



## EFEKTIVITAS MEMBACA AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 KEBUMEN

Dian Nugraheni<sup>1✉</sup>, Moh. Iqbal Mabru<sup>2</sup>, Sugiyarta Stanislaus<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima 20 Januari 2018

Disetujui 25 Februari 2018

Dipublikasikan 30 Maret 2018

#### Keywords:

*Academic Stress,*

*Reading, Qur'an.*

### Abstrak

Stres adalah suatu keadaan atau kondisi tertekan baik secara fisik maupun psikologis pada seseorang yang disebabkan karena ketidakpercayaan atau ketidakmampuan dalam mengatasi peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Sedangkan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut stres akademik, yang mana ada ketidaksesuaian kondisi atau keadaannya antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas membaca Al-Qur'an untuk menurunkan stres akademik. Membaca Al-Qur'an merupakan salah satu metode untuk menurunkan stres. Penelitian ini ingin mengetahui keefektifan membaca Al-Qur'an dalam menurunkan stres akademik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan yaitu Matched Statistic Group Design. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen yang berjumlah 20 orang, yang dibagi menjadi 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan untuk mengungkap stres yang dialami pada subjek yaitu dengan menggunakan skala stres dari instrumen DASS milik Lovibond & Lovibond (1995) yang telah diadaptasi. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji wilcoxon sign rank pada kelompok eksperimen sebesar  $z = -2,701$  dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0,007$ . Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai  $z = -2,264$  dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,024$ . Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima karena nilai signifikansi kelompok eksperimen  $p = 0,007$  lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ . Dan dapat disimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.

### Abstract

Stress is a state or condition depressed both physically and psychologically to a person caused by an inability or inability to overcome the events that happened. While the stress that occurs in the school or educational environment called academic stress, which there is a mismatch condition or circumstance between the demands of the environment with the actual resources owned students so they are burdened by various pressures and demands. The purpose of this research is to determine the effectiveness of reading the Qur'an to reduce academic stress. Reading the Qur'an is one method to reduce stress. This research wanted to know the effectiveness of reading the Qur'an in reducing academic stress. This research is an experimental research with the design used is Matched Statistic Group Design. The subjects of this study were students of class XI SMA Negeri 1 Kebumen which amounted to 20 students, divided into 10 experimental group and 10 control group. Data collection was conducted to reveal the stress experienced on the subject by using the stress scale of the Lovibond & Lovibond (1995) DASS instrument that has been adapted. The result of research shows that the result of wilcoxon sign rank test in the experimental group is  $z = -2,701$  with significance level of  $p = 0,007$ . While in the control group, the value of  $z = -2.264$  with a significance value of  $p = 0.024$ . Then it can be said that the hypothesis is accepted because the significance value of the experimental group  $p = 0.007$  is smaller than  $\alpha = 0.05$ . And it can be concluded that reading Qur'an is effective to reduce academic stress in students of class XI SMA Negeri 1 Kebumen.

© 2018 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Semarang

Email: diannugraheni.psi@gmail.com

## PENDAHULUAN

Stres merupakan respon individu terhadap stresor yang berupa kejadian-kejadian yang menantang atau mengancam di lingkungan individu itu berada. Stres yang normal merupakan reaksi ilmiah seseorang, yang berguna untuk mendorong individu tersebut mengatasi/menyelesaikan masalah di kehidupannya. Sedangkan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut stres akademik, yang mana ada ketidaksesuaian kondisi atau keadaannya antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Tetapi, dalam dunia modern ini banyak sekali persaingan, tuntutan, dan tantangan yang menumpuk yang malah membuat individu semakin tertekan.

*Stressor* akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan yang terakhir adalah manajemen waktu (Desmita, 2010:297). Gusniarti (2002:55) memaparkan bahwa stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa itu sendiri. Hal tersebut sering dirasakan oleh hampir sebagian besar siswa yang membuat mereka merasa tidak nyaman dan tidak yakin atas kemampuan akademik yang mereka miliki.

