



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Membaca Al-Qur'an

2.1.1 Pengertian Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan petunjuk bagi perjalanan hidup manusia dari awal hingga akhir kehidupan, Allah menciptakan alam semesta dan menjadikannya sebuah petunjuk untuk dijadikan pegangan bagi manusia yang hidup di muka bumi. Tanpa Al-Qur'an seseorang tidak akan bisa merasakan kehidupan yang seimbang di alam ini. Dan Al-Qur'an juga merupakan undang-undang kemanusiaan yang mampu memberikan pengaruh terhadap keimanan, keyakinan dan kebaikan seorang muslim (Febriyanti *et al.*, 2022).

2.1.2 Manfaat Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an memiliki nilai pahala yang tidak terhingga. Karena sejak kecil umat Islam mulai diajarkan untuk mempelajari Al-Qur'an bahkan mengkhatakannya. Hal ini dikarenakan didalamnya memiliki banyak manfaat, termasuk mengandung perintah dan larangan dari Allah SWT. Semakin sering seseorang membaca dan mempelajari Al-Qur'an, maka semakin besar juga keyakinan dirinya kepada Allah SWT dan akan dijadikan pedoman bagi dirinya (Juniar *et al.*, 2023).

Membaca Al-Qur'an memiliki dampak yang sangat baik bagi kehidupan manusia, seperti efek menenangkan, meningkatkan kreativitas, meningkatkan konsentrasi, dan masih banyak lagi. Dengan membaca Al-Qur'an, para ahli meyakini dapat meningkatkan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan dengan

membaca Al-Qur'an, hati seseorang akan memperoleh kedamaian, ketenangan, dan ketentraman (Juniar *et al.*, 2023).

2.1.3 Pengertian Membaca Al-Qur'an

Secara ilmiah membaca Al-Qur'an dapat memberikan efek menenangkan, meningkatkan rileksasi, dan menghilangkan gangguan negatif pada fisik dan jiwa, dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang memiliki efek positif terhadap suasana hati dan ingatan, fokus pada pikiran dan pengalaman positif, mengalihkan pikiran negatif, menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Maka dari itu, untuk melengkapi terapi yang telah ada, membaca Al-Qur'an menjadi alternatif pengobatan non farmakologi (Asiah *et al.*, 2022).

Al-Qur'an menurut bahasa memiliki banyak arti salah satunya dari pendapat yang lebih kuat bahwa Alquran berarti "bacaan" atau yang dibaca. Pendapat ini beralasan bahwa Alquran adalah bentuk masdar dari kata Qara'a Yaqra'u yang artinya "membaca". Alquran dalam arti membaca ini dipergunakan oleh ayat- Al-Qur'an sendiri (Azis *et al.*, 2021).

Membaca merupakan aktivitas yang paling banyak dilakukan selama belajar. Membaca adalah jalan menuju ke pintu ilmu pengetahuan. Maka untuk mendapatkan ilmu pengetahuan tidak ada cara lain yang harus dilakukan kecuali memperbanyak membaca. Membaca identik dengan mencari ilmu pengetahuan agar menjadi cerdas, dan mengabaikannya berarti kebodohan. Bagi seorang muslim, tentu memahami dan mengamalkan ajaran Islam salah satu caranya ialah dengan membaca (Azis *et al.*, 2021).

2.1.4 Adab Bagi Pembaca Al-Qur'an

Adab mengajarkan perbuatan terpuji yang sesuai dengan nilai-nilai agama, sekaligus mencegah perbuatan buruk atau tercela. Melalui adab, seseorang dilatih untuk bersikap baik, menghormati orang lain, dan menjalani kehidupan dengan penuh tanggung jawab dan memiliki moral yang baik (Frawina *et al.*, 2024).

Salah satu hal penting yang harus diperhatikan adalah bagaimana kita berinteraksi dengan firman Allah, yaitu Al-Qur'an. Membaca, menghafal, dan mempelajari Al-Qur'an adalah bentuk ibadah yang sangat mulia. Sebagai wahyu Allah, membaca Al-Qur'an memiliki pahala besar dan membuka banyak pintu kebaikan. Untuk bisa berkomunikasi dengan Allah, kita perlu memahami firman-Nya, yaitu Al-Qur'an (Sari *et al.*, 2020).

