

STRATEGI COPING STRES AKADEMIK MAHASISWA MELALUI TERAPI AL QUR'AN

Rival Agustina¹, Kholil Lur Rachman²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Korespondensi.author: 224110101039@mhs.uinsaizu.ac.id

ABSTRACT

Academic stress is one of the major challenges faced by students, especially during the completion of final assignments. Effective coping strategies are essential for maintaining mental health and improving academic performance. This study aims to explore the effectiveness of Qur'anic therapy as a form of spiritual coping in dealing with academic stress. The method used is a literature review with a descriptive qualitative approach. A total of 49 articles were identified and screened, resulting in 7 relevant articles for further analysis. The findings indicate that spiritual practices such as listening to Qur'anic recitation (murottal), engaging in dhikr, reading the Qur'an, and performing tahajjud prayer can help reduce anxiety, enhance inner peace, and strengthen students' resilience. Qur'anic therapy serves as a means of spiritual reinforcement with a positive impact on emotional and psychological balance. This study concludes that Qur'anic therapy can be an alternative and practical approach to help students cope with academic pressure in a healthier and more meaningful way.

Keywords: *academic stress, spiritual coping, Qur'anic therapy, murottal, students.*

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa, terutama pada masa penyelesaian tugas akhir. Strategi coping yang efektif diperlukan untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi Al-Qur'an sebagai salah satu bentuk coping spiritual dalam menghadapi stres akademik. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Sebanyak 49 artikel diidentifikasi dan diseleksi, hingga diperoleh 7 artikel yang relevan untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti mendengarkan murottal, berzikir, membaca Al-Qur'an, serta melaksanakan salat tahajjud dapat membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat resiliensi mahasiswa. Terapi Al-Qur'an berperan sebagai sarana penguatan spiritual yang berdampak positif pada keseimbangan emosional dan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi Al-Qur'an dapat menjadi pendekatan alternatif yang aplikatif untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik secara lebih sehat dan bermakna.

Kata Kunci: *stres akademik, coping spiritual, terapi Al-Qur'an, murottal, mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Fenomena kesehatan mental di Indonesia menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan, di mana banyak individu, termasuk mahasiswa, mengalami stres dan kecemasan akibat tekanan sosial, akademik, dan finansial. Mahasiswa tingkat akhir khususnya rentan mengalami stres karena tuntutan penyelesaian studi yang tinggi, namun banyak dari mereka belum menyadari dampak stres jangka panjang

terhadap fungsi otak dan kesehatan mental secara umum (Setiawati & Hermanto, 2023).

Masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa kini semakin serius, sehingga deteksi dini terhadap masalah emosional sangatlah penting. Banyak mahasiswa yang menghadapi gejala seperti kecemasan dan depresi, di mana kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial turut memperburuk kondisi tersebut (M. K. Sari & Susmiatin, 2023). Stres akademik pada mahasiswa biasanya muncul akibat tekanan dari tingginya tuntutan akademik dan harapan terhadap prestasi mereka. Stres sering kali berhubungan dengan rendahnya efikasi diri, di mana mahasiswa terutama yang berada di tingkat akhir, merasa kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi, meningkatkan kecemasan dan beban psikologis mereka (D. A. M. Sari & Rahayu, 2022).

Dampak dari stres akademik yang tidak ditangani, dapat mengarah pada rendahnya kepuasan hidup di kalangan mahasiswa, karena mereka merasa terus-menerus terbebani oleh ekspektasi akademik. Tanpa dukungan dan strategi *coping* yang efektif, mereka menjadi rentan terhadap *burnout*, yaitu kondisi kelelahan emosional dan fisik yang mengurangi kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal (Fuadi et al., 2023). Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi tekanan yang lebih besar untuk menyelesaikan studi tepat waktu dan meraih hasil yang memuaskan. Kondisi ini semakin menantang bagi mereka dengan kecenderungan perfeksionis, yang merasa terdorong untuk mencapai kesempurnaan di setiap aspek akademis, sehingga mereka terjebak dalam lingkaran stres yang semakin parah (Leha et al., 2022).

