

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI AL-QUR'AN DALAM MENGURANGI
TINGKAT STRES AKADEMIK SANTRI DI PONDOK
PESANTREN DARUL 'ULUM ATH-THAHIRIYAH
PALADANG KABUPATEN PINRANG**



OLEH:

**AYU SUNDARI D
NIM. 19.3200.060**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/1445 H

**PENGARUH TERAPI AL-QUR'AN DALAM MENGURANGI
TINGKAT STRES AKADEMIK SANTRI DI PONDOK
PESANTREN DARUL 'ULUM ATH-THAHIRIYAH
PALADANG KABUPATEN PINRANG**



OLEH:

**AYU SUNDARI D
NIM. 19.3200.060**

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/1445 H

PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang

Nama Mahasiswa : Ayu Sundari D

Nomor Induk Mahasiswa : 19.3200.060

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan pembimbing SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare Nomor: B-1506/In.39.7/07/2022

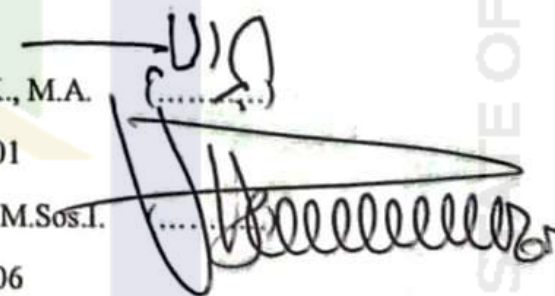
Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama : Dr. H. Abd. Halim K., M.A.

NIP : 195906241998031001

Pembimbing Pendamping : Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I.

NIP : 197507042009011006



Mengetahui:

Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurhidam, M.Hum

NIP: 196412311992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang

Nama Mahasiswa : Ayu Sundari D

Nomor Induk Mahasiswa : 19.3200.060

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan pembimbing SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Nomor: B-1506/In.39.7/07/2022

Tanggal Kelulusan : 15 Januari 2024

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Dr. H. Abd. Halim K., M.A. (Ketua)

Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. (Sekretaris)

Dr. Qadaruddin, M.Sos.I. (Anggota)

Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si. (Anggota)

Mengetahui:

Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. A. Nurhidam, M.Hum

NIP: 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالصَّلَاةُ
وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana S.Sos. pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Penulis mengaturnya terima kasih yang setulus-tulusnya kepada orang tua tercinta, Ibunda Surianti dan Ayahanda Damri dimana dengan pembinaan dan berkah doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari bapak dan bapak Dr. H. Abd. Halim K., M.A. dan bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos. I. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M. Ag. Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M. Hum. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Ketua program studi Ibu Emilia Mustary, M. Psi. yang telah meluangkan waktu dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.

4. Bapak penguji skripsi Dr. Qadaruddin, M.Sos.I. dan Adnan Achiruddin Saleh, S. Psi., M. Si. dan yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen dan seluruh staf yang ada di fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu memberikan informasi terkait dengan penelitian.
6. Ibu dosen Ida Ilmiah Mursidin, M, Ag. selaku narasumber pada kegiatan program terapi Al-Qur'an sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
7. Bapak Kepala Madrasah Abd. Maming, S. Ag., M. Pd. I. beserta para guru dan staf MTS Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang, yang telah memfasilitasi selama penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Rekan-rekan seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.

Semoga Allah swt membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Semoga karya ilmiah skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi semua pihak serta dipergunakan sebagaimana semestinya. Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 03 Januari 2024

Penulis



Ayu Sundari D
NIM. 19.3200.060

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI


Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ayu Sundari D
NIM : 19.3200.060
Tempat/tgl.Lahir : Kanari, 18 Mei 2001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi saya merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 03 Januari 2024

Penyusun


Ayu Sundari D
NIM. 19.3200.060

ABSTRAK

Ayu Sundari D. *Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang* (dibimbing oleh Dr. H. Abd. Halim K., M.A. dan Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I.).

Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa di mana kondisi tersebut disebabkan oleh baik persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa. Usaha yang dilakukan untuk mengurangi tingkat stres akademik yaitu menerapkan terapi Al-Qur'an. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dan rancangan penelitian ini memakai *pre- eksperimental* dengan *one group pre test-post test design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 19 orang santri MTS Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang. Hasil dari pemberian perlakuan (terapi Al-Qur'an) dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 22. Untuk melihat pengaruh terapi Al-Qur'an terhadap tingkat stres akademik menggunakan analisis koefisien determinasi.

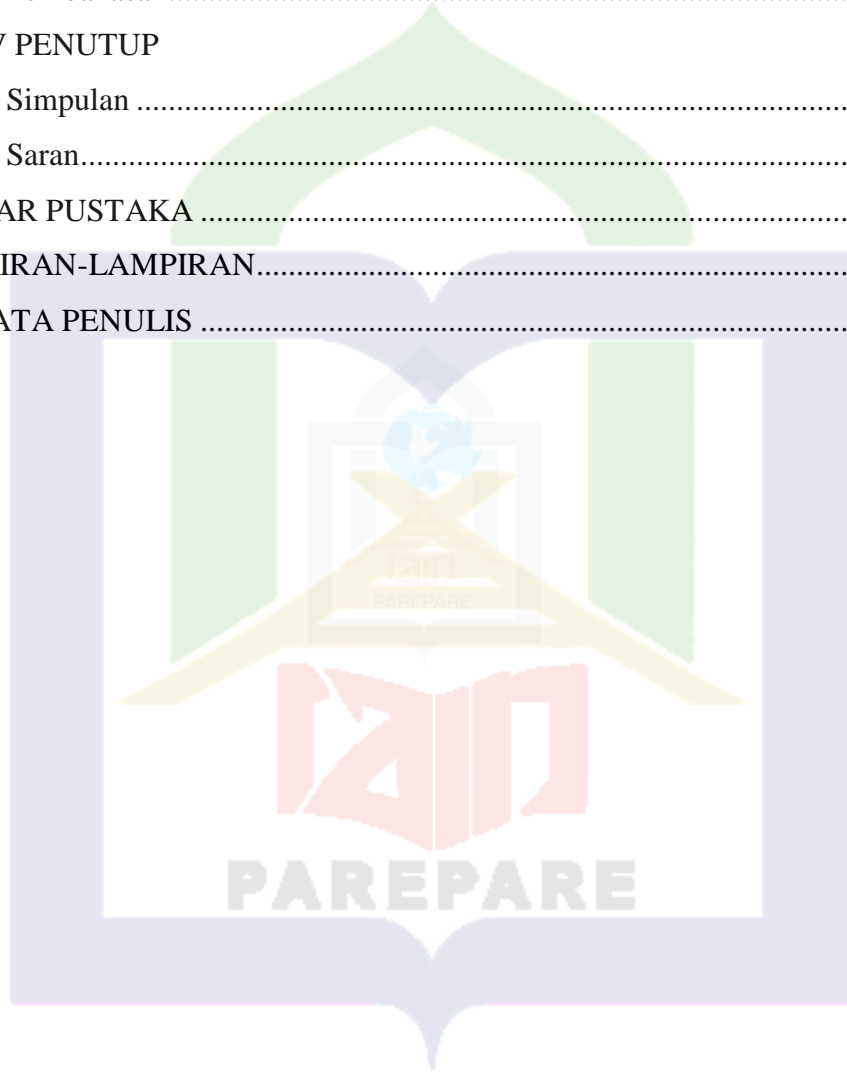
Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Al-Qur'an berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres akademik santri. Berdasarkan dari data yang ditemukan menyatakan bahwa nilai $\text{Sig. } (0.00) < 0.05$ maka keputusannya adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan uji koefisien determinasi, nilai R square sebesar 3.8%. Hal ini berarti bahwa terapi Al-Qur'an berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres akademik santri. Terapi Al-Qur'an sebagai metode yang dapat diimplementasikan pada permasalahan keseharian dalam mengurangi stres akademik.

Kata Kunci : Stres Akademik, Terapi Al-Qur'an

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PERMOHONAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PERMOHONAN PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	7
B. Tinjauan Teori.....	10
C. Kerangka Pikir.....	29
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	32
B. Pelaksanaan Penelitian.....	33
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	34
D. Populasi Dan Sampel.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37

F. Defenisi Operasional Variabel	45
G. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	I
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	IV
BIODATA PENULIS	LXXXII



DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Penelitian	30
4.1	Grafik mean dari <i>pre test dan post test</i>	61



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	Desain penelitian <i>one group pre test dan post test</i>	32
3.2	Jumlah keseluruhan santri MTS Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang	35
3.3	Kategori stres akademik	36
3.4	Blue print stres akademik sebelum uji validitasi	38
3.5	Skala pengukuran instrumen penelitian	40
3.6	Modul program terapi Al-Qur'an	41
3.7	Hasil uji validitas	48
3.8	Blue print stres akademik setelah uji validitas	50
3.9	Hasil uji reliability instrument stres akademik	53
4.1	Kategori kelas	57
4.2	Kategori tingkat stres akademik	58
4.3	Kategori kelas subjek penelitian	58
4.4	Data statistik <i>pre test</i>	59
4.5	Data <i>pre tset</i>	59
4.6	Data statistik <i>post test</i>	60
4.7	Data <i>post test</i>	61
4.8	Data hasil kuesioner <i>post test</i>	62
4.9	Uji normalitas	63
4.10	Uji homogenitas	64
4.11	Uji Wilcoxon Signed Rank	65
4.12	Uji koefisien determinasi (R^2)	66

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat izin melaksanakan penelitian dari kampus	V
2	Surat izin melaksanakan penelitian dari dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu kota Pinrang	VI
3	Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	VII
4	Surat <i>informed cossent</i>	VIII
5	Absen peserta program terapi Al-Qur'an	XXVII
6	Kuesioner penelitian	XXXIII
7	Tabulasi data	L
8	Uji validitas	LIII
9	Uji Reliabilitas	LV
10	Uji Normalitas	LV
11	Uji Homogenitas	LV
12	Uji Wilcoxon	LV
13	Uji Koefisien Determinasi	LVI
14	Modul program terapi Al-Qur'an	LVII
15	Dokumentasi penelitian	LXXX
16	Biodata penulis	LXXXII

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tradisional di Indonesia di mana siswa atau santri tinggal dan belajar selama beberapa tahun. Santri di pondok pesantren dikenal akan tekanan akademik yang tinggi karena harus menguasai berbagai bidang ilmu agama, seperti Al-Qur'an, Hadis, Fiqh, dan sebagainya, selain mata pelajaran umum seperti matematika, bahasa Indonesia, dan lainnya. Pondok Pesantren Ath-Thahiriyah Paladang adalah salah satu lembaga pendidikan Islam yang memainkan peran penting dalam mendidik generasi muda di Indonesia. Dalam tradisi pondok pesantren, santri belajar selama beberapa tahun dan tinggal di lingkungan yang sangat terstruktur, di mana pendidikan agama Islam menjadi fokus utama.

Pelajar di pondok pesantren dikenal dengan sebutan santri. Para santri ini tinggal dalam pondok atau asrama yang dipisahkan antara laki-laki dan perempuan. Para santri juga diajarkan untuk hafalan Al-qur'an, hadis, bahasa Arab, bahasa Inggris dan juga rangkuman ilmu tajwid. Para santri juga diajarkan untuk hidup mandiri dan tidak tergantung pada siapa dan pada lembaga masyarakat apapun. Pondok pesantren juga memiliki banyak aturan yang harus ditaati oleh para santri diantaranya adalah kedisiplinan dan suasana pondok pesantren sangat berbeda dengan di rumah, seperti halnya jauh dari orang tua, tidak menggunakan alat komunikasi seperti handphone melakukan segala sesuatu sendiri dan hidup dengan berbagai peraturan yang harus dipatuhi, seperti yang ada di pondok pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang.

Permasalahan yang biasa dialami oleh santri pada Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyah Paladang, yakni tugas sekolah yang harus diimbangi hafalan dan lingkungan pesantren, kepribadian santri yang sulit untuk menemukan pemecahan masalah yang efektif ketika mengalami masalah dengan teman asrama, rendahnya kesadaran santri untuk mengulangi hafalan dan kondisi fisik atau kesehatan yang terganggu dapat membuat santri malas mengerjakan tugas sekolah. Masalah-masalah serta beberapa aturan-aturan yang harus di patuhi itulah yang menjadi tekanan tersendiri bagi santri, sehingga kondisi tersebut memungkinkan santri mengalami stres.¹

Santri di pondok pesantren seringkali mengalami tekanan akademik yang tinggi. Mereka dituntut untuk memahami dan menguasai berbagai aspek ilmu agama, yang seringkali melibatkan hafalan dan pemahaman mendalam tentang teks-teks agama. Selain itu, mereka juga harus menghadapi ujian dan evaluasi yang ketat. Kondisi ini dapat menimbulkan tingkat stres akademik yang signifikan di antara santri. Stres ini dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental santri, serta berpotensi mengganggu perkembangan akademik mereka. stres akademik dapat muncul karena adanya tuntutan akademik, kesulitan untuk mengimbangi tuntutan akademik dan gagal untuk berprestasi yang tidak sesuai dengan harapan. Dari beberapa penelitian sebelumnya, diketahui bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan tingkat stres yang dimiliki oleh santri.²

¹ Putri, Santri Pondok Pesantren At-Tahiriyah Paladang, Kecamatan Lanrisang, Kabupaten Pinrang, Wawancara Di Pondok Pesantren At-Tahiriyah Paladang, 8 Mei 2023.

² Nedra Meutia Fauziah, “*Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan*”, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan, 2021), h. 4.

Terkait dengan tingkat stres yang dirasakan santri pada proses belajar, bahwa ada peran religiusitas terhadap penurunan tingkat stres akademik. Mattlin, dkk menyebutkan salah satu cara mengurangi stres adalah dengan cara pendekatan agama. Salah satu cara menurunkan tingkat stres dengan pendekatan agama adalah dengan menggunakan Al-Qur'an sebagai mediana. 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/10 : 57,

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

“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.”³

Penjelasan dari bacaan yang di atas itu menjelaskan bahwa al-qur'an itu berfungsi dalam memperbaiki jiwa manusia atau sebagai penyembuh bagi penyakit yang bersarang di dada manusia. Bahkan Al-Qur'an memiliki peran penting dalam memengaruhi keadaan emosional dan kesejahteraan psikologis manusia. Al-Qur'an dipandang sebagai sumber kebijaksanaan, ketenangan, dan inspirasi spiritual yang mampu memengaruhi jiwa manusia.

Berkaitan dengan media psikoterapi religius terhadap stres akademik, Al-Qur'an dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan psikologis karena banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoritik dapat dijadikan dasar acuan. Al-Qur'an juga mengandung banyak hikmah dan nasehat, baik dengan konsep pahala, hukuman

³ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung: CV. Penerbit Dipenogoro, 2010).

maupun kisah yang semuanya dapat menjadi pelajaran guna memperbaiki hati dengan pemaknaan, salah satunya Al-Qur'an datang konsep kesabaran. Dengan kesabaran, Alquran mengajak manusia untuk menyadari segala sesuatunya ada di tangan Allah SWT. Kesabaran juga akan mengarahkan manusia kepada tindak tawakal. Selain bersabar dan bertawakal, anjuran lapang dada dalam menanggulangi stres bahwa ada kemudahan sesudah kesulitan juga sebaliknya, tersirat dalam Q.S. al-Insyirah/94: 1-4.⁴ Al-Qur'an adalah teks suci dalam agama Islam dan memiliki peran sentral dalam kehidupan santri di pondok pesantren. Santri tidak hanya mempelajari Al-Qur'an sebagai bagian dari kurikulum mereka, tetapi juga membaca, memahami, dan merenungkan ayat-ayatnya secara reguler. Al-Qur'an juga sering digunakan sebagai sumber inspirasi dan hiburan rohani bagi santri.

Terapi Al-Qur'an adalah pendekatan yang melibatkan pembacaan, pemahaman, dan refleksi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an sebagai cara untuk meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Terapi Al-Qur'an berlandaskan keyakinan bahwa ayat-ayat suci dapat memberikan ketenangan pikiran dan jiwa kepada individu yang terlibat di dalamnya. Dalam konteks pendidikan pondok pesantren, terapi Al-Qur'an dapat digunakan sebagai metode untuk membantu santri mengatasi stres akademik.

Berdasarkan permasalahan yang telah digambarkan di latar belakang, meskipun terapi Al-Qur'an telah digunakan dalam berbagai konteks untuk mengatasi stres dan masalah kesehatan mental, penelitian khusus tentang pengaruh terapi Al-Qur'an terhadap tingkat stres akademik santri di pondok pesantren mungkin belum

⁴ Hafiz Anshori, Shanty Komalasari, *Pelatihan Pemaknaan Dan Pembacaan Ayat-Ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Jurnal Studia Insania, Banjarmasin. Vol. 6, No. 1(2018), h. 22.

banyak dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik dalam mengkaji lebih dalam dengan melakukan sebuah penelitian yaitu dengan memberikan perlakuan berupa terapi Al-Qur'an kepada para santri. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah terapi Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat stres akademik santri tersebut, yang nantinya akan dituangkan dalam sebuah penelitian penulis yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang.

D. Kegunaan Penelitian

Setiap penelitian tentu akan memberikan kegunaan baik, secara teoritis maupun secara praktis. Kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Kegunaan teoritis

Penelitian ini memberikan pemahaman, informasi dan tambahan pengetahuan mengenai pengaruh qur'an dalam mengurangi tingkat stres santri terutama di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang.

2. Kegunaan praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman serta pengetahuan semua pihak, khususnya santri maupun calon santri sebagai evaluasi bagaimana dapat mengelola stres akademik dan mungkin membantu memperbaiki hasil akademik serta kesejahteraan santri.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Nidaul Mutaharah yang berjudul “*Terapi Membaca Al-Qur’an Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Dalam Menentukan Karir Santri Kelas Xii Sma Al-Ashriyah Yayasan Banu Sanusi Sesela*” tahun 2021. Fokus penelitian ini adalah membantu mengurangi tingkat kecemasan dalam menentukan karir santri SMA Al-Ashriyah Yayasan Banu Sanusi dengan menggunakan Terapi Membaca Al-Qur’an. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana santri di Yayasan Banu Sanusi dapat mengurangi tingkat kecemasan karir melalui proses Terapi Membaca Al-Qur’an. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi terapi membaca Al-Qur’an, serta bagaimana hasil terapi membaca Al-Qur’an dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam menentukan karir santri di Yayasan Banu Sanusi. Untuk mengumpulkan data digunakan dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Persamaan dari penelitian ini adalah terkait terapi Al-Qur’an sebagai salah satu bentuk intervensi, yang mana dalam penelitian saat ini juga menggunakan terapi Al-Qur’an sebagai bentuk intervensinya. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif sedangkan

penelitian saat ini menggunakan metode penelitian kuantitatif pra-eksperimen.⁵

2. Penelitian selanjutnya oleh Anggita Vella Arumningtyas yang berjudul *“Bimbingan Melalui Terapi Al-Qur’an Untuk Mengurangi Stress Masa Pandemi Pada Siswa Sma Di Desa Sroyo Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar”* tahun 2021. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui terapi Al-Qur’an dapat mengurangi stress siswa SMA di Desa Sroyo Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan Quasi Eksperimental Design. Design eksperimen Quasi Eksperimental Design yang digunakan yaitu bentuk Nonequivalent Control Group Design. Sumber data yang dikumpulkan adalah dengan menggunakan angket. Persamaan dari penelitian ini adalah terkait terapi Al-Qur’an sebagai salah satu bentuk intervensi, yang mana dalam penelitian saat ini juga menggunakan terapi Al-Qur’an sebagai bentuk intervensinya. Perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasi Eksperimental Design dengan bentuk Control Group Design sedangkan penulis menggunakan metode penelitian Pre-Eksperimental Design dengan bentuk One Group Pretest-Posttest Design.⁶
3. Penelitian oleh Nadiyah Fakhirah, Indri Seta Septadina dan Puji Rizki Suryani dengan judul *“Pengaruh Membaca Al-Qur’an Secara Periodik Terhadap Ansietas Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas*

⁵ Nidaul Mutaharah, *“Terapi Membaca Al-Qur’an Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Dalam Menentukan Karir Santri Kelas Xii Sma Al-Ashriyah Yayasan Banu Sanusi Sesela”* (Skripsi: Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi: Mataram, 2021).

⁶ Anggita Vella Arumningtyas, *“Bimbingan Melalui Terapi Al-Qur’an Untuk Mengurangi Stress Masa Pandemi Pada Siswa Sma Di Desa Sroyo Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar”* (Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan: Salatiga, 2021).

Sriwijaya” tahun 2022. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh membaca Al-Qur’an secara periodik terhadap ansietas pada mahasiswa pendidikan dokter. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan nonequivalent control group design yang dilaksanakan pada bulan Juli hingga Desember 2021 bertempat di rumah masing-masing melalui aplikasi Zoom meeting. Penelitian ini memberikan intervensi terhadap kelompok eksperimen berupa membaca Al-Qur’an secara periodik serta menyediakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Sampel penelitian adalah mahasiswa pendidikan dokter Universitas Sriwijaya yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data diambil dari kuesioner BAI (Beck Anxiety Inventory) yang disebarakan secara online menggunakan aplikasi google form kemudian akan diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode penelitian eksperimen. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu ini menggunakan metode penelitian pembanding kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dan subjek yang diteliti yaitu mahasiswa, sedangkan penelitian saat ini hanya menggunakan metode penelitian yang berfokus pada satu group kelompok saja dan subjek yang di teliti yaitu santri.⁷

⁷ Nadiyah Fakhirah, Indri Seta Septadina dan Puji Rizki Suryani ‘*Pengaruh Membaca Al-Qur’an Secara Periodik Terhadap Ansietas Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya*’, Jurnal Homepage, Yogyakarta. Vol. 1, No. 1 (2022).