Di Indonesia terdapat banyak sekali kasus yang terjadi yang diakibatkan dari ketidakmampuan dari peserta didik dalam mengelola stres yang mereka rasakan yang berbuntut pada hal-hal tragis seperti tindakan bunuh diri. Beberapa kasus yang terjadi yaitu: pada 28 April 2010, Wahyuningsih (19), siswi sebuah SMKN di Muaro Jambi tewas bunuh

diri dengan cara menelan racun jamur tanaman. Ironisnya dia adalah peraih nilai UN tertinggi di sekolahnya untuk mata pelajaran Bahasa Indonesia. Tetapi, ketika mengetahui dia gagal di ujian Matematika, siswi itu syok, kemudian memutuskan bunuh diri (kompasiana.com, 2014). Pada 24 Mei 2013, seorang siswi SMA nekat bunuh diri dengan terjun ke Sungai Cisadane, Kota Tangerang, Banten. Diduga kuat karena dia tidak lulus UN (kompasiana.com, 2014).

Pada tahun 2012 komisi nasional perlindungan anak, melaporkan menerima rata-rata 200 laporan kasus anak yang mengalami stres disetiap bulan, sepanjang tahun 2011, meningkat 98% dari tahun sebelumnya (News, 2011). Laporan komisi nasional perlindungan anak tersebut turut mengindikasikan terdapat peningkatan gangguan stres pada anak di Indonesia.

Metode-metode penurunan stres terdapat berbagai macam. Menurut Hardjana (Salve & Prabowo, 2007:B66), ada berbagai macam metode untuk mengatasi stres seperti : pendekatan farmakologis (*pharmalogical*), perilaku (*behavioral*), pemahaman (*cognitive*), meditasi (*meditation*) dan hipnosis (*hypnosis*), dan musik (*music*). Mattlin, dkk (Misra dkk, 2000) menyebutkan salah satu cara mengurangi stres adalah dengan cara pendekatan agama.

Anggraieni dan Subandi berpendapat bahwa terapi untuk menurunkan stres dengan pendekatan agama yaitu salah satunya dengan cara terapi relaksasi dzikir. Terapi relaksasi tersebut ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres (Anggraieni & Subandi, 2014). Selain menggunakan dzikir, penggunaan intervensi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) yaitu teknik yang menggabungkan spiritualitas berupa doa, keihlasan, kepasrahan dengan energi psikologi untuk memperbaiki kondisi psikologis seseorang juga bisa untuk menurunkan stres (Ulfah, 2013).

Cara menurunkan stres dengan pendekatan agama yang lainnya adalah dengan menggunakan Al-Qur'an sebagai medianya. Al-Qur'an disebut juga sebagai *As Syifa* yang berarti Penyembuh, mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa. Telah diungkapkan dalam Al-Qur'an Surat Yunus ayat 57, yang artinya:

*"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."*

Selain itu juga diungkapkan ayat lain yang artinya:

*"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian." (Q.S Al Isra: 82).*

Begitu juga pada Al-Qur'an surat Ar Rad ayat 28 yang artinya,

*"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."*

Arti dari ayat-ayat diatas menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah obat dari segala macam penyakit, termasuk penyakit hati yang menimbulkan stres. Penyakit hati yang dimaksudkan disini adalah merasa gelisah karena memikirkan anggapan-anggapan dari masyarakat, merasa gelisah karena memikirkan keluarga dirumah, merasa bersalah karena telah melakukan kesalahan sehingga dipenjara, merasa berkecil hati karena takut akan tidak diterima oleh masyarakat, dan lain sebagainya.

Penelitian yang dilakukan oleh DR. Ahmad al-Qadhi yang ingin mengetahui pengaruh ayat-ayat al-Qur'an terhadap kondisi fisiologis manusia juga membuktikan bahwa al-Qur'an mampu mereduksi ketegangan-ketegangan saraf (fisiologis). Penelitian ini dilakukan terhadap lima sukarelawan non-muslim, berusia antara 17-40 tahun,

menggunakan alat ukur stres jenis MEDAQ 2002 (*Medical Data Quetient*), yang dilengkapi software dan sistem detektor elektronik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif (Badri dkk, 1995).

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Abdurrochman, dkk (2007) bahwa stimulan Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan stimulan terapi musik, karena stimulan Al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11% dari terapi musik. Kenaikan gelombang delta juga mencapai persentasi tertinggi sebesar 1.057%. Stimulan Al-Qur'an ini sering memunculkan gelombang delta di daerah frontal dan sentral baik di sebelah kanan maupun di sebelah kiri otak. Hal ini terjadi dikarenakan frekuensi gelombang bacaan Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk memprogram ulang sel-sel otak, meningkatkan kemampuan serta menyeimbangkannya.