Dalam penelitian Novita, dkk. disebutkan bahwa penyebab utama stres pada mahasiswa berasal dari berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor utama mencakup tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan tugas dan ujian yang intens, serta tantangan adaptasi sosial di lingkungan kampus. Selain itu, keterbatasan finansial sering kali memperburuk kondisi stres, mengingat mahasiswa harus menyesuaikan pengeluaran harian sekaligus membayar biaya kuliah. Faktor personal, seperti keterampilan manajemen waktu yang kurang optimal dan rendahnya dukungan sosial dari teman atau keluarga, dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami mahasiswa (Jalal et al., 2022).

Untuk mengatasi tekanan tersebut, penting bagi mahasiswa untuk menerapkan strategi coping yang efektif agar tidak memperburuk keadaan (Sofia & Kamarullah, 2022). Strategi *coping* yang tepat, seperti penggunaan metode *problem-focused coping* atau *emotion-focused coping*, dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional dan beradaptasi dengan lebih baik dalam kehidupan akademik mereka (Darmawan & Djaelani, 2022). Sangat penting bagi mahasiswa memiliki keterampilan *coping* yang baik untuk menjaga kesehatan mental mereka. Ketika mereka menghadapi tekanan akademik, kemampuan untuk mengelola stres bisa sangat membantu, karena hal ini berpengaruh langsung pada kesejahteraan psikologis mereka (Sesarelia et al., 2024).

Salah satu strategi *coping* yang banyak digunakan adalah *coping* spiritual, yang mengandalkan praktik spiritual atau keagamaan sebagai sumber dukungan emosional. Aktivitas seperti berdoa atau bermeditasi dapat menemukan ketenangan dan makna dalam situasi yang sulit, membantu mereka mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu bentuk *coping* spiritual yang akan saya angkat dalam penelitian ini adalah terapi Al-Qur'an yang dapat membantu memberikan kenyamanan emosional dan membantu memperbaiki kesejahteraan mental (Siregar et al., 2024).

Terapi Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai salah satu strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi stres akademik di kalangan mahasiswa. Pendekatan spiritual seperti ini membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan terhubung dengan nilai-nilai yang lebih tinggi, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain berfungsi sebagai alat relaksasi, penggunaan Al-Qur'an juga mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, memberikan harapan, dan mengurangi perasaan cemas yang sering muncul saat menyelesaikan tugas-tugas mereka (Rosyanti et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mencoba menjabarkan lebih mendalam mengenai penggunaan terapi Al-Qur'an sebagai strategi *coping* dalam menghadapi stres akademik di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pendekatan spiritual dapat mendukung mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, khususnya dengan memanfaatkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an untuk menemukan ketenangan dan keseimbangan emosional. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk menguraikan topik ini dengan judul “*Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa melalui Terapi Al-Qur'an.*”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan sebuah prosedur ilmiah dalam mengumpulkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Syahrizal & Jailani, 2023). Penelitian ini tergolong sebagai penelitian kualitatif dengan berfokus pada kajian pustaka, yaitu dengan melalui proses literatur, memahami, menyimpulkan, dan menguatkan argumentasi dengan sumber lainnya. Kajian pustaka ini bisa menjadi acuan atau prediksi mengenai hasil penelitian yang dilakukan. Penelitian kepustakaan ini mengumpulkan sumber-sumber yang bersangkutan dari berbagai jurnal ilmiah, artikel, buku, dan sumber lainnya yang mendukung kebenaran penelitian (Amruddin et al., 2020).

Dalam penelitian kualitatif berbasis pustaka ini, pendekatan yang digunakan adalah analisis deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan, menginterpretasikan, dan merangkum berbagai konsep serta temuan yang ada dalam literatur terkait. Prosedur penelitian ini meliputi tiga langkah utama. Pertama, pengumpulan data dari berbagai sumber pustaka yang relevan. Kedua, pengorganisasian dan pengelompokan data berdasarkan tema-tema atau topik

tertentu. Ketiga, analisis data untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap masalah yang dibahas (Waruwu, 2023).