B. Tinjauan Teori

1. Teori Tazkiyatun Nafs

a. Pengertian tazkiyatun nafs

Menurut Al-Ghazali tazkiyatun nafs adalah suatu proses penyucian jiwa manusia dari kotoran-kotoran, baik kotoran lahir maupun batin. Lebih lanjut Al-Ghazali mengatakan bahwa tazkiyah nafs adalah upaya mensucikan diri dari memuji fitrah diri sendiri. Dasar pemikiran tazkiyah al-nafs berasal dari keyakinan sufi bahwa jiwa manusia pada hakikatnya murni. Akibat konflik dengan jasad yang dalam hal ini dapat diartikan sebagai nafsu, maka jiwa menjadi najis bahkan tidak sehat. Dalam hubungan dengan sifat-sifat jiwa yang ada dalam diri manusia, tazkiyatun nafs menurut Al-Ghazali berarti pembersihan diri dari sifat kebuasan, kebinatangan, dan setan yang kemudian mengisi dengan sifat-sifat ketuhanan.⁸

Secara etimologis Tazkiyatun Nafs berasal dari kata Tazkiyatun yang berarti penyucian dan Nafs yang berarti jiwa. Lalu Tazkiyatun Nafs menurut al-Ghazali yakni penyucian jiwa yang memiliki makna luas dan terbagi ke dalam penyucian al-qalb (hati), al-aqidah (akidah), al-ibadah (ibadah), dan al-akhlaq (akhlaq).⁹

Semua kamus mengatakan kata tazkiyah memiliki dua arti, meskipun para ahli bahasa berbeda pendapat tentang mana yang lebih mendasar. Arti pertama adalah menyucikan dan mensucikan, sedangkan yang kedua

⁸ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2000), h. 56.

⁹ Drs. A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), h. 63.

adalah menambah jumlah atau bertambah. Oleh karena itu, istilah tazkiyah an-Nafs, yang dikenal luas oleh para kritikus Al-Qur'an, dapat diartikan sebagai penyucian jiwa dan penumbuhan jiwa. Kebanyakan kritikus menekankan makna sebelumnya, sebagian besar karena alasan teologis. Singkatnya, tugas pertama seorang Muslim adalah tunduk kepada Allah dan ini tidak dapat dilakukan kecuali dia bebas dari semua yang dibenci Allah. Ini disebut pemurnian. Namun yang jelas jiwa juga harus tumbuh dengan pertolongan Allah. Tumbuh dewasa juga bisa disebut tazkiyah. Oleh karena itu, dua makna pemurnian dan pertumbuhan dapat diterapkan pada kata tazkiyah.¹⁰

Kesucian jiwa mempengaruhi kesucian hati, karena perumpamaan hati itu seperti cermin, sebenarnya selama cermin itu bersih dan bebas dari kotoran dan karat, ia bisa memantulkan segalanya. Tetapi jika permukaannya sudah berkarat, tidak ada cara untuk memurnikannya lagi. Ketika kekuatan hati manusia lumpuh total, dan Setan mengendalikannya, sifat terpuji itu menjadi sifat yang hina.¹¹

Sementara tazkiyatun nafs yang di kemukakan oleh Shaikh Mutawalli asySya'rawi, untuk melindungi diri kita atau jiwa kita dari kotoran yang akan membuat jiwa kita tidak suci dan tidak bersih, baik dari kotoran kecil dan terbesar seperti menyekutukan Allah dengan lainnya, mendustakan kebenaran yang dibawa oleh para rasul Allah dan sesama manusia lainnya, atau memiliki dalam jiwanya sifat benci, dendam,

¹⁰ William C. Chittick, *Sufism: A Short Introduction*, terj. Zaimul, *Tasawuf di Mata Kaum Sufi* (Bandung: Mizan, 2002), h. 84-85.

¹¹ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin* (Bandung: Karisma, 2014), h. 256-257.

sombong, angkuh dan lainnya, sikap yang seperti inilah yang hendak di bersihkan dari jiwa kita, karena jika tidak, sikap-sikap seperti inilah yang akan mengotori jiwa kita.¹²

Dengan demikian tazkiyatun nafs dapat diartikan sebagai usaha individu untuk membersihkan diri mereka dari sifat-sifat buruk dan memperbaiki karakter mereka. Ini mencakup pembinaan kekuatan moral, peningkatan kesadaran spiritual, dan penghayatan ajaran agama. tazkiyah nafs ini merupakan proses yang tidak serta merta terjadi, sehingga membutuhkan waktu, latihan dan kebiasaan untuk benar-benar menyelesaikannya.

b. Tujuan tazkiyatun nafs

Tujuan tazkiyatun nafsi tidak bisa lepas dari tujuan hidup manusia itu sendiri, yaitu memperoleh kebahagiaan materi dan spiritual, serta dunia dan akhirat. Jika berbagai cara yang dilaksanakan maka manusia akan mencapai kesempurnaan tersebut. Rintangan yang menghalangi tujuan tersebut harus disingkirkan.

Adapun yang menghalangi kesempurnaan jiwa itu adalah kotoran atau noda yang dilakukan oleh sifat-sifat buruk yang melekat pada jiwa di dalam manusia. Tujuan khusus tazkiyatun nafs diuraikan oleh Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum ad-Din* :

- 1) Pembentukan manusia yang bersih akidahnya, suci jiwanya, luas ilmunya dan seluruh aktivitas hidupnya bernilai ibadah.

¹² Mutawalli Asy-Sha'rawi, *Tafsir al-Sha'rawi*, (Duta Azhar, 2015), h. 316.

- 2) Membentuk manusia yang berjiwa suci dan berakhlak mulia dalam pergaulan dengan sesama, yang sadar akan hak dan kewajiban, tugas serta tanggung jawab.
- 3) Membentuk manusia yang berjiwa sehat dengan terbebasnya jiwa dari perilaku tercela yang membahayakan jiwa itu sendiri.
- 4) Membentuk manusia yang berjiwa suci dan berakhlak mulia baik terhadap Allah Swt. diri sendiri maupun manusia sekitar.¹³

Dengan demikian, tujuan dari tazkiyatun nafs disini ialah, untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan dalam diri manusia, yang mempunyai akhlak yang baik terhadap sesamanya dan juga pada lingkungan. Dengan melewati proses penyucian jiwa inilah kedepannya akan membentuk pribadi yang baik dan jasmani dan rohani yang berkualitas.

c. Metode tazkiyatun nafs

Penyakit hati yang ada di dalam diri seseorang terbagi menjadi dua kategori. Pertama, penyakit hati yang dapat menghilangkan derajat maqam hati seperti syirik dan riya, menghilangkan derajat maqam ketauhidan dan keikhlasan, penyakit cinta kedudukan dunia , serta menghilangkan maqam zuhud. Kedua, penyakit yang dapat menjadikan seorang tidak dapat menyerap makna yang terkandung asmul Husna di dalam diri seseorang dan tidak dapat mengikuti rasulullah Saw. dalam segala hal perbuatan, misalnya penyakit marah yang bukan dalam

¹³ Istiqomah, Mas'udi, Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas alQur ' an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan), KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 8, No. 1 (2017).

ketaatan kepada Allah Swt. menghilangkan maqam lemah lembut (al-Hilmi). Adapun macam-macam metode tazkiyatun nafsi menurut Said Hawwa sebagai berikut :

1) Tahaqquq

Dari maqam inilah muncul maqam ikhlas, shiddiq, syukur, zuhud, tawakal, takut, penuh pengharapan cinta, dan taqwa. Menyerap maqam-maqam ini ke dalam hati merupakan perintah Allah kepada seluruh manusia. Oleh karena itu, diwajibkan bagi kita untuk berusaha melakukannya. Tahaqquq terdiri dari dua belas maqam, yaitu: Tauhid dan ubudiyah (penghambaan). Sesungguhnya, tauhid dan ubudiyah merupakan permulaan, akhir, dan pertengahan bagi kehidupan setiap manusia. Karenanya, keduanya ibarat air bagi makhluk hidup, ibarat udara bagi manusia, dan ibarat ruh bagi kehidupan, yang masuk ke dalam bagian-bagian dan seluruh anggota tubuh serta dalam berbagai tujuan perbuatan. Ubudiyah adalah mengenal (ma'rifat) hakikat sifat Allah dan beribadah kepada-Nya, beribadah sesuai dengan yang disyariatkan, menyerahkan diri secara total, dan berusaha untuk meningkatkan ma'rifat, ibadah dan tawakal.

2) Ikhlas

Semua benda mempunyai potensi dapat ternoda oleh benda selainnya. Namun apabila benda itu bersih terhindar dari kotoran dan noda, maka disebut dengan khalis (benda yang bersih) serta pekerjaan untuk membersihkannya disebut ikhlashan. Sedangkan tempat ikhlas adalah ada di dalam hati, yang berarti berkaitan dengan

niat dan tujuan. Hakikat niat itu sendiri berdasarkan pada respon dari berbagai hal.

3) Percaya kepada Allah Swt. (jujur)

Supaya dapat mengetahui keutamaan jujur, cukup dengan mengetahui bahwa julukan shiddiq (orang yang jujur) diberikan kepada nabi. Lafadz shiddiq digunakan dalam enam makna: jujur dalam perkataan, jujur dalam niat dan keinginan, jujur dalam hasrat (azm), jujur dalam memenuhi hasrat, jujur dalam perbuatan dan jujur dalam mewujudkan semua maqam hati dalam agama. Seseorang yang berperilaku jujur dalam keenam makna di atas disebut shiddiq (orang yang sangat jujur).

4) Zuhud

Untuk mengetahui sifat zuhud merupakan perkara yang tidak mudah. Ada tiga karakter orang yang bersifat zuhud, yaitu;

- a) Tidak terlalu senang apabila memiliki sesuatu dan tidak terlalu sedih hati ketika kehilangan sesuatu di dunia.
- b) Merespon sama antara pujian dan hinaan.
- c) Hatinya selalu dipenuhi dengan kecintaan kepada Allah Swt., meskipun tidak dapat lebih dari pada kecintaan kepada dunia dan kecintaan kepada Allah Swt.

5) Tawakkal

Maqam tawakkal terdiri dari ilmu, hal dan amal. Lafad tawakkal diambil dari kata wakalah (perwakilan). Bila disebut, seseorang“ mewakilkan (wakkalahu) urusannya kepada “fulan

artinya adalah menyerahkan seluruh urusan kepadanya dengan penuh kepercayaan tanpa tawakal merupakan menyadarkan keraguan sedikitpun hanya kepada yang diwakilkan diri.

6) Cinta kepada Allah Swt. (Mahabbah)

Sesuatu yang berhak dicintai adalah hanya Allah Swt. Jika puncak kecintaan seseorang kepada selain Allah Swt, hal itu merupakan sesuatu hal kebodohan dan ketidaktahuan hakikat Allah Swt. (ma'rifat). Tetapi, mencintai selain Allah Swt. yang ada hubungan dengan Allah Swt. merupakan cinta yang dibenarkan, seperti halnya cinta kepada Rasulullah, ulama, serta orang-orang yang bertaqwa. Hal itu merupakan buah hasil dari kecintaan kepada Allah Swt.

7) Takut (khauf) dan penuh pengharapan (raja')

Khauf dan raja' adalah dua sayap yang dapat membawa orang-orang yang saleh terbang menuju tempat yang mulia. Keduanya merupakan kendaraan yang dapat membawa mereka menembus jalan menuju akhirat yang penuh hambatan dan rintangan. Tidak ada yang dapat membawa kepada Tuhan kecuali dengan pengharapan yang besar (raja) atas rahmat Allah agar terhindar dari penyakit hati dan sana. Begitu pula, tidak ada yang dapat selamat dari azab Allah, kecuali dengan rasa takut (khauf) sehingga ia waspada atas bisikan syahwat yang sangat halus dan kenikmatan yang luar biasa yang ia dapati dalam perjalanan menuju ke sana.

8) Taqwa dan Wara'

Taqwa dan wara keduanya dalam beberapa askah dan tulisan sering disebut memiliki arti yang sama, terkadang juga wara' diartikan lebih tinggi dari pada taqwa terkadang juga, seperti pendapat Imam Al-Ghazali, taqwa lebih tinggi dari wara'. Hal yang penting untuk diketahui mengenai taqwa adalah sesungguhnya taqwa memiliki jalan sendiri. Apabila seseorang melalui jalan itu, maka nilai-nilai ketaqwaan akan terpatri di dalam dirinya dan perbuatannya akan mencerminkan cahaya Al-Qur'an dan Al-Hadits.

9) Sabar, taslim (berserah diri) dan ridha

Kesabaran dibagi menjadi tiga, yaitu: sabar dalam ketaaan kepada Allah, sabat dari kemaksiatan, sabar ketika mendapat cobaan. Semua itu merupakan gambaran kehidupan. Oleh karenanya sabar adalah separuh keimanan karena setiap cabang-cabang iman memerlukan sifat sabar. Puncak dari Ihsan (kebaikan) adalah ridha Allah terhadap hamba-Nya, yaitu pahala yang diberikan Allah kepada hamba-Nya yang ridha kepada-Nya.

10) Muraqabah dan Musyahadah (ihsan)

Muraqabah adalah merasakan bahwa Allah memerhatikan diri kita, sedangkan musyahadah adalah beribadah seakan-akan melihat Allah. Kedua maqam ini tidak dapat diperoleh apabila hatinya terdapat penyakit hati karena penyakit-penyakit hati merupakan penghalang cahaya ilahi masuk ke dalam hatinya. pada saat itu ia tidak menyadari bahwa hatinya telah tertutup dari cahaya ilahi.

11) Tobat dan konsisten

Tobat adalah pengertian yang menghimpun tiga komponen, yaitu: ilmu, hal (kondisi), dan amal perbuatan. Ilmu adalah mengetahui hal ini dengan penuh keyakinan dalam hati, maka akan muncul rasa sedih ketika sesuatu yang dicintainya akan hilang, maka ia akan bersedih dan merasa sakit dan muncul penyesalan. Dengan begitu maka akan meninggalkan perbuatan maksiat yang akan dilakukan dan mengganti atau mengqadha ibadah-ibadah yang ia tinggalkan pada masa lalu.

12) Takhalluq

Sebelumnya perlu diketahui bahwa sebagian dari sifat-sifat Allah dapat disematkan pada sifat-sifat manusia, seperti: mendengar (sama'), melihat (bashar), berbicara (kalam), mengetahui (ilm), berkehendak (iradat), berkuasa (kudrat), dan hidup (hay). Sebagaimana asma'ul husna dapat juga disematkan kepada sifat manusia secara maknawi: mulia (mulia), dermawan (juud), murah hati (hilm), kasih sayang (ra'fah), sabar (shabr), syukur, adil dan penyayang (rahmah). Menurut para sufi bahwa takhaluq berakhlak dengan sifat-sifat Allah yang terdapat dalam asma'ul husna adalah dengan menyerap maknamakna asma'ul husna ke dalam hatinya; tentunya dari sifat-sifat Allah yang dapat diserap oleh manusia.¹⁴

d. Sarana tazkiyatun nafs

¹⁴ Said Hawwa, *Almustakhlash Fii Tazkiyatil Anfus, Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu* (Jakarta, Robbani Press, 1998), h. 432-434.

Maksud dari sarana penyucian jiwa adalah amal-amal perbuatan yang memengaruhi jiwa secara langsung yang dapat membebaskannya, menyembuhkannya dari penyakit-sarana, tahanan dan merelisasikan akhlak padanya sarana penyucian jiwa ini adalah :

- 1) Shalat, bisa membebaskan orang dari sifat sombong kepada Allah, disamping itu sebagai penerang hati, aktivitas itu juga mendorong jiwa untuk meninggalkan perbuatan keji dan munkar.
- 2) Zakat dan Infak, merupakan sarana terpenting kedua dalam penyucian jiwa, karena jiwa bertabiat kikir. Kikir merupakan sifat tercela yang harus di singkirkan dari jiwa.
- 3) Puasa, dengan puasa akan membiasakan jiwa untuk mengendalikan syahwat perut dan kemaluan.
- 4) Haji, dengan haji akan membiasakan jiwa untuk menjauhi perbuatan fasik, berbantah-bantahan dan lain-lain.
- 5) Membaca Al-Qur'an, dapat mengingatkan jiwa kepada berbagai kesempurnaan.
- 6) Zikir dan pikir, merupakan pasangan yang dapat membukakan hati manusia untuk menerima ayat-ayat Allah SWT. Nilai-nilai akan muncul dari hati karena perpaduan zikir dan piker.
- 7) Berkhidmat dan tawadhu', dapat menghilangkan kesombongan dan ujub serta dapat memperkuat rasa lemah lembut dan kasih sayang.¹⁵

e. Terapi Al-Qur'an sebagai sarana tazkiyah nafs

¹⁵ Said Hawwa, *Almustakhlash Fii Tazkiyatil Anfus, Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu* (Jakarta: Robbani Press, 1998), h. 26-32.

Terapi Al-Qur'an adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk mencapai Tazkiyah Nafs. Dalam terapi ini, santri dapat membaca, merenungkan, dan mendalami ayat-ayat Al-Qur'an dengan tujuan mendapatkan pencerahan spiritual, ketenangan batin, dan pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai moral Islam. Dalam hal ini, terapi Al-Qur'an dapat digunakan sebagai sarana untuk membersihkan jiwa dan meningkatkan kualitas spiritual santri.

Konsep Tazkiyah Nafs juga mencakup pemahaman bahwa ketika seseorang membersihkan jiwa mereka dan memiliki hubungan spiritual yang lebih kuat dengan Allah, mereka cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan stres dalam kehidupan. Dengan demikian, terapi Al-Qur'an yang diarahkan untuk mencapai Tazkiyah Nafs dapat diharapkan berdampak positif pada tingkat stres akademik santri. Santri yang memiliki tazkiyah nafs yang lebih baik mungkin lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan tenang dan penuh keyakinan.

Al-Qur'an tetaplah obat yang terbaik. Terapi dengan Al-Qur'an terbukti mampu meningkatkan kecerdasan seorang anak, menyembuhkan berbagai penyakit. Ini dikarenakan setiap suara atau sumber bunyi memiliki frekuensi dan panjang gelombang tertentu, bacaan Al-Qur'an yang dibaca dengan tartil yang bagus dan sesuai dengan tajwid dan makhrajnya memiliki frekuensi dan panjang gelombang yang mampu memengaruhi otak secara positif, memiliki kemampuan untuk

memprogram ulang sel-sel otak, dan meningkatkan kemampuan otak serta menyeimbangkannya.¹⁶

Keberhasilan pengobatan dengan Terapi Al-Qur'an menurut Ibnul Qayyim dipengaruhi oleh:

- 1) Izin Allah SWT.,
- 2) Kesesuaian obat dengan penyakit,
- 3) Kesungguhan orang yang mengobati dan penerimaan orang yang diobati.¹⁷

Alquran bukan hanya sekedar sumber konsep kesehatan dan dokter bahkan Al-Qur'an adalah obat itu sendiri. Setidaknya ada beberapa ayat yang menegaskan fungsi Al-Qur'an sebagai obat.

Firman Allah dalam QS. Fushilat/41:44

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًّى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Terjemahnya :

“Dan jika seandainya kami menjadikannya (Al-Qur'an) suatu bacaan dalam bahasa selain bahasa arab tentulah mereka mengatakan: “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya ?” apakah dalam bahasa asing sedangkan Rasul adalah orang arab ? katakanlah: “Alquran adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman, pada telinga mereka ada sumbatan, sedangkan bagi mereka suatu kebutaan. Mereka itu orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh”.¹⁸

¹⁶ St Hajra Syam, “Metode Terpai Al-Qur'an Dalam Menangani Penderita Stres Di Super Thibbun Nabawi (Stn) Makassar” (Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar, Makassar, 2014), h. 9.

¹⁷ St Hajra Syam, “Metode Terpai Al-Qur'an Dalam Menangani Penderita Stres Di Super Thibbun Nabawi (Stn) Makassar” (Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar, Makassar, 2014), h. 10.

¹⁸ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung: CV. Penerbit Dipenogoro, 2010).

Pondok pesantren merupakan lingkungan yang sangat relevan untuk menerapkan terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres Akademik santri. Di dalam lingkungan pondok pesantren santri terbiasa dengan rutinitas harian yang ketat dan tuntutan akademik yang tinggi. Pengajaran agama dan pemahaman terhadap ayat-ayat suci. Al-Qur'an merupakan bagian integral dari pendidikan di pondok pesantren. Oleh karena itu terapi Al-Qur'an dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu santri mengatasi stres yang mereka alami.

2. Teori Stres Akademik

a. Pengertian stres akademik

Menurut Alvin stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri siswa dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa.¹⁹ Berkaitan yang telah dikemukakan sebelumnya dapat dipahami bahwa kondisi yang dialami siswa berkenaan dengan contoh seperti perubahan kurikulum, masa awal masuk sekolah yang diikuti oleh hal-hal baru yang ditemui siswa dapat dikatakan sebagai stres dalam bidang akademik.

