

## PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA

Zulkifli Mansyur<sup>1</sup>, Mastang Ambo Baba<sup>2</sup>, Pertiwi Deviria Bandil<sup>3</sup>

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Manado<sup>1,2,3</sup>

[zulkifli.mansyur@iain-manado.ac.id](mailto:zulkifli.mansyur@iain-manado.ac.id)<sup>1</sup>, [mastang.baba@iain-manado.ac.id](mailto:mastang.baba@iain-manado.ac.id)<sup>2</sup>,

[pertiwi.bandil@iain-manado.ac.id](mailto:pertiwi.bandil@iain-manado.ac.id)<sup>3</sup>

\*Corresponding Author: Zulkifli Mansyur

### ABSTRACT

*Academic anxiety is a significant issue among adolescents where high levels of anxiety can have a negative impact on mental well-beings. In an effort to deal with this, a holistic approach such as reading al-Qur'an which prioritizes mental well-being must be applied. This research aims to find out the effect of reading al-Qur'an on the level of academic anxiety on students. This research employed a quantitative approach with simple linear regression analysis involving 61 subjects. Data collection for the academic anxiety variable used the Academic Anxiety Scale adapted from Calhoun and Accocela, while the al-Qur'an reading variable was taken from the raw score of the al-Qur'an reading results of MA Assalaam students. The results of this study found that there was a significant negative correlation between the variable reading the al-Qur'an and academic anxiety with a score of -0.434. Furthermore, the results of the regression analysis show that reading al-Qur'an has a significant effect on academic anxiety ( $F=13.727$  and  $p < 0.05$ ). Reading al-Qur'an makes an effective contribution of 18.9% to students' academic anxiety at MA Assalaam Manado.*

**Key Words:** Reading al-Qur'an, Academic Anxiety and Adolescents.

### ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan masalah yang signifikan dikalangan remaja dimana tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental. Dalam upaya menghadapi tersebut pendekatan holistik seperti membaca al-Qur'an yang mengutamakan kesejahteraan mental harus diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana yang melibatkan 61 subjek. Pengumpulan data variabel kecemasan akademik menggunakan Skala Kecemasan Akademik yang diadaptasi dari Calhoun dan Accocela, sedangkan variabel membaca al-Qur'an diambil dari *raw score* hasil membaca al-Qur'an pelajar MA Assalaam. Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara variabel membaca al-Qur'an dan kecemasan akademik dengan skor sebesar -0,434. Selanjutnya, hasil analisis regresi menunjukkan membaca al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik ( $F=13,727$  dan  $p < 0,05$ ). Membaca al-Qur'an memberikan sumbangan efektif sebesar 18,9% terhadap kecemasan akademik pelajar di MA Assalaam Manado.

**Kata Kunci:** Membaca al-Qur'an, Kecemasan Akademik dan Remaja.

## **PENDAHULUAN**

Remaja menjalani masa yang seringkali dihadapkan dengan beragam persoalan yang dapat memengaruhi kehidupannya. Pertama-tama, kehidupan sosial merupakan salah satu hal utama yang menjadi perhatian para remaja. Mereka harus belajar berinteraksi dengan teman sebaya, mengembangkan hubungan persahabatan, serta memahami dinamika kelompok sosial yang ada di sekitarnya. Selain itu, remaja juga seringkali mengalami perubahan dalam hubungan dengan anggota keluarga, di mana mereka berusaha untuk menemukan keseimbangan antara kebebasan dan ketergantungan (Nurhayati T, 2016).

Mereka sedang mencari jati diri dan menanyakan pada diri sendiri terkait masa depan mereka seperti apa. Hal ini dapat menyebabkan kebingungan tentang masa depan, serta menciptakan tekanan yang cukup besar pada remaja. Selain itu, dalam aspek akademik, remaja sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan social (Prasasti, 2017).

