunan motivasi belajar yang berujung pada rendahnya partisipasi dalam kegiatan kelas, kesulitan berkonsentrasi yang menghambat pemahaman materi, gangguan tidur yang mengganggu proses pemulihan kognitif, hingga masalah kesehatan fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan (Fajrin, Mariyati, & Ramon, 2023). Dampak dari stres akademik dapat menghambat proses pembelajaran secara keseluruhan dan mencegah siswa mencapai potensi

akademik mereka secara optimal. Oleh karena itu, mengidentifikasi dan menerapkan strategi yang efektif untuk mengatasi stres akademik menjadi sangat penting untuk mendukung perkembangan siswa.

Dalam upaya mereduksi stres akademik, beragam pendekatan telah diusulkan, mulai dari intervensi yang berfokus pada aspek fisik dan perilaku hingga pendekatan yang menekankan pada aspek kognitif dan spiritual (Hanum, Kawuryan, & Dhanial, 2013; Salve & Prabowo, 2007). Pendekatan farmakologis yang melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengurangi gejala stres, namun seringkali menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Pendekatan perilaku dan kognitif, seperti pelatihan manajemen waktu dan teknik relaksasi, membantu siswa mengembangkan keterampilan untuk mengatasi stres secara lebih efektif. Sementara itu, pendekatan agama melalui interaksi dengan Al-Qur'an, semakin mendapat perhatian sebagai metode yang potensial untuk menenangkan jiwa dan memberikan ketenangan batin (Juniar & Putri, 2023). Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam, bukan hanya sekadar teks religius, melainkan juga diyakini mengandung nilai-nilai spiritual dan pedoman hidup yang dapat membantu individu mengatasi berbagai tantangan, termasuk stres. Interaksi dengan Al-Qur'an dapat memberikan rasa kedamaian, harapan, dan perspektif yang lebih luas dalam menghadapi kesulitan.

Membaca Al-Qur'an dapat memicu perubahan neurobiologis yang berhubungan dengan kesehatan mental, seperti peningkatan produksi hormon relaksasi dan pengurangan respons stres (Mahjoob, Nejati, Hosseini, & Bakhshani, 2016). Selain itu, membaca dan mentadabburi Al-Qur'an, yaitu merenungkan makna dan implikasi ayat-ayatnya, juga dinilai efektif untuk menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah (Yudhani, Suharti, Adya, & Utami, 2017). Pemahaman yang mendalam terhadap pesan Al-Qur'an dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan.

Meskipun terdapat bukti yang mendukung potensi Al-Qur'an dalam mereduksi stres, fenomena di lapangan menunjukkan banyak siswa masih bergulat dengan stres akademik yang signifikan meskipun mereka memiliki akses terhadap Al-Qur'an dan pengetahuan tentang ajaran Islam. Ini mengindikasikan bahwa sekadar memiliki akses dan pengetahuan saja tidak cukup untuk memanfaatkan Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan dan kekuatan. Faktor-faktor lain, seperti kurangnya pemahaman yang mendalam terhadap makna Al-Qur'an yang relevan dengan tantangan yang mereka hadapi, kurangnya waktu yang dialokasikan untuk membaca dan merenungkan Al-Qur'an di tengah padatnya jadwal akademik, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar termasuk keluarga dan sekolah, dalam mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an ke dalam kehidupan sehari-hari, dapat menjadi penghalang dalam mewujudkan potensi manfaat Al-Qur'an secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu siswa memanfaatkan Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual yang efektif.

Beberapa penelitian telah meneliti pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental memberikan landasan empiris untuk penelitian ini. Penelitian oleh Mansyur, Baba, dan Bandil (2024) menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara membaca Al-Qur'an dan kecemasan akademik pada siswa MA Assalaam Manado, yang menunjukkan bahwa semakin sering siswa membaca Al-Qur'an, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an memberikan kontribusi efektif sebesar 18,9% terhadap penurunan kecemasan akademik siswa yang mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain juga berperan dalam mempengaruhi kecemasan akademik. Namun, penelitian ini tidak secara spesifik meneliti efek membaca Al-Qur'an beserta terjemahannya. Penelitian yang dilakukan oleh Juniar dan Putri (2023), menyoroti potensi keagamaan sebagai sumber dukungan psikologis dan menekankan pentingnya memasukkan aspek keagamaan dalam intervensi kesehatan mental yang memberikan dukungan konseptual untuk penelitian ini.

