

# IMPLEMENTASI AL-QURAN SOUND HEALING THERAPY UNTUK MENGURANGI STRES

Iga Putri Lestari, M. Rizqon Al Musafiri

Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi

Email: [Egaspirit1307@gmail.com](mailto:Egaspirit1307@gmail.com), [rizqon@iaida.ac.id](mailto:rizqon@iaida.ac.id)

## Abstract

In the learning process students will get various external and internal demands that can trigger academic stress. population of 4th grade students at PP. Darussalam. This study aims to determine the Pretest & Posttest scores, significant differences between Pretest & Posttest scores and the effect of Al-Quran sound healing therapy on students' academic stress levels. This study uses quantitative methods with the research design One Groups Pre-Post Design, the research technique used is Non Probability Sampling and Purposive Sampling technique. This type of data analysis uses Simple linear regression. The results of this study are that there is a difference in the average value of Pre-Post class 4 Ula. with the amount of decrease in Academic Stress by the Featured class greater than 1.2 from the Regular class, Al-Quran Sound healing Therapy has a significant effect on Academic Stress, and Al-Quran Sound healing Therapy has an effect of 3.5% on the academic stress level of students in Madrasah Diniyyah Al-Amiriyah PP.Darusalam.

**Keywords:** Academic Stress, Al-Quran Sound healing therapy, Student Darussalam Islamic Boarding School.

## Abstrak

Dalam proses pembelajaran siswi akan mendapatkan berbagai tuntutan eksternal dan internal sehingga dapat memicu terjadinya stres akademik. populasi Santri kelas 4 ula di PP.Darussalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai *Pretest & Posttest*, perbedaan yang signifikan antara nilai *Pretest & Posttest* dan pengaruh *Al-Quran sound healing therapy* terhadap tingkat stress akademik santri Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian "*One Groups Pre-Post Design*", teknik penelitian yang di gunakan adalah *Non Probability Sampling* dan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Jenis analisis data menggunakan Regresi linier Sederhana. Hasil pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan nilai rata-rata *Pre-Post* kelas 4 Ula. dengan jumlah penurunan Stress Akademik oleh kelas Unggulan lebih besar 1,2 dari kelas Reguler , *Al-Quran Sound healing Therapy* berpengaruh signifikan terhadap Stress Akademik, dan *Al-Quran Sound healing Therapy* berpengaruh 3,5% Terhadap tingkat stres akademik santri di Madrasah Diniyyah Al-Amiriyah PP.Darusalam.

**Kata Kunci:** *Al-Quran Sound healing Therapy*, Stress Akademik, Santri PonPes Darussalam.

## A. Pendahuluan

Seorang pelajar atau santri sering disebut sebagai agen perubahan<sup>1</sup>. Beberapa tuntutan dalam sebuah pendidikan sering membuat pelajar atau santri khususnya di Indonesia mengalami stress akademik. Stres akademik merupakan sebuah perasaan tertekan<sup>2</sup>, yang dialami oleh pelajar ataupun seorang santri baik secara fisik maupun emosional<sup>3</sup>. Tuntutan eksternal dan internal dapat disebabkan pada sosialnya yang kurang sesuai, perubahan pola kehidupan, timbulnya rasa ingin dihargai pada lingkungan, dan Tuntutan dari orang tua untuk anaknya dapat berprestasi tinggi. itulah hal yang dapat menambah beban pikiran bagi diri santri itu sendiri, sehingga hal inipun dapat berdampak pada diri individu, seperti turunnya daya tahan tubuh, kelelahan fisik dan mental seperti emosi yang masih labil, dan stres.<sup>4</sup>

*Mental Health Foundation* menyatakan 74% manusia merasa sangat stres sehingga mereka kewalahan atau tidak mampu mengatasi permasalahannya<sup>5</sup>. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi individu mengalami Stres akademik seperti tuntutan berupa tugas, proses belajar seperti metode dosen mengajar yang cenderung menjenuhkan, jadwal kuliah yang berubah-ubah, relasi pertemanan yang kurang sesuai & kurangnya motivasi akademik. sedangkan Ketika individu dalam kondisi stress, maka ia akan merasa tegang, gelisah, sulit rileks, sensitive, pusing, kehilangan nafsu makan, serta sulit tidur di malam hari<sup>6</sup>.