Membaca Al-Qur'an memerlukan adab yang mencakup sebelum, saat, dan setelah membacanya:

1. **Sebelum membaca:** Berniat untuk ibadah, dalam keadaan suci, menghadap kiblat, menutup aurat, memakai pakaian bersih, memastikan tempat suci, dan membaca ta'awuz.
2. **Saat membaca:** Membaca dengan tartil, memperindah suara, memahami dan menghayati maknanya, serta menangis sebagai bentuk penghayatan.
3. **Setelah membaca:** Mengamalkan isi Al-Qur'an, mencintai Allah dan Rasul-Nya, serta mengambil pelajaran dari-Nya (Musthofa., 2017).

2.1.5 Pentingnya Membaca Al-Qur'an Secara Rutin

Membaca Al-Qur'an secara rutin tidak hanya bermanfaat secara spiritual tetapi juga bisa bermanfaat atau berdampak positif pada kesehatan medis. Ada beberapa manfaat membaca Al-Qur'an secara rutin pada kesehatan medis:

1. Menurunkan Stres

Saat membaca manfaat yang dapat dirasakan sekejap adalah ketentraman hati dan ketenangan jiwa (Nugraheni *et al.*, 2018).

2. Menstabilkan Tekanan Darah dan Detak Jantung

Saat pengulangan frase tubuh akan mengalami proses relaksasi yang merangsang pengaktifan sekaligus pengendalian saraf otonom (saraf simpatis dan saraf parasimpatis) dimana tekanan darah hingga detak jantung menjadi stabil (Susilawati, 2019).

3. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Ketika seseorang membaca Al-Qur'an dengan khusyuk dan membenamkan diri pada ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacanya, maka orang tersebut akan berada jauh pada titik nyaman dimana pikirannya akan menjadi lebih jernih, daya ingat kuat dan konsentrasi yang tajam (Gulamhusein & Momanyi, 2020).

4. Nutrisi Terbaik untuk Otak

Tidak hanya otot-otot dalam tubuh, otak juga membutuhkan latihan untuk tetap sehat dan berfungsi sebagaimana mestinya. Membaca Al-Qur'an adalah cara terbaik yang dapat diterapkan. Energi positif yang didapatkan dari setiap lantunan ayat suci Al-Qur'an yang dibaca dapat menjadi nutrisi asupan untuk otak yang berharga, sehingga dapat membantu mencegah penyakit yang bisa menyerang saraf otak, seperti Alzheimer dan Demensia (Riviati & Bima, 2024).

5. Membantu Membunuh Sel-Sel Kanker

Pernyataan dari dokter spesialis kanker dari rumah sakit di Beirut, Lebanon, bahwa Al-Qur'an mempunyai efek luar biasa terhadap sel tubuh. Alunan-alunan khas yang keluar dari bacaan ayat suci Al-Qur'an dapat meningkatkan aktivitas sel-sel sehat dan membangun kembali sistem imun yang melemah. Hal ini bermanfaat untuk melawan sel-sel tumor atau kanker yang dapat membahayakan manusia (Baqer *et al.*, 2021).

2.2 Stres

2.2.1 Definisi Stres

Pengertian stres secara menyeluruh 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.

Stres merupakan respons otak dan tubuh terhadap suatu tantangan atau tuntutan. Ketika mengalami stres, tubuh melepaskan hormon tertentu. Hormon adalah zat kimia yang beredar dalam aliran darah dan mengatur fungsi berbagai bagian tubuh. Hormon yang dilepaskan saat stres membuat tubuh menjadi waspada dan siap untuk bertindak. Hormon tersebut dapat meningkatkan tekanan darah, denyut jantung, serta kadar glukosa darah. Respons ini sering disebut sebagai respons "lawan atau lari", *fight or flight* (O'Connor *et al.*, 2021).

