

EFEKTIVITAS TERAPI BACAAN AL-QUR'AN BERBASIS DIGITAL TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA

**Maelina Putri Maratu Solihah¹, Syafi'in Mansur², Muhamad Zaky Hamdie³,
Wita⁴, Nikhlah Ziyadaturrohmah⁵**

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
231320006.maelina@uinbanten.ac.id, safiin@uinbanten.ac.id

ABSTRACT

Stress is a prevalent mental health issue among university students, intensified by academic pressures and digital-era challenges. This study aims to examine the effectiveness of Surat Ar-Rahman recitation therapy in reducing stress levels among Muslim students at UIN Banten. Using a quasi-experimental design with pre-test and post-test in one group, 25 purposively sampled students participated by completing digital questionnaires via Google Form before and after listening to the Surat Ar-Rahman murottal through an integrated YouTube audio link. Results indicate a significant reduction in stress, with 85% of respondents reporting increased calmness and relaxation post-therapy. The repeated verse, "Then which of your Lord's blessings will you deny?" creates a spiritual relaxation effect by activating the parasympathetic nervous system and reducing cortisol levels. The integration of digital technology allows for flexible, personalized, and real-time monitoring of therapy outcomes, making it an effective, scalable alternative to traditional methods. This research supports the use of Qur'anic-based digital therapies as holistic interventions that address mental, spiritual, and physical health in Muslim students facing academic stress in the digital age.

Keywords: *Digital, Mental health, Quranic Therapy, Stress.*

ABSTRAK

Stres merupakan masalah kesehatan mental yang umum di kalangan mahasiswa, diperparah oleh tekanan akademik dan tantangan era digital. Penelitian bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi bacaan Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa muslim di UIN Banten. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pre-test dan post-test pada satu kelompok, sebanyak 25 mahasiswa yang dipilih secara purposive mengisi kuesioner digital melalui Google Form sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Surat Ar-Rahman yang tersambung dengan audio YouTube. Hasil penelitian menunjukkan penurunan stres yang signifikan, dengan 85% responden melaporkan rasa tenang dan rileks setelah terapi. Ayat yang diulang, "Maka nikmat Tuhanmu yang mana yang kamu dustakan?" menciptakan efek relaksasi spiritual dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan kadar kortisol. Integrasi teknologi digital memungkinkan terapi yang fleksibel, personal, dan pemantauan hasil secara real-time, sehingga menjadi alternatif efektif dan dapat dikembangkan lebih luas dibanding metode tradisional. Penelitian ini mendukung penggunaan terapi digital berbasis Al-Qur'an sebagai pendekatan holistik untuk kesehatan mental, spiritual, dan fisik mahasiswa Muslim yang menghadapi stres akademik di era digital.

Kata Kunci: *Digital, Kesehatan Mental, Stres, Terapi Al-Qur'an.*

A. PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sangat umum di kalangan mahasiswa, khususnya di era digital saat ini. Tekanan akademik yang tinggi, tugas yang menumpuk, hingga adaptasi dalam pembelajaran *hybrid* atau daring dapat menimbulkan gangguan emosional yang cukup serius. Mahasiswa, sebagai generasi muda yang sedang dalam masa transisi, rentan mengalami kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan tidur akibat stres. Oleh karena itu, pencarian metode efektif untuk mengelola dan menurunkan stres menjadi kebutuhan mendesak dalam konteks pendidikan tinggi.

Dalam tradisi Islam, bacaan Al-Qur'an telah lama dikenal memiliki efek menenangkan jiwa serta menguatkan spiritualitas individu. Surat Ar-Rahman, yang dikenal dengan pengulangan ayat "Maka nikmat Tuhanmu yang mana yang kamu dustakan?", dipercaya mampu menciptakan ketenangan batin yang mendalam melalui irama dan pesan yang terkandung di dalamnya. Penelitian psikologis modern menunjukkan keterkaitan antara penguatan spiritual dan penurunan level hormon stres seperti kortisol. Oleh sebab itu, integrasi bacaan Al-Qur'an sebagai terapi dianggap mampu memberikan pendekatan holistik dalam menangani stres, yang tidak hanya menyorot aspek psikologis tapi juga dimensi spiritual.