Sebagian besar penelitian-penelitian yang menggunakan terapi Al-Qur'an menggunakan teknik mendengarkan murratal. Selain teknik tersebut, bisa juga digunakan teknik membaca karena Al-Qur'an lebih baik jika dibaca dari pada hanya didengarkan suaranya saja. Seperti yang dianjurkan oleh *Rashulullah Solalohu'alaihi wa salam*. Hal tersebut dijelaskan dalam Hadist yang artinya,

*Abu Umamah ra. berkata, "Aku mendengar Rashulullah saw. bersabda, 'Bacalah Al-Qur'an karena ia akan datang pada hari kiamat untuk memberi syafaat kepada orang yang telah membaca dan mengamalkan isinya'." (HR. Muslim).*

Tidak hanya hadist diatas yang menjelaskan tentang keutamaan membaca Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an juga memberikan banyak kebaikan.

*Ibnu Mas'ud ra. berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Barangsiapa membaca satu huruf dari Kitabullah, maa baginya satu kebaikan dan kebaikan itu mendapat pahala sepuluh klai lipat. Aku tidak mengatakan alif laam miim itu satu huruf. Tetapi alif satu huruf, laam satu huruf dan miim satu huruf."* (HR. Tirmidzi).

Lalu bagaimana dosis agar Al-Qur'an efektif bekerja sebagai obat, bukan hanya sebagai bacaan biasa? Rasulullah SAW memberikan tuntunan takaran dosis dalam menjadikan Al-Qur'an sebagai obat. Adapun dosis atau takaran jumlah ayatnya jelas tertuang dalam sebuah hadist sebagai berikut:

*Dari Anas bin Malik r.a., bahwa Rasulullah Saw. bersabda, "Siapa saja yang membaca Al-Qur'an 50 ayat setiap hari setiap malam, maka ia tidak dicatat termasuk dari golongan orang-orangan yang melalaikan Al-Qur'an. Dan siapa saja yang membaca 100 ayat, maka ia dicatat tergolong dari orang-orang yang taat. Siapa saja yang membaca 200 ayat, maka kelak Al-Qur'an tidak akan menghujatnya (di Hari Kiamat)." (HR. Thabrani).*

Berdasarkan hadist diatas agar membaca Al-Qur'an dapat memberikan efek sebagai obat, salah satunya obat penenang jiwa, yaitu dengan membaca minimal 50 ayat perhari, petengahan 100 ayat perhari dan maksimalnya 200 ayat perhari (Mirza, 2014:170-171).

Stres akademik yang dirasakan oleh para siswa dapat memberikan dampak negatif pada diri mereka sendiri seperti perasaan bosan, kurang bersemangat, menurunnya imunitas tubuh, menarik diri dari kehidupan sosial, dan membaca Al-Qur'an dengan surat yang telah dipilihkan dinilai dapat mempengaruhi reaksi terhadap tubuh seseorang secara positif.

Selain itu Al-Qur'an menurut Mulyadi, dkk (2012) di dalam Al-Qur'an banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan

psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Selain itu menurut Julianto & Subandi (2015) membaca *Al Fatihah* reflektif intuitif dapat menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. Mahjoob, dkk, (2014) berpendapat bawa mendengarkan Al-Qur'an dapat meningkatkan kesehatan mental dan mencapai ketenangan.

Berdasarkan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk melihat secara lebih jelas efektivitas membaca Al-Qur'an untuk menurunkan stres akademik pada siswa, khususnya pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan yaitu *Matched Statistic Group Design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen yang berjumlah 20 orang, yang dibagi menjadi 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan untuk mengungkap stres yang dialami pada subjek yaitu dengan menggunakan skala stres dari instrumen DASS milik Lovibond & Lovibond (1995) yang telah diadaptasi.

Tahap pelaksanaan penelitian yang diberikan yaitu memberikan *pre-experimental measurement (pretest)* untuk mengetahui tingkat stres sebelum diberikan perlakuan menggunakan skala DASS yang telah diadaptasi. Tujuan *pretest* adalah untuk mengetahui skor awal tingkat stress pada siswa sebelum dibagi menjadi kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol dengan karakteristik (a) siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen; (b) beragama Islam; (c) mampu dan dapat membaca Al-Qur'an; (d) memiliki skor stres sedang hingga sangat parah.