Setiap orang mengalami stres dari waktu ke waktu. Stres memiliki berbagai jenis, dapat bersifat jangka pendek maupun jangka panjang. Stres dapat disebabkan oleh kejadian yang terjadi sekali saja atau kejadian yang berulang.

Sementara itu (U.S. National Library of Medicine, 2023) menjelaskan bahwa tidak semua stres berdampak negatif. Justru, stres dapat membantu seseorang bertahan dalam situasi berbahaya. Contohnya, stres yang muncul saat sebuah kendaraan tiba-tiba memotong jalan saat mengemudi akan memicu pelepasan hormon yang membantu seseorang segera menginjak rem untuk menghindari kecelakaan. Stres jangka pendek dalam kadar tertentu dapat memberikan manfaat, misalnya stres akibat tenggat waktu di sekolah atau pekerjaan yang mendorong seseorang untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Setelah tugas selesai, stres tersebut akan hilang. Namun stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

2.2.2 Jenis-Jenis Stres

Menurut (Kemenkes, 2024) distres atau stres negatif dapat dibedakan menjadi dua bentuk berdasarkan lamanya berlangsung, yaitu stres akut dan stres kronis.

Stres Akut

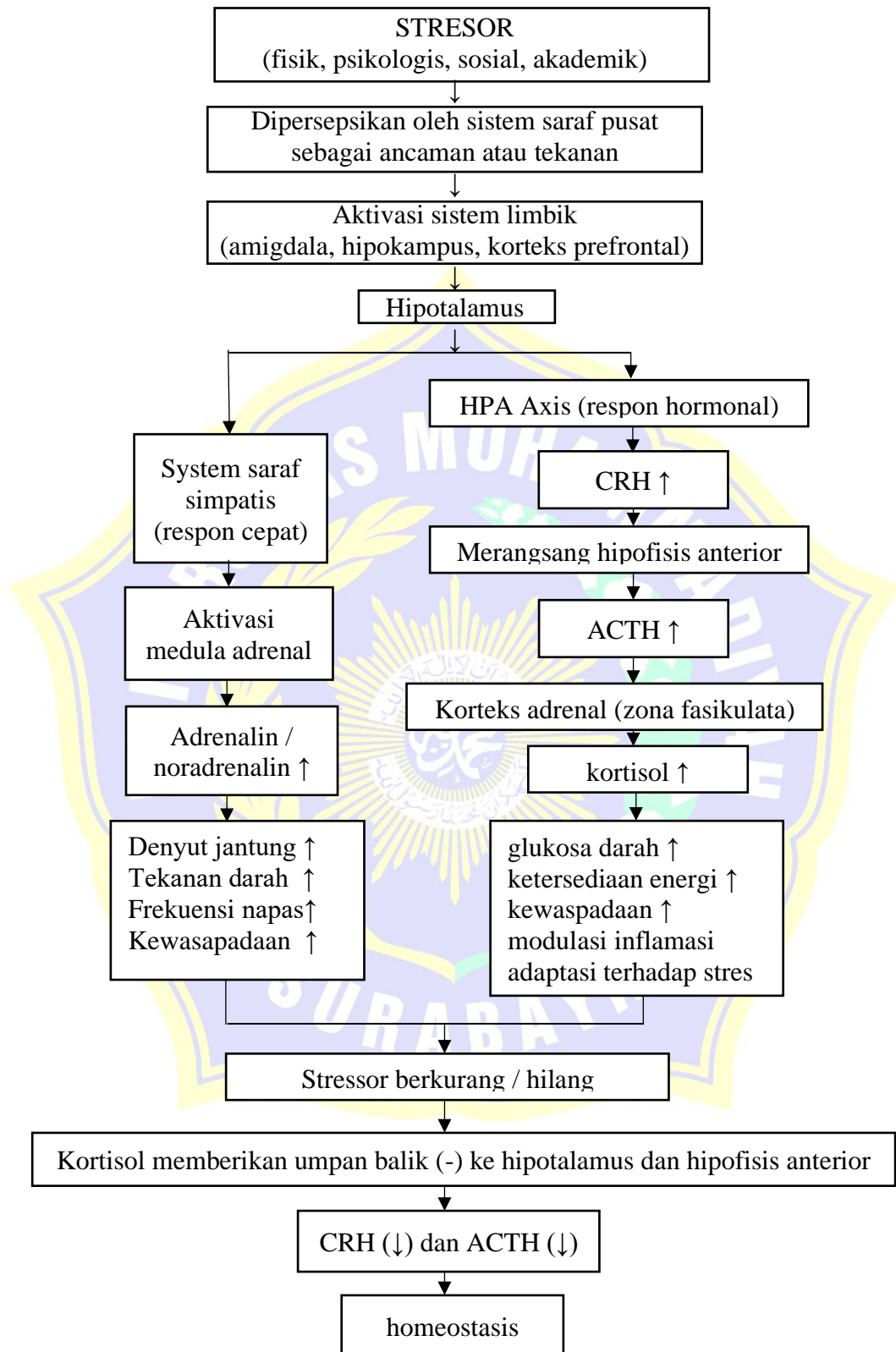
Stres akut muncul saat seseorang menghadapi kondisi yang mendesak atau mengancam. Misalnya, terjebak dalam kemacetan lalu lintas yang berisiko menyebabkan keterlambatan, atau saat tiba-tiba melihat seseorang menyeberang jalan sehingga harus menghentikan kendaraan secara mendadak. Stres ini bersifat jangka pendek, relatif mudah diatasi, dan biasanya mereda ketika pemicunya sudah hilang.