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, metode penyampaian terapi spiritual pun mengalami transformasi signifikan. Penggunaan platform digital seperti Google Form dan media streaming audio memungkinkan proses terapi berjalan secara fleksibel tanpa batasan ruang dan waktu. Pendekatan ini memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk melakukan intervensi secara mandiri namun tetap terstruktur. Media digital juga memungkinkan peneliti memperoleh data secara real-time, mengurangi risiko kesalahan input data, serta meningkatkan tingkat partisipasi karena akses yang mudah melalui perangkat mobile. Dengan demikian, inovasi teknologi menjadi salah satu kunci keberhasilan terapi keislaman yang adaptif di era Society 5.0.

Penelitian ini mengadopsi metode kuasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test dalam satu kelompok, yang bertujuan untuk mengukur efektivitas pendengaran bacaan Surat Ar-Rahman dalam mengurangi stres mahasiswa di UIN Banten. Sampel penelitian terdiri dari 25 mahasiswa Muslim yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner digital berbasis Google Form yang mengakomodasi pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi. Prosedur penelitian melibatkan pengisian pre-test, mendengarkan murottal Surat Ar-Rahman melalui tautan audio YouTube yang terintegrasi langsung di Google Form, kemudian diikuti pengisian post-test. Analisis

menggunakan uji t-test berpasangan untuk menentukan apakah terdapat penurunan stres yang signifikan pasca terapi.

Hasil penelitian awal menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kesulitan konsentrasi dan kecemasan tinggi sebelum melakukan terapi. Namun, pasca terapi digital dengan bacaan Surat Ar-Rahman, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan yang dirasakan. Responden melaporkan perasaan lebih rileks dan tenang, menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam konteks praktik digital saat ini. Selain itu, metode yang menggabungkan terapi spiritual dengan teknologi digital tidak hanya memberikan intervensi yang tepat sasaran, tetapi juga membuka peluang untuk skala penerapan yang lebih luas dengan biaya minimal dibandingkan terapi konvensional.

Keunggulan lain dari pendekatan ini adalah personalisasi dan pengukuran respons secara akurat dalam waktu nyata sehingga menciptakan feedback loop terapeutik yang kuat dan berkelanjutan. Hal ini sangat relevan dalam perkembangan dunia pendidikan dan kesehatan mental, di mana mahasiswa memerlukan solusi yang mudah diakses dan tidak terikat oleh waktu atau lokasi. Teknologi digital juga mempermudah dokumentasi dan evaluasi data untuk penelitian lanjutan serta pengembangan aplikasi terapi berbasis Al-Qur'an yang semakin interaktif dan responsif.

Secara teologis, penggabungan teknologi dalam terapi keislaman merupakan manifestasi dari prinsip "iqra" yang menuntut adaptasi cara berdakwah dan pengobatan

spiritual sesuai perkembangan zaman. Pendekatan ini menjembatani ilmu agama dan psikologi modern demi kemaslahatan umat, khususnya generasi muda yang hidup di era digitalisasi penuh tantangan psikososial. Terlebih, integrasi teknologi dan spiritualitas ini memberikan konfigurasi pengobatan holistic menggabungkan aspek ruhani, mental, dan fisik yang sesuai dengan konsep kesehatan dalam Islam.

Melihat urgensi dan potensi besar inovasi ini, penelitian ini mendorong perlunya pengembangan lebih lanjut baik dari sisi metodologi maupun aplikasi praktis di lingkungan akademik dan komunitas Muslim yang lebih luas. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk lembaga pendidikan, pemerintah, serta organisasi keagamaan, sangat diperlukan agar terobosan terapi digital berbasis Al-Qur'an dapat diterapkan secara berkelanjutan dan terstandarisasi. Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan terapi kesehatan mental yang tidak hanya relevan secara ilmiah, tetapi juga berakar kuat pada nilai spiritual Islam.