Alvin juga mengemukakan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses

¹⁹ Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, dan Ifdil Ifdil, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar", Jurnal Educatio, Vol. 4, No. 1, (2018).

belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.²⁰

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa stres akademik merupakan ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di pesantren dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri santri, serta harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

Menurut Alvin faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut :

1) Faktor internal

a) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

²⁰ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil & Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, (2017).

b) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

c) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis

2) Faktor eksternal

a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d) Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusatpusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terampil, dan serba bisa.²¹

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Alvin yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi,

²¹ Wardatul Adawiyah, Ni'matuzahroh, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswamenengah Atas Di Pondok Pesantren", Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 04, No. 02, (2016).

dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

c. Aspek stres akademik

Menurut Robotham aspek-aspek stres akademik ada empat, yaitu sebagai berikut :

- 1) Aspek kognitif, kondisi stres disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya. Contohnya, merasa kebingungan, sulit untuk berkonsentrasi, performansi belajar yang buruk, daya ingat menurun (mudah lupa), dan munculnya pikiran yang tidak biasa.
- 2) Aspek emosional/afektif, meliputi perasaan-perasaan negatif yang timbul dari diri sendiri. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.
- 3) Aspek fisiologis, yang biasa terjadi adalah merasa sakit pada bagian tubuh tertentu dan kesehatan fisik menurun. Seperti merasa sakit kepala, mengalami gangguan pencernaan nafsu makan berkurang, istirahat tidak berkualitas, dan berkeringat berlebihan. Secara fisik kondisi stres muncul dengan wajah pucat, badan terasa lemah, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing dan berkeringat dingin.
- 4) Aspek perilaku, meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya. Seperti mudah menyalahkan orang lain,

bersikap acuh, lebih senang menyendiri dan melakukan penundaan tugas.²²

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan aspek-aspek stres akademik dari Robotham, yaitu kognitif, afektif (emosional), fisiologis, dan perilaku untuk mengungkap stres akademik pada santri.

d. Gejala-gejala stres akademik

Menurut Hernawati ada beberapa gejala pada stres akademik yaitu sebagai berikut :

1) Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

2) Gejala fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu: sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

²² Dea Asri Oktiarini. “Pengaruh Kegigihan (Grit) Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Ilmu-Ilmu Kesehatan Di PTS Kabupaten Banyumas”, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, 2018), h. 16-17.

3) Gejala emosi

Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif.

4) Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.²³

e. Tingkatan stres

Berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu:

1) Stres ringan

Stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai.

2) Stres sedang

Stres yang dapat memicu terjadinya penyakit. Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Dari stresor yang dapat menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan

²³ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil & Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, (2017).

yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

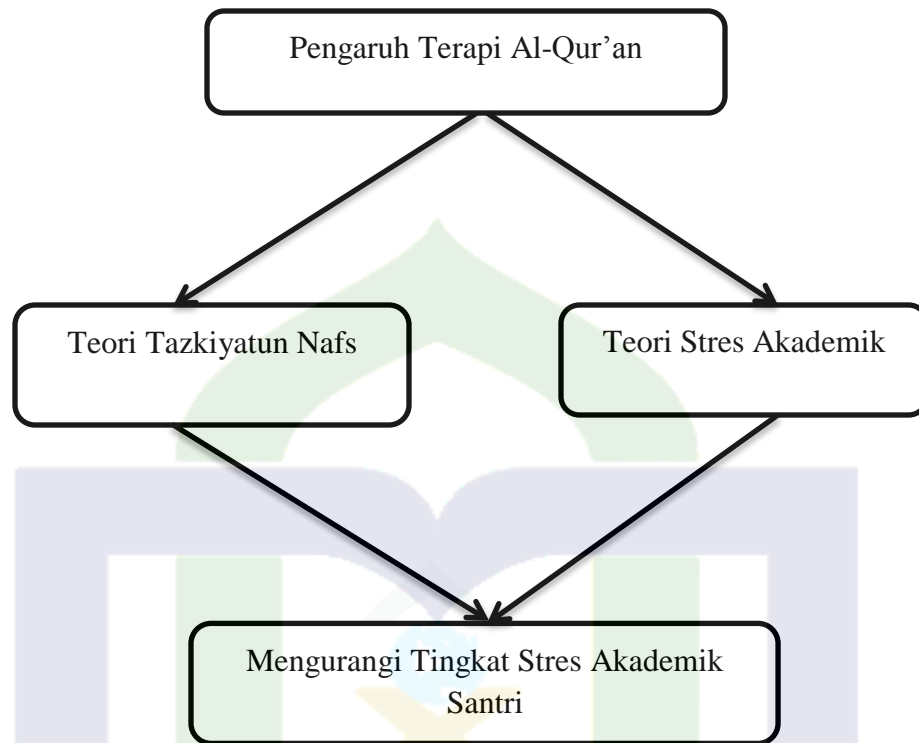
3) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama.²⁴

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan rancangan isi dari skripsi yang dikembangkan melalui topik yang telah ditentukan. Kerangka pikir dalam penelitian ini difokuskan pada pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang, Kecamatan Lanrisang, Kabupaten Pinrang. Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

²⁴ www.academia.edu/Shalat. *Tingkatan Stres*. Diakses Pukul:13.45 wib, Jum'at 23 Desember 2016.



Gambar 2.1 Kerangka Penelitian

D. Hipotesis

Penelitian terdahulu telah dilakukan untuk melihat Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang. Penelitian tersebut bertujuan mengetahui bahwa apakah dengan melakukan terapi Al-Qur'an akan mengurangi tingkat stres akademik santri. Berdasarkan pemaparan diatas, kemudian dapat dturunkan hipotesis, yaitu:

H_a: Terdapat pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik santri di pondok pesantren darul 'ulum ath-thahiriyah paladang.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik santri di pondok pesantren darul 'ulum ath-thahiriyah paladang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah jenis kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang memiliki pengaruh secara langsung terhadap variabel yang diteliti dan dapat menunjukkan hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Metode penelitian eksperimen yang akan digunakan adalah desain penelitian Pre-Experimental Design. Penelitian Pre-Experimental Design adalah penelitian eksperimen yang pada prinsipnya hanya menggunakan satu kelompok tidak ada kelompok kontrol.²⁵ Metode ini dipilih karena peneliti ingin melihat apakah ada pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik santri.

Peneliti menggunakan penelitian Pre-Experimental Design dengan bentuk One Group Pretest-Posttest Design. Desain penelitian tersebut adalah adanya pretest sebelum diberi perlakuan dan dilakukan posttest setelah diberikan treatment (perlakuan). Hasil yang didapat kemudian dilakukan analisis data agar dapat mengetahui bagaimana pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik santri di pondok pesantren.

Tabel 3.1 Desain penelitian *one group pre test dan post test*

<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

²⁵ A. Muri Yusuf, “Metode penelitian : kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan” (Jakarta : Kencana, 2017).

Keterangan :

O1 = *Pretest* (tes awal) sebelum diberikan perlakuan

X = Treatment atau tindakan mengisih terapi Al-Qur'an selama 3 hari

O2 = *Posttest* (tes akhir) setelah diberikan perlakuan

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan yaitu, adaptasi skala stres akademik oleh Robotham dan penyusunan modul program.

a. Adaptasi skala stres akademik

Skala stres akademik diadaptasi dari aspek-aspek stres akademik menurut Robotham yaitu kognitif, emosional/afektif, fisiologis dan perilaku.

b. Penyusunan modul pelatihan

Modul program terapi Al-Qur'an disusun berdasarkan arahan dan saran dari validator yaitu bapak Adnan Achiruddin Saleh., S.Psi., M.Si agar layak diberikan perlakuan pada santri saat penelitian. Modul ini disusun pada tanggal 3 sampai 10 November 2023. Setelah modul direvisi oleh validator dan sudah mendapat izin penelitian, maka selanjutnya menentukan tanggal untuk melaksanakan program terapi Al-Qur'an.

2. Tahap pelaksanaan

a. *Pre-test*

Sebelum dilakukan program terapi Al-Qur'an pada santri, peneliti terlebih dahulu melakukan pre-test. Pelaksanaan pre-test dilakukan pada tanggal 22 November 2023 dengan menyebarkan kuesioner kepada santri, lalu peneliti kemudian mengkategorikan santri kedalam 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Santri yang masuk pada kategori tingkat stres akademik yang sedang maka selanjutnya diberikan perlakuan.

b. Pelaksanaan perlakuan

program terapi Al-Qur'an dilakukan pada tanggal 1-2 Desember dan 4 Desember 2023, yang dibawakan oleh ibu Ida Ilmiah Mursidin, M,Ag. yang diadakan selama 1 hari dengan 4 sesi dan dilanjutkan oleh peneliti selama 2 hari. Pelaksanaan program terapi Al-Qur'an dapat dilihat pada modul terapi Al-Qur'an.

c. *Post-test*

Kegiatan post-test dilakukan sesudah di lakukannya perlakuan terhadap subjek selama 7 hari yaitu pada tanggal 8 Desember 2023. Pada kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment* maka dilakukan *post test*.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang yang beralamatkan di Dusun Paladang, Desa Mallongi-longi, Kecamatan Lanrisang, Kabupaten Pinrang, Sulawesi Selatan.

2. Waktu Penelitian

Rentang waktu penelitian ini selama ± 2 bulan untuk memperoleh informasi serta data yang dibutuhkan penulis.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.²⁶ Populasi

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: ALFABETA, 2017

pada penelitian ini adalah seluruh Santri Madrasah Tsanawiyah kelas VII-IX di Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyah Paladang.

Tabel 3.2 Jumlah keseluruhan santri MTS Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyah Paladang

No.	Kelas	Jumlah
1	VII	27 orang
2	VIII	26 orang
3	IX	35 orang
Jumlah		88 orang

Sumber data : Staf bagian Tata Usaha MTS Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyah Paladang

2. Sampel

Sampel dihitung dengan menggunakan teknik Slovin menurut Sugiyono.²⁷

Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 n &= N / (1 + N \cdot e^2) \\
 &= 88 / (1 + 88 \times 0,2^2) \\
 &= 88 / 4,52 \\
 &= 19,46 \\
 &= 19 \text{ sampel}
 \end{aligned}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel / jumlah responden

N = ukuran populasi

e = persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir

²⁷ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*”, (Bandung: Alfabeta, 2011).

dalam rumus slovin ada ketentuan sebagai berikut :

Nilai $e = 0,1$ (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai $e = 0,2$ (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

Jadi setelah dihitung menggunakan rumus slovin menurut Sugiyono di dapatkan sampel sebanyak 19 sampel. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan *Quota Sampling*.

Menurut Azwar dalam Wahyu Widhiarso, statistik hipotetik merupakan teknik rerata dan deviasi standar yang dipakai sebagai bahan penyusunan titik kategori didapatkan dari alat ukur. Azwar menyatakan bahwa tujuan dari pengkategorian adalah untuk menepatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.²⁸ Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan maka didapatkan hasil ketegori skala stres akademik yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kategori stres akademik

BATAS KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	KETERANGAN
$X < M-1SD$	$X < 121$	14	Rendah
$M-1SD \leq X < M+1SD$	$121 \leq X < 191$	35	Sedang
$M+1SD \leq X$	$191 \leq X$	2	Tinggi
		51	

Saifuddin Azwar (2012)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat stres akademik rendah sebanyak 14 orang, tingkat stres akademik sedang sebanyak 35 orang dan tingkat stres akademik tinggi sebanyak 2

²⁸ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Pustaka Pelajar, 2012)

orang. Sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 19 orang santri.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Kuesioner atau Angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.²⁹ Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup yaitu pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada responden sudah dalam pilihan ganda. Jadi kuesioner jenis ini responden tidak diberi kesempatan untuk mengeluarkan pendapat.³⁰

Pada penelitian ini metode pengumpulan data berupa angket (kuesioner) untuk mencari data yang diberikan kepada santri sebagai populasi dalam penelitian ini. Data yang diperoleh digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

²⁹ Sugiyono, *metodologi Peneitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013)

³⁰ Sofyan Siregar, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2010)

Tabel 3.4 Blue print stres akademik

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
		Merasa kebingungan	1	2	2
		Sulit untuk berkonsentrasi	3,4	5	3
1.	Kognitif	Performansi belajar yang buruk	6	7	2
		Mudah lupa	8	9	2
		Munculnya pikiran yang tidak biasa	10	11	2
		Kecemasan	12	13	2
		Ketakutan	14	15	2
		Mudah marah	16	17	2
2.	Emosional / Afektif	Sedih yang mendalam	18	19	2
		Tertekan	20	21	2
		Merasa ragu-ragu	22	23	2
		Merasa malu	24,25	26	3

	Kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah	27,28	29	3
	Sakit kepala	30,31	32	3
	Mengalami gangguan pencernaan	33	34	2
	Nafsu makan berkurang	35	36	2
	Istirahat tidak berkualitas	37	38	2
	Berkeringat berlebihan	39	40	2
3.	Fisiologis			
	Wajah pucat	41	42	2
	Badan terasa lemah	43	44	2
	Jantung berdebar-debar	45,46	47	3
	Gemetar	48,49	50	3
	Sakit perut	51	52	2
	Pusing	53	54	2
	Berkeringat dingin	55,56	57	3
4.	Perilaku			
	Mudah menyalahkan	58	59	2

orang lain			
Bersikap acuh	60,61	62	3
Lebih senang menyendiri	63	64	2
Melakukan penundaan tugas	65	66	2
TOTAL			66

Skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Skala likert memiliki dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, 1, sedangkan bentuk pernyataan negatif diberi skor 1,2, 3, 4, 5. Bentuk jawaban dan skala likert terdiri dari sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Tabel 3.5 Skala pengukuran instrumen penelitian

No.	Skala	Skor	
		Favorabel	Unfavorabel
1	Sangat Tidak Setuju	1	5
2	Tidak Setuju	2	4
3	Ragu-ragu	3	3
4	Setuju	4	2
5	Sangat Setuju	5	1

2. Modul Program Terapi Al-Qur'an

Tabel 3.6 Modul program terapi Al-Qur'an

No	Pertemuan	Kegiatan	Uraian Kegiatan	Tujuan
1.	Pertama (135 menit)	Persiapan dan perkenalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masing-masing peserta dan Mentor memperkenalkan diri. 2. Mentor menjelaskan kepada peserta tata cara pelaksanaan terapi Al-Qur'an. 	Untuk menjalin hubungan silaturahmi antara peserta dan mentor dengan baik.
		Pengungkapan masalah	Masing-masing peserta dipersilahkan menceritakan masalah yang di hadapi sesuai dengan topik permasalahan.	Untuk mengetahui masalah masing-masing peserta

Pelaksanaan
kegiatan

1. Peserta diminta untuk berwudhu terlebih dahulu. Untuk membantu
2. Membaca istighfar peserta sebanyak 7 kali. mendapatkan
3. Masing-masing peserta ketenangan membaca ayat Al-Qur'an hati, mampu dan membaca makna yang berpikir terkandung dalam ayat- jernih dan ayat tersebut. dapat
4. Mentor memberikan melangkah ke penjelasan tentang arah yang kandungan makna dari lebih positif. ayat Al-Qur'an yang telah di baca oleh peserta.
5. Mentor menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur'an.

PAREPARE

	Evaluasi kegiatan	Mentor memberikan kesimpulan terkait kegiatan tersebut dan menutup kegiatan dengan doa.	Untuk mengetahui hasil dari kegiatan.
2.	Kedua (70 menit)	<p>Pelaksanaan kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diminta untuk membaca doa terlebih dahulu. 2. Peserta diminta untuk berwudhu terlebih dahulu. 3. Membaca istighfar sebanyak 7 kali. 4. Masing-masing peserta membaca ayat Al-Qur'an dan membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut. 5. Peneliti memberikan penjelasan tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur'an yang telah di baca oleh peserta. 6. Peneliti menanyakan respon peserta setelah 	<p>Untuk membantu peserta mendapatkan ketenangan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.</p>

			membaca Al-Qur'an.	
	Evaluasi kegiatan	Peneliti	memberikan kesimpulan terkait kegiatan tersebut dan kegiatan dengan doa.	Untuk mengetahui hasil dari kegiatan.
3.	Ketiga (75 menit)	Pelaksanaan kegiatan	<p>7. Peserta diminta untuk membaca doa terlebih dahulu.</p> <p>8. Peserta diminta untuk berwudhu terlebih dahulu.</p> <p>9. Membaca istighfar sebanyak 7 kali.</p> <p>10. Masing-masing peserta membaca ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan "pappaseng bugis" yang telah di tentukan sebelumnya dan membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut.</p> <p>11. Peneliti memberikan penjelasan tentang</p>	<p>Untuk membantu peserta mendapatkan ketenangan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.</p>

kandungan makna dari ayat Al-Qur'an yang telah di baca oleh peserta.

12. Peneliti menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur'an.

Evaluasi kegiatan	Peneliti memberikan kesimpulan terkait keseluruhan dari kegiatan tersebut dan mengakhiri kegiatan.	Untuk mengetahui hasil dari kegiatan.
-------------------	--	---------------------------------------

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah pengumpulan data-data yang diperoleh dari dokumen-dokumen dan pustaka sebagai bahan analisis dalam penelitian ini.³¹ Teknik ini dilakukan untuk mengumpulkan data yang mendukung dan berhubungan dengan penelitian berupa sumber informasi berupa dokumen intenal maupun dokumen eksternal berupa bahan-bahan informasi seperti buku dan jurnal ilmiah yang berkaitan.

F. Defenisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³² Agar penelitian

³¹ Musaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016)

³² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Manajemen*, (Bandung: Alfabeta, 2015)

ini terarah maka perlu ditentukan variabel–variabel berdasarkan hipotesis yang akan diteliti. Ada variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Data informasi yang menjadi variabel independen adalah terapi Al-Qur'an. Salah satu cara menurunkan tingkat stres akademik yaitu dengan terapi Al-Qur'an, karena banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang juga mengandung banyak hikmah dan nasehat, baik dengan konsep pahala, hukuman maupun kisah yang semuanya dapat menjadi pelajaran guna memperbaiki hati dengan pemaknaan.
2. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.³³ Data informasi yang menjadi variabel dependen adalah stres akademik. Tingkat stres akademik santri mengacu pada tingkat stres yang dialami oleh para santri di pondok pesantren atau lembaga pendidikan agama Islam. Akibat dari tingkat stres yang tinggi, santri dapat mengalami dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses yang digunakan dalam mengelolah hasil penelitian untuk memperoleh suatu kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 22.

³³ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Manajemen*, (Bandung: Alfabeta, 2015)

1. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Validasi didefinisikan sebagai ukuran seberapa cermat suatu test melakukan fungsi ukurannya. Tes hanya dapat melakukan fungsinya dengan cermat kalau ada "sesuatu" yang diukur. Jadi dikatakan valid, test harus mengukur sesuatu dan melakukan dengan cermat.

Dari uji ini dapat diketahui apakah item-item pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner dapat digunakan untuk mengukur keadaan responden yang sebenarnya dan menyempurnakan kuesioner tersebut.³⁴ Dalam menentukan kelayakan dan tidaknya suatu item yang akan digunakan biasanya dilakukan uji signifikan koefisien korelasi pada taraf 0,05 artinya suatu item dianggap valid jika memiliki korelasi signifikan terhadap skor total item. *item* perlu pernyataan dinyatakan tidak valid, uji menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut :

$$r = \frac{N (\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{N \sum X^2 - (\sum X)^2 (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}$$

Di mana :

r = koefisien korelasi antara item (x) dengan skor total (y)

N = jumlah responden

x = skor setiap item

y = skor total

Uji Validitas bertujuan untuk mengetahui apakah setiap butir item dalam kuesioner yang digunakan oleh peneliti valid atau invalid.

³⁴ Muchson, "Statistika Deskriptif", (Jakarta: Guepedia, 2017).

Tabel 3.7 Hasil uji validitas

Variable	Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
Stres Akademik	1	0,300	0,270	Valid
	2	0,191	0,270	Invalid
	3	0,443	0,270	Valid
	4	0,552	0,270	Valid
	5	0,382	0,270	Valid
	6	0,495	0,270	Valid
	7	0,145	0,270	Invalid
	8	0,380	0,270	Valid
	9	0,266	0,270	Invalid
	10	0,659	0,270	Valid
	11	0,258	0,270	Invalid
	12	0,240	0,270	Invalid
	13	0,310	0,270	Valid
	14	0,568	0,270	Valid
	15	0,317	0,270	Valid
	16	0,409	0,270	Valid
	17	0,187	0,270	Invalid
	18	0,502	0,270	Valid
	19	0,317	0,270	Valid
	20	0,567	0,270	Valid
	21	0,545	0,270	Valid
	22	0,537	0,270	Valid
	23	0,018	0,270	Invalid
	24	0,277	0,270	Valid
	25	0,411	0,270	Valid
	26	0,575	0,270	Valid
	27	0,264	0,270	Invalid
	28	0,545	0,270	Valid
	29	0,422	0,270	Valid
	30	0,376	0,270	Valid
	31	0,319	0,270	Valid
	32	0,329	0,270	Valid
	33	0,388	0,270	Valid

34	0,488	0,270	Valid
35	0,468	0,270	Valid
36	0,327	0,270	Valid
37	0,348	0,270	Valid
38	0,332	0,270	Valid
39	0,568	0,270	Valid
40	0,267	0,270	Invalid
41	0,469	0,270	Valid
42	0,511	0,270	Valid
43	0,571	0,270	Valid
44	0,358	0,270	Valid
45	0,324	0,270	Valid
46	0,332	0,270	Valid
47	0,175	0,270	Invalid
48	0,314	0,270	Valid
49	0,213	0,270	Invalid
50	0,241	0,270	Invalid
51	0,445	0,270	Valid
52	0,340	0,270	Valid
53	0,442	0,270	Valid
54	0,474	0,270	Valid
55	0,449	0,270	Valid
56	0,358	0,270	Valid
57	0,439	0,270	Valid
58	0,182	0,270	Invalid
59	0,547	0,270	Valid
60	0,402	0,270	Valid
61	0,527	0,270	Valid
62	0,542	0,270	Valid
63	0,267	0,270	Invalid
64	0,510	0,270	Valid
65	0,580	0,270	Valid
66	0,506	0,270	Valid

Sumber: Data Olahan SPSS Versi 22

Instrument ini diuji coba pada santri Madrasah Tsanawiyah kelas VII-IX dengan jumlah responden 51 orang, sehingga r tabel yaitu 0,270

dengan nilai taraf signifikansi 5%. Item dikatakan valid jika nilai r hitung $>$ r tabel. Berdasarkan table 3.5 di atas, sebanyak 66 item yang di uji, 14 item invalid dan 52 item yang dinyatakan valid.