Hal ini pun menarik perhatian peneliti untuk meneliti lebih lanjut mengenai stres akademik karena mengingat salah satu dampak dari stress akademik adalah fisik dan emosional. Sehingga tidak menuntut kemungkinan bahwa dari beberapa

<sup>1</sup> Ahmad Syaiful, "Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan di Masyarakat," *Journal of Instructional and Development Researches* 3, no. 1 (February 28, 2023): 29–34, <https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.102>.

<sup>2</sup> Ayu Deka Wati, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja," *Masker Medika* 10, no. 2 (December 9, 2022): 741–46, <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v10i2.497>.

<sup>3</sup> Muhammad Wildan Afif, Muhimmatul Hasanah, and Ima Fitri Sholichah, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa," *Jurnal At-Taujih* 2, no. 2 (October 15, 2022): 31, <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1718>.

<sup>4</sup> Ira Suwartika, Agus Nurdin, and Edi Ruhmadi, "Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Ciribon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya," *Jurnal Keperawatan Soedirman* 9 (2014): 17.

<sup>5</sup> Edwina Sukmasari Yunus, "Prosiding Kedokteran 'Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Orang Dewasa,'" *Prodi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia* Volume 7, No. 1, Tahun 2021 (n.d.).

<sup>6</sup> Rian tasalim and Ardhia redina cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya*, the first (indonesia: Guepedia, 2021).

isu yang beredar di PonPes Darussalam seperti permasalahan santri tidak betah, rentan sakit, keluar kampus tanpa izin, membolos dan kenakalan santri lainnya, itu dipicu oleh stress akademik yang dialami santri.

Permasalahan sosial yang ditemukan oleh peneliti ialah berupa tuntutan untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh ustad atau ustadzah di madrasah diniah Al Amiriyyah seperti hafalan, taftisy kitab, pemeriksaan kitab ihya' dan tafsir. Belum lagi, ketika santri tidak dapat memenuhi target yang diberikan oleh ustadzah maka *threat of punishment/ancaman* atau hukuman akan diberikan kepada santri tersebut. seperti berdiri di tengah lapangan, di *kom/rendam* di kolam, dan berdiri di kelas lainnya, membrsihkan halaman dan hukuman lainnya. hal tersebutlah dapat menjadi salah satu pemicu santri mengalami Stres Akademik. sehingga ketika santri tidak dapat menyesuaikan kemampuan yang dimilikinya dengan tuntutan yang ia terima maka akan berdampak pada kesehatan mentalnya<sup>7</sup> Dampak lainnya adalah santri tersebut akan cenderung tidak betah berada di lingkungan pondok, mudah sedih, emosi yang kurang stabil, pola makan yang kurang teratur dan menurunnya kesehatan fisik.<sup>8</sup>

Ketika individu sedang dalam kondisi stress akademik maka ia dapat melakukan beberapa hal untuk menanganinya seperti melakukan terapi murotal Al-quran, terapi music, terapi relaksasi, olah fokus pikiran seperti hipnoterapi, *hypnosis* 5 jari, meditasi, muhasabah & tafakur alam, terapi warna, terapi *guided imagery*, olahraga, seperti senam yoga, senam otak, tarian ja'I, senam *aerobic low impact* dan senam *Tai Chi*.<sup>9</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu teknik untuk dapat menangani stress akademik yaitu menggunakan terapi suara murottal Al-quran atau disebut dengan Al-Quran *Sound Healing Therapy*. Terapi Al-Quran merupakan salah satu terapi yang menggunakan Al-Quran sebagai media dalam penanganannya. kelebihan dari terapi mendengarkan murottal Al-quran adalah merupakan terapi

---

<sup>7</sup> M. Rizqon Al Musafiri, "Coping Stres Anak Korban Broken Home (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara)," *Jurnal At-Taujih* 1, no. 1 (April 22, 2021): 54, <https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i1.1050>.

<sup>8</sup> Interview kepada salah satu wali kelas diniah.

<sup>9</sup> Rian tasalim and Ardhia redina cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya*.

yang mudah dijangkau<sup>10</sup> karena dapat dilakukan dengan cara membaca Al-quran atau cukup dengan mendengarkan bacaan Al-quran saja.

Paparan diatas merupakan alasan peneliti memilih judul artikel “Implementasi Al-Quran *Sound Healing Therapy* untuk Menurunkan Stres” serta penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Al-Quran sound healing therapy* untuk menurunkan stres. Manfaat lain dari penelitian ini secara teoritis adalah memberi sumbangan ilmu pengetahuan bagi pengembangan disiplin ilmu, khususnya Bimbingan Konseling Islam berkaitan dengan masalah Stres serta terapi dengan mendengarkan murottal Al-Quran.