Stres Kronis

Berbeda dengan stres akut, stres kronis berlangsung lebih lama, bahkan dapat terjadi sehari-hari hingga berbulan-bulan. Contohnya adalah tekanan akibat masalah keuangan, konflik dalam keluarga, maupun perselisihan di lingkungan kerja. Jenis stres ini sering kali dianggap remeh karena penderitanya mulai terbiasa dengan kondisinya. Namun, bila dibiarkan, stres kronis dapat berdampak serius terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis.



2.2.3 Mekanisme Biologis Stres



Gambar 2.2 Mekanisme Biologis Stres (dimodifikasi dari Russell & Lightman., 2019).

Stres merupakan respons adaptif tubuh terhadap stresor yang berasal dari faktor fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Paparan stresor pertama kali dipersepsikan oleh sistem saraf pusat sebagai suatu ancaman atau tekanan. Informasi tersebut kemudian diproses oleh sistem limbik, terutama amigdala, hipokampus, dan korteks prefrontal, yang berperan dalam regulasi emosi, memori, serta penilaian terhadap situasi. Aktivasi struktur tersebut selanjutnya menstimulasi hipotalamus sebagai pusat pengendali respons stres (Russell & Lightman, 2019).

Hipotalamus akan mengaktifkan dua jalur utama, yaitu sistem saraf simpatis sebagai respons cepat dan sumbu hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA axis) sebagai respons hormonal. Pada jalur simpatis, hipotalamus merangsang medula adrenal untuk melepaskan adrenalin dan noradrenalin. Pelepasan katekolamin ini menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas, dan kewaspadaan tubuh untuk menghadapi ancaman (Russell & Lightman, 2019).

Pada jalur hormonal, hipotalamus mensekresikan corticotropin releasing hormone (CRH) yang merangsang hipofisis anterior melepaskan adrenocorticotrophic hormone (ACTH). Selanjutnya ACTH menstimulasi korteks adrenal, terutama zona fasikulata, untuk menghasilkan kortisol sebagai hormon utama stres. Kortisol berfungsi meningkatkan kadar glukosa darah, menyediakan energi tambahan, mempertahankan kewaspadaan, serta memodulasi proses inflamasi sehingga tubuh mampu beradaptasi terhadap stresor (Russell & Lightman, 2019).