Tuntutan akademik yang berlebihan dapat memicu gejala-gejala seperti gangguan kecemasan, depresi, dan stres dan pada akhirnya, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam belajar dan berprestasi (Fajrin et al., 2023). Kesadaran tentang kecemasan akademik semakin berkembang seiring waktu, dan pendidikan semakin memperhatikan dampak negatif dari tekanan akademik yang berlebihan. Dalam upaya menghadapi hal ini, pendekatan holistik yang mengutamakan kesejahteraan mental mulai diterapkan. Membaca al-Qur'an juga dapat dianggap sebagai pendekatan holistik dalam Pendidikan Agama Islam.

Hal ini mengindikasikan bahwa membaca al-Qur'an bermanfaat bagi kecemasan akademik seperti pada hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca dan mendengarkan al-Qur'an dapat efektif dalam menurunkan kecemasan akademik. Penelitian ini menemukan bahwa mendengarkan murottal al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa (Fuady Idham & Ahmad Ridha, 2017).

Sama halnya dengan itu, dapat dilihat pada penelitian lain menunjukkan bahwa membaca al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa (Dian & Stanislaus, 2018). Oleh karena itu, al-Qur'an dapat menjadi sumber ketenangan dan pengurang kecemasan akademik bagi para siswa.

Peneliti memiliki beberapa alasan yang mendasar mengapa perlu dilakukan penelitian ini, karena di kalangan remaja, kecemasan akademik merupakan masalah yang signifikan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental mereka, termasuk penurunan motivasi, penurunan konsentrasi, stres berlebihan, dan gangguan tidur.

Carl Gustav Jung menemukan pasien yang sakit secara psikologis dapat sembuh karena telah mengenal agama dan menyembah Tuhannya (Jung, 2017). Al-Qur'an, sebagai kitab suci dalam agama Islam, memiliki nilai-nilai spiritual yang kuat.

Hasil penelitian tersebut dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan intervensi atau program yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan mental remaja, dengan memanfaatkan nilai-nilai spiritual dan agama sebagai sumber potensial dalam mengatasi kecemasan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Marati dan Chaer kepada 80 Santriwati Berdasarkan hasil uji *Mann u whitney* dan *Wilcoxon* untuk *pretest*, *posttest*, dan *follow up* pada kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh kesimpulan bahwa pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-Qur'an signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan santriwati Aliyah Pondok Pesantren Ar-Rohmah Ngawi (Mar'ati & Chaer, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Nadhira Juniar dan Nurhaliza Putri mengenai "Pengaruh Membaca al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental" Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian potong lintang (*cross-sectional*). Menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas membaca al-Qur'an dan peningkatan kesehatan mental, termasuk penurunan tingkat stres dan kecemasan. Implikasi dari penelitian ini menyoroti potensi keagamaan sebagai

sumber dukungan psikologis dan menekankan pentingnya memasukkan aspek keagamaan dalam intervensi kesehatan mental (Juniar & Putri, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Zatil Hanani tentang “Implementasi Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Qur’an Dalam Mengurangi Depresi Di Kalangan Pelajar Pada Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan Subang Jaya Malaysia”. Mendapatkan hasil bahwa Pelajar mulai optimis dengan dirinya sehingga perlahan-lahan mulai ada perubahan tingkah laku seperti kembali ceria dan aktif serta menimbulkan keyakinan diri serta kepercayaan diri seperti pelajar-pelajar yang lain (Zatil Hanani, 2023).

Fenomena lainnya kecemasan akademik terjadi pada pelajar Aliyah Pondok Pesantren Assalaam Manado dengan penurunan tingkat konsentrasi saat belajar mengalami ketegangan walaupun sudah berusaha fokus namun pelajaran tidak bisa dimengerti, tangan gemetar dan berkeringat dingin, menjadi pusing saat ujian, sakit perut dan juga persaingan di dalam kelas mengenai nilai-nilai akademik memberikan tekanan karena merasa tersaingi dari segi prestasi (Muda et al., 2023). Saat ada masalah dengan lingkungan pendidikan ataupun khawatir dengan masa depan membaca al-Qur’an memberikan efek kelegaan, ketenangan, dan juga memberikan kedamaian saat membaca (Dawaso et al., 2023). Hal ini senada dengan ayat al-Qur’an pada QS. ar-Ra’d Ayat 28 “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah Swt. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah Swt. hati menjadi tenteram.” (Kementrian Agama RI, 2009)