## B. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimen*, dengan bentuk desain *Pre-Experimental Design*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest*. populasi yang digunakan adalah santri putri yang ada di kelas 4 Ula dengan jumlah keseluruhan responden adalah 72 santri yang menempati di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah observasi lapangan, pengisian kuesioner dan Dokumentasi. Data di Analisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dan data yang sudah terkumpul selanjutnya akan diolah melalui SPSS (*statistic pruduck and service Solution*) for windows 22.

Penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu sumber data primer dan skunder. adapun data primer dalam penelitian ini adalah hasil angket yang telah dijawab oleh santri yang menjadi sampel dalam penelitian. wawancara yang peneliti lakukan kepada *Mustahiq/Wali* kelas diniyah bukan merupakan data utama namun hanya sebagai pelengkap data. Sedangkan Sumber data sekunder pada penelitian ini adalah data yang di dapat dari jurnal, artikel, dan skripsi yang berhubungan dengan *Al-Quran Sound Healing Therapy* dan Stres Akademik.

## C. Hasil dan Pembahasan

---

<sup>10</sup> Yunus, “Prosiding Kedokteran ‘Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Orang Dewasa.”

### Berbagai tuntutan dalam pendidikan memicu terjadinya stres akademik

Pondok pesantren darussalam merupakan sebuah lembaga pendidikan keagamaan terbesar yang ada di kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Pesantren ini merupakan pesantren dengan tipe salaf moderen. Menurut Manfred Ziemek dikatakan pesantren salaf moderen karena ditambah dengan lembaga sekolah seperti madrasah, SMU atau kejuruan hingga ke perguruan tinggi. merupakan karakteristik pembaharuan dan modernisasi pendidikan Islam di pesantren.<sup>11</sup> Meskipun demikian, pesantren ini tidak menghilangkan sistem pembelajaran yang asli yaitu sistem sorogan, bandungan, dan pengajian yang dilakukan oleh kyai atau ustadz.

Pendidikan di pondok pondok pesantren diharapkan dapat efektif untuk mendidik kecerdasan, keterampilan, pembangunan karakter dan penanaman nilai-nilai moral peserta didik atau santri, sehingga santri memiliki kepribadian yang lebih utuh dan khas.<sup>12</sup> Tholikhah Hasan mantan menteri agama RI, menyatakan bahwa pesantren seharusnya mampu menghidupkan fungsi-fungsi sebagai berikut, 1) pesantren sebagai lembaga pendidikan yang melakukan transfer ilmu-ilmu agama (tafaqquh fi al-din) dan nilai-nilai Islam (*Islamic values*); 2) pesantren sebagai lembaga keagamaan yang melakukan kontrol sosial; dan 3) pesantren sebagai lembaga keagamaan yang melakukan rekayasa sosial (*social engineering*) atau perkembangan masyarakat (*community development*). Semua itu, menurutnya hanya bisa dilakukan jika pesantren mampu melakukan proses perawatan tradisi-tradisi yang baik dan sekaligus mengadaptasi perkembangan keilmuan baru yang lebih baik, sehingga mampu memainkan peranan sebagai *agent of change*<sup>13</sup>.

Pendidikan diniyyah (non formal) di PP. Darussalam ini akan di tempuh selama delapan tahun dengan tiga tahapan yaitu Ula (empat tahun ), Wustho (dua tahun) dan Ulya (dua tahun). Dari tiga tingkatan ini para santri pasti akan mendapatkan berbagai tuntutan pendidikan yang berbeda-beda. Beberapa tuntutan yang dapat memicu terjadinya stres pada tahap 4 Ula ini adalah, Hafalan dengan

<sup>11</sup> Manfred Ziemek, *Pesantren dalam Perubahan Sosial* (Cet. I; Jakarta: P3M, 1986), h. 98-99

<sup>12</sup> bdullah Zawawi, "Peranan Pondok Pesantren Dalam Menyiapkan Generasi Muda Di Era Globalisasi," *Ummul Quro*, 2013.