Table 3.8 Blue print stres akademik setelah uji validitas

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Kognitif	Merasa kebingungan	1	-	1
		Sulit untuk berkonsentrasi	3,4	5	3
		Performansi belajar yang buruk	6	-	1
		Mudah lupa	8	-	1
		Munculnya pikiran yang tidak biasa	10	-	1
2.	Emosional / Afektif	Kecemasan	-	13	1
		Ketakutan	14	15	2
		Mudah marah	16	-	1
		Sedih yang mendalam	18	19	2
		Tertekan	20	21	2

	Merasa ragu-ragu	22	-	1	
	Merasa malu	24,25	26	3	
	Kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah	28	29	2	
	Sakit kepala	30,31	32	3	
	Mengalami gangguan pencernaan	33	34	2	
	Nafsu makan berkurang	35	36	2	
	Istirahat tidak berkualitas	37	38	2	
3.	Fisiologis	Berkeringat berlebihan	39	-	1
		Wajah pucat	41	42	2
		Badan terasa lemah	43	44	2
		Jantung berdebar-debar	45,46	-	2
		Gemetar	48	-	1
		Sakit perut	51	52	2
		Pusing	53	54	2

	Berkeringat dingin	55,56	57	3
	Mudah menyalahkan orang lain	-	59	1
	Bersikap acuh	60,61	62	3
4.	Perilaku			
	Lebih senang menyendiri	-	64	1
	Melakukan penundaan tugas	65	66	2
	TOTAL			52

b. Uji Reabilitas

Reabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula.³⁵ Uji reabilitas digunakan untuk mengukur kestabilan dan konsistensi responden dalam menjawab pernyataan-pernyataan yang ada dalam kuesioner terkait dengan variabel yang digunakan. Maka kuesioner dapat dikatakan reliable atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Metode yang digunakan untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini adalah Cronbach's Alpha. Variabel dikatakan handal atau realible jika

³⁵ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*

nilai dari Cronbach's Alpha $> 0,60$, sedangkan jika koefisien Cronbach Alpha $< 0,06$ maka dinyatakan tidak reliabel. Hasil uji reabilitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.9 Hasil uji reliability instrument stres akademik
Reliability Statistik

Cronbach's Alpha	N of Items
0,920	52

Berdasarkan tabel 3.2 diatas, menunjukkan bahwa nilai N of items (banyaknya item atau butiran pernyataan angket) terdapat 52 buah item dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,920. Karena nilai cronbach's alpha $0,920 > 0,60$, maka sebagaimana dasar kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa ke-52 item atau semua item pernyataan yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk stres akademik dapat dikatakan reliabel atau konsisten.

2. Uji Normalitas

Data yang didapat harus diuji kenormalannya terlebih dahulu. Uji normalitas digunakan agar dapat mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data normal merupakan syarat mutlak sebelum dilakukannya analisis statistik parametrik (uji *paired sample t test* dan uji *independent sample t test*). Data tidak normal akan menggunakan analisis non parametrik (uji *wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*). Dalam statistik parametrik ada dua macam uji normalitas yang sering dipakai yakni uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji *Shapiro-Wilk*. Pada penelitian ini

menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel yang kecil atau dibawah dari 50.³⁶

Data yang berdistribusi normal ditunjukkan apabila nilai signifikansinya pada kolom nilai *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai yang lebih besar dari 0,05. Pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan bantuan software SPSS (*Statistical Program for Social Scienc*). versi 22. Kriteria pengujian normalitas antara lain:

- a. Jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal
- b. Jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal

3. Uji Homogenitas

Jika sebelumnya berdistribusi normal, maka selanjutnya kesamaan dua varian atau disebut juga uji homogenitas. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah homogen atau tidak homogen sebaran data penelitian dari dua varian atau lebih. Pada penelitian ini menggunakan uji homogenitas *One Way Anova*.³⁷ Kriteria uji homogenitas dirumuskan sebagai berikut:

- a. Jika $\text{sig.} > 0,05$ berarti varian dari dua atau lebih kelompok homogen atau sama
- b. Jika $\text{sig.} < 0,05$ berarti tidak homogen atau heterogen

³⁶ Agung Edy Wibowo, "*Aplikasi Praktik SPSS Dalam Penelitian*", (Yogyakarta: Gava Media, 2012).

³⁷ Novita Eka Chandra and Siti Alfiatur Rohmaniah, "Analisis Laju Pertumbuhan Produk Domestik Regional Bruto Kabupaten Lamongan Atas Dasar Harga Konstan 2010 Menurut Lapangan Usaha," *Transformasi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika* 1, no. 2 (2017).

4. Uji Hipotesis

Tujuan pengujian hipotesis yaitu untuk menjawab pertanyaan penelitian yang awalnya masih bersifat dugaan dengan metode statistik sehingga hasilnya dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Pada penelitian ini hipotesis dibagi menjadi dua, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Penjabarannya sebagai berikut :

- a. Hipotesis nol (H_0), menyatakan bahwa terapi Al-Qur'an tidak berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres akademik santri di pondok pesantren darul 'ulum ath-thahiriyah paladang.
- b. Hipotesis alternatif (H_a), menyatakan bahwa terapi Al-Qur'an berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres akademik santri di pondok pesantren darul 'ulum ath-thahiriyah paladang.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

a. Uji Wilcoxon

Uji ini digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis perbandingan dari *pretest* dan *posttest* yang saling berkorelasi apabila persyaratan data yang diolah termasuk bentuk ordinal atau tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan dari dua sampel.³⁸ Hasil data yang diperoleh dibantu dengan bantuan SPSS versi 22. Adapun kriteria pengujian *Wilcoxon* antara lain:

- 1) Jika nilai $\text{Asymp. Sig. (2-tailed)} < 0,05$ maka H_a diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan

³⁸ Ana Mira Kunita, "Efektifitas Logoterapi Sufistik terhadap Tingkat Penyesuaian Diri Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar," 2018

2) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_a ditolak atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan

b. Persentase Pengaruh Terapi Al-Qur'an

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel bebas atau terapi Al-Qur'an terhadap variabel terikat atau stres akademik santri.³⁹ Uji koefisien determinasi dapat dilihat dari jumlah R square untuk menggambarkan besarnya nilai koefisien determinasi yang diubah dalam bentuk persentase (%) dengan rumus sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD : Koefisien Determinasi

R^2 : Koefisien Korelasi

³⁹ Andi Selviana Sapti, "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Optimisme Narapidana Di Lapas Narkotika Kelas Ii A Sungguminasa, Gowa" (Universitas Negeri Makassar, 2018).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang. Responden dalam penelitian ini sebanyak 19 orang santri MTS Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang. Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel, variabel bebas yaitu variabel yang memberikan pengaruh atau variabel X (terapi Al-Qur’an) dan variabel terikat yaitu variabel yang diberi pengaruh atau variabel Y (stres akademik).

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identifikasi Responden

Penelitian ini dilakukan dengan menyebar kusioner pada santri MTS Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang. Adapun karakteristik responden ini digunakan dalam pengambilan sampel penelitian. Adapun karakteristik responden sebagai berikut :

Table 4.1 Kategori kelas

Kelas	Jumlah
7	27
8	26
9	35

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, menunjukkan bahwa santri kelas 7 sebanyak 27 orang, santri kelas 8 sebanyak 26 orang, dan santri kelas 9 sebanyak 35 orang. Jumlah keseluruhan sebanyak 88 orang.

Table 4.2 Kategori tingkat stres akademik

Kategori	Jumlah
Rendah	14
Sedang	35
Tinggi	2
Total	51

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, menunjukkan bahwa santri yang masuk pada kategori rendah sebanyak 14 orang, santri yang masuk pada kategori sedang sebanyak 35 orang dan santri yang masuk pada kategori tinggi sebanyak 2 orang. Sehingga santri yang masuk pada kategori sedang 35 orang dan yang merupakan subjek penelitian itu sebanyak 19 orang pada kategori sedang.

Tabel 4.3 Kategori kelas subjek penelitian

Kelas	Jumlah
7	12
8	7
total	19

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri dari 2 kelas yaitu kelas 7 dan kelas 8. Jumlah subjek penelitian 19 orang santri MTS Darul 'Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang.

b. Deskripsi *Pre Test*

Pre-test diberikan kepada subjek penelitian sebelum dilakukan program terapi Al-Qur'an. *Pre test* atau tes awal dilakukan untuk mendapatkan nilai awal yang nantinya akan dibandingkan dengan nilai

post test. *Pre test* dilakukan pada tanggal 22 November 2023. Adapun data statistik *pre-test* dapat dilihat pada table 4.4

Tabel 4.4 Data statistik *pre test*

Statistik	Nilai statistik
N	19
Range	39
Minimum	126
Maximum	165
Mean	150,11
Std. Deviation	10.290

Tabel 4.4 mendeskripsikan skor rata-rata pretest yang diisi oleh 19 orang subjek penelitian, nilai range sebesar 39, skor minimum 126, skor maximum 165, diperoleh mean sebesar 150,11 dengan standar deviasi 10,290.

Tabel 4.5 Data *pre test*

Responden	Item																																																				Jumlah	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
1	3	4	3	4	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	5	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	153	sedang	
2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	158	sedang
3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	4	4	3	1	2	5	3	2	3	4	4	3	3	2	5	5	4	5	3	4	2	4	4	3	2	2	5	2	2	5	3	156	sedang
4	1	4	4	4	1	4	2	4	1	2	2	4	1	5	5	5	1	4	1	1	2	5	5	4	1	1	1	1	2	5	1	4	4	5	4	5	5	1	1	2	5	4	1	1	5	1	1	5	2	1	1	5	147	sedang
5	1	4	2	5	3	4	4	2	4	3	4	4	1	4	3	4	5	2	2	3	2	3	4	3	2	2	4	4	2	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	156	sedang	
6	5	4	5	1	3	5	3	3	4	1	1	3	1	4	1	1	5	3	1	5	1	4	3	3	1	1	4	3	3	1	5	5	3	5	3	5	5	5	3	3	5	1	5	5	1	1	3	3	1	1	1	1	153	sedang
7	3	2	4	1	3	4	5	3	4	4	1	4	1	3	3	3	4	4	4	5	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	2	4	3	160	sedang	
8	2	4	4	5	2	4	2	3	3	2	4	1	1	2	3	3	4	5	3	1	3	4	4	2	2	1	1	4	2	2	1	1	5	4	5	5	1	4	4	5	3	4	5	1	3	3	3	1	1	5	3	157	sedang	
9	2	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	1	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	1	137	sedang	
10	1	4	2	5	3	3	2	5	3	3	2	2	4	3	1	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	146	sedang	
11	3	3	4	2	3	3	5	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	5	5	4	3	5	1	4	5	2	3	5	5	4	1	3	4	4	5	4	4	1	1	5	2	3	5	2	3	2	5	4	2	1	1	159	sedang
12	2	2	4	5	2	2	4	5	1	5	2	2	5	2	5	5	1	1	5	2	5	2	2	4	2	5	1	4	2	5	2	1	5	2	5	2	2	2	1	4	2	5	2	2	4	5	2	2	5	5	1	4	159	sedang
13	3	2	2	2	1	5	4	3	4	4	1	3	3	2	2	2	5	5	5	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	4	3	5	4	4	1	2	2	1	1	4	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	3	144	sedang
14	4	3	3	1	4	2	2	4	3	4	4	1	2	2	2	4	4	3	2	2	2	4	3	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	2	4	3	3	4	4	2	3	4	2	2	5	3	165	sedang		
15	2	2	2	1	2	4	4	1	2	4	2	2	1	2	1	1	5	2	2	2	3	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	2	4	3	126	sedang			
16	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	133	sedang		
17	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	1	4	1	3	3	3	1	4	5	3	4	1	1	3	1	2	3	3	1	4	4	2	4	4	5	4	3	3	2	3	1	3	2	2	4	2	2	3	3	3	143	sedang		
18	1	2	3	2	4	5	3	4	4	3	1	1	1	2	2	2	4	2	3	4	4	5	3	4	1	3	4	4	5	4	2	4	4	1	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	3	2	2	4	156	sedang	
19	2	2	2	1	3	4	3	2	3	3	4	2	1	1	2	2	4	5	3	2	2	4	4	2	3	3	2	2	4	1	5	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	2	4	2	2	4	5	1	2	4	1	144	sedang	

Berdasarkan pada tabel 4.5 dapat dilihat bahwa jumlah santri yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 19 orang.

c. Deskripsi *Pos Test*

Post-test diberikan kepada subjek penelitian setelah dilakukannya program terapi Al-Qur'an. Post-test dilakukan untuk mendapatkan nilai akhir yang kemudian akan dibandingkan pada nilai pretest. Post test dilakukan pada tanggal 8 Desember 2023. Adapun data statistik post-test dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.6 Data statistik *post test*

Statistik	Nilai statistik
N	19
Range	58
Minimum	98
Maximum	156
Mean	127,53
Std. Deviation	14.927

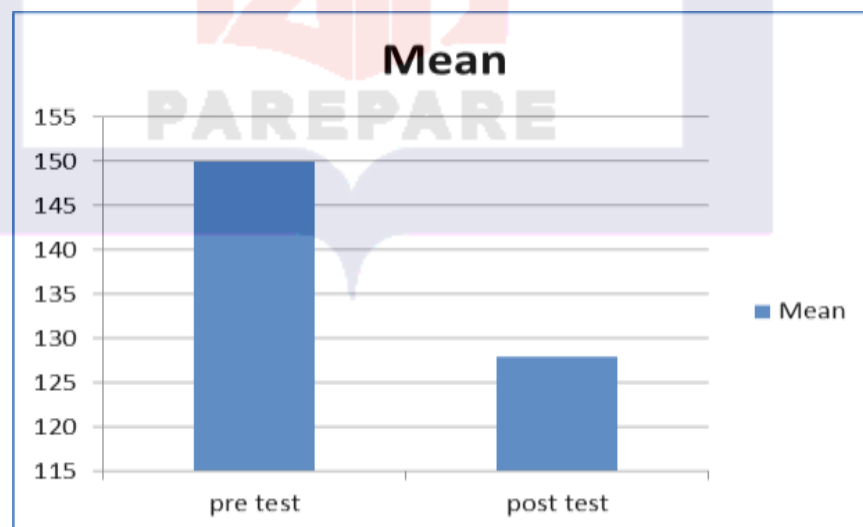
Tabel 4.6 mendeskripsikan skor rata-rata pretest yang diisi oleh 19 orang subjek penelitian, nilai range sebesar 58, skor minimum 98, skor maximum 156, diperoleh mean sebesar 127,53 dengan standar deviasi 14,927.

Pengambilan data awal pada subjek penelitian bertujuan sebagai pelaksanaan *pre test* dan pelaksanaan *post test* dilakukan setelah diberikannya perlakuan. Tujuan dari pengambilan data tersebut untuk membandingkan kedua nilai *pre test* dan *post test*. Perbedaan nilai *pre test* dan *post test* pada subjek penelitian dapat dilihat pada gambar 4.1.

Tabel 4.7 Data *post test*

Responden	Item																																																				Jumlah	Kategori		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	151	sedang			
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156	sedang	
3	2	4	1	2	2	4	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	1	2	4	2	3	3	1	4	2	3	2	1	2	3	1	2	3	4	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	123	sedang			
4	2	2	4	1	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	3	1	2	2	3	1	2	1	3	1	1	2	2	3	4	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	3	1	98	rendah		
5	3	2	2	2	3	3	4	1	3	3	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	2	3	1	2	4	2	1	3	2	2	3	1	2	1	3	2	4	1	3	2	3	3	2	2	1	3	1	3	2	2	3	119	rendah	
6	4	3	2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	2	3	2	4	1	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	2	1	3	3	2	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	2	3	4	2	3	1	3	2	2	3	131	sedang
7	2	3	3	1	3	2	4	2	3	1	2	3	2	1	3	3	2	4	2	4	2	4	3	1	2	1	2	3	3	3	2	3	5	4	2	4	3	1	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	129	sedang	
8	3	2	3	3	2	1	4	2	2	3	4	3	1	2	3	4	1	2	3	3	3	2	3	3	1	2	4	3	3	2	2	3	3	4	2	4	1	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	132	sedang		
9	2	2	2	1	3	2	3	3	1	3	4	2	2	3	2	1	3	4	3	3	1	3	3	2	3	2	4	1	1	3	2	4	2	2	3	1	1	3	5	3	4	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	127	sedang	
10	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	1	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	1	3	2	1	4	2	2	2	4	2	130	sedang		
11	1	5	5	1	5	1	5	1	5	1	1	2	1	5	1	4	5	5	1	5	1	1	4	1	5	1	5	2	1	2	5	5	1	4	2	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	3	1	1	3	1	145	sedang		
12	2	3	2	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	4	1	3	2	4	2	4	2	4	2	1	2	1	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	4	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	123	sedang	
13	1	3	2	2	1	2	3	3	2	4	1	2	2	3	2	4	2	1	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	2	3	5	1	1	1	1	2	1	3	3	3	1	4	1	2	2	106	rendah		
14	2	2	2	1	3	1	4	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	2	3	3	4	3	1	2	2	2	3	3	2	5	2	1	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	2	3	1	1	2	2	4	2	2	1	122	sedang	
15	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	1	4	2	2	2	1	3	3	4	1	2	1	3	3	2	2	3	1	1	2	2	4	2	2	2	1	2	119	rendah		
16	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	129	sedang		
17	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	1	5	150	sedang
18	2	2	3	3	1	4	2	2	4	3	1	3	2	2	3	1	1	3	2	1	2	3	3	1	2	2	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	3	2	2	2	1	4	2	2	3	1	3	2	1	3	3	116	rendah		
19	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	117	rendah		

Berdasarkan pada tabel 4.7 dapat dilihat bahwa jumlah santri yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 13 orang dan santri pada tingkat stres rendah sebanyak 6 orang.

Gambar 4.1 Grafik mean dari *pre test* dan *post test*

Berdasarkan pada tabel 4.8 dapat dilihat nilai rata-rata yang paling tinggi sebanyak 3,052 yang menunjukkan bahwa pada bagian aspek fisiologis dengan indikator gemetar pada pernyataan nomor 38, santri lebih sering mengalami gejala gemetar daripada gejala-gejala lainnya. Sedangkan yang jarang dialami oleh santri yaitu pada bagian aspek kognitif dengan indikator sulit berkonsentrasi pada pernyataan nomor 4 yaitu dengan nilai rata-rata sebanyak 1,842.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah ada data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan program SPSS 22 sebagai bantuan dalam pengujian normalitas. Kriteria yang digunakan yaitu diperoleh data yang berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ berikut Uji normalitas.

Tabel 4.9 Uji normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.190	19	.068	.922	19	.126
Posttest	.172	19	.143	.954	19	.459

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas pre-test mempunyai taraf signifikansi 0,126 atau lebih besar dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Pada hasil uji

normalitas post-test mempunyai taraf signifikansi 0,459 atau lebih besar dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengujian normalitas terpenuhi dan masuk pada statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui sama atau tidaknya tingkat varians data dari hasil *pre test* dan *post tests*. Adapun kriteria pengujian yang dapat dikatakan homogenitas apabila data signifikansinya $> 0,05$. Pada penelitian ini menggunakan uji *One Way Anova* dalam menghitung uji homogenitas dengan membandingkan dua varians dalam bantuan SPSS versi 22.

Tabel 4.10 Uji homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.024	1	36	.318

Berdasarkan tabel 4.10 hasil uji homogenitas di atas, diketahui rata-rata nilai sig. dari *pretest* dan *posttest* adalah 0,318 maka dapat disimpulkan bahwa varians data *pretest* dan *posttest* mempunyai varians yang sama atau homogen karena $0,318 > 0,05$.