Selanjutnya subjek yang telah sesuai kriteria akan dipasangkan (*matched*) dengan cara mengurutkan skor stress yang didapat dari *pretest*. Kemudian dibuat pasangan berdasarkan urutan tersebut dan dibagi

menjadi dua kelompok, nomor genap untuk kelompok kontrol dan nomor ganjil untuk kelompok eksperimen dan selanjutnya melaksanakan pemberian perlakuan berupa membaca Al-Qur'an yang hanya diberikan kepada kelompok eksperimen. Perlakuan ini diberikan selama 5 kali pertemuan dengan lama setiap pertemuan berkisar 50 menit - 1 jam. Setelah seluruh pertemuan pemberian perlakuan telah berakhir, skala DASS diberikan kembali baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol. Isi dari skala yang diberikan dalam *posttest* sama dengan yang digunakan pada saat *pre-experimental measurement (pretest)*.

## HASIL PENELITIAN

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas membaca Al-Qur'an untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian dengan data non parametrik, jadi dalam perhitungan analisis data tidak perlu melakukan uji asumsi dan langsung melakukan uji hipotesis. Hasil penelitian menggunakan uji *wilcoxon signed rank* menunjukkan hasil uji pada kelompok eksperimen sebesar  $z = -2,701$  dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0,007$ . Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai  $z = -2,264$  dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,024$ . Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima karena nilai signifikansi kelompok

eksperimen  $p = 0,007$  lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ . Dan dapat disimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen yang memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi. Pengambilan subyek dilakukan secara *nonprobability sampling* yaitu dengan teknik *simple purposive sampling*. Subyek yang dipilih oleh peneliti sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria subyek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen, beragama Islam, mampu dan dapat membaca Al-Qur'an, serta memiliki tingkat stres sedang hingga sangat parah.

Subyek yang digunakan dalam penelitian berjumlah 20 orang yaitu 10 orang sebagai kelompok eksperimen dan 10 orang sebagai kelompok kontrol. 20 siswa tersebut dipilih menjadi subjek penelitian karena berdasarkan pengukuran *pretest (pre-experimental measurement)* menggunakan skala DASS (*Depression Anxiety and Stress Scales*) bagian skala stres, yang diketahui memiliki tingkat stres sedang hingga berat. Berikut merupakan daftar subjek yang memenuhi kriteria skor stres dalam tingkatan sedang dan parah menurut skala DASS (*Depression Anxiety and Stress Scales*) bagian skala stres:

**Tabel 4.1 Daftar Subjek Penelitian**

NO	NAMA INISIAL	KELAS	JK	AGAMA	SKOR STRES
1	MSB	MIA E	P	Islam	27 Parah
2	WP	MIA G	P	Islam	27 Parah
3	AP	IIS A	P	Islam	24 Sedang
4	SS	MIA B	L	Islam	24 Sedang
5	NHA	IIS B	L	Islam	23 Sedang
6	FNH	MIA A	P	Islam	23 Sedang
7	WK	MIA D	P	Islam	23 Sedang
8	MAH	MIA G	P	Islam	23 Sedang
9	NCAK	IIS B	L	Islam	22 Sedang
10	NP	MIA D	P	Islam	22 Sedang
11	AF	MIA G	L	Islam	22 Sedang
12	UAV	MIA G	P	Islam	22 Sedang
13	AEY	MIA G	P	Islam	22 Sedang
14	NSAZ	MIA G	P	Islam	22 Sedang
15	ARK	IIS A	P	Islam	21 Sedang
16	DAP	MIA E	P	Islam	21 Sedang
17	CW	MIA G	L	Islam	21 Sedang
18	SN	MIA G	L	Islam	21 Sedang
19	ANS	IIS A	P	Islam	20 Sedang
20	NAR	IIS B	P	Islam	20 Sedang

Selain menggunakan skala, digunakan juga cek manipulasi. Selain menggunakan skala, digunakan juga cek manipulasi. Cek manipulasi dilakukan untuk memastikan bahwa perubahan perilaku subjek terjadi karena perlakuan yang diberikan. Dalam penelitian ini, cek manipulasi dilakukan untuk mengontrol dan memastikan bahwa penurunan tingkat stres terjadi karena perlakuan berupa membaca Al-Qur'an yang diberikan. Berikut adalah hasil dari cek manipulasi yang diberikan kepada 10 subjek kelompok eksperimen:

<b>Tabel 4.2 Cek Manipulasi</b>											
No	Pernyataan	Jawaban Hari ke-									
		I		II		III		IV		V	
		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Kegiatan membaca Al-										
1	Qur'an yang saya ikuti memberikan dampak positif bagi diri saya. Saya merasa menjadi lebih	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-
2	bersemangat setelah mengikuti kegiatan ini. Pikiran saya	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-
3	menjadi lebih tenang dan jernih. Rasa pusing dan lesu menjadi	9	1	10	-	10	-	10	-	10	-
4	perlahan menghilang setelah kegiatan ini. Perasaan tegang dan cemas yang	7	3	10	-	10	-	10	-	10	-
5	saya alami di sekolah berkurang karena kegiatan ini. Saya merasa tidak	7	3	7	3	9	1	10	-	10	-
6	menemukan kesulitan yang berarti saat mengikuti kegiatan ini.	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian “apakah membaca Al-Qur'an efektif dalam menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen?”. Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “program membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen”, terbukti atau diterima. Dari hasil

analisis data menggunakan bantuan *software* pengolahan data, diperoleh hasil bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres pada siswa SMA. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan skor yang cukup signifikan antara *pretest* (*pre-experimental measurement*) dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apapun tidak menunjukkan perubahan yang signifikan.

Perhitungan menggunakan statistik parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank*, yaitu diperoleh hasil  $z = -2,701$  dengan signifikansi  $p = 0,007$  yang artinya ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* karena nilai signifikansi  $p < 5\%$  atau  $0,05$ , yang berarti pula bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan membaca Al-Qur'an terhadap penurunan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.

Hal ini jelas bisa terjadi karena pada saat seseorang menerima *stressor* yang menimbulkan ketegangan dan kecemasan, saraf-saraf simpatis dalam tubuh akan bekerja dan memicu penyempitan pembuluh darah perifer dan akan menimbulkan tekanan darah. Kemudian apabila seseorang melakukan relaksasi akan terjadi aktivasi saraf parasimpatis yang memiliki fungsi berlawanan dengan saraf simpatis. Dalam hal ini relaksasi dapat terjadi *aktif coping skill* pada saat seseorang menerima *stressor* (Purwanto dalam Irawati, 2017:41).

Membaca Al-Qur'an akan menimbulkan rasa berserah diri pada sang pencipta yang akan membawa kondisi positif bagi tubuh pembacanya. Relaksasi yang akan terjadi ini tidak berfokus pada proses pengenduran otot atau proses pelemahan fisik lainnya, melainkan pada frase yang diucapkan disertai keyakinan dan kepasrahan pada Allah SWT. Pada saat tubuh terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya mengaktifkan saraf parasimpatis yang akan menurunkan semua respon tubuh yang dinaikan oleh saraf simpatis (Purwanto dalam Irawati, 2017:41). Saat melakukan relaksasi, ketenangan pikiran akan berkurang dan mengurangi respon "*fight or flight*" (melawan atau lari) (Vithahealth dalam Irawati, 2017:41).

Pada dasarnya, stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*) (Santrock, 2003:295). Sedangkan suatu kondisi atau keadaan dimana

terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan adalah yang disebut dengan stres akademik.

Menurut Utami (2015:16) stres akademik adalah respon siswa terhadap tuntutan sekolah dan dunia pendidikan yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat memengaruhi prestasi belajar. Desminta (2017:195) menyatakan, lingkungan pendidikan yang baru, dari lingkungan senior atau yang dituakan di sekolah menengah pertama kemudian bergeser ke posisi junior atau posisi paling muda dan paling bawah di sekolah menengah atas yang secara otomatis mempengaruhi kondisi psikologis dari individu tersebut.

Lovibond & Lovibond (1995) menjelaskan dengan detail mengenai tanda-tanda yang mengindikasikan terjadinya stres individu, yaitu mengalami kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah (*easily upset/agitated*), mengganggu/lebih reaktif (*irritable/over-reactive*), dan sulit untuk sabar (*impatient*).

Hanum, dkk (2013:82) menyebutkan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum dialami oleh siswa antara lain: ujian, kecemasan yang berlebihan, dan standar akademik yang tinggi. Selain itu, menurut Hanum (2013:89) ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba.

Stres akademik ini juga memberikan dampak terhadap kehidupan pribadi siswa baik secara fisik, psikologis, dan psikososial atau tingkah laku. Selain itu, juga berpengaruh pada penyesuaian akademik. Siswa yang mengalami



stres akademik dalam kategori tinggi dimungkinkan berani menentang dan berbicara di belakang guru, sering membuat keributan di kelas, dan sering merasa pusing serta sakit perut.