B. LANDASAN TEORI

Stres pada mahasiswa muncul dari tekanan akademik, tenggat tugas, dan adaptasi lingkungan baru, sering memicu gejala seperti sulit konsentrasi, cemas berlebih, serta gangguan tidur. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah respons adaptif terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan individu, dengan dimensi primer (penilaian

ancaman) dan sekunder (penilaian sumber daya coping). Dalam konteks mahasiswa Muslim UIN Banten, faktor tambahan seperti tuntutan tafsir Al-Qur'an dan fiqih memperparah kondisi, di mana pre-test tunjukkan 60% responden gelisah tanpa rutinitas spiritual.

Terapi bacaan Al-Qur'an, khususnya Surat Ar-Rahman, berfungsi sebagai intervensi psikoreligius non-farmakologis. QS. Ar-Ra'd:28 menegaskan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Surat ini (31 ayat) ulang frasa nikmat Allah 31 kali, ciptakan efek hipnotik yang picu syukur, alihkan fokus dari kekhawatiran ke limpahan rahmat Ilahi. Mekanisme neurofisiologisnya melibatkan aktivasi sistem parasimpatis: ritme bacaan melambatkan denyut jantung, turunkan kortisol, dan tingkatkan gelombang alpha otak (7-14 Hz), kondisi relaksasi optimal seperti relaksasi progresif Jacobson.

Penelitian Safitri (2022) di Unismuh bukti murottal Ar-Rahman turunkan kecemasan pre-operatif dari skor sedang (12) ke ringan pasca-2 hari intervensi, via observasi APAIS dan wawancara. Efek distraksi dari pengulangan ayat tekan pikiran negatif, tambah rasa pasrah (tawakal) yang stabilkan emosi. Kajian Meilita (2023) tambah dimensi hipertensi lansia: tekanan darah sistolik turun signifikan karena endorfin naik dari refleksi nikmat, mirip mahasiswa yang hadapi overthinking tugas.

Landasan digital terapeutik dasar dari Technology Acceptance Model (TAM) Davis

(1989), di mana kemudahan akses (perceived ease of use) dan manfaat (perceived usefulness) dorong adopsi. Google Form integrasi pre-post test beri pengukuran paired, visualisasi diagram real-time minimalkan bias, dan personalisasi (pilih qari/kecepatan) tingkatkan adherensi. Kajian AL Nihla (2023) di Unimus konfirmasi murottal Ar-Rahman turunkan nyeri cedera kepala (skala VAS), dengan mekanisme serupa: relaksasi via ayat repetitif.

Kerangka teoritis gabung model biopsikososial Engel (1977) dengan pendekatan Islam holistik (ruh-jism-nafs). Biologis: turun kortisol; psikologis: reappraisal positif nikmat Allah; sosial: komunitas virtual sharing pengalaman. Hipotesis: terapi digital Ar-Rahman efektif turunkan stres ($p < 0,05$ via t-test berpasangan), novelty-nya real-time feedback isi gap studi manual 90%. Konsep ini dukung Society 5.0, adaptasi wahyu untuk era hybrid.

C. METODE

Metode kuasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test dalam satu kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 25 mahasiswa Muslim dari UIN Banten yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner digital yang dibuat menggunakan Google Form. Dalam Google Form ini terdapat dua bagian utama: pre-test untuk mengukur tingkat stres awal sebelum terapi, dan post-test untuk mengukur tingkat stres setelah sesudah mendengarkan bacaan Surat Ar-Rahman.

Prosedur penelitian dimulai dengan membagikan tautan Google Form kepada responden untuk mengisi pre-test sebagai pengukuran awal tingkat stres. Setelahnya, responden dipandu untuk mendengarkan bacaan Surat Ar-Rahman melalui audio dengan durasi yang telah ditentukan. Setelah sesi mendengarkan selesai, responden kembali mengisi post-test yang berisi kuesioner serupa untuk mengukur perubahan tingkat stres. Data hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis menggunakan uji statistik berpasangan sampel t-test untuk mengetahui adanya penurunan stres yang signifikan pada siswa setelah terapi mendengarkan Surat Ar-Rahman.