Mengacu pada hasil observasi dan fenomena yang diteliti pada beberapa santri yang ada yang ada di MA Assalaam Manado menunjukkan bahwa kecemasan akademik terjadi pada remaja dalam berpendidikan. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh membaca al-Qur’an terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja yang ada di MA Assalaam Manado.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menekankan pada data yang dikumpulkan dari sampel yang diolah menggunakan pendekatan analisis

regresi linear sederhana dan populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan remaja dari kelas 1-3 yang berjumlah 66 subjek yang ada di MA Assalaam Manado tahun ajaran 2023/2024. Menurut Sugiyono (2013) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan sedangkan Sampel adalah bagian dari karakteristik yang dimiliki populasi tersebut untuk itu sampel yang diambil harus representatif atau mewakili (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 subjek.

Pengumpulan data skala kecemasan akademik menggunakan skala yang mengacu pada aspek-aspek Kecemasan Akademik dari Calhoun dan Acocella yang membagi aspek kecemasan akademik menjadi tiga reaksi, antara lain reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis (Novitria & Khoirunnisa, 2020). Teknik analisis data menggunakan skala likert yang terdiri dari pernyataan atau item yang diikuti oleh lima pilihan respons, seperti Sangat Setuju (5), Setuju (4), Netral (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1) (Suliyanto, 2011).

Variabel membaca al-Qur'an dikumpulkan menggunakan komponen penilaian baca al-Qur'an yang ada di Pondok Pesantren Assalaam. Komponen penilaian membaca al-Qur'an dari para pelajar MA Assalaam yakni penilaian membaca al-Qur'an yang mencakup aspek Penilaian Tajwid mengacu pada kemampuan membaca santri dalam mengucapkan huruf-huruf al-Qur'an sesuai dengan aturan tajwid yang benar, termasuk panjang-pendeknya, cara pengucapan, serta penerapan hukum-hukum khusus seperti idgham, iqlab, dan izhar. Aspek penilaian lainnya yakni Makhrojul huruf.

Data sekunder diperoleh dari studi kepustakaan yang mencakup penelitian sebelumnya tentang pengaruh membaca al-Qur'an dan teori-teori terkait kecemasan akademik.

## HASIL

*Tabel 1. Hasil Uji Korelasi*

Data	Statistik
R-hitung	-0,434
Sig.	0,000
$\alpha$	0,05
Syarat	Jika nilai (Sig.) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berkorelasi

Berdasarkan Tabel maka dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi menunjukkan nilai r-hitung untuk variabel membaca al-Qur'an dengan kecemasan akademik sebesar -0,434 dan (Sig.) 2 tailed = 0,000. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) yang berbunyi "Terdapat hubungan yang signifikan negatif antara membaca al-Qur'an dengan kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado" diterima. Uji hipotesis ini dinyatakan memiliki hubungan yang negatif karena signifikansi (Sig.) < 0.05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. (Sugiyono, 2019).

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa nilai F hitung 13,727 dengan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 < Probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa Ada Pengaruh Membaca al-Quran (X) terhadap tingkat kecemasan akademik (Y) pada pelajar.

Dari hasil menggunakan SPSS 22, didapatkan nilai R Square sebesar 0,189. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh membaca al-Qur'an (X) terhadap kecemasan akademik (Y) adalah sebesar 18,9% sedangkan 81,1% kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<b>Membaca al-Qur'an</b>	61	32	85	65,38	13,58
<b>Kecemasan Akademik</b>	61	44	81	62,84	8,52
<b>Valid (listwise)</b>	N 61				

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa nilai Membaca al-Qur'an terendah adalah 32 dan tertinggi adalah 85. Nilai rata-rata pada variabel Membaca al-Qur'an sebesar 65,38 dan standar deviasi 13,58. Nilai membaca al-Qur'an masuk ke dalam kategori Tinggi sebesar 85%. Sedangkan pada variabel Kecemasan Akademik data dengan nilai terendah adalah 44 dan tertinggi 81. Nilai rata-rata variabel kecemasan akademik sebesar 62,84 dan nilai standar deviasi 8,52. Skor kecemasan akademik termasuk ke dalam kategori Tinggi sebesar 97%.