Diagram 1. Skema alur seleksi rtikel yang direview

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pencarian artikel dimulai dengan mengidentifikasi 49 artikel dari Google Scholar. Setelah menghapus 5 duplikat, tersisa 44 artikel yang disaring berdasarkan judul dan abstrak, menghasilkan 19 artikel relevan. Dari jumlah tersebut, 12 artikel dieliminasi karena topiknya tidak sesuai atau menggunakan bahasa yang sulit dianalisis. Akhirnya, diperoleh 7 artikel yang layak dan dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

Tabel 1. Tabel artikel yang relevan dengan strategi coping stres akademik mahasiswa melalui terapi Al-Qur'an

No	Penulis	Judul	Tahun	Metode	Inti Pembahasan
1.	Yulfa Dinda Parazqia et al.	"Efektivitas Terapi Murottal Asmaul Husna Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa"	2024	Studi Eksperimen	Menguji efektivitas terapi murottal Asmaul Husna dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa, berkaitan erat dengan coping stres berbasis Al-Qur'an.
2.	Neni Sumarni	"Cara Mengatasi Stres Dalam Perspektif Al-Quran"	2023	Studi Literatur	Menyajikan perspektif Al-Qur'an dalam mengatasi stres, memberikan landasan teoretis

					untuk penggunaan terapi Al-Qur'an sebagai strategi coping dalam kehidupan akademik mahasiswa.
3.	Nurul Tasliyah & Irma Sari	<i>“Penerapan Murottal Al-Qur’an Surah Ar-Rahman Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa”</i>	2023	Studi Eksperimen	Meneliti penerapan murottal Al-Qur’an dalam mengurangi stres pada mahasiswa.
4.	Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, & Akhmad	<i>“Kesehatan Spiritual Terapi Al-Qur’an Sebagai Pengobatan Fisik Dan Psikologis”</i>	2022	Studi Literatur	Terapi Al-Qur'an sebagai metode penyembuhan fisik dan psikologis yang mendukung strategi coping untuk mengurangi stres akademik.
5.	Syifa Anivitariany Aqilah et al.	<i>“Peran Konseling Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”</i>	2023	Studi Literatur	Mengkaji pengaruh konseling agama Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk strategi coping stres dengan pendekatan spiritual dan Al-Qur'an.
6.	Nur Rulifatur Rohmah & M. Mahrus	<i>“Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya”</i>	2024	Studi Literatur	Artikel ini membahas faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa serta strategi pengelolaan stres berbasis Islam, seperti

					terapi Al-Qur'an sebagai <i>coping</i> .
7.	Lilis Marlina et al.	“Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Untuk Kesehatan Tubuh: Literature Review”	2024	Studi Literatur	Artikel ini menyoroti manfaat mendengarkan murottal Al-Qur'an dalam mengurangi stres dan memberikan efek ketenangan, yang dapat diterapkan sebagai strategi coping akademik.

Stres Akademik Mahasiswa

Stres akademik adalah stres yang dialami mahasiswa ketika mereka menghadapi tekanan untuk mencapai prestasi tinggi dan menunjukkan kemampuan dalam persaingan akademik yang semakin meningkat. Stres akademik sebagai keadaan ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang ada dan kemampuan mahasiswa untuk memenuhinya, sehingga menimbulkan tekanan. Respon terhadap stres ini sering kali tampak dalam bentuk gejala fisik, kognitif, emosional, dan perilaku (Nurfitriani & Setyandari, 2022).

Kesulitan dalam mengelola emosi saat dihadapkan pada tuntutan akademik yang berat dapat membuat mahasiswa merasa semua tugas adalah beban besar, menciptakan ketidaknyamanan dan kecemasan saat harus menyelesaikan pekerjaan mereka. Akibatnya, performa akademik mereka terganggu, dan kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, memicu frustrasi, depresi, hingga perasaan rendah diri. Akumulasi dari perasaan tersebut membuat mahasiswa semakin sulit beradaptasi dengan lingkungan akademik, menciptakan siklus stres berulang yang akhirnya memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Nadyandra & Nio, 2023).

Faktor-Faktor Stres Akademik Mahasiswa

Motivasi Diri

Motivasi diri merupakan faktor utama yang memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan motivasi tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan karena mereka memiliki ketahanan emosional yang baik dan fokus pada tujuan jangka panjang (Ali Uroidli et al., 2024). Sebaliknya, motivasi yang rendah dapat menyebabkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas, kehilangan minat belajar, hingga penurunan prestasi. Hal ini juga dapat memicu kecemasan, penundaan (prokrastinasi), dan ketidakmampuan melihat makna dalam proses

akademik, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres (Djoar & Anggarani, 2024).