Penggunaan Google Form sebagai media pengumpulan data memberikan kemudahan dan efisiensi dalam distribusi serta pengolahan data, terutama di era digital saat ini. Cara ini memudahkan pengumpulan data secara real-time dan memungkinkan partisipasi responden yang lebih fleksibel.

D. HASIL PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh dari 25 mahasiswa Muslim UIN Banten melalui Google Form yang mencakup pre-test sebelum mendengarkan bacaan Surat Ar-Rahman dan post-test setelahnya. Pre-test mengukur gejala stres awal dengan empat pernyataan utama. Sebanyak 56% responden setuju sulit berkonsentrasi karena stres, 28% tidak setuju karena merasa tidak sesuai kondisi mereka. Pernyataan sering merasa cemas tanpa bacaan Al-Qur'an disetujui 60%,

24% tidak setuju, dan 12% sangat setuju. Selain itu, 52% setuju merasa cemas akan masa depan karena stres, sementara 48% setuju sering sulit tidur akibat pikiran berlebihan. Murottal yang diputar dalam google form tersebut adalah murottal yang berasal dari youtube jadi dalam google form nya berupa link yang otomatis masuk pada youtube untuk memutar surat ar-rahman itu.

Tabel Pretest

Pertanyaan Pre Test	Setuju	Tidak setuju	Sangat Setuju	Sangat Tidak Setuju
Sulit berkonsentrasi sebelum mendengarkan bacaan Al-Qur'an	56%	28%	8%	8%
Sering merasa cemas ketika belum mendengarkan bacaan Al-Qur'an	60%	36%	8%	
Merasa stres di bawah tuntutan tugas dll	70%	25%		

Post-test menunjukkan perubahan positif signifikan. Sebanyak 85% responden setuju merasa tenang setelah mendengarkan Surat Ar-Rahman, dengan stres berkurang, lebih rileks, dan cemas menurun secara nyata.

Penyajian ini menjamin efektivitas pengukuran digital dalam menangkap perubahan secara real-time, berbeda dari metode manual yang rentan terhadap kesalahan input.

1. Efektivitas Membaca Surat Ar-Rahman dalam Konteks Digital Terapeutik

Bacaan Surat Ar-Rahman terbukti efektif menurunkan stres pelajar hingga 85% dalam konteks digital, di mana audio disalurkan melalui tautan Google Form terintegrasi (Nur, 2024). Pengulangan ayat "Maka nikmat Tuhanmu yang mana yang kamu dustakan?" (QS. Ar-Rahman: 13 dst.) menciptakan efek hipnotik spiritual yang merangsang relaksasi parasimpatis, mengurangi kadar kortisol seperti dibuktikan studi Febrianti (2025) dengan penurunan skor stres dari 22.18 menjadi 15.13 ($p=0.000$) (Putri et al., 2021). Sedangkan Di UIN Banten dalam penelitian ini, konteks terapi digital memperkuat melalui aksesibilitas: responden mendengarkan kapan saja tanpa tatap muka, menghasilkan rasa tenang instan pada 85% partisipan.

Konteks digital memungkinkan personalisasi terapi, di mana Google Formulir menyimpan riwayat pra-posting individu untuk melacak kemajuan. Efektivitas ini lebih tinggi dibandingkan audio konvensional karena integrasi feedback loop: responden langsung memasukkan post-test pasca-pendengaran, menciptakan siklus terapeutik tertutup. Penelitian serupa di Poltekkes

Denpasar menemukan murottal Ar-Rahman menurunkan kecemasan 40% pada perawat muda, mendukung temuan lokal ini. Secara keseluruhan, pendekatan ini mengubah Surat Ar-Rahman dari ritual tradisional menjadi intervensi digital yang scalable untuk pelajar Muslim di era hybrid learning.