3. Pengujian Hipotesis

a. Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon Signed Rank dalam penelitian digunakan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan terapi Al-Qur'an. Dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon:

- 1) Jika nilai Asymp. Sig.(2-tailed) < 0,05 maka H_a diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_a ditolak atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

**Tabel 4.11 Uji Wilcoxon Signed Rank
Posttest - Pretest**

Z	-3.643
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Dari data tabel 4.11 diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,000. Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian, jika Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05 .Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres akademik *pre test* dan *post tes*.

b. Presentase Pengaruh Terapi Al-Qur'an

Koefisien Determinasi tujuannya untuk mengetahui besar kecilnya sumbangan pengaruh terapi Al-Qur'an (X) terhadap stres akademik santri (Y). Sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi Al-Qur'an terhadap stres akademik santri. Oleh karena itu, uji yang digunakan koefisien determinasi (KD) dengan menggunakan perubahan pada kategori. Kategori yang digunakan nilai X= untuk pre test dan nilai Y = post test dari stres akademik santri. Hasil perhitungan koefisien determinasi adalah sebagai berikut :

Tabel 4.12 Uji koefisien determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.196	.038	-.018	15.063

Berdasarkan tabel 4.12 dilihat bahwa hasil output uji koefisien determinasi dapat diketahui bahwa nilai R square sebesar 0,038. Nilai ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel independen (terapi Al-Qur'an) berpengaruh sebanyak 3,8% terhadap variabel dependen (stres akademik), sedangkan 96,2% pengaruh variabel yang lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

B. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menguji apakah terdapat pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik santri. Subjek penelitian ini yaitu 19 orang santri yang masuk pada kategori tingkat stres akademik yang sedang. Terapi Al-Qur'an merupakan alternatif yang mudah dan murah untuk dilakukan ketika ingin mengurangi stres akademik.

Pengumpulan dan analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon dengan melihat perbedaan dari nilai *pre test* dan *post test*. Nilai rata-rata *pre test* mengalami penurunan pada nilai rata-rata *post test*. Hal tersebut membuktikan bahwa terjadi perubahan tingkat stres akademik secara signifikan setelah diberikan terapi Al-Qur'an. Artinya terapi Al-Qur'an mampu menurunkan tingkat stres akademik santri.

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa terapi Al-Qur'an berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres akademik santri. Hal tersebut

dibuktikan dengan dilakukannya uji koefisien determinasi. Pada uji ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres santri. Pada nilai R square sebesar 0,038.

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari lamanya. Selama 3 hari itu subjek penelitian diberikan program terapi Al-Qur'an. Pada program yang dilakukan berfokus pada pemberian pemahaman kepada subjek penelitian tentang makna dari ayat-ayat yang ada di dalam Al-Qur'an terkait dalam menyelesaikan masalah yang di hadapi terutama masalah di lingkungan akademik, di mana sesuai dengan beberapa metode tazkiyatun nafs dari Said Hawwa yaitu ikhlas, jujur, tawakkal, mahabbah, takut, taqwa, dan tobat.

Arti ikhlas yaitu kesucian hati dalam beribadah atau beramal untuk menuju kepada Allah Swt. Sedangkan tempat ikhlas adalah ada di dalam hati, yang berarti berkaitan dengan niat dan tujuan. Hakikat niat itu sendiri berdasarkan pada respon dari berbagai hal. Arti dari ikhlas ini di tuangkan pada Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 216. Selanjutnya jujur juga biasanya disebut dengan shiddiq (orang yang jujur), beberapa lafadz shiddiq yaitu jujur dalam perkataan, jujur dalam niat dan keinginan, jujur dalam hasrat (azm), jujur dalam memenuhi hasrat, jujur dalam perbuatan dan jujur dalam mewujudkan semua maqam hati dalam agama. Arti dari jujur ini di tuangkan pada Al-Qur'an surah Al-Ahzab ayat 70. Kemudian arti tawakkal yaitu menyerahkan seluruh urusan kepadanya (Allah Swt), dengan penuh kepercayaan. Arti dari tawakkal ini di tuangkan pada Al-Qur'an surah Al-Imran ayat 159 dan At-Talaq ayat 3. Adapun arti dari mahabbah yaitu sesuatu yang berhak dicintai adalah hanya Allah Swt. Tetapi, mencintai selain Allah Swt. yang ada hubungan dengan Allah Swt.

merupakan cinta yang dibenarkan, seperti halnya cinta kepada rasulullah, ulama, serta orang-orang yang bertaqwa. Hal itu merupakan buah hasil dari kecintaan kepada Allah Swt. Arti dari mahabbah ini di tuangkan pada Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 165. Adapun maksud dari takut itu sendiri adalah sikap mental merasa takut kepada Allah karena kurang pengabdianya. Arti dari takut ini di tuangkan pada Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 156. Selanjutnya taqwa merupakan sikap mental yang positif terhadapnya berupa waspada dan mawas diri sedemikian rupa sehingga dapat melaksanakan segenap perintahnya dan menjauhi segala larangannya. Arti dari taqwa ini di tuangkan pada Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 186 dan At-Talaq ayat 2. Adapun arti dari tobat adalah jika seorang hamba menyesal akan perbuatannya pada masa lalu, serta berjanji untuk tidak mengulangnya. Arti dari tobat ini di tuangkan pada Al-Qur'an surah An-Nur ayat 31.

Metode tazkiyatun nafs tersebut kemudian dijadikan dasar pemaknaan dari beberapa ayat Al-Qur'an yang dihadirkan pada program terapi Al-Qur'an yang dipraktikkan langsung oleh subjek penelitian. Subjek penelitian kemudian memahami maksud dari makna arti ayat Al-Qur'an yang telah di tentukan sebelumnya oleh peneliti. Pada saat program dilaksanakan beberapa subjek penelitian mengungkapkan masalah yang di hadapi dan setelah itu mencari solusi dengan memahami makna dari ayat Al-Qur'an yang telah di baca. Walaupun masih ada sebagian subjek penelitian yang belum bisa menemukan solusi dari permasalahannya dan memahami makna dari ayat Al-Qur'an yang telah dibaca. Pada penelitian ini memiliki kekurangan dalam hal modul terapi Al-Qur'an ini

masih perlu banyak pengkajian dan kurangnya follow up terhadap subjek setelah di berikannya perlakuan.

Pada penelitian ini bukan hanya metode tazkiyatun nafs yang di dituangkan pada program terapi Al-Qur'an tetapi, dengan beberapa *pappaseng* bugis yang tentunya saling berhubungan dengan tazkiyatun nafs. Dimana fungsi dari *pappaseng* bugis yaitu sebagai petunjuk tentang cara berkehidupan yang baik dan benar, juga sebagai media pendidikan moral yang berorientasi membangun kualitas pribadi seseorang, masyarakat yang ideal dan bermanfaat pada dirinya, lingkungan sosialnya sehingga menjadi seorang yang terpandang di tengah masyarakat atau tau tongeng sebagai tujuan pendidikan masyarakat Bugis. Dapat dilihat ada beberapa *pappaseng* bugis yang gunakan pada program terapi Al-Qur'an yaitu sebagai berikut:

“Eppaki tanranna tauwe namacca; malempui namatette, makurang caiki, maraddena rigau sitinajae, makurang pauki ri padanna tau”.

Artinya: Ada empat ciri orang cerdas; teguh dalam kejujuran, kurang marah, selalu berbuat yang sepatutnya, kurang bicara pada sesama manusia.

Maksud dari *pappaseng* bugis di atas menjelaskan tentang kejujuran, di mana salah satu ayat yang berhubungan dengan *pappaseng* tersebut yaitu pada Q.S. Al-Ahzab ayat 70.

“Sobbui assalemmu, etauko ri dewatae. Engngarangngi ri duwae muallupai duwae. Bettuanna engngarangngi pappedecenna taue lao ri iko, muengngarangngi toi pappejamu ri tau lainge. Sibawa allupai pappedecemmu ri tau laingnge namuallupai toi pappejana tau laingnge ri iko”.

Artinya: Sembunyikan (jangan ditonjolkan) asal usulmu, takutlah kepada Allah swt. Ingat dua perkara dan lupakan dua perkara, yaitu: ingatlah kebaikan

seseorang terhadapmu dan ingat pulalah keburukanmu terhadap seseorang. Serta lupakanlah kebaikanmu terhadap seseorang dan lupakan.

Maksud dari pappaseng bugis di atas menjelaskan tentang tawakkal, keikhlasan dan kesabaran, di mana ayat yang berhubungan dengan pappaseng tersebut yaitu pada Q.S. Al-Imran ayat 159, Al-Baqarah ayat 216.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rela Mar'ati, Moh. Toriqul Chaer dengan judul Pengaruh Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan. Pada penelitian ini Rela Mar'ati, Moh. Toriqul Chaer menjelaskan bahwa semua santri mampu memberi makna positif terhadap masalah yang dihadapi. Mereka mencoba memaknai peran mereka sebagai manusia terhadap Tuhannya, peran mereka sebagai manusia dengan manusia lain dan alam semesta ini. Sehingga keseluruhan dari mereka menyimpulkan bahwa apapun masalah yang dihadapi semua sesuai dengan kadar kemampuan manusia, dan masalah yang datang adalah sebagai sebuah sarana bagi manusia untuk menjadi lebih baik dan semua masalah akan teratasi dengan baik jika kembali pada aturan yang dibuat oleh Tuhan. Sehingga setelah terapi para subjek menyatakan kondisi lebih baik daripada sebelum mengikuti terapi. Mereka merasa lebih bisa ikhlas, pasrah, dan tenang.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriandi menjelaskan bahwa dengan memahami Al-Qur'an seseorang akan dapat mengambil makna yang terkandung di dalam ayat-ayatnya. Dengan pemaknaan itulah pengaruh Al-Qur'an akan dapat dirasakan di jiwa (psikis) dan

selanjutnya akan berpengaruh positif terhadap kondisi fisik seseorang dan penyakit stres yang dideritanya akan hilang.

Terapi Al-Qur'an akan efektif apabila klien mampu memahami setiap makna yang terkandung dalam Alquran karna sesungguhnya Al-Qur'an memiliki banyak makna yang mampu memberikan ketenangan bagi siapa saja selain mampu memberikan ketenangan dan menghilangkan stres yang diderita oleh setiap manusia Al-Qur'an juga akan meningkatkan kualitas iman seseorang pada Sang Pencipta. Hal serupa juga dikatakan oleh Yuliana Sulaiman bahwa pada saat melakukan terapi Al-Qur'an seseorang akan merasa tenang, semua masalah yang dihadapi bisa diterima dan dijalani dengan ikhlas sehingga semua perasaan tegang, takut, cemas yang memicu timbulnya stres akan hilang dengan sendirinya.

Penjelasan di atas dan beberapa temuan penelitian yang sejalan dengan penelitian ini. Maka dapat dikatakan bahwa terapi Al-Qur'an efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik santri. Di samping sangat mudah dikerjakan, harganya ekonomis juga memiliki banyak manfaat pada masalah stres.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan dalam skripsi ini, yang membahas tentang “pengaruh terapi Al-Qur’an dalam mengurangi tingkat stres akademik santri di Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang”. Maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi Al-Qur’an terhadap tingkat stres akademik santri MTS Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil uji Wilcoxon, yaitu nilai dari Sig. (2-tailed) 0.00 lebih kecil dari 0,05, serta pada hasil uji nilai R square sebesar 0,038. Skor tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi Al-Qur’an berpengaruh terhadap stres akademik santri MTS Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang.

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang ada dalam skripsi ini, untuk mengoptimalkan maka diajukan saran-saran yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya hasil yang maksimal dan diharapkan agar tujuan yang telah ditetapkan tercapai dengan baik, Adapun saran-saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada santri untuk selalu menjaga kondisi kesehatan mental terutama pada masalah stres akademik dengan cara menerapkan terapi Al-Qur’an secara rutin.
2. Disarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan kelompok pembanding agar dapat membandingkan perbedaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Variabel yang mempengaruhi tingkat stres akademik yaitu terapi Al-Qur’an.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Wardatul, Ni'matuzahroh, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique(Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswamenengah Atas Di Pondok Pesantren", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 04, No. 02, (2016).
- Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin* (Bandung: Karisma, 2014).
- Anshori, Hafiz, Shanty Komalasari, *Pelatihan Pemaknaan Dan Pembacaan Ayat-Ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, *Jurnal Studia Insania*, Banjarmasin. Vol. 6, No. 1 (2018).
- Arumningtyas, Anggita Vella, "Bimbingan Melalui Terapi Al-Qur'an Untuk Mengurangi Stress Masa Pandemi Pada Siswa Sma Di Desa Sroyo Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar" (Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan: Salatiga, 2021).
- Asy-Sha'rawi, Mutawalli, *Tafsir al-Sha'rawi*, (Duta Azhar, 2015).
- Azwar, Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Pustaka Pelajar, 2012).
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil & Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, (2017).
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad, dan Ifdil Ifdil, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar", *Jurnal Educatio*, Vol. 4, No. 1, (2018).
- Chandra, Novita Eka and Siti Alfiatur Rohmaniah, "Analisis Laju Pertumbuhan Produk Domestik Regional Bruto Kabupaten Lamongan Atas Dasar Harga Konstan 2010 Menurut Lapangan Usaha," *Transformasi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika* 1, no. 2 (2017).
- Chittick, William C., *Sufism: A Short Introduction*, terj. Zaimul, *Tasawuf di Mata Kaum Sufi* (Bandung: Mizan, 2002).
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Penerbit Dipenogoro, 2010).
- Fakhirah, Nadiyah, Indri Seta Septadina dan Puji Rizki Suryani 'Pengaruh Membaca Al-Qur'an Secara Periodik Terhadap Ansietas Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya', *Jurnal Homepage*, Yogyakarta. Vol. 1, No. 1 (2022).
- Fauziah, Nedra Meutia, "Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan, 2021).

- Hawwa, Said, Almustakhlash Fii Tazkiyatil Anfus, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu* (Jakarta: Robbani Press, 1998).
- Istiqomah, Mas'udi, Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman tentang Spiritualitas alQur ' an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan), *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 8, No. 1 (2017).
- Jaelani, Drs. A. F., *Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000).
- Kunita, Ana Mira, "Efektifitas Logoterapi Sufistik terhadap Tingkat Penyesuaian Diri Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar," 2018.
- Muchson, "*Statistika Deskriptif*", (Jakarta: Guepedia, 2017).
- Mutaharah, Nidaul, "*Terapi Membaca Al-Qur'an Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Dalam Menentukan Karir Santri Kelas Xii Sma Al-Ashriyah Yayasan Banu Sanusi Sesela*" (Skripsi: Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi: Mataram, 2021).
- Oktiarini, Dea Asri. "*Pengaruh Kegigihan (Grit) Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Ilmu-Ilmu Kesehatan Di PTS Kabupaten Banyumas*", (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, 2018).
- Putri, Santri Pondok Pesantren At-Tahiriyah Paladang, Kecamatan Lanrisang, Kabupaten Pinrang, Wawancara Di Pondok Pesantren At-Tahiriyah Paladang, 8 Mei 2023.
- Sapti, Andi Selviana, "*Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Optimisme Narapidana Di Lapas Narkotika Kelas Ii A Sungguminasa, Gowa*" (Universitas Negeri Makassar, 2018).
- Siregar, Sofyan, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2010).
- Siregar, Syofian, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*.
- Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*", (Bandung: Alfabeta, 2011).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: ALFABETA, 2017).

Sugiyono, *metodologi Peneitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013).

Sugiyono, *Metodologi Penelitian Manajemen*, (Bandung: Alfabeta, 2015).

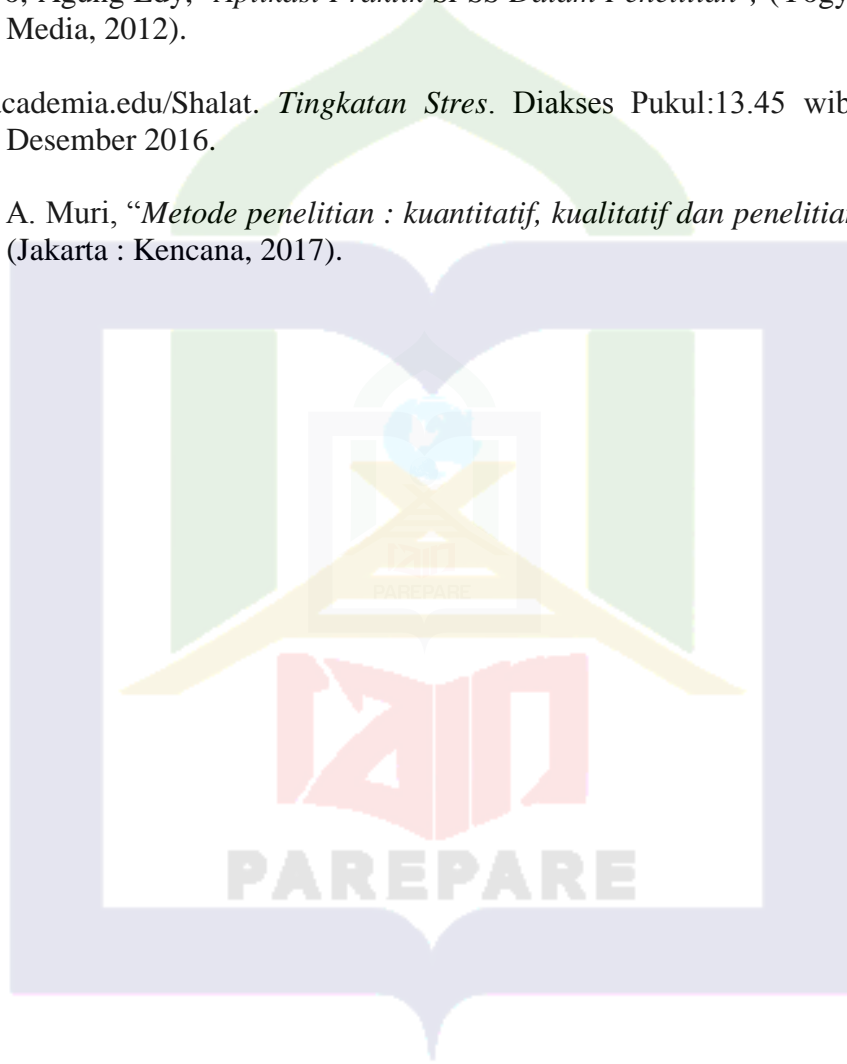
Syam, St Hajra, “*Metode Terpai Al-Qur’an Dalam Menangani Penderita Stres Di Super Thibbun Nabawi (Stn) Makassar*” (Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar, Makassar, 2014).

Usman, Musaini dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016).

Wibowo, Agung Edy, "*Aplikasi Praktik SPSS Dalam Penelitian*", (Yogyakarta: Gava Media, 2012).

www.academia.edu/Shalat. *Tingkatan Stres*. Diakses Pukul:13.45 wib, Jum’at 23 Desember 2016.

Yusuf, A. Muri, “*Metode penelitian : kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan*” (Jakarta : Kencana, 2017).







**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-2168/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2023

26 Oktober 2023

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Kabupaten Pinrang
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pinrang
di
KAB. PINRANG

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : AYU SUNDARI D
Tempat/Tgl. Lahir : PINRANG, 18 Mei 2001
NIM : 19.3200.060
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : IX (Sembilan)
Alamat : JLN. POROS BARUGAE JAMPUE DUSUN KANARI DESA MALLONGI-
LONGI KEC. LANRISANG KAB. PINRANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Kabupaten Pinrang dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

PENGARUH TERAPI AL-QUR'AN DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL 'ULUM ATH- THAHIRIYAH PALADANG KABUPATEN PINRANG

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada bulan Oktober sampai selesai.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare



PEMERINTAH KABUPATEN PINRANG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
UNIT PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Jl. Jend. Sukawati Nomor 40. Telp/Fax : (0421)921695 Pinrang 91212

**KEPUTUSAN KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
 DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN PINRANG**
 Nomor : 503/0678/PENELITIAN/DPMP/PTSP/11/2023

Tentang

REKOMENDASI PENELITIAN

- Merincikan** : bahwa berdasarkan penelitian terhadap permohonan yang diterima tanggal 02-11-2023 atas nama AYU SUNDARI D, dianggap telah memenuhi syarat-syarat yang diperlukan sehingga dapat diberikan Rekomendasi Penelitian.
- Mengingat** :
1. Undang - Undang Nomor 29 Tahun 1959;
 2. Undang - Undang Nomor 18 Tahun 2002;
 3. Undang - Undang Nomor 25 Tahun 2007;
 4. Undang - Undang Nomor 25 Tahun 2009;
 5. Undang - Undang Nomor 23 Tahun 2014;
 6. Peraturan Presiden RI Nomor 97 Tahun 2014;
 7. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014;
 8. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 48 Tahun 2016; dan
 9. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 38 Tahun 2019.
- Memperhatikan** :
1. Rekomendasi Tim Teknis PTSP : 1308/WI.Teknis/DPMP/PTSP/11/2023, Tanggal : 03-11-2023
 2. Berita Acara Pemeriksaan (BAP) Nomor : 0677/BAP/PENELITIAN/DPMP/PTSP/11/2023, Tanggal : 03-11-2023

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
- KESATU** : Memberikan Rekomendasi Penelitian kepada :
1. Nama Lembaga : INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE
 2. Alamat Lembaga : JL. AMAL BAKTI NO. 8 SOREANG PAREPARE
 3. Nama Peneliti : AYU SUNDARI D
 4. Judul Penelitian : PENGARUH TERAPI AL-QURAN DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL ULUM AT-THAHIRIYAH PALADANG KABUPATEN PINRANG
 5. Jangka waktu Penelitian : 1 Bulan
 6. Sasaran/target Penelitian : SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL ULUM AT-THAHIRIYAH PALADANG KABUPATEN PINRANG
 7. Lokasi Penelitian : Kecamatan Larisang
- KEDUA** : Rekomendasi Penelitian ini berlaku selama 6 (enam) bulan atau paling lambat tanggal 03-05-2024.
- KETIGA** : Peneliti wajib menaati dan melakukan ketentuan dalam Rekomendasi Penelitian ini serta wajib memberikan laporan hasil penelitian kepada Pemerintah Kabupaten Pinrang melalui Unit PTSP selambat-lambatnya 6 (enam) bulan setelah penelitian dilaksanakan.
- KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Pinrang Pada Tanggal 03 November 2023



Biaya : Rp 0,-

Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :
ANDI MIRANI, AP., M.Si
 NIP. 197406031993112001
Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP
 Selaku Kepala Unit PTSP Kabupaten Pinrang



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 089/MTs/21.17.0021/12/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala MTs. Darul 'Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang menerangkan bahwa :

Nama : AYU SUNDARI
NIM : 19.3200.060
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa (S.1) / IAIN Parepare

Telah melaksanakan penelitian di MTs Darul Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang yang dilakukan mulai 10 November 2023 s/d 22 Desember 2023 dalam rangka Penyusunan Skripsi (S1) sesuai Surat Izin yang telah dilakukan oleh Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 503/0678/PENELITIAN/DPMPSTP/11/2023 Tanggal 03 November 2023. Dengan Judul Skripsi :

**"PENGARUH TERAPI AL-QURAN DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES
AKADEMIK SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL ULUM ATH-THAHIRIYAH
PALADANG KABUPATEN PINRANG"**

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Paladang, 23 Desember 2023

Kepala Madrasah,
Darul Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang


ABD. HAMID, S.A., M.Pd.I
NIP. 19700320 200604 1 022

PAREPARE

Lembaran *Informed Consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : ~~.....~~ MUH. FIQRI

Umur : 13

Alamat : menro

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan


(.....)