Regulasi Diri

Kemampuan regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu faktor penting yang dapat mengurangi stres akademik. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik mampu mengelola kognisi, emosi, dan perilaku secara efektif, termasuk dalam perencanaan studi, pengaturan waktu, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif (Nurfitriani & Setyandari, 2022). Regulasi diri tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga membantu mahasiswa menghadapi tantangan secara konstruktif. Sebaliknya, kurangnya regulasi diri dapat menyebabkan ketidakmampuan mengontrol emosi dan tindakan, yang berujung pada penurunan performa dan munculnya perilaku negatif (Arwina et al., 2022).

Ekspektasi Diri

Tekanan untuk mencapai kesempurnaan akademik sering kali berasal dari ekspektasi pribadi mahasiswa. Ketika standar tinggi seperti nilai memuaskan, kelulusan tepat waktu, atau performa stabil tidak tercapai, mahasiswa cenderung mengalami stres akademik (Rohmah & Mahrus, 2024). Stres ini dapat muncul dalam bentuk kecemasan, kebingungan, atau perasaan rendah diri saat membandingkan diri dengan teman sebaya. Jika berlarut, stres akademik berisiko memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, bahkan munculnya pikiran destruktif, termasuk ide untuk mengakhiri hidup (Condroningtyas & Marsofiyati, 2024).

Resiliensi Diri

Mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung lebih mudah mengalami stres akademik karena kurangnya ketahanan diri membuat mereka sulit menyesuaikan diri saat menghadapi berbagai tantangan akademik. Adanya hubungan negatif signifikan antara resiliensi dan stres akademik, yang berarti semakin rendah tingkat resiliensi mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres yang mereka alami. Mahasiswa dengan resiliensi rendah biasanya tidak memiliki mekanisme adaptasi yang cukup untuk menangani tekanan akademik, sehingga mereka lebih rentan terhadap kecemasan, frustrasi, dan kelelahan mental dibandingkan dengan mahasiswa yang resiliensinya tinggi, yang lebih mampu mengelola stres secara efektif (Kirana et al., 2022).

Manajemen Waktu yang Buruk

Manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, yang meningkatkan tekanan akademik mereka. Selain itu, ketidakmampuan untuk mengatur prioritas atau merencanakan kegiatan dengan baik seringkali membuat mahasiswa terjebak dalam prokrastinasi, yang pada gilirannya memicu stres. Stres akademik juga meningkat ketika mahasiswa merasa kewalahan dengan beban tugas yang menumpuk akibat pengelolaan waktu yang tidak efisien (Savira et al., 2023).

Strategi Coping untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa

Problem-focused coping

Problem-focused coping terdiri dari tiga bentuk utama, yaitu *planful problem solving*, *seeking social support*, dan *confrontative coping*. Strategi *planful problem solving* berfokus pada penyusunan rencana dan tindakan konkret untuk menyelesaikan tugas secara efisien (Lubis & Komalasari, 2024). Mahasiswa yang menerapkan strategi ini biasanya membuat jadwal belajar, menetapkan prioritas, dan menyelesaikan tugas berdasarkan tingkat urgensi. Pendekatan ini membantu mengurangi tekanan akademik dengan membagi beban secara proporsional sepanjang semester (Afriyani & Karneli, 2022).

Seeking social support adalah pendekatan untuk mengatasi stres akademik dengan mengandalkan bantuan dari orang lain, seperti keluarga, teman, atau dosen. yang dapat membantu meringankan beban emosional sekaligus memberikan solusi praktis (Yohanes Ari Setiawan, 2022). *Confrontative coping* adalah strategi dalam *problem-focused coping* yang mengandalkan tindakan langsung dan tegas untuk menghadapi atau mengubah kondisi yang menyebabkan stres. Mahasiswa yang menggunakan *confrontative coping* berusaha menangani tantangan akademik secara aktif daripada menghindari masalah tersebut (Rachmawati et al., 2023).