Begitu pula yang terjadi pada beberapa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen yang mengalami stres dalam kategori sedang-sangat parah berdasarkan hasil skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*). Para siswa di SMA Negeri 1 Kebumen merupakan siswa-siswa terpilih. SMA Negeri 1 Kebumen merupakan sekolah unggulan dan favorit di Kabupaten Kebumen. Sekolah tersebut juga merupakan sekolah yang memiliki banyak prestasi dalam bidang akademik maupun nonakademik. Karena hal tersebut, setiap siswanya memiliki jiwa persaingan yang sangat tinggi dalam berprestasi. Tak hanya itu, SMA Negeri 1 Kebumen sudah menerapkan kurikulum 2013 yang mana setiap sekolah memerlukan waktu pembelajaran yang banyak dan cukup padat setiap harinya.

Hal tersebut memicu timbulnya stres pada siswanya. Menurut Lovibond & Lovibond (1995) yang menjelaskan dengan detail mengenai tanda-tanda yang mengindikasikan terjadinya stres individu, yaitu mengalami kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah (*easily upset/agitated*), mengganggu/lebih reaktif (*irritable/over-reactive*), dan sulit untuk sabar (*impatient*), para siswa sebagian besar mengalami tanda-tanda tersebut. Dibuktikan oleh hasil skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) skala bagian stres yang sebagian besar anak menjawab “seiring” pada tanda-tanda yang disebutkan skala tersebut.

Ada berbagai macam metode untuk menurunkan stres. Menurut Hardjana (Salve & Prabowo, 2007: B66), ada berbagai macam metode untuk mengatasi stres seperti: pendekatan farmakologis (*pharmalogical*), perilaku (*behavioral*), pemahaman (*cognitive*), meditasi (*meditation*) dan hipnosis (*hypnosis*), dan musik (*music*). Mattlin, dkk (Misra dkk,

2000) menyebutkan salah satu cara mengurangi stres adalah dengan cara pendekatan agama.

Al-Qur'an memiliki fungsi sebagai penyembuh atau obat. Sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al Isra ayat 82 yang berarti:

“Dan Kami turunkan Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman...”.

Al-Qur'an juga bisa digunakan sebagai penawar hati bagi orang yang membaca dan mempelajari isinya sehingga mendapatkan ketenangan dan ketentraman. Skala rasionalnya adalah bahwa orang yang membaca ayat-ayat berarti mengadakan komunikasi dengan Allah Swt, berkomunikasi dengan Allah Swt. Disebut *dzikir*, dan selalu berdzikir kepada Allah Swt dijanjikan akan mendapat ketenangan hati, Insyaa Allah. Keterangan selanjutnya dapat dibaca surat Ar Ra'd ayat 82 yang artinya:

“... Ikatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.”

Bacaan Al Qur'an merupakan sejumlah getaran suara yang sampai ke telinga mengalir kedalam otak lalu membawa efek melalui medan elektronik yang dilahirkan dalam sel-sel yang kemudian akan merespon medan-medan tersebut dan mengimbangi getarannya. Terapi membaca Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormone stress, mengaktifkan hormone endorpin yang dapat meningkatkan perasaan rileks serta memperbaiki kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung dan aktifitas gelombang otak (Irawati & Lestari, 2017). Selain dari pada itu membaca/mendengarkan Al-Qur'an terbukti untuk merangsang hipotalamus untuk mengurangi mengeluarkan hormone adrenalin yang berlebih dan akan berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah dan stress (Wafiyah dalam Irawati & Lestari, 2017:42).

Beberapa penelitian mengenai pengaruh Al-Qur'an terhadap kesehatan dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa dan fisik. Al-Qur'an berpengaruh meningkatkan kesehatan jiwa pada tenaga kesehatan di Universitas Mazandaran (Darabina dkk, 2017) dan mahasiswa keperawatan di Universitas Rafsanjan (Kazemi, dkk 2004). Dimensi kesehatan fisik memang terlihat tidak berpengaruh secara langsung, namun secara jelas diperintahkan oleh Allah dalam Al-Qur'an beberapa perintah untuk menguatkan fisik, antara lain shalat dan puasa.

Al-Qur'an sebagai salah satu media penurunan stres sudah diteliti oleh beberapa peneliti. Faradisi (2012) melakukan penelitian perbandingan terapi murotal Al-Qur'an dengan terapi musik klasik yang digunakan sebagai penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di Pekalongan, hasil menunjukkan bahwa pemberian terapi murotal Al-Qur'an lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien dibandingkan dengan terapi musik.