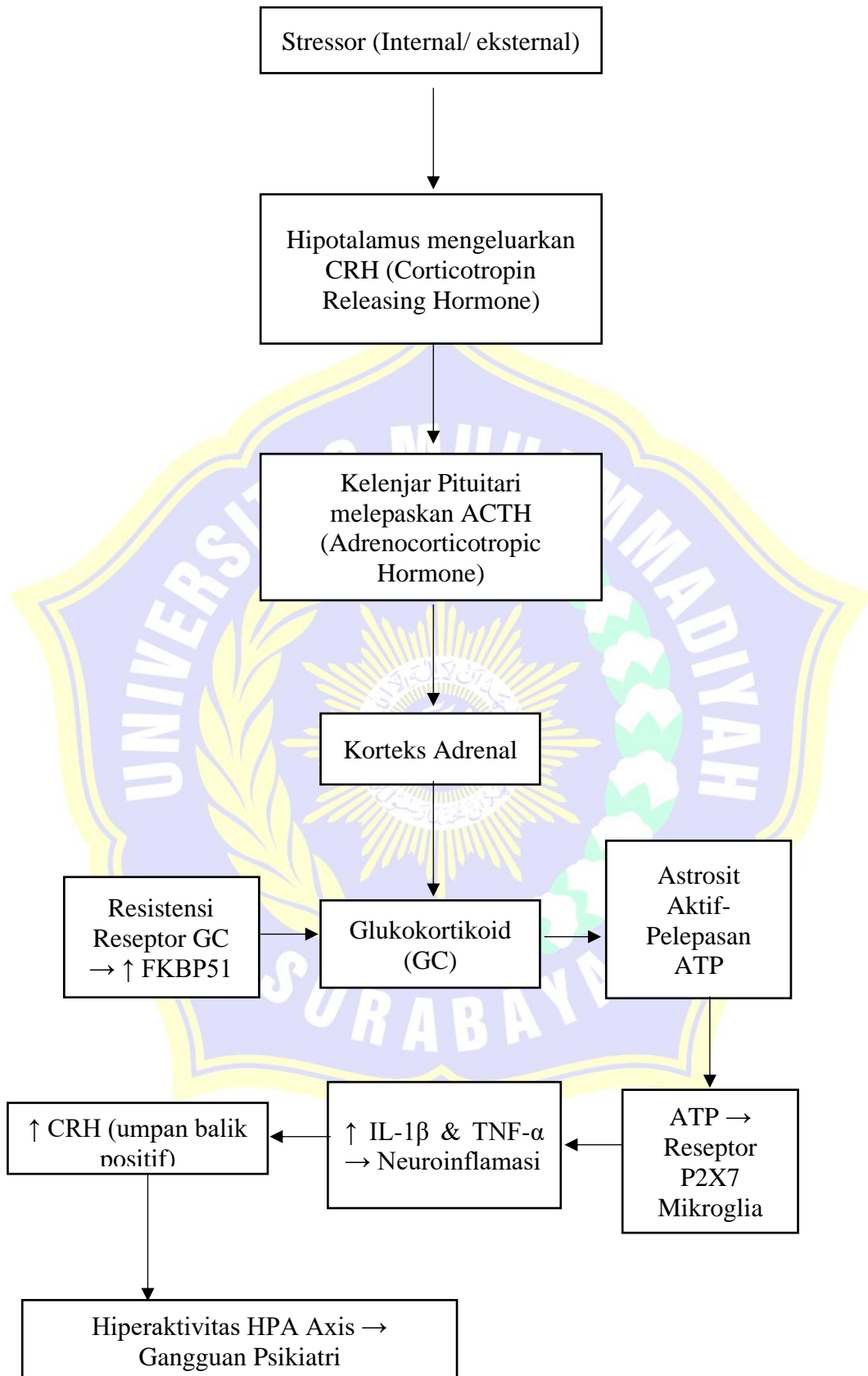
Setelah stresor berkurang atau menghilang, peningkatan kadar kortisol akan memberikan umpan balik negatif kepada hipotalamus dan hipofisis anterior sehingga sekresi CRH dan ACTH menurun. Mekanisme ini berperan mengakhiri

respons stres dan mengembalikan tubuh pada keadaan homeostasis (Russell & Lightman, 2019).