Selanjutnya dilakukan pengelompokan analisis deskriptif, untuk menghitung banyaknya subjek kelas X, XI dan XII serta pembagian subjek berusia 14, 15, 16, 17, 18 dan 19 tahun. Hasil deskripsi subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Frekuensi Subjek Penelitian

	Kategori	Frekuensi	Persentase	Total
<b>Kelas</b>	X	11	18%	100%
	XI	23	38%	
	XII	27	44%	
<b>Usia</b>	14	2	3.3%	100%
	15	12	19,7%	
	16	18	29,5%	

Kategori	Frekuensi	Persentase	Total
17	19	31,1%	
18	9	14,8%	
19	1	1,6%	
<b>Total</b>	<b>61</b>		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa subjek dengan Kategori kelas X berjumlah 11 orang (18%), kelas XI berjumlah 23 orang (38%) dan kelas XII berjumlah 27 orang (44%). Sedangkan pada kategori usia 14 berjumlah 2 orang (3,3%), usia 15 berjumlah 12 orang (19,7%), usia 16 berjumlah 18 orang (29,5%), usia 17 berjumlah 19 orang (31,1%), usia 18 berjumlah 9 orang (14,8%) dan usia 19 berjumlah 1 subjek (1,6%).

Dengan menggunakan *Microsoft Excel*, diperoleh distribusi frekuensi membaca al-Qur'an sebagai berikut:

*Tabel 4 Rumus mencari Kategorisasi*

KRITERIA	INTERVAL
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Dengan menggunakan perhitungan manual bantuan *Microsoft Excel*, diperoleh hasil pada tabel di bawah ini.

*Tabel 5. Kategori Membaca al-Quran*

KRITERIA	INTERVAL
Rendah	$X < 52$
Sedang	$52 \leq X < 72$
Tinggi	$X > 72$



Berdasarkan tabel Kategorisasi di atas menjelaskan bahwa apabila skor variabel Membaca al-Qur'an diperoleh lebih kecil dari 52, maka skor tersebut termasuk rendah. Selanjutnya, ketika variabel Membaca al-Qur'an diperoleh lebih kecil dari 72 tetapi lebih besar atau sama dengan 52 maka skor tersebut termasuk kategori sedang, lalu apabila skor diperoleh lebih besar dari 72 maka termasuk kategori tinggi.

*Tabel 6. Distribusi Frekuensi*

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Percent</b>
Rendah	12	20%
Sedang	40	65%
Tinggi	9	15%
Total	61	100%

Berdasarkan tabel Distribusi Frekuensi untuk melihat persen kategori rendah ada 12 subjek (20%), dengan kategori Sedang ada 40 subjek (65%), kategori Tinggi ada 9 subjek (15%).

*Tabel 7. Kategori Kecemasan Akademik*

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
Rendah	$X < 54$
Sedang	$54 \leq X < 71$
Tinggi	$X > 71$

Kategorisasi pada tabel di atas menjelaskan bahwa apabila skor variabel kecemasan akademik diperoleh lebih kecil dari 54, maka skor tersebut termasuk rendah. Selanjutnya, ketika variabel kecemasan akademik diperoleh lebih kecil dari 71 tetapi lebih besar atau sama dengan 54 maka skor tersebut termasuk kategori sedang, lalu apabila skor diperoleh lebih besar dari 71 maka termasuk kategori tinggi.