<sup>13</sup> Wahidah, E. Y. "Studi Implementasi Tradisionalisasi dan Modernisasi Pendidikan di Pondok Pesantren" *jurnal muabbid*, 2015. 5(2), 184-207.

jumlah yang cukup banyak seperti Al Imrity 245 Nadzom, taftisy kitab, dan pemeriksaan kelengkapan kitab ihya' dan tafsir. Ketika santri tidak dapat menyelesaikan tuntutan tugas yang di berikan oleh guru atau ustadzah maka santri akan di hukum sesuai dengan kebijakan guru. Umumnya, hukuman yang di berikan berupa berdiri di tengah-tengah halaman pesantren, di rendam di kolam selama 15 menit, membersihkan kamar mandi serta halaman, dan lain sebagainya. Santri yang dipilih sebagai responden penelitian ini tidak hanya menempuh pendidikan non formal tetapi juga pendidikan formal seperti pendidikan di SMP, MTs dan SMA. Hal inilah yang memberatkan beberapa santri mengalami gangguan mental seperti stres, karna tuntutan akademik yang sama di berikan kepada santri yang memiliki kemampuan berbeda-beda. Tidak hanya itu, Usia responden yang berada di kelas 4 Ula ini mulai dari 12-19 tahun, hasil observasi peneliti menemukan bahwa remaja santri yang berumur dibawah 20 tahun itu cenderung masih memiliki emosi yang labil, Emosi dapat juga pada mempengaruhi interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Emosi yang stabil ditunjukkan dengan emosi yang sering berubah dari satu suasana hati berpindah ke suasana hati yang lain. Sedangkan ketidak stabilan emosi dapat ditunjukkan dengan amarah, tampilan fisik yang sedih serta muram, dan bersikap kasar.<sup>14</sup> Dari instabilitas emosi mereka cenderung tidak dapat memecahkan masalah yang dialami dan berdampak pada kesehatan fisiknya.

### ***Al-Quran Sound Healing Therapy***

Al-Quran adalah kitab suci umat islam yang di turunkan kepada Nabi Muhammad SAW. dengan mendengarkan murottal Al-Quran maka hati akan menjadi tentram.<sup>15</sup> Al-Quran merupakan sarana pengobatan yang paling baik untuk semua penyakit<sup>16</sup>. Selain itu, kelebihan dari terapi murottal Al-Quran adalah merupakan terapi yang mudah dijangkau karena menggunakan suara manusia.<sup>17</sup> Warti Ningsih dan Siti Rofiatun menyatakan bahwa untuk mengatasi sebuah penyakit itu tidak

<sup>14</sup> Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, and Ifdil Ifdil, "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (April 15, 2018): 40, <https://doi.org/10.29210/120182136>.

<sup>15</sup> Yunus, "Prosiding Kedokteran 'Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Orang Dewasa.'"

<sup>16</sup> Ir.Abduldaem Al Kaheel, *Al Qur'an The Healing Book*, kedua (Tarbawi Press, 2011).

<sup>17</sup> Yunus, "Prosiding Kedokteran 'Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Orang Dewasa.'": 388

hanya membutuhkan sebuah obat medis, terapi terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk menangani penyakit tersebut salah satunya yaitu terapi dengan mendengarkan suara Al-Quran<sup>18</sup>

*Quranic Healing Technique* (Teknik Terapi Al-quran) adalah ilmu dan seni penyembuhan, pembentengan dan perlawanan dari penyakit fisik, psikis, gangguan jin, serangan sihir dan segala mara bahaya lainnya dengan mendayagunakan kekuatan kitab Al-Quran dan Sunnah yang dikembangkan dari teknik yang sudah dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Bentuk pengobatan atau terapi Al-Quran (*quranic healing technique*) adalah membacakan ayat-ayat Al-Quran kepada diri sendiri atau orang lain/pasien dengan metode sentuhan (*healing touch*), metode usapan/sapuan, metode tepukan/ketukan (*tapping*), metode pijatan, metode hembusan nafas/tiupan. Hal itu diulangi beberapa kali sampai terjadi proses penyembuhan (insyaAllah). Jadi hal yang memengaruhi diri sendiri maupun pasien adalah membaca Alquran<sup>19</sup>.

Pada dasarnya mendengarkan Suara Al-Quran dengan menghayati bacaan tersebut adalah satu rangkaian pada proses Al-Quran *Sound Healing Therapy*. Diakhir proses terapi ini, peneliti akan memberikan motivasi dengan menyesuaikan makna dari isi bacaan Al-Quran, dengan harapan responden dapat melaksanakan isi dari bacaan Al-Quran tersebut.