Apabila paparan stres terjadi secara terus-menerus, aktivasi HPA axis yang persisten dapat menimbulkan disregulasi sekresi kortisol. Kondisi tersebut berhubungan dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, gangguan suasana perasaan, gangguan sistem imun, serta gangguan metabolik (Russell & Lightman, 2019).



2.2.4 Patofisiologi Stres



Gambar 2.2 Patofisiologi Stres (diadaptasi dari Silberstein., 2021).

Stres merupakan respon biologis tubuh terhadap stimulus internal maupun eksternal yang dianggap mengancam keseimbangan homeostasis. Mekanisme stres dikendalikan terutama melalui aktivasi sumbu hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA axis) dan keterlibatan sistem imun bawaan (innate immune system). Pada kondisi stres, hipotalamus mensekresikan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) yang akan merangsang kelenjar pituitari melepaskan Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH). ACTH kemudian menstimulasi korteks adrenal untuk menghasilkan glukokortikoid (GC). Pada stres kronis, terjadi hiperaktivitas HPA axis akibat resistensi reseptor glukokortikoid (glucocorticoid receptor resistance), sehingga mekanisme umpan balik negatif terganggu. Kondisi ini berhubungan dengan peningkatan ekspresi FKBP51, suatu protein pengatur yang menurunkan sensitivitas reseptor glukokortikoid. Akibatnya, jalur transkripsi NF- κ B menjadi lebih aktif dan memicu proses inflamasi (Silberstein *et al.*, 2021).

Selain itu, stres kronis juga memengaruhi sistem imun bawaan. Aktivasi astrosit menyebabkan pelepasan adenosin trifosfat (ATP) ke ruang ekstraseluler. ATP ini kemudian berikatan dengan reseptor P2X7 pada sel mikroglia. Aktivasi P2X7R merangsang pelepasan sitokin proinflamasi, terutama Interleukin-1 β (IL-1 β) dan Tumor Necrosis Factor- α (TNF- α). Kedua sitokin ini menimbulkan neuroinflamasi, yang ditandai dengan peningkatan mediator inflamasi dan akumulasi ATP ekstraseluler (Silberstein *et al.*, 2021).

Hubungan antara stres dan inflamasi bersifat saling memperkuat. Neuroinflamasi dapat merangsang pelepasan CRH lebih lanjut, sehingga memperburuk hiperaktivitas HPA axis. Lingkaran patologis ini menjadi dasar

terjadinya berbagai gangguan psikiatri terkait stres, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (Silberstein *et al.*, 2021).

2.2.5 Ilmu Dasar Neurobehavior

1. Anatomi Otak terkait Regulasi Emosi dan Stres

a. Prefrontal Cortex

Terletak di bagian anterior otak dan berfungsi dalam pengambilan keputusan, kontrol impuls, serta regulasi emosi. Aktivitas area ini meningkat saat individu melakukan aktivitas reflektif atau spiritual, seperti membaca Al-Qur'an, yang dapat memperkuat kontrol terhadap respons stres (Pudjono, 2017).

b. Amygdala

Berada di lobus temporal, berperan dalam memproses rasa takut, ancaman, dan emosi negatif. Aktivitas amigdala cenderung meningkat saat seseorang mengalami stres, dan menurun ketika individu merasa aman atau tenang (Cahayani *et al.*, 2020).

c. Hippocampus

Terletak dibagian medial lobus temporal sebagai bagian dari sistem limbik. Berperan dalam pembentukan memori dan pengaturan emosi, rentan terhadap atrofi akibat kortisol (Cahayani *et al.*, 2020).

d. Hipotalamus

Terletak di dasar otak, dibawah talamus dan diatas kelenjar pituitari. Berperan dalam menjaga homeostasis tubuh, termasuk pengaturan suhu, rasa lapar, dan hormon. Struktur ini juga menjadi

pusat awal aktivasi poros HPA, yang memicu pelepasan kortisol sebagai respons terhadap stres (Guyton & Hall, 2020).

e. Talamus

Terletak di dalam otak besar (cerebrum), sebagai bagian dari diensefalon diantara batang otak dan otak besar. Berfungsi sebagai pusat relay sensorik dan berperan dalam integrasi informasi emosional dan kognitif (Pudjono, 2017).

f. Sistem Limbik

Jaringan otak yang terdiri dari amigdala, hippocampus, thalamus, dan bagian prefrontal cortex. Sistem ini berperan dalam pengaturan emosi, motivasi, dan spiritualitas. Aktivasi sistem limbik saat membaca Al-Qur'an dapat menimbulkan rasa nyaman dan menurunkan respons stres (Pudjono, 2017).