Emotional-focused coping

Emotional-focused coping terdiri dari *self-control*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal*. *Self-control* berfokus pada pengendalian emosi dan perilaku agar mahasiswa dapat merespons stres akademik secara lebih tenang dan terarah, misalnya melalui teknik pernapasan atau kegiatan menenangkan diri (Pambudhi et al., 2022). Selain regulasi emosi internal, dukungan eksternal seperti keterikatan dengan teman sebaya juga berkontribusi dalam menjaga stabilitas psikologis. Peer attachment terbukti dapat meningkatkan self-esteem dan memperkuat efektivitas intervensi seperti bimbingan klasikal maupun *coping* spiritual (Khalisha et al., 2024). Sementara itu, *accepting responsibility* membantu mahasiswa menyadari bahwa sebagian tekanan yang mereka alami berasal dari kesalahan atau kelalaian sendiri, seperti prokrastinasi atau manajemen waktu yang buruk (Virgianto et al., 2023).

Escape-avoidance digunakan sebagai bentuk pelarian dari stres dengan cara menghindari tugas atau menunda pengambilan keputusan, meskipun strategi ini bersifat jangka pendek dan tidak menyelesaikan akar masalah (Imaduddin et al., 2022). Sebaliknya, *positive reappraisal* mengajak mahasiswa untuk memandang tantangan sebagai peluang pertumbuhan, baik secara pribadi maupun spiritual. Strategi ini mendorong makna positif dalam kesulitan, yang dapat memperkuat ketenangan batin dan kepercayaan diri (Izah et al., 2023). Keyakinan terhadap kemampuan diri atau self-efficacy juga menjadi faktor penting, karena berkorelasi positif dengan prestasi akademik dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan secara lebih efektif (Nurina & Aliah, 2022).

Coping Spiritual

Terdapat hubungan signifikan antara tingkat spiritualitas dan kemampuan coping, di mana semakin tinggi spiritualitas seseorang, semakin besar kemampuannya dalam mengatasi stres. Religiusitas memiliki pengaruh positif terhadap strategi coping mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang berkat penguatan nilai-nilai spiritual (Lakamati et al., 2024). Mahasiswa yang tertekan karena tugas akhir, *coping* spiritual menjadi salah satu strategi efektif untuk menurunkan ketegangan emosional. Beberapa bentuk praktik spiritual yang dapat diterapkan antara lain berdiskusi dengan mentor, meditasi, membaca Al-Qur'an, memperbaiki kualitas ibadah, dan memperbanyak doa (Dalimunthe & Daulay, 2024).

Meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah menjadi bagian penting dari *coping* spiritual yang dapat meredakan stres. Salah satu bentuknya adalah zikir, yang memperkuat kedekatan spiritual dengan Allah dan menumbuhkan ketenangan batin di tengah tekanan akademik. Aktivitas mengingat Allah membantu menenangkan hati dan pikiran (Sumarni, 2023). Sebagaimana Allah berfirman dalam QS ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (Q.S. Ar-Ra'd: 28)

Salat tahajjud, sebagai salah satu bentuk ibadah malam, memungkinkan seseorang untuk merasakan kedekatan yang lebih mendalam dengan Allah, yang pada gilirannya membawa ketenangan dan kedamaian. Dengan meresapi ayat-ayat yang dibacanya, seseorang akan merasakan kehadiran Allah, perasaan cemas dan gelisah berkurang secara alami (Hikma et al., 2023).

Penelitian (Ma'rufa et al., 2023) semakin menguatkan pemahaman bahwa zikir dan istighfar yang sering kali disertai dengan membaca Al-Qur'an, telah terbukti memiliki potensi besar dalam meredakan kesedihan dan kecemasan. Hal ini selaras dengan ayat dalam Al-Qur'an yang menyatakan bahwa zikir dapat memberikan ketenangan hati, sebagaimana tercantum dalam QS ar-Ra'd ayat 28. Selain itu, hadis Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan bahwa istighfar mampu meredakan kesedihan dan kecemasan, seperti yang tertulis dalam sabda beliau:

مَنْ لَزِمَ الاستِغْفَارَ جعلَ اللهُ له من كلِّ همٍّ فرجًا، ومن كلِّ ضيقٍ مخرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب

Artinya: “Barang siapa yang senantiasa beristighfar, maka Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan, memberikan kemudahan dari setiap kesempitan, dan memberi rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka”. (HR. Abu Dawud)

Terapi Al-Qur'an sebagai Strategi Coping Spiritual

Menurut Imam Jalaluddin al-Suyuthi dalam Itmam al-Dirayah, Al-Qur'an adalah wahyu Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mukjizat yang tidak dapat ditandingi, bahkan oleh satu surah pun. Hal ini menegaskan keagungan dan kekuatan keilahian Al-Qur'an sebagai sumber

petunjuk dan penyembuh. Senada dengan itu, Muhammad Ali al-Shabuni menyebut Al-Qur'an sebagai kalam Allah yang diturunkan melalui Malaikat Jibril, dibukukan dalam mushaf, dan disampaikan secara mutawatir (Daulay et al., 2023).

Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai sumber hukum, tetapi juga sebagai penenang jiwa dan strategi *coping* spiritual. Sejak masa Nabi Muhammad SAW, Al-Qur'an telah dimanfaatkan sebagai sarana penyembuhan dan ketenangan, baik dalam bentuk ruqyah maupun bacaan yang menyejukkan hati. Misalnya, suatu ketika sekelompok sahabat diminta oleh beberapa orang untuk menyembuhkan anggota mereka yang sedang sakit. Salah seorang sahabat membaca Surah Al-Fatihah sebanyak tujuh kali sebagai bentuk penyembuhan, dan orang tersebut pun sembuh. Ketika sahabat tersebut menghadap Nabi Muhammad SAW, beliau bertanya, *"Apa yang membuatmu tahu bahwa itu adalah sebuah ruqyah?"* Kisah ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an sejak awal memiliki peran sebagai penyembuh (Ni'mah, 2022). Hal ini ditegaskan lagi dalam surah Al-Isra' ayat 82:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

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

Terapi spiritual berbasis Al-Qur'an diyakini mampu memberikan ketenangan batin dan memperkuat daya tahan mental, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Aktivitas seperti membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berdzikir menjadi bentuk ibadah yang menumbuhkan ketenangan dan kedekatan dengan Allah (Rosyanti et al., 2022). Salah satu bentuk terapi populer adalah murottal, bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan dengan irama khas yang terbukti menenangkan sistem saraf, menstabilkan detak jantung, memperlambat aktivitas gelombang otak, dan mengurangi hormon stres (Marlina et al., 2024). Hal ini dipertegas Allah SWT dalam surah Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *"Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"*. (Q.S. Yunus: 57)

Ayat ini menyebut Al-Qur'an sebagai "شِفَاءٌ" untuk penyakit di dalam dada, yang mengacu pada masalah-masalah batiniah seperti kecemasan, ketakutan, dan keraguan. Al-Qur'an memberikan penghiburan, memperkuat iman, dan memberi bimbingan hidup yang benar. Bagi orang-orang beriman, Al-Qur'an berperan sebagai sarana mendapatkan rahmat Allah, yang mencakup ketenangan hati dan jiwa.

Selain itu, penurunan tingkat stres setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dipengaruhi oleh faktor internal, salah satunya adalah upaya untuk terus berpikir positif. Berpikir positif menjadi salah satu teknik spiritual yang efektif untuk mengatasi kelelahan dan menciptakan lingkungan yang mendukung tercapainya hasil yang baik. Individu yang berpikir positif umumnya lebih sehat karena dapat mengelola stres dengan lebih baik (Tasliyah & Sari, 2023).

Efektivitas Terapi Al-Qur'an

Bagi umat Islam, Al-Qur'an bukan hanya teks bacaan, tetapi juga pedoman hidup, sumber ketenangan, dan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Setiap ayatnya mencerminkan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya, sehingga mendengarkan murottal sambil menghayati maknanya dapat menciptakan kedekatan spiritual yang mendalam (Zakiyah, 2023). Lantunan ayat-ayat suci ini terbukti mampu menurunkan hormon stres, memicu pelepasan endorfin, serta menimbulkan rasa rileks yang membantu mengalihkan perhatian dari rasa takut dan cemas. Efek fisiologisnya juga signifikan dalam menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, menstabilkan detak jantung dan aktivitas gelombang otak, sehingga meningkatkan ketenangan fisik dan mental (Fathoni et al., 2024).