PAREPARE

Lembaran *Informed Consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : MUH ASRAF M.S
Umur : 13
Alamat : penkabato / Pacia

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan


(..... Muh Asraf M.S)

PAREPARE

Lembaran *Informed Consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : *Rafiq Anzani*

Umur : *17*

Alamat : *Batuanyang*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan

Rafiq
(.....)

PAREPARE

Lembaran *Informed Consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : *Muhammad Syahid*

Umur : *13*

Alamat : *Jl. Anggerik*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiryah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan

(Signature)
(.....*Muhammad Syahid*.....)

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Ikrat handi Fajakun

Umur : 13

Alamat : pinrang

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan


(.....)

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : HUDA NUR RESDIRAH

Umur : 13

Alamat : Meneo

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan


(...HUDA NUR RESDIRAH...)

PAREPARE

Lembaran *Informed Consent*


Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : muh. Syuul. nas
Umur : 12
Alamat : Kanat,

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan

(..........)



Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Ferd. A.
Umur : 13
Alamat : Uta

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan

(...Ferdidi...)

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Muhammad Nadil

Umur : 12 tahun

Alamat : Dolangan Tengah

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan

Audis
(.....)

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : AHMAD KHARUD DIN
Umur : 13 tahun
Alamat : Pinrang

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan



Ahmad Gouleg
(.....)



Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nur Hafidah Khairiyah

Umur : 13

Alamat : Banta

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan

()
Nur Hafidah Khairiyah

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Muh. Safwan Abbad
Umur : 13 tahun
Alamat : Pinrang, Jl. Seraja Lorong 06

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiryah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan

(.....*تَفْوَانُ*.....)

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Muliammad Rezu
Umur : 19
Alamat : Meno

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan


(.....)

PAREPARE

Lembaran *Informed Consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Dyah Az-Zahra

Umur : 14

Alamat : Lompe

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan


(.....)

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : *Ayaf Ansharudin*

Umur : *17*

Alamat : *Amanani*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan

Ayaf
(.....)

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : AMILATUL ULYA -AR.

Umur : 13

Alamat : Liroang

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 08 - Desember 2023

Yang bertanda tangan


(.....)

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Muh. Hasmah
Umur : 13
Alamat : Palawati Satrio

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 05 Desember 2023

Yang bertanda tangan

(*As*
.....)

PAREPARE

Lembaran *Informed Consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Rifka Rizki Zahrah

Umur : 13

Alamat : Pinrang.

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan

(M. Z. F. 10
.....)

PAREPARE

Lembaran Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : ZUL IQRAM

Umur : 14

Alamat : Tosulo

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pinrang, 09 Desember 2023

Yang bertanda tangan


(.....)

PAREPARE

Absen Peserta



Program Terapi Al-Qur'an

Hari/Tanggal: Jumat, 1 Desember 2023

Waktu : 09.00 - 11.15

Tempat : Ruang Kelas IX MTS Darul 'ulum Ath-Thabiriyah Palakang

No.	Nama Lengkap	Kelas	TTD	Keterangan
1	Ferdi ansyah	VII	Euyf	hadir
2	Muhammad Nadil	VII	Adis	hadir
3	Iktat handi fayukun	VIII	Amf	hadir
4	Muh. Safwan abbad	VIII	سوفان	hadir
5	Muh. Hasmi	VII	Am	hadir
6	ALIF muhammad	VII	Amf	hadir
7	AHMAD KHAI RUDDIN	VII	أحمد	hadir
8	Muhammad Rezeki	VIII	Rezi	hadir
9	MUH SYUKUR	VIII	Syuk	hadir
10	ZUL-IQRAM	VIII	Zul	hadir
11	Muh. ASTAF M.S	VII X	Sta	hadir
12	Muh. Fiqri	VII	Fiq	hadir
13	Muh. SYUQUH. NAS	VII	Syuh	hadir
14	AMILATUL ULYA .AR.	VII	Amf	hadir
15	HIDA NUR RESAIAH	VIII	Hid	hadir
16	PUTRI ANGRENI	VIII	Putri	hadir

17	Du'a A2-Zahra	viii		Hadir
18	Miftahul jannah	vii		Hadir
19	Sur hafizah khairiyah	vii	Nur	hadir



Absen Peserta



Program Terapi Al-Qur'an

Hari/Tanggal: Sabtu, 2 Desember 2023

Waktu : 13.00-14.00

Tempat : Ruang Kelas IX MTS Darul 'Ulum Ath-Thabiriyah Palakang

No.	Nama Lengkap	Kelas	TID	Keterangan
1	Ferdi Ansyah	VII	Euf.	hadir
2	Muhammad Nadil	VII	Am	hadir
3	Iktat Hamdi Fayekun	VIII	Am	hadir
4	Muh. Safwan Abbad	VII	سوان	hadir
5	Mul. Lasmah	VI	ES	hadir
6	ALIF Muhammad	VII	Am	hadir
7	AHMAD KHAI RUDDIN	VII	Am خاير	hadir
8	MUHAMMAD Rezuki	VIII	Rz	hadir
9	MUH. SYAMBA	VII	Am	hadir
10	ZUL. IGRAM	VIII	Am	hadir
11	Muh Asraf M.S	VII	As	hadir
12	Muh. Fiqri	VII	Am	hadir
13	MUH. SYUQUR. NAS	VII	Am	hadir
14	AMILATUL ULYA. AR.	VII	Am	hadir
15	HILDA NUR RESQIAH	VIII	Am	hadir
	PUTRI ANGRENI	VIII	Am	hadir

17	Du'ah A2-Zahra	viii		Hadir
18	Miftahul jannah	vii		Hadir
19	Sur hafizah khairiyah	vii	Nur	hadir



Absen Peserta



Program Terapi Al-Qur'an

Hari/Tanggal: Senin, 4 Desember 2023

Waktu : 13.00 - 14.00

Tempat : Ruang Kelas IX MTS Darul Ulum Ath-Thabiriyah

No.	Nama Lengkap	Kelas	TTD	Keterangan
1	Ferdi ansyah.	VII		hadir.
2	Muhammad Wadit	VII		hadir
3	Ukrat hamdi Foyakun	VIII		hadir
4	Muh. safwan abbad	VII		hadir
5	Muhammad	VII		hadir
6	Alif muhammad	VII		hadir
7	AHMAD KHAI RU DDIN	VII		hadir
8	MUHAMMAD Rezeki	VIII		hadir
9	Muh. gyubur	VII		hadir
10	ZUL IQRAM	VIII		hadir
11	Muh Asraf M. S	VII		hadir
12	Muh. Fiqri	VII		hadir
13	Muh. Syauqul nas	VII		hadir
14	AMILATUL ULYA.AR.	VII		hadir
15	HILDA NUR RESAITH	VIII		hadir
	Purri angreni	VIII		hadir

17	Duah A2-Zahra	viii		Hadir
18	Miftahul jannah	vii		Hadir
19	Sur hafizah kharirah	vii	Nur	hadir





**KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307

INSTRUMEN PENELITIAN

NAMA MAHASISWA : AYU SUNDARI D
NIM : 19.3200.060
FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
PRODI : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JUDUL : PENGARUH TERAPI AL-QUR'AN DALAM
MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK
SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL 'ULUM
ATH-THAHIRIYAH PALADANG, KABUPATEN
PINRANG

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth.
Saudara/i
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saudara/i dalam rangka menyelesaikan karya (skripsi) pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare (IAIN) Parepare maka Saya, memohon dengan hormat kesediaan Saudara/i untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Atas ketersediaannya untuk menjawab pernyataan pada kuesioner ini, Saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Hormat saya

Ayu Sundari

I. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Alamat :
3. Jenis kelamin : Laki-Laki Perempuan
4. Usia :
5. Kelas :
 - a. VII
 - b. VIII
 - c. IX

Kegiatan ekstrakurikuler yang di ikuti :

II. PETUNJUK PENGISIAN:

1. Pernyataan yang ada, mohon dibaca dan dipahami dengan sebaik-baiknya, sehingga tidak ada pernyataan yang tidak terisi atau terlewat.
2. Berilah tanda checklist pada jawaban yang Saudara/i pada kolom yang telah disediakan. Pilihlah jawaban yang sesuai pendapat atas pernyataan.

Dengan keterangan di bawah ini:

SS : Sangat Setuju = 5

S: Setuju = 4

RR : Ragu-Ragu = 3

TS : Tidak Setuju = 2

STS: Sangat Tidak Setuju = 1

3. Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu jawaban saja.
4. Terima kasih atas partisipasi Anda.

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Saya merasa tidak memahami materi pembelajaran yang di sampaikan oleh guru.					
2.	Saya dapat memahami materi pembelajaran yang di sampaikan oleh guru.					
3.	Saya mudah terganggu dengan suara apapun di luar pelajaran kelas.					
4.	Saya sulit fokus saat mengerjakan tugas sekolah.					
5.	Saya tetap fokus mendengarkan guru menjelaskan saat proses pembelajaran di kelas.					
6.	Saya sering mendapat nilai yang buruk saat penyelesaian tugas di kelas.					
7.	Saya sering mendapat nilai yang tinggi saat penyelesaian tugas di kelas.					
8.	Seringkali saya lupa mengerjakan tugas dari guru.					
9.	Saya selalu ingat tugas yang diberikan oleh guru.					
10.	Saya selalu berpikir bahwa saya tidak akan bisa mengerjakan ujian dengan baik.					

11.	Saya selalu berpikir bahwa saya mampu mengerjakan ujian dengan baik.					
12.	Saya mudah khawatir ketika tidak bisa mengerjakan tugas sekolah.					
13.	Saya merasa tenang saat mengerjakan tugas.					
14.	Saya tidak berani menjawab pertanyaan guru di kelas karena khawatir jawaban saya mungkin salah.					
15.	Saya merasa percaya diri saat menjawab semua pertanyaan guru di kelas.					
16.	Saya sering melempar barang yang ada di dekat saya, ketika ada yang mengganggu saya.					
17.	Saya selalu sabar ketika menghadapi perilaku yang tidak menyenangkan dari teman-teman.					
18.	Saya merasa sangat kesepian karena tidak memiliki teman untuk bermain.					
19.	Saya selalu ceria saat bermain dengan teman-teman saya.					
20.	Saya sering merasa terbebani dengan suasana					

	pelajaran di sekolah.					
21.	Saya selalu merasa tenang dengan suasana pelajaran di sekolah.					
22.	Saya selalu sulit berbicara dalam berdiskusi dengan teman kelompok.					
23.	Saya selalu yakin dalam menyampaikan pendapat ketika berdiskusi dengan teman kelompok.					
24.	Saya merasa enggan bertanya kepada guru ketika saya ingin mengetahui sesuatu tentang pelajaran di dalam kelas.					
25.	Saya merasa canggung ketika memulai pembicaraan kepada teman-teman.					
26.	Saya selalu berani mengajukan pertanyaan kepada guru ketika saya ingin mengetahui sesuatu tentang pelajaran di dalam kelas.					
27.	Saya merasa kemampuan berbicara di dalam kelas kurang bagus.					
28.	Saya merasa tidak memiliki bakat apapun baik di bidang akademik maupun non akademik.					
29.	Saya memiliki kemampuan menyelesaikan tugas					

	dengan baik selama proses pembelajaran.					
30.	Saya sering merasa sakit kepala ketika lama berada di dalam kelas.					
31.	Saya merasa sakit kepala saat menghadapi ujian sekolah.					
32.	Saya merasa tenang ketika ingin menghadapi ujian sekolah.					
33.	Saya sering bolak-balik masuk toilet saat proses pembelajaran di mulai.					
34.	Saya selalu siap menerima pelajaran di kelas.					
35.	Saya sering tidak nafsu makan saat mempunyai banyak tugas sekolah yang harus di selesaikan.					
36.	Nafsu makan saya tetap baik, walaupun banyak tugas sekolah yang harus di selesaikan.					
37.	Saya merasa akhir-akhir ini sering begadang karena mengerjakan tugas yang menumpuk.					
38.	Saya dapat mengatur waktu istirahat dengan baik tanpa memikirkan tugas.					
39.	Saya berkeringat berlebihan ketika ingin					

	menyetor hafalan.					
40.	Saya tidak berkeringat berlebihan ketika ingin menyetor hafalan.					
41.	Wajah saya langsung pucat saat di suruh untuk presentasi di depan teman-teman saya.					
42.	Saya selalu menunjukkan wajah yang ceria saat presentasi di dalam kelas.					
43.	Saya merasa lelah ketika menghadapi pelajaran yang banyak di sekolah.					
44.	Saya tidak lelah setelah belajar seharian di sekolah					
45.	Jantung saya berdetak kencang saat mengetahui jadwal ujian sekolah sudah dekat.					
46.	Jantung saya berdebar-debar saat saya di tagih oleh guru tentang tugas sekolah saya.					
47.	Ritme jantung saya berdetak normal ketika memikirkan jadwal ujian sekolah yang semakin dekat.					
48.	Badan saya gemetar ketika menjawab soal ujian sekolah.					

49.	Tangan saya gemetar saat diberi pertanyaan oleh guru.					
50.	Reaksi tubuh saya biasa saja ketika mengerjakan soal ujian sekolah.					
51.	Saya sering sakit perut saat proses pembelajaran berlangsung.					
52.	Saya merasa baik-baik saja saat proses pembelajaran berlangsung.					
53.	Saya merasa pusing karena materi pembelajaran yang membingungkan.					
54.	Saya menyimak materi pembelajaran dengan baik yang disampaikan oleh guru.					
55.	Saya berkeringat ketika selesai presentasi di kelas.					
56.	Saya berkeringat dingin ketika menunggu giliran menyeter hafalan.					
57.	Saya tidak berkeringat saat selesai melakukan presentasi di kelas.					
58.	Saya menyalahkan teman saya ketika tidak bisa					

	membantu dalam menyelesaikan tugas kelompok.					
59.	Saya memahami teman saya ketika tidak bisa mengerjakan tugas kelompok.					
60.	Saya tidak memperhatikan guru saat menjelaskan materi di kelas.					
61.	Saya tidak pernah mempedulikan ketika ada teman yang berkelahi.					
62.	Saya selalu memperhatikan guru saat menjelaskan materi di kelas.					
63.	Saya selalu menyendiri pada saat jam istirahat.					
64.	Saya sering bergabung dengan teman-teman saat jam istirahat.					
65.	Saya sering menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas sekolah sehingga tugas-tugas itu semakin menumpuk.					
66.	Saya langsung menyelesaikan tugas sekolah saat diberikan oleh guru.					

Setelah mencermati instrumen dalam penelitian skripsi mahasiswa sesuai dengan judul di atas, maka instrumen tersebut dipandang telah memenuhi kelayakan untuk digunakan dalam penelitian yang bersangkutan.

Parepare, 21 Oktober 2023

Mengetahui,

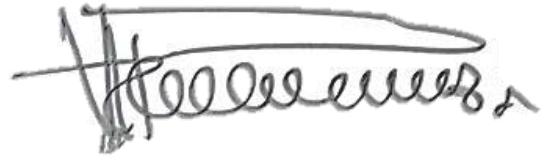
Pembimbing Utama



(Dr. H. Abd. Halim K., M.A)

NIP. 195906241998031001

Pembimbing Pendamping



(Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I)

197507042009011006



I. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama : AHMAD KHAIRUDDIN
2. Alamat : TIRANG
3. Jenis kelamin : Laki-Laki Perempuan
4. Usia : 13 tahun
5. Kelas : VII
 - a. VII
 - b. VIII
 - c. IX

Kegiatan ekstrakurikuler yang di ikuti : -TAPAK SUCI

II. PETUNJUK PENGISIAN:

1. Pernyataan yang ada, mohon dibaca dan dipahami dengan sebaik-baiknya, sehingga tidak ada pernyataan yang tidak terisi atau terlewat.
2. Berilah tanda checklist pada jawaban yang Saudara/i pada kolom yang telah disediakan. Pilihlah jawaban yang sesuai pendapat atas pernyataan.

Dengan keterangan di bawah ini:

SS	: Sangat Setuju	= 5
S	: Setuju	= 4
RR	: Ragu-Ragu	= 3
TS	: Tidak Setuju	= 2
STS	: Sangat Tidak Setuju	= 1

3. Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu jawaban saja.
4. Terima kasih atas partisipasi Anda.

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Saya merasa tidak memahami materi pembelajaran yang di sampaikan oleh guru.			✓		
2.	Saya mudah terganggu dengan suara apapun di luar pelajaran kelas.			✓		
3.	Saya sulit fokus saat mengerjakan tugas sekolah.					✓
4.	Saya tetap fokus mendengarkan guru menjelaskan saat proses pembelajaran di kelas.		✓			
5.	Saya sering mendapat nilai yang buruk saat penyelesaian tugas di kelas.			✓		
6.	Seringkali saya lupa mengerjakan tugas dari guru.				✓	
7.	Saya selalu berpikir bahwa saya tidak akan bisa mengerjakan ujian dengan baik.			✓		
8.	Saya merasa tenang saat mengerjakan tugas.			✓		
9.	Saya tidak berani menjawab pertanyaan guru di kelas karena khawatir jawaban saya mungkin salah.			✓		

10.	Saya merasa percaya diri saat menjawab semua pertanyaan guru di kelas.			✓		
11.	Saya sering melempar barang yang ada di dekat saya, ketika ada yang mengganggu saya.			✓		
12.	Saya merasa sangat kesepian karena tidak memiliki teman untuk bermain.			✓		
13.	Saya selalu ceria saat bermain dengan teman-teman saya.			✓		
14.	Saya sering merasa terbebani dengan suasana pelajaran di sekolah.			✓		
15.	Saya selalu merasa tenang dengan suasana pelajaran di sekolah.			✓		
16.	Saya selalu sulit berbicara dalam berdiskusi dengan teman kelompok.			✓		
17.	Saya merasa enggan bertanya kepada guru ketika saya ingin mengetahui sesuatu tentang pelajaran di dalam kelas.			✓		
18.	Saya merasa canggung ketika memulai			✓		

	pembicaraan kepada teman-teman.					
19.	Saya selalu berani mengajukan pertanyaan kepada guru ketika saya ingin mengetahui sesuatu tentang pelajaran di dalam kelas.					
20.	Saya merasa tidak memiliki bakat apapun baik di bidang akademik maupun non akademik.					
21.	Saya memiliki kemampuan menyelesaikan tugas dengan baik selama proses pembelajaran.					
22.	Saya sering merasa sakit kepala ketika lama berada di dalam kelas.					
23.	Saya merasa sakit kepala saat menghadapi ujian sekolah.					
24.	Saya merasa tenang ketika ingin menghadapi ujian sekolah.					
25.	Saya sering bolak-balik masuk toilet saat proses pembelajaran di mulai.					
26.	Saya selalu siap menerima pelajaran di kelas.					
27.	Saya sering tidak nafsu makan saat mempunyai					

	banyak tugas sekolah yang harus di selesaikan.					
28.	Nafsu makan saya tetap baik, walaupun banyak tugas sekolah yang harus di selesaikan.			✓		
29.	Saya merasa akhir-akhir ini sering begadang karena mengerjakan tugas yang menumpuk.			✓		
30.	Saya dapat mengatur waktu istirahat dengan baik tanpa memikirkan tugas.			✓		
31.	Saya berkeringat berlebihan ketika ingin menyetor hafalan.			✓		
32.	Wajah saya langsung pucat saat di suruh untuk presentasi di depan teman-teman saya.			✓		
33.	Saya selalu menunjukkan wajah yang ceria saat presentasi di dalam kelas.			✓		
34.	Saya merasa lelah ketika menghadapi pelajaran yang banyak di sekolah.			✓		
35.	Saya tidak lelah setelah belajar seharian di sekolah			✓		
36.	Jantung saya berdetak kencang saat mengetahui			✓		

	jadwal ujian sekolah sudah dekat.					
37.	Jantung saya berdebar-debar saat saya di tagih oleh guru tentang tugas sekolah saya.			✓		
38.	Badan saya gemetar ketika menjawab soal ujian sekolah.			✓		
39.	Saya sering sakit perut saat proses pembelajaran berlangsung.			✓		
40.	Saya merasa baik-baik saja saat proses pembelajaran berlangsung.			✓		
41.	Saya merasa pusing karena materi pembelajaran yang membingungkan.			✓		
42.	Saya menyimak materi pembelajaran dengan baik yang disampaikan oleh guru.			✓		
43.	Saya berkeringat ketika selesai presentasi di kelas.			✓		
44.	Saya berkeringat dingin ketika menunggu giliran menyeter hafalan.			✓		
45.	Saya tidak berkeringat saat selesai melakukan			✓		

	presentasi di kelas.					
46.	Saya memahami teman saya ketika tidak bisa mengerjakan tugas kelompok.			✓		
47.	Saya tidak memperhatikan guru saat menjelaskan materi di kelas.			✓		
48.	Saya tidak pernah mempedulikan ketika ada teman yang berkelahi.			✓		
49.	Saya selalu memperhatikan guru saat menjelaskan materi di kelas.			✓		
50.	Saya sering bergabung dengan teman-teman saat jam istirahat.			✓		
51.	Saya sering menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas sekolah sehingga tugas-tugas itu semakin menumpuk.			✓		
52.	Saya langsung menyelesaikan tugas sekolah saat diberikan oleh guru.		✓			