#### **Al-Quran sound healing therapy untuk menurunkan stress akademik.**

Pembahasan mengenai Implementasi Al-Quran *Sound Healing Teraphy* terhadap stres akademik santri yang ada di Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah dengan mengemukakan hasil penghitungan data penelitian melalui SPSS (*statistic pruduck and service Solution*) for windows 22 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara Implementasi Al-Quran *Sound Healing Teraphy* untuk menurunkan Stres akademik santri.

#### **Hasil Uji Normalitas**

**Tabel 01: Hasil Uji Normalitas Data Al-Quran Sound Healing Therapy (X)**

<sup>18</sup> Warti Ningsih and Siti Rofiatun Rosida, "Sound Of Al-Quran Therapy (Saqty) On The Physiological Function Of Premature Infants In The Nicu," *Gaster* 21, no. 1 (February 1, 2023): 66–78, <https://doi.org/10.30787/gaster.v21i1.948>.

<sup>19</sup> St Hajra Syam, "Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar" (Makassar, UIN Alauddin Makassar, 2014).

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		63
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.19869155
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.103
	Positive	.103
	Negative	-.093
Test Statistic		.103
Asymp. Sig. (2-tailed)		.091 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Al-Quran Sound Healing Teraphy* dan Stres Akademik merupakan data yang berdistribusi normal. Karna hasil perhitungan *Al-Quran Sound Healing Teraphy* pada tabel One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test sebesar  $0,091 > 0.05$ . Sehingga *Al-Quran Sound Healing Teraphy* dapat memberikan pengaruh positif pada santri yang mengalami Stres Akademik.

### Analisis Regresi Linier Sederhana

**Tabel 02: Hasil Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)**

#### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.188 <sup>a</sup>	.035	.020	5.241

a. Predictors: (Constant), *Al-quran Sound Healing Teraphy*

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Hasil Uji data selanjutnya adalah hasil output uji koefisien determinasi dapat diketahui bahwa nilai R square Sebesar 0,035. Nilai ini menunjukkan bahwa Implementasi *Al-Quran Sound Healing Teraphy* berpengaruh sebanyak 3,5% terhadap Stres akademik santri, sedangkan 96,5% di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.



**Tabel 03: Hasil Uji T  
Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	32.057	8.639		3.711	.000
Al-quran Sound Healing Teraphy	-.195	.130	-.188	1.496	.140

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Hal ini dikuatkan pula pada hasil uji hipotesis (Uji T), Pada tabel tersebut di ketahui bahwa, variabel *Al-Quran Sound Healing Teraphy* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 maka  $p < 0,05$  yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini pula menunjukkan bahwa, Terdapat pengaruh dari Implementasi *Al-Quran sound healing teraphy* untuk mengurangi Stres Akademik Pada Santri di madrasah diniyah Al-amiriyah di PP. Darussalam.

Stres akademik yang dirasakan oleh siswa atau pelajar merupakan hasil persepsi yang subjektif akibat adanya ketidaksesuaian yang dirasakan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya real yang dimiliki individu sebagai pelajar.<sup>20</sup> Stres akademik dapat ditangani dengan bantuan para guru dalam membantu mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik, Seorang guru harus memiliki keterampilan tertentu. Keterampilan tersebut berupa keterampilan dalam memberikan bimbingan konseling Islam yang misalnya keahlian untuk memotivasi, diagnosis, dan komunikasi<sup>21</sup>. Keahlian lain seperti mendengar dengan baik krluh krsah peserta didik, kemampuan untuk memberikan umpan balik terhadap perasaan peserta didik dan keahlian menyimpulkan permasalahan peserta didik juga sangat diperlukan<sup>22</sup>. Adapun tujuan seorang guru memiliki keterampilan yang telah disebutkan sebagai berikut:

1. Sebagai supportive listening yang mampu memahami perasaan peserta didiknya

<sup>20</sup> Wati, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja."

<sup>21</sup> Septian Kurnia Sari and Efi Tri Astuti, "Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19," *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (November 16, 2022): 223, <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4628>.

<sup>22</sup> Yahya Eko Nopiyanto, Dian Pujiyanto, and Ibrahim Ibrahim, "Kondisi Psikologis Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Kelas Tatap Muka Terbatas," *Sporta Sainatika* 7, no. 1 (March 31, 2022): 60–69, <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.209>.