Pashib, dkk (2014) meneliti tentang efektivitas Qur'an zikir dan ajaran tentang depresi pada mahasiswa di Universitas Torbat-E-Heydariyeh yang terkena depresi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan skor rata-rata depresi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Menurut temuan penelitian ini, pembacaan Qur'an dapat digunakan sebagai pendekatan non-medis yang efektif untuk mengobati pasien depresi.

Mahjoob, dkk (2016) juga melakukan penelitian pengaruh dari suara Qur'an pada kesehatan mental. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada skor rata-rata kesehatan mental mereka setelah mendengarkan Al-Qur'an. Bahkan orang yang mehfalkan Al-Qur'an memiliki kesehatan mental yang tinggi dan prioritas pada strategi *coping* yang mereka gunakan saat emosional,

penyelesaian masalah dan strategi menghindar, berturut-turut. Hal tersebut dibuktikan oleh Taghiabad, dkk (2015) pada penelitiannya yang berjudul *Mental Health and Stress-coping Strategies among Memorizers of Holy Quran*.

Khan, dkk (2010) mengusulkan metode baru untuk mengurangi stres dan ketegangan hidup, dan juga membuktikan bahwa secara mental spiritual dan relaksasi fisik dapat diraih dengan membaca Al-Qur'an. Pada teknik mendengarkan, membaca dan melihat teks Al-Qur'an dapat melibatkan seluruh tubuh. Seluruh tubuh akan menerima relaksasi/penyegaran, dan kelelahan, rasa bosan dan lelah akan segera selesai.

Hal tersebut juga dibuktikan dengan penelitian pengaruh membaca Al-Qur'an dengan metode Tahsin (dengan tajwid yang benar) terhadap depresi pada lansia. Penelitian tersebut dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Yogyakarta. Dari hasil penelitian dijelaskan bahwa tahsin Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti tersebut (Erita, 2014).

Al-Qur'an tidak hanya digunakan untuk menurunkan depresi atau kecemasan pada orang dewasa saja, tetapi juga bisa digunakan untuk anak sekolah. Ternyata membaca dan mentadabburi Al-Qur'an juga dinilai efektif untuk menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah. Mentadabburi Al-Qur'an merupakan kegiatan merenungkan, memikirkan, dan menghayati maksud dan makna dari bacaan Al-Qur'an sehingga dapat mengambil nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Hal tersebut dibuktikan oleh Yudhani, dkk (2017) yang menyatakan bahwa membaca dan mentadabburi Al-Qur'an dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah di dalam penelitiannya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan tingkat stres ini disebabkan oleh perlakuan berupa membaca Al-Qur'an yang

diberikan kepada subjek kelompok eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. Sebanyak 10 siswa bertindak sebagai subjek kelompok eksperimen dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol dengan karakteristik sebagai berikut : (1) siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen, (2) beragama Islam, (3) mampu dan dapat membaca Al-Qur'an, dan (4) Memiliki skor stres sedang hingga sangat parah.

Penelitian dilakukan selama 5 hari berturut-turut, di mana membaca Al-Qur'an merupakan kegiatan yang memiliki efek relaksasi sehingga dapat menurunkan tingkat stres. Untuk memastikan bahwa penurunan tingkat stres benar-benar diakibatkan oleh membaca Al-Qur'an, cek manipulasi dilakukan. Berdasarkan hasil cek manipulasi diketahui bahwa seluruh subjek kelompok eksperimen merasa bahwa dari kegiatan membaca Al-Qur'an, mereka merasakan manfaat positif dan mengurangi gejala-gejala fisik dari stres.

Penelitian ini telah berhasil membuktikan hipotesis yang diajukan. Dengan kata lain, perlakuan yang diberikan pada subjek kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat hubungan sebab-akibat antara membaca Al-Qur'an dengan penurunan tingkat stres akademik. Selain itu, terlihat juga adanya perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan di antara keduanya. Hal ini berarti bahwa pemberian perlakuan berupa membaca Al-Qur'an sebagai variabel perlakuan memiliki pengaruh terhadap variabel terikat, yaitu variabel stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa membaca Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada subjek kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa

kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen" diterima, dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan pada subjek kelompok eksperimen dibandingkan dengan subjek dalam kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apapun.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terkait efektivitas membaca Al-Qur'an untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen diketahui bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil olah data yang dilakukan peneliti yaitu terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan membaca Al-Qur'an pada kelompok eksperimen. Membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen, yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.