2. Fisiologi Sistem Limbik

Sistem limbik merupakan salah satu bagian penting dari otak yang berperan dalam pengaturan emosi, motivasi, serta respons terhadap stres. Struktur utama yang termasuk dalam sistem ini antara lain hipotalamus, amigdala, dan hipokampus. Hipotalamus berfungsi sebagai pusat integrasi utama, mengendalikan berbagai respons otonom dan endokrin yang muncul saat tubuh menghadapi stres, misalnya peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta pelepasan hormon kortisol melalui sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal. Amigdala berperan dalam memproses emosi seperti rasa takut, cemas, dan marah, sedangkan hipokampus berhubungan erat dengan pembentukan memori,

termasuk memori emosional yang dapat memengaruhi persepsi stres seseorang (Guyton & Hall, 2011)

Aktivasi berlebihan pada amigdala dan hipotalamus dapat menimbulkan gejala stres, kecemasan, maupun gangguan suasana hati. Sebaliknya, rangsangan positif yang melibatkan aspek religius dan spiritual, seperti membaca Al-Qur'an, dapat memengaruhi sistem limbik melalui mekanisme pusat "reward" yang menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Dengan demikian, sistem limbik berperan sentral dalam menjelaskan bagaimana aktivitas membaca Al-Qur'an secara rutin dapat membantu menurunkan tingkat stres melalui modulasi respons emosional dan fisiologis tubuh.

2.3 Mekanisme Neurosains Saat Membaca Al-Qur'an atau Ayat Suci

Membaca atau mendengarkan bacaan Al-Qur'an tidak hanya berdampak secara spiritual, tetapi juga terbukti memberikan pengaruh neurofisiologis yang kompleks pada otak. Proses ini melibatkan berbagai area yang berhubungan dengan regulasi emosi, empati, atensi, serta memori jangka panjang. Penelitian berbasis fMRI melaporkan bahwa recitasi Al-Qur'an mengaktifkan anterior cingulate cortex (ACC), insula, superior temporal gyrus, dan medial frontal cortex. Aktivasi ini menunjukkan adanya keterlibatan jaringan empati, mentalizing (pemahaman terhadap kondisi mental diri dan orang lain), serta memori episodik yang berkontribusi pada pengalaman spiritual yang mendalam dan menenangkan (Al Mahrouqi & Mostafa, 2023).

Selain itu, penelitian elektrofisiologi otak menggunakan EEG mengungkapkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an meningkatkan aktivitas

gelombang alfa dan theta. Kedua gelombang ini berhubungan dengan kondisi relaksasi, pengendalian emosi, peningkatan konsentrasi, serta penurunan kecemasan. Efek ini lebih menonjol dibandingkan dengan stimulus auditif lain seperti musik klasik, yang meskipun menenangkan, tidak menghasilkan peningkatan gelombang alfa sebesar recitasi Al-Qur'an (Al Qaisy *et al.*, 2013; Alhassoon *et al.*, 2022). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa bacaan Al-Qur'an bekerja mirip dengan terapi musik ritmis, namun memiliki dimensi spiritual tambahan yang memperkuat efek psikologis positif.

Di samping itu, penelitian uji klinis terkontrol acak di Indonesia memperlihatkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skin conductance (indikator aktivitas simpatis) dan penurunan aktivitas otot (EMG) pada orang dewasa sehat setelah intervensi berupa bacaan Al-Qur'an (Hanafi *et al.*, 2024). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa stimulasi religius melalui bacaan Al-Qur'an dapat menekan respon stres fisiologis yang dimediasi oleh sistem saraf otonom sekaligus meningkatkan kestabilan emosional.