2. Guru mampu memahami dan mengelola situasi
3. Guru memiliki problem management
4. Mengubah semua hal buruk peserta didik yang bisa menyebabkan permasalahan
5. Guru mampu menunjukkan serta mewujudkan falsafah hidup peserta didiknya.

Saat pemberian perlakuan atau *treatment* pada peserta didik/santri ada beberapa tahapan koseling yang akan dilalui peneliti sebagai berikut:<sup>23</sup>

**a. Identifikasi**

Sebelum memberikan terapi, peneliti harus terlebih dahulu mengidentifikasi para responden dengan memberikan kuesioner sebagai bentuk pretest atau angket untuk diisi oleh para responden.

**b. Diagnosis**

Diagnosis adalah menetapkan masalah dari responden serta faktor yang mempengaruhi. Dalam mendiagnosis sebuah masalah peneliti juga bisa melihat dari fakta di lapangan dan melalui beberapa wawancara.

**c. Prognosis**

Selanjutnya peneliti memberikan bantuan alternatif dalam bentuk metode pengajaran, dalam penelitian ini menggunakan media Al-Quran *Sound Healing*, dan menggunakan ayat-ayat Al-Quran yang telah ditentukan.

**d. Perlakuan atau Treatment**

Treatment merupakan proses pemberian bantuan terhadap peserta/responden. Bisa dilakukan beberapa kali tatap muka di waktu yang berbeda dan telah ditentukan rentang waktunya.

**e. Evaluasi dan *Follow Up***

Evaluasi dan *Follow Up* adalah tindak lanjut untuk mengetahui sejauh mana manfaat dan kelanjutan setelah treatment dilakukan.

---

<sup>23</sup> Anghah Februari, "Studi Kasus Tentang Siswa Yang Mudah Marah Dampak Dari Broken Home Di SMA," *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Pontianak*, 2018.

Penelitian ini di kuatkan oleh Risnawati HR bahwa terdapat hubungan/pengaruh dari pemberian terapi murottal dengan penurunan tingkat kecemasan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh  $p=0.025$  atau  $p<0.05$ .<sup>24</sup> dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Sri Susilawati, Sri Nurcahyati, Ahmad Syaripudin dalam jurnal kesehatan mahardika yang dilakukan pada tahun 2019 lalu juga ditemukan hasil bahwa, setelah dilakukannya terapi murottal Al-Quran, terjadi penurunan tingkat stres pada Pasien Hipertensi.<sup>25</sup>

Sesuai dengan hasil wawancara terhadap beberapa responden serta hasil observasi peneliti pada saat penelitian ini berlangsung, menemukan hasil bahwasanya, pada saat sebelum dilaksanakannya penelitian implementasi Al-Quran *Sound Healing Teraphy*, mayoritas responden banyak yang mengakui bahwa mereka sering mengalami beberapa permasalahan emosional seperti sedih, bingung, hilangnya harapan, mudah marah, dan lain sebagainya, serta di sebabkan oleh permasalahan yang berhubungan dengan Akademik. hal ini tanpa disadari dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis santri. Dari beberapa gejala gangguan fisik dan psikis santri, menurut Rianta salim dan Ardhia redina cahyani, kondisi tersebut adalah kondisi dimana individu sedang mengalami stres Akademik. Rian dan Ardhia menyatakan bahwa stres akademik adalah stress yang terjadi di lingkungan sekolah ataupun karna tuntutan pembelajaran yang kurang dapat di imbangi oleh kemampuan individu tersebut.<sup>26</sup>

Setelah melaksanakan penelitian Implementasi Al-Quran *Sound Healing Teraphy* terhadap tingkat stres akademik santri di madrasah diniyyah Al amiriyah, khususnya penelitian yang dilaksanakan di kelas 4 Ula. beberapa responden mengatakan bahwa, ia merasa lebih nyaman dan tenang setelah melaksanakan terapi mendengarkan suara murottal Al-Quran. Hal inipun di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siswantih dalam Edwina Sukmasari yunus dengan jurnal Pengaruh

<sup>24</sup> Risnawati HR, "Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semseter Viii Uin Alauddin Makassar" (Skripsi, Makassar, UIN Alauddin Makassar, 2017), file:///C:/Users/User/Downloads/SKRIPSI%20RISNAWATI%20HR%20angket.pdf.