Dengan menggabungkan membaca Al-Qur'an dengan pemahaman makna ayat-ayatnya melalui terjemahan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengatasi stres akademik pada siswa SMA X di Kota Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas membaca Al-Qur'an dan terjemahannya dalam mereduksi stres akademik pada siswa SMA X Kota Makassar dengan harapan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi siswa, guru, dan orang tua dalam memanfaatkan Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual yang efektif, dan

memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental dan performa akademik siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan desain only posttest control group, yang bertujuan untuk menguji efektivitas membaca Al-Qur'an beserta terjemahannya dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa. Subjek penelitian terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing beranggotakan 10 orang siswa kelas XI dengan rentang usia 16 tahun. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan homogenitas karakteristik dasar antar kelompok.

Pelaksanaan perlakuan dilakukan selama lima hari berturut-turut, yakni mulai Senin hingga Jumat, tanggal 5–9 Mei 2025. Selama periode intervensi, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa sesi membaca Al-Qur'an disertai dengan pemahaman terjemahannya dalam durasi tertentu setiap harinya, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apa pun dan menjalankan aktivitas belajar seperti biasa.

Setelah intervensi selesai, pengukuran tingkat stres akademik dilakukan hanya satu kali (posttest) pada kedua kelompok dengan menggunakan skala Depression Anxiety Stress Scale versi 21 item (DASS-21) yang telah diadaptasi dan divalidasi oleh Hakim & Aristawati (2023) untuk konteks peserta didik Indonesia. Skala ini digunakan untuk mengukur dimensi stres yang relevan dengan konteks akademik.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik Mann-Whitney U, karena jumlah sampel yang kecil dan asumsi distribusi data tidak normal. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

## HASIL DAN DISKUSI

Analisis mendalam terhadap hasil penelitian yang menginvestigasi efektivitas membaca Al-Qur'an dan terjemahannya dalam mereduksi stres akademik pada siswa SMA X Kota Makassar. Data yang diperoleh melalui skala DASS-21 dianalisis secara deskriptif dan inferensial untuk menarik kesimpulan yang komprehensif.

**Tabel 1.** Susunan isi bagian hasil dan pembahasan

Kelompok	Jumlah	Mean	Median	Standar Deviasi	Standar Error
Eksperimen	10	45,1	46,5	6,57	2,08
Kontrol	10	65,9	67	6,12	1,93

Tabel 1 menyajikan gambaran ringkas mengenai distribusi tingkat stres pada kedua kelompok penelitian. Kelompok eksperimen, yang beranggotakan 10 siswa dan menerima intervensi membaca Al-Qur'an beserta terjemahannya, menunjukkan nilai *mean* tingkat stres sebesar 45,1. Nilai ini merepresentasikan rata-rata tingkat stres yang dialami oleh anggota kelompok eksperimen setelah mengikuti serangkaian sesi membaca Al-Qur'an. Nilai *median* sebesar 46,5 yang merupakan nilai tengah dalam distribusi data yang memberikan indikasi bahwa sebagian besar anggota kelompok eksperimen memiliki tingkat stres di sekitar nilai tersebut. Standar deviasi sebesar 6,57 mengukur seberapa tersebar data dari nilai *mean*. Standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa data tingkat stres pada kelompok eksperimen cenderung mengumpul di sekitar nilai mean yang mengindikasikan homogenitas dalam respons terhadap intervensi. Standar error *mean* sebesar 2,08 memberikan estimasi seberapa akurat nilai *mean* kelompok eksperimen merepresentasikan nilai *mean* populasi yang lebih besar. Nilai standar error yang kecil menunjukkan bahwa nilai *mean* kelompok eksperimen cukup stabil dan dapat diandalkan.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang juga beranggotakan 10 siswa dan tidak menerima intervensi menunjukkan nilai *mean* tingkat stres yang jauh lebih tinggi yaitu 65,9. Nilai ini mengindikasikan bahwa siswa dalam kelompok kontrol mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa dalam kelompok eksperimen. Nilai median sebesar 67 mengkonfirmasi bahwa sebagian besar anggota kelompok kontrol memiliki tingkat stres yang relatif tinggi. Standar deviasi sebesar 6,12 menunjukkan

