



# BAB I

# PENDAHULUAN

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Secara etimologi Al-Qur'an berasal dari bahasa arab dalam bentuk kata benda abstrak mashdar dari kata yang berarti bacaan. Sebagian ulama yang lain berpendapat bahwa lafadz Qur'an merupakan isim alam (nama sesuatu) bagi kitab yang mulia, sebagaimana halnya nama Taurat, Zabur dan Injil. Penamaan ini dikhususkan menjadi nama bagi kitab suci yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw (Yasir *et al.*, 2016).

Membaca Al-Qur'an merupakan kegiatan positif yang dapat dilakukan oleh semua orang. Secara bahasa Al-Qur'an adalah sebuah nama tanpa akar kata. Al-Qur'an itu adalah firman Allah Swt. bukan rekayasa manusia. Karena itu, betapa pintarnya manusia dan tinggi ilmu pengetahuan mereka, namun tidak akan sanggup menjangkau seluruh isi dan kandungan Al-Qur'an tersebut (Yasir *et al.*, 2016).

Stres menurut (WHO, 2023) adalah suatu kondisi kecemasan atau ketegangan mental yang timbul akibat situasi yang sulit. Stres merupakan respons alami manusia yang mendorong individu untuk menghadapi tantangan dan ancaman dalam kehidupan. Setiap individu pasti mengalami stres dalam tingkat tertentu. Namun, cara seseorang merespons stres tersebut sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan secara keseluruhan.

Gangguan kesehatan mental memiliki dampak negatif pada psikis, fisik, spiritual seseorang. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan kesehatan mental ini adalah dilakukannya terapi (Septia *et al.*, 2023). Terapi membaca al-Qur'an secara rutin adalah metode terapi non farmakologis yang dapat memberikan manfaat bagi

kesehatan mental seperti menurunkan tingkat stres, dan juga bisa membuat seseorang menjadi lebih tenang (Sulastri *et al.*, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengobatan non farmakologis seperti membaca Al-Qur'an memberikan dampak positif dalam meredakan dan mengatasi stres, karena Al-Qur'an kaya akan pengajaran dan pedoman penting bagi manusia. Dalam kitab suci Al-Qur'an, Allah menyampaikan petunjuk untuk mengatasi stres melalui ayat-ayat yang menyejukkan (Moulaei *et al.*, 2023). Misalnya, Allah mengundang manusia untuk menenangkan diri dengan ayat ini, « orang-orang yang beriman dan yang hatinya menjadi tenang dengan mengingat Allah. Sesungguhnya hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang? (Ar-Ra'd, ayat 28).

SMA Muhammadiyah 07 Surabaya merupakan SMA swasta yang dengan akreditasi A serta memiliki program unggulan di bidang tahfidz Al-Qur'an, sehingga aktivitas membaca Al-Qur'an menjadi bagian dari lingkungan belajar siswa. Pemilihan sekolah ini sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik tersebut, untuk mengetahui hubungan antara rutinitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat stres siswa. Dalam penelitian ini, rutinitas membaca Al-Qur'an diukur melalui pemantauan aktivitas responden dalam grup WhatsApp, serta dikonfirmasi menggunakan kuesioner Muslim Daily Religiosity Assessment Scale (MUDRAS). Sementara itu, tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Questionnaire (PSQ).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tidak ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel tersebut, namun penelitian ini tetap memberikan gambaran mengenai pola rutinitas membaca Al-Qur'an dan tingkat stres pada siswa di lingkungan sekolah berbasis Islam.

Jika terbukti membaca Al-Qur'an secara rutin memiliki dampak positif terhadap masalah stres, maka solusi yang dapat diajukan adalah dengan menjadikan kebiasaan ini sebagai bagian dari terapi atau upaya pencegahan masalah stres. Mereka yang membaca Al-Qur'an secara rutin dapat merasakan peningkatan kestabilan emosi, mengurangi rasa sedih serta berkurangnya rasa stres. Dengan demikian, cara ini dapat diterapkan oleh masyarakat sebagai kebiasaan sehari-hari atau bahkan dimasukkan ke dalam program kesehatan mental di lembaga kesehatan dan pendidikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat membantu merumuskan strategi yang lebih luas untuk mengatasi masalah kesehatan mental di masyarakat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan membaca Al-Qur'an secara rutin dengan tingkat stres murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Mengetahui hubungan antara membaca Al-Qur'an secara rutin dengan tingkat stres murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengetahui rutinitas membaca Al-Qur'an murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya.
2. Mengetahui tingkat stres murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya.

3. Mengetahui hubungan rutinitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat stres murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Manfaat penelitian secara teoritis, mampu menjadi pijakan dan referensi selanjutnya yang berhubungan dengan terapi non farmakologis membaca Al-Qur'an secara rutin dengan tingkat stres di masyarakat serta bisa menjadi bahan kajian lebih lanjut.

### **1.4.2 Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bahwa membaca Al-Qur'an secara rutin dapat memberikan dampak positif bagi mental seseorang.