Tabulasi data tingkat ketenangan jiwa

Responden	Item																																																				Jumlah	Kategori			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1	3	4	3	4	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	5	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	153	sedang			
2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	158	sedang			
3	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	3	5	5	4	5	5	5	1	2	3	3	4	5	4	5	5	5	1	4	5	2	3	4	5	4	3	4	4	2	1	3	5	5	5	192	tinggi				
4	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	1	1	3	3	4	4	3	1	2	5	3	2	3	4	4	3	3	2	5	5	4	5	3	4	2	4	4	3	2	2	5	2	2	5	3	156	sedang				
5	1	4	2	5	3	4	5	3	3	3	3	2	1	4	3	4	4	5	1	3	1	3	3	2	3	1	3	1	4	3	2	3	1	3	1	3	4	3	3	1	3	1	5	4	2	2	1	3	2	5	3	1	146	sedang			
6	1	4	2	5	3	4	4	2	4	3	4	4	1	4	3	4	5	2	2	3	2	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	4	4	156	sedang				
7	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	104	rendah					
8	5	4	5	1	3	5	3	3	4	1	1	3	1	4	1	1	5	3	1	5	1	5	1	4	3	3	1	1	4	3	3	1	5	5	3	5	3	5	5	3	3	5	1	5	5	1	1	3	3	1	1	1	153	sedang			
9	3	2	4	1	3	4	5	3	4	4	1	4	1	3	3	3	4	4	4	5	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3	2	4	2	3	2	3	160	sedang			
10	2	4	4	5	2	4	2	3	3	2	4	1	1	2	3	3	4	5	3	1	3	4	4	2	1	1	4	2	1	1	4	2	2	1	5	4	5	4	5	1	4	4	5	1	3	3	1	1	5	3	1	157	sedang				
11	2	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	4	3	2	2	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	1	137	sedang				
12	1	4	2	5	3	3	2	5	3	2	2	4	3	1	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	146	sedang			
13	3	3	4	2	3	3	5	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	5	5	4	3	5	1	4	5	2	3	5	5	4	1	3	4	4	5	4	4	1	1	5	2	3	5	2	3	2	5	4	2	1	1	159	sedang			
14	2	2	4	5	2	2	4	5	1	5	2	2	5	2	5	5	1	1	5	2	5	2	2	4	2	5	1	4	2	5	2	1	5	2	5	2	2	2	1	4	2	5	2	2	4	5	2	2	5	1	4	159	sedang				
15	2	2	1	1	2	5	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	93	rendah				
16	5	2	3	1	1	1	1	1	3	3	1	4	4	4	2	3	1	3	1	3	5	2	2	1	3	5	2	2	1	1	4	2	2	5	5	4	4	4	5	1	1	4	4	5	1	1	4	1	1	1	2	4	5	140	sedang		
17	1	2	2	1	1	2	4	2	2	3	3	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	5	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	101	rendah				
18	1	2	1	1	2	5	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	94	rendah				
19	1	2	2	1	2	4	1	1	4	3	1	1	1	2	1	1	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	1	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	114	rendah		
20	1	4	4	4	1	4	2	4	1	2	2	4	1	5	5	5	1	4	1	1	2	5	4	1	1	1	2	5	4	1	1	1	1	2	5	1	4	4	5	4	5	5	1	1	2	5	4	1	5	1	1	5	2	147	sedang		
21	1	5	4	2	5	4	5	1	5	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	206	Tinggi			
22	2	2	2	1	2	4	4	1	2	4	2	2	1	2	1	1	5	2	2	3	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	126	sedang	
23	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	133	sedang	
24	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	96	rendah		
25	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	112	rendah			
26	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	3	5	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	81	rendah			
27	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	1	4	1	3	3	3	1	4	5	3	4	1	1	3	1	2	3	3	1	4	4	2	4	4	5	4	3	3	2	3	1	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	143	sedang			
28	1	2	3	2	4	5	3	4	4	3	1	1	2	2	2	4	2	3	4	4	5	3	4	1	3	4	4	5	4	2	4	1	4	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	156	sedang			
29	2	4	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	106	rendah			
30	2	2	2	1	3	4	3	2	3	3	4	2	1	1	2	2	4	5	3	2	2	4	2	4	2	3	2	2	4	1	5	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	2	4	2	2	2	4	5	1	2	4	1	144	sedang			
31	3	2	2	2	1	5	4	3	4	4	1	3	3	2	2	2	5	5	5	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	4	3	5	4	4	1	2	2	1	1	4	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	3	144	sedang			
32	4	3	3	1	4	2	2	2	4	3	4	4	1	2	2	2	4	4	3	2	2	2	2	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	3	165	sedang
33	3	5	4	2	3	2	4	2	5	3	4	4	2	4	3	4	3	2	3	1	4	1	3	2	3	2	3	4	4	4	5	4	5	3	3	4	4	5	4	5	3	3	4	1	5	4	2	3	3	4	2	5	1	167	sedang		
34	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	156	sedang
35	4	4	3	2	2	4	3	2	4	2	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	1	2	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	150		

Uji Validitas

Variable	Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
Stres Akademik	1	0,300	0,270	Valid
	2	0,191	0,270	Invalid
	3	0,443	0,270	Valid
	4	0,552	0,270	Valid
	5	0,382	0,270	Valid
	6	0,495	0,270	Valid
	7	0,145	0,270	Invalid
	8	0,380	0,270	Valid
	9	0,266	0,270	Invalid
	10	0,659	0,270	Valid
	11	0,258	0,270	Invalid
	12	0,240	0,270	Invalid
	13	0,310	0,270	Valid
	14	0,568	0,270	Valid
	15	0,317	0,270	Valid
	16	0,409	0,270	Valid
	17	0,187	0,270	Invalid
	18	0,502	0,270	Valid
	19	0,317	0,270	Valid
	20	0,567	0,270	Valid
	21	0,545	0,270	Valid
	22	0,537	0,270	Valid
	23	0,018	0,270	Invalid
	24	0,277	0,270	Valid
	25	0,411	0,270	Valid
	26	0,575	0,270	Valid
	27	0,264	0,270	Invalid
	28	0,545	0,270	Valid
	29	0,422	0,270	Valid
	30	0,376	0,270	Valid
	31	0,319	0,270	Valid
	32	0,329	0,270	Valid
	33	0,388	0,270	Valid
	34	0,488	0,270	Valid
	35	0,468	0,270	Valid
	36	0,327	0,270	Valid
	37	0,348	0,270	Valid

38	0,332	0,270	Valid
39	0,568	0,270	Valid
40	0,267	0,270	Invalid
41	0,469	0,270	Valid
42	0,511	0,270	Valid
43	0,571	0,270	Valid
44	0,358	0,270	Valid
45	0,324	0,270	Valid
46	0,332	0,270	Valid
47	0,175	0,270	Invalid
48	0,314	0,270	Valid
49	0,213	0,270	Invalid
50	0,241	0,270	Invalid
51	0,445	0,270	Valid
52	0,340	0,270	Valid
53	0,442	0,270	Valid
54	0,474	0,270	Valid
55	0,449	0,270	Valid
56	0,358	0,270	Valid
57	0,439	0,270	Valid
58	0,182	0,270	Invalid
59	0,547	0,270	Valid
60	0,402	0,270	Valid
61	0,527	0,270	Valid
62	0,542	0,270	Valid
63	0,267	0,270	Invalid
64	0,510	0,270	Valid
65	0,580	0,270	Valid
66	0,506	0,270	Valid

PAREPARE

Uji Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	52

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretes	.190	19	.068	.922	19	.126
postes	.172	19	.143 [*]	.954	19	.459

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil belajar

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.024	1	36	.318

Uji Wilcoxon

Posttest - Pretest	
Z	-3.643
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.196	.038	-.018	15.063



MODUL

PROGRAM Terapi Al-Qur'an



OLEH :
AYU SUNDARI D

PENDAHULUAN

Program Terapi Al-Qur'an merupakan sebuah program yang dirancang untuk mengatasi permasalahan santri yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Program ini difokuskan pada tingkah laku santri agar dalam proses akademik, santri dapat mengurangi tingkat stres akademik sebab mengetahui dan memahai dengan jelas langkah yang mereka akan tempuh dalam proses penyelesaiannya.

Stres merupakan hal yang pasti dialami oleh manusia apabila dihadapkan pada suatu masalah. Dikatakan wajar sebab stres merupakan respon yang ditunjukkan pada saat menghadapi suatu masalah atau konflik. Para santri yang merasa stres terutama pada bidang akademik pada tahap ini masih dikatakan wajar. Stres akademik santri tergolong wajar apabila santri menyikapinya dengan baik. Namun stres mulai dianggap bermasalah apabila hal tersebut mengganggu proses akademiknya. Oleh karena itu, program Terapi Al-Qur'an ini hadir sebagai upaya menyelesaikan permasalahan stres akademik santri.

Program Terapi Al-Qur'an dibagi ke dalam 4 tahapan :

1. Modul I "*Persiapan Dan Perkenalan*"
2. Modul II "*Pengungkapan Masalah*"
3. Modul III "*Pelaksanaan Kegiatan*"
4. Modul IV "*Evaluasi Hasil Kegiatan*"

Modul pertama diberi judul "*Persiapan Dan Perkenalan*" yang mana akan melakukan perkenalan dan pembinaan hubungan antara mentor dengan santri. Pada dasarnya proses ini dilakukan untuk mempererat hubungan agar proses terapi berjalan dengan lancar. Mentor juga akan menjelaskan proses konseling menggunakan terapi membaca Al-Qur'an. Modul kedua diberi judul "*Pengungkapan Masalah*" pada

proses ini santri akan mengungkapkan problematika yang sedang di hadapi serta dampak yang ditimbulkan dari permasalahan tersebut. Modul ketiga diberi judul “*Pelaksanaan Kegiatan*” pada proses ini santri akan diarahakan untuk melakukan kegiatan terapi Al-Qur’an dengan beberapa tahapan nantinya. Modul keempat diberi judul “*Evaluasi Hasil Kegiatan*” dengan tujuan untuk mengevaluasi dan mengetahui sejauh mana langkah awal telah dilakukan oleh santri .

Program Terapi Al-Qur’an ini disusun berdasarkan kebutuhan santri Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyah Paladang, yang mengalami stres akademik yang tinggi. stres yang dialami santri membutuhkan penanganan agar santri dapat menyelesaikan permasalahan stres yang menghambat proses pembelajaran. Diharapkan dengan adanya program ini, stres akademik yang dialami santri dapat menurun dan membantu santri menemukan langkah-langkah yang tepat untuk menyelesaikan proses akademik dengan baik.

ANALISIS KEBUTUHAN PROGRAM

Stres hampir tidak luput dari kehidupan kita sehari-hari. Kondisi stres yang hampir setiap hari muncul sebagai keadaan ketika kita dihadapkan permasalahan. Kondisi stres yang tidak diatasi dengan baik, memicu ketegangan dan berubah menjadi stres berkepanjangan. Santri di pondok pesantren seringkali mengalami tekanan akademik yang tinggi. Mereka dituntut untuk memahami dan menguasai berbagai aspek ilmu agama, yang seringkali melibatkan hafalan dan pemahaman mendalam tentang teks-teks agama. Selain itu, mereka juga harus menghadapi ujian dan evaluasi yang ketat. Kondisi ini dapat menimbulkan tingkat stres akademik yang signifikan di antara santri.

Stres ini dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental santri, serta berpotensi mengganggu perkembangan akademik mereka. stres akademik dapat

muncul karena adanya tuntutan akademik, kesulitan untuk mengimbangi tuntutan akademik dan gagal untuk berprestasi yang tidak sesuai dengan harapan. Terkait dengan tingkat stres yang dirasakan santri pada proses belajar. Oleh karena itu, diharapkan dengan adanya program Terapi Al-Qur'an ini diharapkan program ini dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh santri.

TEMA : “Program Terapi Al-Qur'an dalam mengurangi tingkat stres akademik”

TUJUAN :

1. Santri dapat menjalin silaturahmi yang baik dengan mentor.
2. Santri dapat mengungkapkan permasalahan yang selama ini di hadapinya.
3. Saat santri menyelesaikan terapi ini, maka ia akan dapat menenangkan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.
4. Untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan terapi Al-Qur'an tersebut.

SASARAN : Adapun sasaran dalam program ini adalah santri Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Darul 'Ulum Ath-Thahiriyah Paladang, yang mengalami stres akademik tinggi berdasarkan hasil pengukuran tingkat stres akademik.

PELAKSANAAN PROGRAM

PERTEMUAN, 30 November 2023

SESI	WAKTU	KEGIATAN
I <i>“Persiapan Dan Perkenalan ”</i>	09.00 - 09.10	Pembukaan kegiatan
	09.10 - 09.20	Perkenalan
	09.20 - 09.30	Penyampaian tata cara pelaksanaan Terapi Al-Qur’an
	09.30 - 09.35	Akhir sesi satu dan mempersiapkan peserta untuk ke sesi dua
II <i>“Pengungkapan Masalah”</i>	09.35 - 09.55	Peserta mengungkapkan masalah yang di alami sesuai dengan topik permasalahan
	09.55 - 10.00	Akhir sesi kedua dan mempersiapkan peserta untuk ke sesi ketiga
III <i>“Pelaksanaan Kegiatan”</i>	10.00 - 10.10	Peserta terlebih dahulu berwudhu
	10.10 - 10.15	Peserta membaca istighfar sebanyak 7 kali
	10.15 - 10.30	Peserta membaca ayat Al-Qur’an dan membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut
	10.30 - 10.45	Penjelasan tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur’an yang telah di baca oleh peserta
	10.45 - 10.55	Menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur’an.
	10.55 - 11.00	Akhir sesi ketiga dan mempersiapkan peserta untuk ke sesi keempat

IV	11.00 - 11.10	Menyimpulkan hasil kegiatan
<i>“Evaluasi Hasil Kegiatan”</i>		
	11.10 - 11.15	Penutupan dan Doa

PERTEMUAN, 01 Desember 2023

SESI	WAKTU	KEGIATAN
I <i>“Pelaksanaan Kegiatan”</i>	13.00 - 13.05	Membaca doa
	13.05 - 13.15	Peserta terlebih dahulu berwudhu
	13.15 - 13.20	Peserta membaca istighfar sebanyak 7 kali
	13.20 - 13.35	Peserta membaca ayat Al-Qur’an dan membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut
	13.35 - 13.50	Penjelasan tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur’an yang telah di baca oleh peserta
	13.50 - 14.00	Menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur’an.
II <i>“Evaluasi Hasil Kegiatan”</i>	14.00 - 14.05	Menyimpulkan hasil kegiatan
	14.05 - 14.10	Penutupan dan doa

SESI	WAKTU	KEGIATAN
I <i>“Pelaksanaan Kegiatan”</i>	13.00 - 13.05	Membaca doa
	13.05 - 13.15	Peserta terlebih dahulu berwudhu
	13.15 - 13.20	Peserta membaca istighfar sebanyak 7 kali
	13.20 - 13.30	Peserta membaca ayat Al-Qur’an yang sesuai dengan salah satu <i>“pappaseng bugis”</i> dan membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut
	13.30 - 13.45	Penjelasan tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur’an yang telah di baca oleh peserta
	13.45 - 13.55	Menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur’an.
II <i>“Evaluasi Hasil Kegiatan”</i>	13.55 - 14.05	Menyimpulkan hasil keseluruhan kegiatan
	14.05 - 14.10	Baca doa
	14.10 - 14.15	Terminasi

PROGRAM TERAPI AL-QUR’AN

A. Pengertian

Terapi Al-Qur’an merupakan suatu pendekatan terapeutik yang menggunakan ayat-ayat Al-Qur’an sebagai sarana untuk penyembuhan fisik, mental, dan spiritual. Para ahli meyakini bahwa membaca, merenungkan, dan mengamalkan ajaran-ajaran Al-Qur’an dapat memberikan efek positif pada kesehatan dan keseimbangan jiwa seseorang. Terapi Al-Qur’an sering melibatkan pembacaan ayat-ayat tertentu, doa, dan refleksi spiritual untuk mencapai pemulihan holistik.

Pendekatan ini dapat bervariasi dan dapat digunakan sebagai bagian dari pengobatan medis atau psikologis yang lebih luas.

Al-Ghazali mengartikan tazkiyatun nafs yaitu suatu proses penyucian jiwa manusia dari kotoran-kotoran, baik kotoran lahir maupun batin. Lebih lanjut Al-Ghazali mengatakan bahwa tazkiyah nafs adalah upaya mensucikan diri dari memuji fitrah diri sendiri. Dasar pemikiran tazkiyah al-nafs berasal dari keyakinan sufi bahwa jiwa manusia pada hakikatnya murni. Akibat konflik dengan jasad yang dalam hal ini dapat diartikan sebagai nafsu, maka jiwa menjadi najis bahkan tidak sehat. Dalam hubungan dengan sifat-sifat jiwa yang ada dalam diri manusia, tazkiyatun nafs menurut Al-Ghazali berarti pembersihan diri dari sifat kebuasan, kebinatangan, dan setan yang kemudian mengisi dengan sifat-sifat ketuhanan.

B. Tujuan

Tujuan khusus tazkiyatun nafs diuraikan oleh Al-Ghazali dalam Ihya' Ulum ad-Din :

- 1) Pembentukan manusia yang bersih akidahnya, suci jiwanya, luas ilmunya dan seluruh aktivitas hidupnya bernilai ibadah.
- 2) Membentuk manusia yang berjiwa suci dan berakhlak mulia dalam pergaulan dengan sesama, yang sadar akan hak dan kewajiban, tugas serta tanggung jawab.
- 3) Membentuk manusia yang berjiwa sehat dengan terbebasnya jiwa dari perilaku tercela yang membahayakan jiwa itu sendiri.
- 4) Membentuk manusia yang berjiwa suci dan berakhlak mulia baik terhadap Allah Swt. diri sendiri maupun manusia sekitar.

Dengan demikian, tujuan dari tazkiyatun nafs disini ialah, untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan dalam diri manusia, yang mempunyai akhlak yang baik terhadap sesamanya dan juga pada lingkungan. Dengan

melewati proses penyucian jiwa inilah kedepannya akan membentuk pribadi yang baik dan jasmani dan rohani yang berkualitas.

C. Tahapan Terapi Al-Qur'an

Menurut Ahmad tahapan terapi Al-Qur'an terhadap pemecahan masalah adalah sebagai berikut:

1. Langkah pertama, adalah pengenalan dan pembinaan hubungan antara mentor dengan konseli.
2. Langkah kedua, adalah konseli mengungkapkan problematika yang sedang di hadapi serta dampak yang ditimbulkan dari permasalahan tersebut.
3. Langkah ketiga, yaitu mengarahkan konseli untuk melakukan kegiatan terapi Al-Qur'an, di antaranya adalah :
 - a. Berwudhu, bertujuan untuk mensucikan diri baik secara lahir maupun batin
 - b. Meniatkan diri dan berdoa memohon petunjuk kepada Allah SWT melalui Al-Qur'an atas permasalahan yang di alami
 - c. Mulai membuka Al-Qur'an berdasarkan suara hati
 - d. Mentadaburi Al-Qur'an yaitu membaca dan memperhatikan terjemahan ayat demi ayat pada halaman Al-Qur'an yang telah di buka. Disini dilakukan proses interaksi rasa dan rasio secara mendalam dan menyeluruh untuk memperoleh petunjuk
 - e. Mengaktifkan intuisi yaitu mengungkapkan makna kebenaran yang tersirat di balik ayat-ayat Al-Qur'an sebagai petunjuk dan jalan keluar dari permasalahan yang sedang di alami
 - f. Memperoleh petunjuk.
4. Langkah keempat, memantau dan mengevaluasi langkah nyata dapat dilakukan oleh konselor. Namun lebih menjamin kebaikannya jika konseli di

bantu untuk mampu memantau, mengukur, mengevaluasi sejauh mana langkah awal telah dilakukan oleh konseli.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dalam terapi Al-Qur'an terdapat empat tahapan dalam melakukan terapi Al-Qur'an yakni tahapan pengenalan, pengungkapan masalah, pelaksanaan kegiatan, evaluasi hasil kegiatan.