Dengan demikian dari sudut pandang neurosains, membaca maupun mendengarkan Al-Qur'an tidak hanya berperan sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai bentuk terapi non-farmakologis yang mampu mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan fisiologis dalam mengurangi stres. Temuan ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk menjelaskan pengaruh positif rutinitas membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental, khususnya dalam penurunan tingkat stres pada remaja maupun orang dewasa.

2.4 Korelasi Membaca Al-Qur'an dengan Penurunan Tingkat Stres

Membaca Al-Qur'an secara rutin telah dikaitkan dengan penurunan tingkat stres melalui mekanisme psikologis dan neurobiologis. Dalam pendekatan biopsikososial, aspek spiritual berperan sebagai proteksi psikologis terhadap tekanan eksternal, termasuk stres akademik yang umum dialami oleh pelajar.

Penelitian oleh Wan Nor Atikah *et al.* (2022) menunjukkan bahwa membaca, mendengarkan, dan menghafal Al-Qur'an berdampak positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas tersebut terbukti menurunkan gejala stres dan kecemasan melalui peningkatan keseimbangan emosi dan penurunan kadar kortisol.

Di Indonesia, studi oleh Mabruhi dan Stanislaus (2018) menemukan bahwa siswa SMA yang rutin membaca Al-Qur'an menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres akademik. Penelitian ini menggunakan skala DASS untuk mengukur perubahan psikologis sebelum dan sesudah intervensi spiritual.

Penelitian sebelumnya oleh Alawiyah (2022) juga mengungkapkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental remaja. Melalui analisis regresi linear, ditemukan bahwa semakin tinggi frekuensi membaca Al-Qur'an, semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh responden.

Juniar dan Putri (2021) turut memperkuat temuan tersebut dengan pendekatan survei dan wawancara terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif membaca Al-Qur'an cenderung memiliki kemampuan adaptasi emosional yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak memiliki rutinitas spiritual serupa.

Temuan-temuan tersebut memperkuat pemahaman bahwa membaca Al-Qur'an bukan hanya aktivitas ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi psikologis yang mendukung keseimbangan sistem saraf dan hormonal dalam menghadapi tekanan hidup.

Berdasarkan telaah terhadap lima belas jurnal sebelumnya, diketahui bahwa kebanyakan penelitian mengenai efek membaca atau mendengarkan Al-Qur'an terhadap stres dilakukan pada populasi klinis, seperti pasien hemodialisis, ibu hamil, maupun individu dengan gangguan depresi (Iran, 2017; Tunisia, 2017; Indonesia, 2018; Pakistan, 2017). Umumnya penelitian-penelitian tersebut menggunakan desain eksperimental dengan intervensi berupa murottal atau pembacaan surah tertentu, dan hasilnya relatif konsisten menunjukkan penurunan pada tingkat kecemasan, depresi, serta stres fisiologis. Menariknya, hanya sedikit studi yang melibatkan remaja atau siswa, misalnya di Turki (2016) dan Pakistan (2021), yang memperlihatkan adanya hubungan antara perilaku keagamaan dan penurunan stres akademik. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian yang kemudian ingin dijawab dalam penelitian ini, yaitu dengan menelaah hubungan rutinitas membaca Al-Qur'an dan tingkat stres pada remaja SMA di Indonesia melalui pendekatan observasional analitik (Moulaei *et al.*, 2023).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an berpengaruh positif terhadap penurunan stres (Mabruri & Stanislaus, 2018; Zulkifli Mansyur *et al.*, 2024). Namun, pendekatan dan subjek yang digunakan berbeda. Sebagian besar studi melibatkan santri atau mahasiswa dengan metode eksperimen atau wawancara. Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik pada siswa SMA Muhammadiyah Surabaya kelas X–XII, dengan fokus pada

hubungan antara rutinitas membaca Al-Qur'an dan tingkat stres akademik. Dengan desain ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam kajian kesehatan mental remaja berbasis spiritualitas.