<sup>25</sup> Sri Susilawati, Sri Nurcahyati, and Ahmad Syaripudin, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Stres Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Dalam RSUD Waled Cirebon," *STIKes Mahardika Cirebon* 06 (February 2019): 33.

<sup>26</sup> Rian tasalim and Ardhia redina cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya*.

mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap penurunan tingkat stress orang dewasa, ia menyatakan bahwa dengan mendengarkan murottal Al-Quran maka hati akan menjadi tenang.

#### D. Kesimpulan

*Al-Quran Sound Healing Therapy* merupakan salah satu terapi islami yang menggunakan Al-Quran sebagai media dalam mengurangi stres. Metode yang digunakan untuk menerapkan terapi ini yaitu adalah identifikasi, prognosis, diagnosis, Treatment/perlakuan berupa terapi mendengarkan murottal Al-Quran dan Evaluasi.

Berdasarkan Hasil penelitian dan Analisis data diketahui bahwa Terapi mendengarkan Suara murattal Al-Quran dapat menurunkan tingkat stress akademik yang dimiliki oleh para santri. khususnya santri yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Selanjutnya dari hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.035. atau 3,5% hal ini menunjukkan bahwa dengan *Al-Quran Sound Healing Therapy* itu memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stress akademik. Tidak itu saja, penelitian-penelitian yang akan datang hendaknya dapat menambah pembahasan yang lain, seperti Terapi mendengarkan musik Relaksasi, *Stress Management*, dan *Time Management* guna membangun pengetahuan dan teori tentang psikologi manusia.

#### Daftar Pustaka

- Afif, Muhammad Wildan, Muhimmatul Hasanah, and Ima Fitri Sholichah. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa." *Jurnal At-Taujih* 2, no. 2 (October 15, 2022): 31. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1718>.
- Ankgha Februari. "Studi Kasus Tentang Siswa Yang Mudah Marah Dampak Dari Broken Home Di SMA." *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Pontianak*, 2018.
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad, and Ifdil Ifdil. "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (April 15, 2018): 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>.
- Ir.Abduldaem Al Kaheel. *Al Qur'an The Healing Book*. Kedua. Tarbawi Press, 2011.
- Musafiri, M. Rizqon Al. "Coping Stres Anak Korban Broken Home (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara)." *Jurnal At-Taujih* 1, no. 1 (April 22, 2021): 54. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i1.1050>.
- Ningsih, Warti, and Siti Rofiatun Rosida. "Sound Of Al-Quran Therapy (Saqty) On The Physiological Function Of Premature Infants In The Nicu." *Gaster* 21, no. 1 (February 1, 2023): 66–78. <https://doi.org/10.30787/gaster.v21i1.948>.

- Nopiyanto, Yahya Eko, Dian Pujiyanto, and Ibrahim Ibrahim. "Kondisi Psikologis Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Kelas Tatap Muka Terbatas." *Sporta Sainika* 7, no. 1 (March 31, 2022): 60–69. <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.209>.
- Rian tasalim and Ardhia redina cahyani. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. The first. indonesia: Guepedia, 2021.
- Risnawati HR. "Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semseter Viii Uin Alauddin Makassar." Skripsi, UIN Alauddin Makassar, 2017.  
file:///C:/Users/User/Downloads/SKRIPSI%20RISNAWATI%20HR%20angket.pdf.
- Sari, Septian Kurnia, and Efi Tri Astuti. "Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19." *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (November 16, 2022): 223.  
<https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4628>.
- Sri Susilawati, Sri Nurcahyati, and Ahmad Syaripudin3. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Stres Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Dalam Rsud Waled Cirebon." *STIKes Mahardika Cirebon* 06 (February 2019): 33.
- Suwartika, Ira, Agus Nurdin, and Edi Ruhmadi. "Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Ciribon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 9 (2014): 17.
- Syaiful, Ahmad. "Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan di Masyarakat." *Journal of Instructional and Development Researches* 3, no. 1 (February 28, 2023): 29–34.  
<https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.102>.
- Syam, St Hajra. "Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar." UIN Alauddin Makassar, 2014.
- Wati, Ayu Deka. "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja." *Masker Medika* 10, no. 2 (December 9, 2022): 741–46.  
<https://doi.org/10.52523/maskermedika.v10i2.497>.
- Yunus, Edwina Sukmasari. "Prosiding Kedokteran 'Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Orang Dewasa.'" *Prodi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia* Volume 7, No. 1, Tahun 2021 (n.d.).