Selain murottal, menyebut asmaul husna juga memberikan kekuatan fisik dan spiritual, serta menciptakan kedamaian dalam hati. Penelitian (Parazqia et al., 2024) menunjukkan bahwa dzikir asmaul husna dapat mengurangi kecemasan pada pasien praoperasi. membuktikan bahwa kombinasi asmaul husna dan pernapasan lambat efektif menurunkan kecemasan pada lansia. Pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung kesehatan mental. Karena itu, pemahaman teori dan struktur keilmuan BK penting sebagai dasar merancang layanan yang efektif dan sesuai kebutuhan (Rahman et al., 2022).

Penelitian ini memiliki kelebihan dalam pendekatan kajian pustaka yang memungkinkan penulis mengakses beragam sumber literatur. Fokus pada terapi Al-Qur'an sebagai strategi coping spiritual juga menjadi kontribusi yang khas dalam kajian bimbingan dan konseling Islam, terutama terkait kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, pemetaan tematik memberikan gambaran yang jelas tentang variasi bentuk intervensi spiritual di lingkungan akademik. Namun, karena bersifat kajian pustaka, penelitian ini tidak melibatkan data langsung dari mahasiswa, sehingga kesimpulannya masih bersifat teoritis. Jumlah artikel yang terbatas juga membatasi keberagaman perspektif. Untuk itu, penelitian lanjutan berbasis lapangan diperlukan guna menguatkan hasil dan penerapannya secara nyata di dunia pendidikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa literatur yang telah ditinjau, terapi spiritual, khususnya yang berbasis pada Al-Qur'an, terbukti efektif dalam meredakan stres pada mahasiswa. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terapi Al-Qur'an, seperti murottal dan pemahaman terhadap makna ayat-ayat Al-Qur'an, dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Terapi ini tidak hanya memberikan kedamaian spiritual yang mendalam, tetapi juga mendekatkan diri mereka kepada Allah, yang pada gilirannya memperkuat keyakinan mereka. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi stres dengan lebih tenang dan berpikir positif. Selain itu, terapi Al-Qur'an juga dapat

menurunkan kecemasan, meningkatkan keseimbangan emosi, dan memberikan strategi *coping* yang mudah diakses serta bermanfaat bagi kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, U., & Karneli, Y. (2022). Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di FKIP UHAMKA. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1471>
- Ali Uroidli, A., Prayoga, S., & Khotimah, S. K. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Eric Erikson. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 25.
- Amruddin, Muskananfolo, I. L., Febriyanti, E., Pandie, F. R., Goa, M. Y., Martiningsih, Y., Pratiwi, R. D., Barimbing, M. A., Paulus, A. Y., Selly, J. B., Tahu, S. K., Sarjana, S., Feoh, F. T., Lette, A. R., Tage, P. K. S., Bire, W. L. O. R., Foekh, N. P., Putra, R. S. P., & Hanika, I. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (1st ed.). CV. Media Sains Indonesia. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_P_EMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1984. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Condroningtyas, S. A., & Marsofiyati. (2024). Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(6), 206.
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(4), 97. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya>
- Darmawan, D., & Djaelani, M. (2022). Hubungan Stres dan Strategi Coping bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi Covid-19. *Ekonomi, Keuangan, Investasi Dan Syariah (EKUITAS)*, 3(3), 430. <https://doi.org/10.47065/ekuitas.v3i3.1316>
- Daulay, S. S., Suciyandhani, A., Sofian, S., Julaiha, J., & Ardiansyah. (2023). Pengenalan Al-Quran. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 473.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 54. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Elizah, S. N. (2024). Ritme Transisi : Strategi Coping Mahasiswa Migran Menghadapi Culture Shock. *Psychopedia*, 9(1), 57.
- Fathoni, A., Arip, M., Emilyani, D., & Septiana, N. S. (2024). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Dalam Mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa. *Indonesian Health Issue*, 3(1), 31. <https://doi.org/10.47134/inhis.v3i1.64>
- Fuadi, A., Suprpti, F., Pranawukir, I., & Taupiq. (2023). Strategi Konseling Individual

- Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(01), 2988–2989.
- Hikma, A., Meily, R., & Maysa, A. (2023). Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1082. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/823>
- Imaduddin, A., Nugraha, A., & Maspupah, A. E. (2022). Coping Strategy Dalam Menghadapi Kecemasan Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 6(1), 4.
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1), 239. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>
- Jalal, N. M., Piara, M., Istiqamah, S. H. N., & Ansar, W. (2022). Upaya Peningkatan Coping Stress terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru. *E-Jurnal IAIN Sorong*, 14(1), 151–154.
- Khalisha, N., Hermatasyah, N., & S, P. R. (2024). Pengaruh Peer Attachment terhadap Self-Esteemsiswa Melalui Implementasi Bimbingan Klasikal Di Smp Islamnurul Ikhlas. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 5(1), 11–20.
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 30–31. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i1.18379>
- Lakamati, W. P., Siauta, V. A., & Fadhli, W. M. (2024). Hubungan Manajemen Koping dan Peran Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8312.
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2213>
- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). *Coping Stress pada Mahasiswa Generasi Z yang Sedang Magang Coping Stress in Generation Z Students Who Are Doing Internships*. 11(02), 1228. <https://doi.org/>
- Ma'rufa, N. H., Rumaisha, A. N., & Nashori, F. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 7(1), 58. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319>
- Marlina, L., Fauziah, H. Q., Defitra, M. A., & Ardi. (2024). *Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an untuk Kesehatan Tubuh: Literature Review*. 3(2), 52–53.
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(2), 3615–3616.
- Ni'mah, U. (2022). The Living Qur'an: Self Healing dengan Ayat-ayat al-Qur'an. *AL-MANAR: Jurnal Kajian Al-Quran Dan Hadits*, 8(2), 67.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 3.
- Nurina, P., & Aliah, W. (2022). Hubungan Antara Self-Efficacy dan Prestasi Akademik Mahasiswa International Islamic University Malaysia. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 33(1), 31–42.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal*

- Amal Pendidikan*, 3(2), 113. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>
- Parazqia, Y. D., Saefullah, N. R., Akhira, A. N., Putri, S. A., & Fuady, Z. (2024). Efektivitas Terapi Murottal Asmaul Husna dalam Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 624.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 80. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Rachmawati, U., Widiatmoko, M., Malasari Ardini, F., Putra Ayu Distira, R., & Ayu Salsabila, N. (2023). Coping Stress: How Students Cope with Academic Stress? *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 4(1), 65. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i1.992>
- Rahman, F., Kemala, I. N., & Kartawiria, H. O. (2022). Struktur Ilmu Dan Struktur Teori Bimbingan Dan Konseling. *Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 3(2), 39–52. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v3i2.166>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JTEM: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 39. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022a). Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 94–95. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/480>
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022b). Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(1), 94. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 742. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 2. <https://doi.org/10.57267/jisym.v13i1.226>
- Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestrari, S. M. P. (2023). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 632. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10120>
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 111. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Setiawati, Y., & Hermanto, Y. P. (2023). Stres dalam Perspektif Neurosains: Sebuah Implikasi Teologis dalam Membangun Kesehatan Mental. *Magnum Opus: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 5(1), 19.
- Siregar, A. N., Syaputri, M. H., Putri, M. A., & Jannah, T. D. R. (2024). Studi Literatur: Murottal Al-Quran Sebagai Penurun Kecemasan pada Pasien Pengidap Kanker. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3), 216.
- Sofia, M., & Kamarullah. (2022). Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi (Studi Kasus). *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1372. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2434%0Ahttps://jurnal.uui.ac.id>

/index.php/JHTM/article/viewFile/2434/1269

- Sumarni, N. (2023). Cara Mengatasi Stress dalam Perspektif Al-Quran. *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 1(2), 31. <https://doi.org/10.30631/qudwahquraniyah.v1i2.2070>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Tasliyah, N., & Sari, I. (2023). Penerapan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(4), 220.
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Journal Flourishing*, 2(9), 665. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2897. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Yohanes Ari Setiawan. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Universitas X Kota Tangerang Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sistem Informasi Dan Teknologi (SINTEK)*, 2(1), 7–8. <https://doi.org/10.56995/sintek.v2i1.39>
- Zakiah, N. (2023). Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Gunung Djati Conference Series*, 23, 851. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjUhezr89eEAxXUSGwGHa0VDRk4ChAWegQIBxAB&url=https%3A%2F%2Fconferences.uinsgd.ac.id%2Findex.php%2Fgdc%2Farticle%2Fview%2F1428%2F993&usg=AOvVaw3eVxABPq5zhFOyQOnrpyTs&op>