D. Pappaseng Bugis

Pappaseng adalah pesan yang disampaikan secara lisan oleh orang-orang bijak dalam masyarakat Bugis terhadap raja yang berkuasa atau orang tua terhadap anaknya yang bertujuan membentuk karakter yang baik. Pappaseng dapat disampaikan secara langsung, dapat berupa kata kiasan atau sindiran untuk mengubah perilaku seseorang. Paseng atau pappaseng ditulis dalam lontarak yang disebut Surek Ugik. Pappaseng adalah wasiat orang tua kepada anak cucunya (orang banyak) yang harus selalu diingat sebagai amanah yang perlu dipatuhi dan dilaksanakan atas dasar percaya pada diri sendiri disertai rasa tanggung jawab.

Islam memiliki misi untuk menuntun manusia menjadi manusia paripurna (insan kamil), yaitu memiliki pribadi yang mulia lahir bathin sebagaimana pribadi Muhammad saw. Upaya mewujudkan misi tersebut setidaknya melalui proses pendewasaan sosial dengan mensucikan diri dari hal-hal tercela dan mengisinya dengan hal-hal yang positif (tazkiyah al-nafs) serta menjadikan kebenaran sejati sebagai dasar hidup dunia akhirat sehingga memiliki dua dimensi yaitu dimensi vertical dan dimensi horizontal dengan aktualisasi nilai-nilai ilahiyah dan insaniah, sekaligus menjalankan fungsi dan kedudukannya sebagai hamba dan dalam rangka internalisasi diri sebagai khalifah fi al-ardi.

Dalam konteks budaya Bugis, ditemukan pula tri konsep siri', pesse, dan were dengan ditegakkannya nilai-nilai luhur, diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi dalam bentuk pappaseng yang termuat dalam naskah lontara

Bugis. Kehadiran *pappaseng* bagi masyarakat bugis berfungsi sebagai petunjuk tentang cara berkehidupan yang baik dan benar, juga sebagai media pendidikan moral yang berorientasi membangun kualitas pribadi seseorang, masyarakat yang ideal dan bermanfaat pada dirinya, lingkungan sosialnya sehingga menjadi seorang yang terpuji di tengah masyarakat atau *tau tongeng* sebagai tujuan pendidikan masyarakat Bugis.

Demikian, *pappaseng* dengan Islam dipahami memiliki keselarasan pandangan dengan misi utama yaitu melakukan transmisi nilai-nilai budaya yang memungkinkan seseorang mengalami perubahan sikap, sifat dan perilaku ke arah lebih positif sampai menjadi insan kamil atau *tau tongeng*. Kultur sosial positif ini tumbuh dalam lubuk hati dan tercermin dari setiap diri pribadi masyarakat bugis di manapun mereka berada, karena moral dan karakternya dibina melalui nilai-nilai hidup yang dianut secara turun temurun sudah terpatut dalam jiwanya.

Adapun beberapa *pappaseng bugis* yang berhubungan dengan tazkiyatun nafs, yaitu sebagai berikut :

1. “*Eppaki tanranna tauwe namacca; malempui namatette, makurang caiki, maraddena rigau sitinajae, makurang pauki ri padanna tau*”.

Artinya: Ada empat ciri orang cerdas; teguh dalam kejujuran, kurang marah, selalu berbuat yang sepatutnya, kurang bicara pada sesama manusia.

Maksudnya, makna dari *pappaseng* tersebut di atas adalah, orang cerdas menyadari dan meyakini kebenaran itu terkandung dalam kejujuran, maka ia teguh mengamalkannya dan akhirnya menjadi kebiasaan. Demikian pula orang cerdas adalah orang yang jujur dengan kemampuan menguasai dirinya, mengerti akibat buruk dari kemarahan. Paham bahwa marah adalah cara orang yang tidak mampu lagi menempuh jalan yang lebih baik. Orang cerdas juga selalu patuh sebab mengetahui harga dirinya dan dapat memisahkan antara yang baik dan yang buruk. Kurang bicara dimaksudkan adalah hal-hal yang tidak bermanfaat,

sebab terlalu banyak bicara sampai tak terkendali, kemungkinan akan terjerumus ke arah yang tidak baik.

Demikian pula usaha tanpa kejujuran tidak akan berguna, sebaliknya kejujuran tanpa usaha masih bisa digunakan. Dalam mengaktualisasikan amaccang, hendaknya didasari dengan nawa-nawa macedeng (kebaikan hati) agar dapat utuh dalam kesatuan sebagai manusia, untuk bersama-sama saling membangun dan memelihara tatanan demi kebaikan bersama dalam keberlangsungan hidup. Oleh karenanya, macca na malempu (syajaah dengan amanah) harus berbarengan, itulah akhlak terpuji.

2. *“Sobbui assalemmu, etauko ri dewatae. Engngarangngi ri duwae muallupai duwae. Bettuanna engngarangngi pappedecenna taue lao ri iko, muengngarang toi pappejamu ri tau lainge. Sibawa allupai pappedecemmu ri tau laingnge namuallupai toi pappejana tau laingnge ri iko”*.

Artinya: Sembunyikan (jangan ditonjolkan) asal usulmu, takutlah kepada Allah swt. Ingat dua perkara dan lupakan dua perkara, yaitu: ingatlah kebaikan seseorang kepadamu dan ingat pulalah keburukanmu terhadap seseorang. Serta lupakanlah kebaikanmu terhadap seseorang dan lupakan.

Maksudnya, pappaseng menekankan ketakwaan, keikhlasan dan kesabaran, hal tersebut karena seringkali seseorang lupa akan kebaikan orang lain hanya karena satu kesalahan kecil. Seringnya melupakan jasa hanya karena pertentangan atau adanya perselisihan. Sehingga terkadang suatu kesalahan itu menghapus ribuan kebaikan yang pernah dilakukan. Padahal sesungguhnya perilaku tersebut disaksikan oleh Allah swt., sehingga dapat menjauhkan diri dari Allah swt. Olehnya itu saling memaafkan terhadap kesalahan adalah sikap ibadah yang dicintai oleh Allah swt.

Maksud Pappaseng bugis di atas sangat menganjurkan agar seseorang memiliki perasaan kemanusiaan yang tinggi demi rasa solidaritas antara sesama. Sejalan dengan rasa solidaritas (assimellereng) yang mengandung makna bersedianya seorang bugis melebur diri dalam rasa saudaranya atau empati yang besar terhadap sesama manusia. solidaritas dengan rasa kesetiakawanan, persaudaraan, senasib dan sepenanggungan yang dimiliki oleh seseorang terhadap yang lainnya. Sehingga tidak ada perselisihan terjadi hanya karena masalah sepele.



PERTEMUAN

30 November 2023

SESI I

Topik : Persiapan dan Perkenalan

Waktu : 35 menit

Tujuan : Untuk menjalin hubungan silaturahmi antara peserta dan mentor

Metode : Diskusi

Material : Absen peserta

Petunjuk pelaksanaan.

1. Asisten fasilitator membagikan absen kepada peserta.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk berdoa sebelum memulai kegiatan.
3. Perkenalan antara fasilitator dengan peserta agar saling terjalin hubungan yang lebih baik.
4. Fasilitator menjelaskan gambaran yang akan dilakukan dalam program terapi Al-Qur'an ini.
5. Fasilitator mempersiapkan peserta memasuki sesi selanjutnya.

SESI II

Topik : Pengungkapan Masalah

Waktu : 25 menit

Tujuan : Untuk mengetahui masalah setiap peserta

Metode : Diskusi

Material : -

Petunjuk pelaksanaan.

1. Fasilitator memberikan kesempatan peserta untuk menceritakan setiap masalah yang di hadapi sesuai dengang topik permasalahan.
2. Fasilitator mempersiapkan peserta memasuki sesi selanjutnya.

SESI III

Topik : Pelaksanaa kegiatan

Waktu : 60 menit

Tujuan : Untuk membantu peserta mendapatkan ketenangan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.

Metode : Diskusi

Material : Al-Qur'an

Petunjuk pelaksanaan.

1. Fasilitator mengarahkan peserta terlebih dahulu mensucikan diri dengan cara berwudhu.
2. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk duduk di tempat yang suci, bersih dan nyaman.
3. Sebelum membaca Al-Qur'an peserta terlebih dahulu membaca istighfar sebanyak 7 kali agar hati dan pikiran menjadi lebih tenang.
4. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk mulai membaca Al-Qur'an, dilakukan dengan membaca Ta'awwuz, membaca Basmallah, dan membacanya dengan suara yang pelan. Serta membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat yang dibacanya dan meresapi makna dan maksud ayat-ayat tersebut.
Ayat-ayat yang digunakan atau didalami pada penelitian ini di antaranya adalah ayat-ayat yang mengandung pemahaman bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk dari Allah SWT, ayat-ayat tersebut di antaranya adalah surah Al-Baqarah 45, 155, 186, dan surah Ali Imran 159. Selain itu penelitian ini juga menggunakan ayat-ayat yang mengarahkan individu untuk mempersiapkan serta meningkatkan kesiapan mental, ayat-ayat tersebut di antaranya adalah surah Al-Baqarah 216, 286, dan surah Al-Insyirah 5-6.
5. Fasilitator juga membantu peserta dalam memberikan pemahaman tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur'an yang telah di baca oleh peserta.

6. Fasilitator menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur'an.
7. Fasilitator mempersiapkan peserta memasuki sesi selanjutnya.

SESI IV

Topik : Evaluasi kegiatan

Waktu : 15 menit

Tujuan : Untuk mengetahui hasil dari kegiatan

Metode : Diskusi

Material : -

Petunjuk pelaksanaan.

1. Fasilitator menyimpulkan hasil dari kegiatan untuk hari ini.
2. Fasilitator mangakhiri sesi dengan menutup kegiatan dan membaca doa.

01 Desember 2023

SESI I

Topik : Pelaksanaa kegiatan

Waktu : 60 menit

Tujuan : Untuk membantu peserta mendapatkan ketenangan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.

Metode : Diskusi

Material : Al-Qur'an

Petunjuk pelaksanaan.

1. Asisten Fasilitator mengajak peserta untuk berdoa sebelum memulai kegiatan
2. Asisten Fasilitator mengarahkan peserta terlebih dahulu mensucikan diri dengan cara berwudhu.

8. Asisten Fasilitator mempersilahkan peserta untuk duduk di tempat yang suci, bersih dan nyaman.
9. Sebelum membaca Al-Qur'an peserta terlebih dahulu membaca istighfar sebanyak 7 kali agar hati dan fikiran menjadi lebih tenang.
10. Asisten Fasilitator mempersilahkan peserta untuk mulai membaca Al-Qur'an, dilakukan dengan membaca Ta'awwuz, membaca Basmallah, dan membacanya dengan suara yang pelan. Serta membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat yang dibacanya dan meresapi makna dan maksud ayat-ayat tersebut.
Ayat-ayat yang digunakan atau didalami pada penelitian ini di antaranya adalah ayat-ayat yang mengandung pemahaman bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk dari Allah SWT, ayat-ayat tersebut di antaranya adalah surah Al-Insyirah 8, dan surah At-Taubah 40. Selain itu penelitian ini juga menggunakan ayat-ayat yang mengarahkan individu untuk mempersiapkan serta meningkatkan kesiapan mental, ayat-ayat tersebut di antaranya adalah surah At-Thalaq 2-3.
11. Asisten Fasilitator juga membantu peserta dalam memberikan pemahaman tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur'an yang telah di baca oleh peserta.
12. Asisten Fasilitator menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur'an.
13. Asisten Fasilitator mempersiapkan peserta memasuki sesi selanjutnya.

SESI II

- Topik : Evaluasi kegiatan
- Waktu : 10 menit
- Tujuan : Untuk mengetahui hasil dari kegiatan
- Metode : Diskusi
- Material : -

Petunjuk pelaksanaan.

1. Asisten Fasilitator menyimpulkan hasil dari kegiatan untuk hari ini.

2. Asisten Fasilitator mangakhiri sesi dengan menutup kegiatan dan membaca doa.

04 Desember 2023

SESI I

Topik : Pelaksanaa kegiatan

Waktu : 55 menit

Tujuan : Untuk membantu peserta mendapatkan ketenangan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.

Metode : Diskusi

Material : Al-Qur'an

Petunjuk pelaksanaan.

3. Asisten Fasilitator mengajak peserta untuk berdoa sebelum memulai kegiatan
4. Asisten Fasilitator mengarahkan peserta terlebih dahulu mensucikan diri dengan cara berwudhu.
14. Asisten Fasilitator mempersilahkan peserta untuk duduk di tempat yang suci, bersih dan nyaman.
15. Sebelum membaca Al-Qur'an peserta terlebih dahulu membaca istighfar sebanyak 7 kali agar hati dan fikiran menjadi lebih tenang.
16. Asisten Fasilitator mempersilahkan peserta untuk mulai membaca ayat Al-Qur'an, dilakukan dengan membaca Ta'awwuz, membaca Basmallah, dan membacanya dengan suara yang pelan. Serta membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat yang dibacanya dan meresapi makna dan maksud ayat-ayat tersebut.

Ayat-ayat yang digunakan atau didalami pada penelitian ini di antaranya adalah ayat-ayat yang terkait dengan beberapa "*pappaseng bugis*" yang telah ditentukan.

17. Asisten Fasilitator juga membantu peserta dalam memberikan pemahaman tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur'an yang telah di baca oleh peserta.
18. Asisten Fasilitator menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur'an.
19. Asisten Fasilitator mempersiapkan peserta memasuki sesi selanjutnya

SESI II

Topik : Evaluasi kegiatan

Waktu : 20 menit

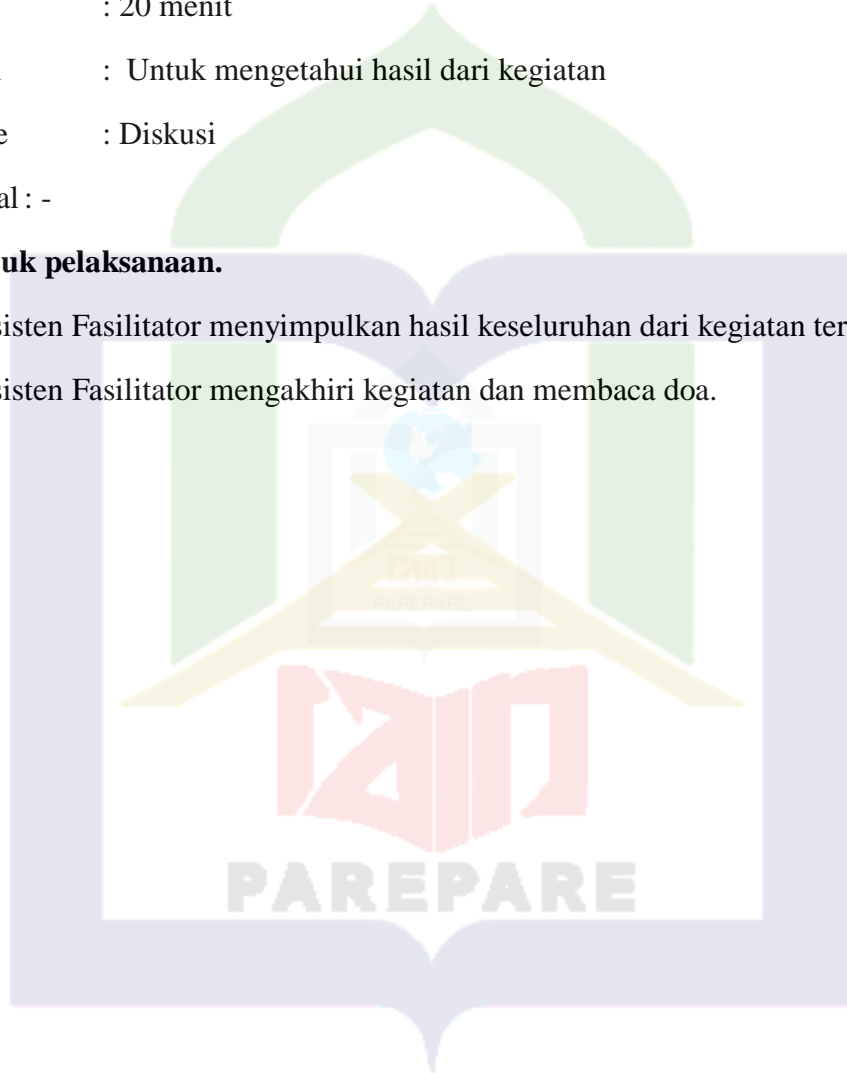
Tujuan : Untuk mengetahui hasil dari kegiatan

Metode : Diskusi

Material : -

Petunjuk pelaksanaan.

3. Asisten Fasilitator menyimpulkan hasil keseluruhan dari kegiatan tersebut.
4. Asisten Fasilitator mengakhiri kegiatan dan membaca doa.



URAIAN KEGIATAN

No	Pertemuan	Kegiatan	Uraian Kegiatan	Tujuan
1.	Pertama (135 menit)	Persiapan dan perkenalan	<p>3. Masing-masing peserta dan Mentor memperkenalkan diri.</p> <p>4. Mentor menjelaskan kepada peserta tata cara pelaksanaan terapi Al-Qur'an.</p>	<p>Untuk menjalin hubungan silaturahmi antara peserta dan mentor dengan baik.</p>
		Pengungkapan masalah	Masing-masing peserta dipersilahkan untuk menceritakan masalah yang di hadapi sesuai dengan topik permasalahan.	Untuk mengetahui masalah setiap peserta

		Pelaksanaan kegiatan	<p>6. Peserta diminta untuk berwudhu terlebih dahulu.</p> <p>7. Membaca istighfar sebanyak 7 kali.</p> <p>8. Masing-masing peserta membaca ayat Al-Qur'an dan membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut.</p> <p>9. Mentor memberikan penjelasan tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur'an yang telah di baca oleh peserta.</p> <p>10. Mentor menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur'an.</p>	<p>Untuk membantu peserta mendapatkan ketenangan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.</p>
		Evaluasi kegiatan	<p>Mentor memberikan kesimpulan terkait hasil dari kegiatan tersebut dan menutup kegiatan dengan membaca doa.</p>	<p>Untuk mengetahui hasil dari kegiatan.</p>
2.	Kedua (70 menit)	Pelaksanaan kegiatan	<p>13. Peserta diminta untuk membaca doa terlebih dahulu.</p> <p>14. Peserta diminta untuk</p>	<p>Untuk membantu peserta mendapatkan</p>

			<p>berwudhu terlebih dahulu.</p> <p>15. Membaca istighfar sebanyak 7 kali.</p> <p>16. Masing-masing peserta membaca ayat Al-Qur'an dan membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut.</p> <p>17. Peneliti memberikan penjelasan tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur'an yang telah di baca oleh peserta.</p> <p>18. Peneliti menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur'an.</p>	<p>ketenangan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.</p>
		Evaluasi kegiatan	<p>Peneliti memberikan kesimpulan terkait hasil dari kegiatan tersebut dan menutup kegiatan dengan membaca doa.</p>	<p>Untuk mengetahui hasil dari kegiatan.</p>
3.	Ketiga (75 menit)	Pelaksanaan kegiatan	<p>19. Peserta diminta untuk membaca doa terlebih dahulu.</p> <p>20. Peserta diminta untuk berwudhu terlebih dahulu.</p>	<p>Untuk membantu peserta mendapatkan ketenangan</p>

		<p>21. Membaca istighfar sebanyak 7 kali.</p> <p>22. Masing-masing peserta membaca ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan "<i>pappaseng bugis</i>" yang telah di tentukan sebelumnya dan membaca makna yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut.</p> <p>23. Peneliti memberikan penjelasan tentang kandungan makna dari ayat Al-Qur'an yang telah di baca oleh peserta.</p> <p>24. Peneliti menanyakan respon peserta setelah membaca Al-Qur'an.</p>	<p>hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.</p>
	Evaluasi kegiatan	<p>Peneliti memberikan kesimpulan terkait hasil keseluruhan dari kegiatan tersebut dan mengakhiri kegiatan.</p>	<p>Untuk mengetahui hasil dari kegiatan.</p>

**Kegiatan Program Terapi Al-Qur'an pada Tanggal 30 November, 1 & 4
Desember 2023**





BIODATA PENULIS



Nama lengkap penulis adalah Ayu Sundari D, Lahir di Kanari 18 Mei 2001. Merupakan anak ke-tiga (3) dari 6 bersaudara dari pasangan bapak Damri dan ibu Surianti. Penulis bertempat tinggal di Jalan Barugae-Jampue, Dusun Kanari, Desa Mallongi-Longi, Kecamatan Lanrisang, Kabupaten Pinrang. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Adapun Riwayat Pendidikan penulis yaitu, memulai

Pendidikan di SDN 61 Kanari pada tahun 2007, kemudian melanjutkan Pendidikan di SMPN 2 Lanrisang pada tahun 2013, kemudian melanjutkan Pendidikan di SMKN 3 Pinrang pada tahun 2016, setelah itu kuliah di IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, program studi BKI (bimbingan dan konseling islam) pada tahun 2019. Penulis pernah aktif di Organisasi Internal kampus yaitu Persaudaraan Shorinji Kempo Indonesia IAIN Parepare pada tahun 2019-2024. Penulis menyelesaikan Skripsi pada tahun 2024 yang berjudul “Pengaruh Terapi Al-Qur’an Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Kabupaten Pinrang”.