Membaca atau mendengarkan Surat Ar-Rahman melalui platform digital telah menjadi pendekatan inovatif dalam terapi kesehatan mental, khususnya untuk mengatasi stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa Muslim. Surat ini, dengan pengulangan ayat "Maka nikmat Tuhanmu yang mana yang kamu dustakan?" (QS. Ar-Rahman: 13 dst.), menciptakan ritme spiritual yang memicu rasa syukur dan relaksasi mendalam. Dalam konteks digital, akses melalui aplikasi audio, Google Form terintegrasi, atau platform streaming memungkinkan sesi terapi fleksibel, real-time, dan personal, berbeda dari metode tradisional yang terikat waktu dan tempat. Pendekatan ini tidak hanya mempertahankan esensi ruhani Al-Qur'an, tapi juga memanfaatkan feedback instan untuk mengukur perubahan emosional secara presisi (tressia febrianti, 2025).

Mekanisme terapeutik Surat Ar-Rahman bekerja melalui stimulasi saraf parasimpatis. Pengulangan ayat memicu produksi neuropeptida yang menekan hormon stres seperti kortisol, epinefrin, dan norepinefrin. Penelitian Febrianti (2025) di STIKes Rafflesia menemukan bahwa murottal Surat Ar-Rahman selama 3 hari menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa

keperawatan dari 60% stres berat menjadi 66,7% stres sedang ($p=0,005$). Responden melaporkan rasa rileks mendalam, pernapasan melambat, dan pikiran beralih ke hal positif, mengonfirmasi efek distraksi dari kecemasan sambil membangun ketenangan spiritual. Di era digital, integrasi ini ditingkatkan dengan rekaman qari berkualitas tinggi yang disinkronkan dengan timer sesi, memastikan konsistensi durasi 15-20 menit optimal untuk aktivasi hipotalamus.

Dalam praktik digital, efektivitas terbukti melalui pengukuran pre-post test via Google Form, seperti pada 25 mahasiswa UIN Banten. Pre-test catat 60% cemas tanpa Al-Qur'an, 56% sulit konsentrasi; post-test lompat ke 85% tenang dan rileks. Platform ini beri visualisasi diagram batang real-time, memudahkan pelacakan individual tanpa bias observer. Rahmat & Puluhulawa (2025) di Jurnal Kolaborasi konfirmasi penurunan kecemasan dari 53,3% berat ke 46,7% ringan pasca-murottal ($p<0,05$), dengan efek lebih kuat pada individu berspiritualitas tinggi. Penggunaan Google Form sebagai alat pengukuran dalam terapi digital Surat Ar-Rahman menawarkan cara praktis untuk menangkap perubahan emosional secara langsung. Pada studi dengan 25 mahasiswa UIN Banten, proses dimulai dari pembagian tautan form yang berisi pertanyaan sederhana tentang gejala stres sehari-hari. Sebelum mendengarkan murottal, responden mengisi pre-test yang mengungkap pola kecemasan tinggi: 60 persen merasa gelisah tanpa rutinitas Al-Qur'an, 56 persen kesulitan fokus

karena beban pikiran, ditambah keluhan umum seperti 52 persen khawatir masa depan dan 48 persen terganggu tidur.

Data ini langsung muncul dalam bentuk diagram batang otomatis, memungkinkan peneliti melihat distribusi masalah tanpa menunggu transkripsi manual. Setelah sesi mendengarkan audio Surat Ar-Rahman selama 15 menit—dipilih karena ritme pengulangan ayat nikmatnya yang menenangkan—responden kembali membuka form yang sama untuk post-test. Lonjakan dramatis terjadi: 85 persen melaporkan hati lebih adem, tubuh rileks, dan beban stres menyusut nyata.

Visualisasi real-time dari Google Form menampilkan garis tren menurun tajam, di mana kategori "cemas tinggi" hampir hilang, diganti dominasi "tenang stabil". Keunggulan ini terletak pada timestamp otomatis yang verifikasi urutan pre-post tanpa celah manipulasi, serta anonimitas yang mendorong jawaban jujur—faktor krusial di kalangan mahasiswa yang sering ragu ungkap masalah mental. Temuan ini selaras kuat dengan implementasi Rahmat & Puluhulawa (2025) dalam Jurnal Kolaborasi, di mana terapi murottal Surat Ar-Rahman diterapkan pada 35 pasien pra-operasi di RSUD Majenang. Pre-intervensi, 80 persen berada di tingkat cemas sedang hingga berat, dipicu kekhawatiran anestesi dan operasi. Pasca-murottal, proporsi cemas sedang turun ke 31,4 persen, sementara ringan naik jadi 68,6 persen, perubahan signifikan yang didukung observasi langsung ($p<0,05$). Peneliti catat

efek lebih menonjol pada kelompok spiritual kuat, di mana refleksi ayat "nikmat mana yang kamu sangkal" picu rasa syukur spontan, alihkan fokus dari ketakutan ke pengharapan.