bahwa data tingkat stres pada kelompok kontrol juga cenderung mengumpul di sekitar nilai *mean*, meskipun dengan sedikit variasi. Standar error *mean* sebesar 1,93 mengindikasikan bahwa nilai *mean* kelompok kontrol juga cukup stabil dan dapat diandalkan.

Perbandingan langsung antara statistik deskriptif kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang mencolok dalam tingkat stres. Kelompok eksperimen menunjukkan tingkat stres yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan ini memberikan indikasi awal bahwa intervensi membaca Al-Qur'an dan terjemahannya efektif dalam mereduksi stres akademik.

Untuk menguji signifikansi statistik dari perbedaan tingkat stres antara kedua kelompok, dilakukan uji Mann-Whitney. Uji ini dipilih karena merupakan uji non-parametrik yang tidak memerlukan asumsi normalitas distribusi data, yang seringkali tidak terpenuhi dalam penelitian psikologis.

**Tabel 2.** Hasil Analisis

<b>Statistic</b>	<b>Nilai</b>	<b>Sig</b>	<b>Ket</b>
Mann-Whitney U	1.00	<0,00	Signifikan

Hasil uji Mann-Whitney (Tabel 2) menunjukkan nilai *statistic* sebesar 1,00. Nilai *statistic* ini merepresentasikan perbedaan peringkat antara kedua kelompok. Semakin kecil nilai Mann-Whitney, semakin besar perbedaan antara kedua kelompok. Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah < 0,001. Nilai ini merepresentasikan probabilitas bahwa perbedaan tingkat stres antara kedua kelompok terjadi secara kebetulan. Dalam penelitian ilmiah, nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 umumnya dianggap sebagai bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol, yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara kedua kelompok. Dalam penelitian ini, nilai signifikansi yang jauh lebih kecil dari 0,05 (< 0,001) memberikan bukti yang sangat kuat untuk menolak hipotesis nol dan menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan dukungan yang kuat terhadap hipotesis bahwa membaca Al-Qur'an dan terjemahannya efektif dalam mereduksi stres akademik pada siswa SMA X Kota Makassar. Kelompok eksperimen yang menerima intervensi menunjukkan tingkat stres yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Uji Mann-Whitney mengkonfirmasi bahwa perbedaan ini sangat signifikan secara statistik, yang mengindikasikan bahwa hasil ini tidak mungkin terjadi secara kebetulan.

Intervensi membaca Al-Qur'an dan terjemahannya dapat dipertimbangkan sebagai strategi yang efektif dan mudah diimplementasikan untuk membantu siswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Sekolah dan keluarga dapat mendorong siswa untuk secara rutin membaca Al-Qur'an dan merenungkan makna ayat-ayatnya sebagai cara untuk menenangkan pikiran, meningkatkan keyakinan diri, dan menemukan perspektif yang lebih positif dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, penelitian ini juga memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme yang mendasari efek terapeutik Al-Qur'an dan efektivitas intervensi yang lebih terstruktur dan individual dalam memanfaatkan Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program intervensi yang lebih komprehensif yang mengintegrasikan aspek-aspek spiritual, kognitif, dan perilaku dalam mengatasi stres akademik pada siswa Muslim.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami potensi Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual dalam mengatasi stres akademik pada siswa Muslim, serta memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan performa akademik siswa.

Hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an dan terjemahannya memiliki efek positif yang signifikan dalam mengurangi stres akademik pada siswa. Kelompok eksperimen yang menerima intervensi membaca Al-Qur'an dan terjemahannya, menunjukkan tingkat stres yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Statistik deskriptif yang disajikan dalam Tabel 1 memberikan gambaran yang jelas mengenai perbedaan ini, dengan nilai *mean* tingkat stres pada kelompok eksperimen (45,1) jauh lebih rendah daripada kelompok kontrol (65,9). Uji Mann-Whitney yang digunakan untuk menguji signifikansi statistik

dari perbedaan ini, menghasilkan nilai sebesar 1,00 dan nilai signifikansi ( $p$ ) < 0,001, yang memberikan bukti yang kuat bahwa perbedaan tersebut tidak mungkin terjadi secara kebetulan.

Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang telah menyoroti manfaat membaca Al-Qur'an dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin. Penelitian oleh Mansyur, Baba, dan Bandil (2024) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara membaca Al-Qur'an dan kecemasan akademik pada siswa MA Assalaam Manado, yang menunjukkan bahwa semakin sering siswa membaca Al-Qur'an, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Penelitian oleh Nugraheni, Maburi, dan Stanislaus (2018) juga menemukan bahwa membaca Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. Selain itu, penelitian oleh Juniar dan Putri (2023) menyoroti potensi keagamaan sebagai sumber dukungan psikologis dan menekankan pentingnya memasukkan aspek keagamaan dalam intervensi kesehatan mental.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan secara spesifik menguji efektivitas membaca Al-Qur'an dan terjemahannya. Ini penting karena pemahaman makna ayat-ayat Al-Qur'an dapat menjadi kunci untuk mengaktifkan potensi terapeutiknya secara maksimal. Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 82, Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman (QS. Al-Isra: 82). Dengan memahami makna ayat-ayat Al-Qur'an, siswa dapat memperoleh wawasan, inspirasi, dan kekuatan untuk mengatasi tantangan akademik dan mengurangi stres yang mereka alami.

Hasil penelitian ini dapat diinterpretasikan dalam kerangka teori yang relevan. Teori yang menekankan nilai terapeutik praktik keagamaan menjelaskan bahwa aktivitas keagamaan seperti membaca Al-Qur'an dapat memberikan ruang refleksi, ketenangan, dan makna yang dapat mengurangi beban psikologis (Susanti, 2021). Konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam menekankan pentingnya keserasian fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri dengan lingkungan berdasarkan iman dan taqwa (Budihardjo & Samain, 2020). Membaca Al-Qur'an dapat membantu siswa mencapai keserasian dan penyesuaian diri ini dengan memperkuat iman mereka dan memberikan pedoman hidup yang jelas.

Lebih lanjut, membaca Al-Qur'an dapat memicu respons relaksasi dalam tubuh, mengaktifkan saraf parasimpatis, dan mengurangi respons "*fight or flight*" (Irawati & Lestari, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an dapat meningkatkan kesehatan mental dan mencapai ketenangan (Mahjoob et al., 2016). Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-Ra'd ayat 28, (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'd: 28).

penelitian ini memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme yang mendasari efek terapeutik Al-Qur'an. Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi peran faktor-faktor seperti tingkat religiusitas siswa, dukungan sosial yang mereka terima, dan strategi koping yang mereka gunakan dalam memoderasi efektivitas intervensi membaca Al-Qur'an. Penelitian juga dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi yang lebih terstruktur dan individual dalam memanfaatkan Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual, seperti konseling berbasis Al-Qur'an atau terapi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami potensi Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual dalam mengatasi stres akademik pada siswa Muslim, serta memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan performa akademik siswa. Temuan ini mendorong integrasi nilai-nilai keagamaan dalam pendekatan kesehatan mental holistik dan membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme yang mendasari hubungan antara membaca Al-Qur'an dan kesehatan mental.