*Tabel 8, Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik*

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>percent</b>
Rendah	9	15%
Sedang	40	65%
Tinggi	12	20%
Total	61	100%

Berdasarkan tabel terdapat 9 subjek yang mengalami kecemasan akademik rendah ( 15%), 40 subjek mengalami kecemasan akademik sedang (65%), dan 12 Subjek mengalami kecemasan akademik tinggi (20%).

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis, nilai F ditemukan sebesar 13,727 dan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kecemasan akademik. Nilai constant ( $a$ ) dari hasil analisis regresi yang diperoleh adalah  $80,656 - 0,273x$ . Dapat disimpulkan bahwa ketika variabel membaca al-Qur'an naik satu-satuan, maka variabel kecemasan akademik akan turun sebesar  $- 0,273x$  pada konstanta 80,656.

Koefisien regresi dalam analisis bernilai negatif, yang menunjukkan bahwa arah persamaan garis regresi menurun. Hal ini berarti bahwa ketika nilai hubungan membaca al-Qur'an meningkat, regresi (atau hasil prediksi) kecemasan akademik menurun. Dalam kata lain, tingkat membaca al-Qur'an yang lebih tinggi berhubungan dengan kecemasan akademik yang semakin rendah. Sebaliknya, ketika membaca al-Qur'an rendah, maka nilai kecemasan akademik akan meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Idham & Ahmad (2017) bahwa mendengarkan murottal al-Qur'an efektif menurunkan kecemasan akademik (Fuady Idham & Ahmad Ridha, 2017). Hal ini senada dengan hasil penelitian dari Hafiah, Wiwik dan Aulia mengenai gambaran pengaruh membaca al-Qur'an dengan

terjemahnya terhadap kecemasan. Penelitian tersebut mendukung hasil sebelumnya yang menunjukkan bahwa membaca al-Qur'an dengan terjemahannya dapat berperan dalam mengurangi kecemasan.

Selanjutnya dalam Surah ar-Ra'd ayat 28 "orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah Swt. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." Selain itu, salah satu hadist yang berbunyi "tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah (mesjid) Allah Swt. mereka membaca al-Qur'an dan mempelajarinya, kecuali turun kepada mereka ketenteraman, mereka diliputi dengan rahmat, malaikat menaungi mereka dan Allah Swt. menyebut-nyebut mereka pada makhluk yang ada di sisi-Nya" (HR. Muslim).

Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surat al-Fushilat ayat 44 "Katakanlah, al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman". Pada ayat ini Allah Swt. menjanjikan balasan yang begitu besar bagi orang yang istiqamah dalam beribadah kepada Allah Swt. yakni ketenteraman hidup di dunia, lepas dari ketakutan, kecemasan dan duka cita, serta surga yang penuh kenikmatan nantinya di akhirat (Muhammad, 2011).

Individu yang jarang membaca al-Qur'an, jiwanya kering kerontang, hatinya menjadi keras, dan sulit menerima kebaikan, karena al-Qur'an itu sendiri merupakan kitab yang terhimpun di dalamnya seluruh ilmu dan kebaikan (Darmawan, 2018). Maka tidak heran, individu yang meninggalkan shalat dan luput dari membaca al-Qur'an menjadikannya cemas bahkan dalam dunia pendidikan.

Sementara itu, menurut Shihab individu yang mau berubah, baik perubahan dari hal yang positif menjadi negatif ataupun sebaliknya (dari negatif berubah positif) tergantung pada dirinya (Shihab, 2002). Terkait hal tersebut, Bandura menyatakan bahwasanya *self-efficacy* yang dimiliki individu akan menentukan apakah individu tersebut akan menampilkan perilaku tertentu atau tidak. Kinerja pencapaian yang dilakukan individu dipengaruhi oleh tingkat keyakinannya. Tanpa adanya *self-efficacy*, individu bahkan akan enggan untuk mencoba sesuatu karena

individu tersebut sudah tidak yakin terhadap kemampuannya (Friedman & Schustack, 2006). Perubahan dipengaruhi oleh keyakinan individu sendiri.