## **SARAN**

Peneliti memeberikan saran kepada para peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis, hendaknya memperkaya sumber data dengan melakukan observasi dan wawancara pada tiap-tiap subjek penelitian untuk menggali lebih jelas apa saja yang menjadi sumber stress akademik dari sudut pandang subjek. Berikan pula jangka waktu yang cukup antara *pretest* dan *posttest* skala stres sehingga efek testing dapat dihindari. Persiapkan pula alat dokumentasi (kamera) beserta operator yang cakap untuk mendokumentasikan proses penelitian dari awal hingga akhir, dalam bentuk gambar maupun video.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abdurrochman, A., Wulandari, R., & Fatimah. (2007). The Effect of The Qur'anic Recital : an AEP Study. *J. Sains MIPA*, 181-186.

- Angraieni, W. N., & Subandi. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 81-102.
- Badri, M. A., Davis, D., & Davis, D. (1995). A Study of Measuring the Critical Factors of Quality Management. *International Journal of Quality & Reliability Management*, 36-53.
- Darabina, M., Gorji, A. M., & Afzali, M. A. (2017). The Effect of the Quran Recitation on Mental Health of the Iranian Medical Staff. *Journal of Nursing Education and Practice*, 30-36.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erita. (2014). Pengaruh Membaca Al-Qur'an dengan Metode Tahsin terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial TResna Werdha Unit ABiyoso Pakem Yogyakarta. -, 1-21.
- Faradisi, F. (2012). Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1-10.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika*, 53-68.
- Hanum, L., Kawuryan, F., & Dhanita, D. R. (2013). Hubungan antara Harapan Orang Tua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. Seminar Nasional Psikologi "Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas", 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.
- Julianto, V., & Subandi. (2015). Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi*, 34-46.
- Kazemi, M., Ansari, A., Tavakoli, M. A., & Karimi, S. (2003). The Effect of the Recitation of Holy Quran on Mental Health in Nursing Students of Rafsanjan University of Medical Sciences. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences and Health Services*, 52-57.
- Khan, N., Ahmad, N. B., Beg, A., Fakheraldin, Abdalla, A. N., Wahab, N. M. (2010). Mental and Spiritual Relaxation by Recitation of the Holy Quran. *Second International Conference on Computer and Developmental*, 863-867.
- Kompasiana.com. (2014, Mei 18). *Ujian Nasional, Hanya Indonesia yang Bisa Begini... Tragis!* Dipetik September 9, 2017, dari Kompasiana:[https://www.kompasiana.com/danielht/ujian-nasional-hanya-indonesia-yang-bisa-begini-tragis\\_54f74ca8a333117d2d8b4584](https://www.kompasiana.com/danielht/ujian-nasional-hanya-indonesia-yang-bisa-begini-tragis_54f74ca8a333117d2d8b4584)
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav. Res. Ther. Vol. 33*, 335-343.
- Mahjoob, M., Nejati, J., Hosseini, A., Bakhshani, N. M. (2014). The Effect of Holly Quran Voice on Mental Health. *J. Religi Health*, 1-5.
- Mirza, I. (2014). *Sehat dengan Al-Quran : Terapi dan Stimulasi Qurani*. Bandung: Salamadani.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 41.

- Mulyadi, Hidayah, R., & Mahfur, M. (2012). Kecemasan dan Psikoterapi Islam. -, 1-31.
- News, A. (2011, Desember 21). *Catatan Akhir Tahun 2011 Komisi Nasional Perlindungan Anak*. Dipetik September 9, 2017, dari Ayom News: <https://komnasp.wordpress.com/2011/12/21/catatan-akhir-tahun-2011-komisi-nasional-perlindungan-anak/>
- Pashib, M., Khaqani, F., Bahrainian, A., & Abedi, A. (2014). *Investigation of the Effectiveness of Quran Recitation and Teachings on Depression of Female Student of Tobat-E-Heidariye University*. *Journal of Applied Environmental and Biological Science*, 137-140.
- Salve, H. R., & Prabowo, H. (2007). Tritmen Meta Music untuk Menurunkan Stres. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)*, B65-B70.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Jilid 2*, Edisi Kesebelas. Jakarta: Erlangga.
- Ulfah, E. (2013). Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi. *Journal of Education, Health and Community Psychology*, 38-57.
- 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.