## KESIMPULAN

Al-Qur'an dan terjemahannya efektif dalam mereduksi stres akademik pada siswa SMA X Kota Makassar. Hal ini didukung oleh perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta uji Mann Whitney yang menunjukkan signifikansi statistik. Penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai potensi Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual



bagi siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program intervensi yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi mekanisme yang mendasari efek terapeutik Al-Qur'an dan efektivitas intervensi yang lebih terstruktur.

## REKOMENDASI

Beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk penelitian selanjutnya dan praktik di lapangan. Pertama, disarankan untuk mengembangkan program intervensi yang lebih komprehensif yang mengintegrasikan aktivitas membaca Al-Qur'an dengan pelatihan manajemen stres dan teknik relaksasi. Program ini dapat melibatkan sesi kelompok atau individu yang dipandu oleh tenaga ahli. Kedua, penting untuk memberikan pelatihan bagi siswa dalam memahami makna dan konteks ayat-ayat Al-Qur'an melalui kelas. Selain itu, dukungan lingkungan dari sekolah dan orang tua perlu ditingkatkan untuk mendorong siswa meluangkan waktu membaca dan merenungkan Al-Qur'an, sehingga dapat membantu mereka mengatasi stres akademik. Terakhir, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi mekanisme yang mendasari efektivitas membaca Al-Qur'an dalam mengurangi stres, termasuk variabel seperti tingkat religiusitas, dukungan sosial, dan strategi koping siswa.

## ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Eksperimen yang telah memberikan keilmuan terkait penelitian eksperimen, dosen pembimbing yang selalu memperhatikan mekanisme penelitian ini, dan guru-guru SMA X Kota Makassar atas dukungan dan kerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh siswa kelas XI yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## KONTRIBUSI PENULIS

Dalam penelitian ini, setiap penulis memiliki kontribusi yang berbeda. Abiyyu Arib Mahiyiuddin bertanggung jawab atas konseptualisasi penelitian, perancangan metode, analisis statistik, dan penyusunan laporan hasil penelitian. Nur Nilam Sari fokus pada pengumpulan data di lapangan dan melakukan tinjauan literatur terkait intervensi psikologis dan manfaat membaca Al-Qur'an. Miftahul Jannah mengawasi pelaksanaan penelitian di lapangan, berkontribusi dalam pengumpulan data, dan interaksi dengan partisipan. M. Ahkam Alwi memberikan tanggapan dan saran pada hasil penelitian hingga menyetujui versi akhir naskah yang diterbitkan. Semua penulis berkomitmen untuk menjaga integritas dan akurasi penelitian dan saling mendukung dalam setiap tahap proses penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fajrin, A. C., Mariyati, L. I., & Ramon, A. (2023). Self talk untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1633-1643.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232-250.
- Hanum, L., Kawuryan, F., & Dhanita, D. R. (2016). Hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. In *Seminar Nasional Psikologi" Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas* (pp. 81-96).
- Irawati, P., & Lestari, M. S. (2017). Pengaruh Membaca Alquran terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien dengan Hipertensi di RSK dr. Sitanala Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 35-45.
- Juniar, N. S., & Putri, N. (2023). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 830-839.
- Mahjoob, M., Nejati, J., Hosseini, A., & Bakhshani, N. M. (2016). The effect of Holy Quran voice on mental health. *Journal of religion and health*, 55, 38-42.

- Mansyur, Z., Baba, M. A., & Bandil, P. D. (2024). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 5(1), 19-34.
- Nugraheni, D., Maburi, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Quran Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59-71.
- Salve, H. R., & Prabowo, H. (2007). Tritermen Meta Music untuk Menurunkan Stres. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)*, B65-B70.
- Samain & Budihardjo. (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.
- Susanti, S. E. (2021). Pembelajaran anak usia dini dalam kajian neurosains. *Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora* 2(1): 56-30.
- Utami, S. D. (2015). *Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yudhani, E., Suharti, V., Adya, A., & Utami, E. S. (2017). Efektivitas Membaca dan Mentadabburi Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah. *Jurnal Psikoislamedia*, 23-31.