Pada pembahasan di atas, dapat dilihat bahwa teori dari Albert Bandura Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu. (Rustika. I Made, 2018) Ketika seseorang merasa kurang yakin dalam kemampuan mereka untuk memahami al-Qur'an secara akademik atau menerapkan ajarannya dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat meningkatkan kecemasan akademik. Sedangkan kecemasan akademik dapat memicu reaksi fisiologis dalam tubuh, seperti peningkatan detak jantung, pernapasan yang cepat, atau gangguan tidur. (Rachman, 2018) Ketika seseorang merasa tertekan oleh tuntutan untuk memahami al-Qur'an dengan baik, reaksi fisiologis ini dapat memperburuk kecemasan mereka.

Meskipun telah dibahas sebelumnya, perlu juga diperhatikan bahwa kecemasan akademik dapat dipicu oleh tekanan akademik, perubahan lingkungan belajar, serta tuntutan untuk mencapai prestasi. Di sisi lain, dalam konteks agama, terdapat pandangan bahwa membaca al-Qur'an seharusnya memberikan ketenangan hati dan menenangkan jiwa. (Azhar, 2020) Kecemasan akademik merupakan fenomena psikologis yang sering kali dipicu oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, perubahan lingkungan belajar, dan tuntutan untuk mencapai prestasi.

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa Kecemasan akademik yang terjadi pada pelajar SMA di Kabupaten Sarolangun dipengaruhi oleh 4 faktor, yaitu faktor pribadi, keluarga, sosial dan kelembagaan (Kartika, 2020). Faktor pribadi mencakup aspek-aspek seperti kemampuan individu, kepercayaan diri, dan motivasi belajar. Faktor keluarga melibatkan dukungan, harapan, dan lingkungan keluarga. Faktor sosial mencakup interaksi sosial dan tekanan dari teman sebaya. Sedangkan faktor kelembagaan mencakup kualitas sistem pendidikan dan metode pengajaran di lembaga pendidikan setempat.

Selain itu, kecemasan akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Kecemasan akademik memiliki empat komponen,

yaitu komponen psikologis, komponen motorik, komponen kognitif, dan komponen somatik (Ishtifa, 2011).

Hal ini sama seperti teori yang dipakai dalam penelitian ini dari Wund tentang teori fisiologis. Kecemasan akademik melibatkan respons fisiologis yang berhubungan dengan stres, seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, atau perubahan hormon (Sari & Kurniawan, 2019). Individu yang mengalami kecemasan akademik akan mengalami reaksi fisiologis karena kecemasan adalah respons yang melibatkan interaksi antara pikiran, perasaan, dan tubuh. Respon fisiologis ini termasuk reaksi tubuh terhadap stres dan kecemasan, seperti peningkatan detak jantung, pernapasan yang cepat, keringat dingin, gemetar, dan sakit kepala.

Temuan mengenai pengaruh membaca al-Qur'an dan kecemasan akademik ini memiliki beberapa implikasi praktis, terutama dalam konteks pendidikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan faktor sosial dapat memengaruhi kecemasan akademik pada Pelajar SMA dan mahasiswa (Novitria & Khoirunnisa, 2020).

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya pendekatan holistik dalam menangani kecemasan akademik, yang melibatkan tidak hanya faktor-faktor pribadi, tetapi juga faktor-faktor lingkungan dan sosial (Debi, 2018). Selain itu, temuan mengenai pengaruh membaca al-Qur'an atau mendengarkan murottal al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan akademik juga menunjukkan potensi pentingnya pendekatan spiritual atau agama dalam manajemen kecemasan akademik.

Hal ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program pendidikan yang memperhatikan aspek spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pelajar. Dengan demikian, temuan ini dapat menjadi landasan bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi yang lebih komprehensif dalam menangani kecemasan akademik pada siswa mereka.

Implikasi temuan ini dalam bidang psikologi yakni, temuan ini dapat mendukung penelitian dan intervensi terkait manajemen stres dan kecemasan.

Studi tentang efek membaca al-Qur'an terhadap kecemasan akademik dapat memberikan wawasan tentang bagaimana praktik keagamaan dapat berperan sebagai strategi koping yang efektif. Hal ini dapat mengarah pada pengembangan intervensi psikologis yang lebih holistik dan berbasis budaya untuk mengatasi kecemasan akademik (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023).

Seperti yang telah dibahas sebelumnya diketahui bahwa membaca al-Qur'an memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado. Tujuan ini memiliki relevansi yang tinggi dan urgensi yang signifikan. Dalam konteks pendidikan modern yang seringkali menimbulkan tekanan tinggi pada pelajar, penting untuk menjelajahi strategi pengelolaan stres alternatif, termasuk praktik keagamaan seperti membaca al-Qur'an. Kecemasan akademik dapat memiliki dampak negatif yang serius terhadap kesejahteraan siswa, sehingga penelitian tentang strategi pengurangannya sangat relevan dan diperlukan (Zahra, 2023).

Temuan ini menunjukkan bahwa aspek spiritualitas dan keagamaan dapat berperan dalam kesejahteraan mental, dengan membaca al-Qur'an menjadi salah satu strategi koping yang efektif.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan di BAB sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Membaca al-Qur'an terhadap tingkat Kecemasan Akademik pada Pelajar MA Assalaam Manado 2023/2024. Hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji analisis regresi sederhana yang memperoleh hasil yaitu nilai  $r^2$  (0,189), artinya variabel membaca al-Qur'an berpengaruh sebesar 18,9% terhadap kecemasan akademik sedangkan 81,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis, nilai F ditemukan sebesar 13,727 dan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh membaca al-Qur'an terhadap

kecemasan akademik. Nilai constant (a) dari hasil analisis regresi yang diperoleh adalah  $Y = 80,656 - 0,273x$ . Dapat disimpulkan bahwa ketika variabel membaca al-Qur'an naik satu-satuan, maka variabel kecemasan akademik akan naik sebesar  $-0,273x$  pada konstanta 80,656. Dengan demikian Hipotesis Alternatif (Ha) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh dari Variabel membaca al-Qur'an terhadap Variabel kecemasan akademik pada Pelajar di MA Assalaam Manado diterima. Sementara Hipotesis Nol (H0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik ditolak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Azhar, H. purnomo dan M. (2020). *Psikologi Islam*. Penerbit K Media.
- Debi, I. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 629–635.
- Dian, M. I. M. N., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59–71.
- Fajrin, A. C., Mariyati, L. I., & Ramon, A. (2023). *Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo*. 3, 1633–1643.
- Fuady Idham, A., & Ahmad Ridha, A. (2017). Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa? *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(2), 141–154. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1>
- Ishtifa, H. (2011). Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated dan learning mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. *Skripsi*, 1–92. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1790/1/HANNY ISHTIFA-FPS.pdf>
- 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. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>

- Kartika, D. (2020). Faktor – Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun | Jurnal Pendidikan Tambusai. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544–3549. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/891>
- Mar’ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur’an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nurhayati T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial pada masa Pubertas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://www.jurnal.syekhnrjati.ac.id/index.php/edueksos/article/view/649>
- Prasasti, S. (2017). Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 1(1).
- Rachman, T. (2018). Dukungan Teman Sebaya Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik. *Angewandte Chemie International Edition*, 1991, 13–23.
- Rustika, I Made. (2018). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Ban. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suliyanto. (2011). Perbedaan Pandangan Skala Likert Sebagai Skala Ordinal atau Skala Interval. *Prosiding Seminar and Nasional Statistika*, 1, 978–979.
- Zahra, R. M. (2023). Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Pada Mata Pelajaran Kimia Selama Pembelajaran Daring. *Skripsi, Jakarta, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH*, 31–41.
- Zatil Hanani. (2023). *Implementasi Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Quran Dalam Mengurangi Depresi Di Kalangan Pelajar Pada Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan Subang Jaya Malaysia*. 31–41.