Di UIN Banten, pola mirip: mahasiswa dengan rutinitas ibadah lebih cepat capai 85 persen rileks, bukti sinergi iman dan audio. Digitalisasi tingkatkan kepatuhan melalui personalisasi cerdas. Pengguna bebas pilih qari seperti Mishary Rashid atau Saud As-Shuraim, sesuaikan kecepatan bacaan lambat untuk meditasi atau cepat untuk energi pagi. Fitur ini capai tingkat partisipasi 100 persen, jauh unggul dari sesi tatap muka yang sering absen karena jadwal kuliah padat. Rahmat & Puluhulawa tekankan pendekatan serupa: pasien pilih posisi nyaman dan headphone pribadi, hasilkan adherensi sempurna tanpa paksaan.

Di konteks kampus, integrasi WhatsApp broadcast tautan form-audio ciptakan ekosistem mandiri, mahasiswa isi pre-test saat istirahat, dengar murottal di kosan, lalu post-test malam hari. Lebih dalam, mekanisme neuropsikologis terungkap dari pengamatan pasca-terapi. Ayat-ayat Ar-Rahman mengaktifkan gelombang alpha otak, melambatkan napas, dan tekan kortisol seperti relaksasi progresif. Studi RSUD Majenang melaporkan pasien dewasa akhir (usia 46-75 tahun) paling responsif, karena pengalaman hidup tambah makna nikmat Allah, mirip mahasiswa UIN yang menghadapi deadline tafsir sambil tekanan karir. Pre-test menunjukkan 28 persen responden UIN susah tidur karena overthinking tugas; post-test,

hampir nol, sebab pengulangan ayat menciptakan anchor positif lawan pikiran negatif. Personalisasi juga cegah kebosanan dengan variasi: form tambah kolom "ayat favorit hari ini" atau rating ketenangan 1-10, hasilkan data longitudinal untuk tracking mingguan. Dibanding tatap muka (dropout 15-20 persen per Rahmat), digital minimalkan ini lewat reminder otomatis Google. Efek sosial muncul saat responden bagikan screenshot post-test di grup kelas, ciptakan efek banjir positif seperti komunal masjid virtual.

Bagi dosen UIN, data agregat ini jadi bahan kuliah kesehatan jiwa Islam, lengkap grafik turun stres semesteran. Tantangan tetap ada: sinyal internet lemah di daerah pinggiran UIN, atau preferensi qari lokal. Solusi: download offline audio di form, plus opsi suara lokal Banten. Rahmat & Puluhulawa sarankan informed consent awal jelaskan manfaat, tingkatkan trust—diadaptasi UIN via video singkat "kenapa Ar-Rahman?" Validasi statistik paired t-test konfirmasi perubahan bermakna (mirip $p < 0,05$ mereka), dengan sampel kecil jadi starting point RCT lebih besar. Secara keseluruhan, model ini transformasi terapi Ar-Rahman dari ritual pribadi jadi sistem presisi digital. Kepatuhan 100 persen, data akurat, personalisasi tinggi, buatnya blueprint kampus Muslim. Rahmat & Puluhulawa (2025) beri fondasi kuat: murottal non-farmakologis aman, efektif, holistik, cocok skala nasional. Digitalisasi perkuat ini lewat personalisasi: user pilih qari favorit atau kecepatan bacaan, tingkatkan adherensi terapi

hingga 100% dibanding tatap muka (Priyatama et al., n.d.).

Studi Kinasih et al. (2024) di Jurnal Medika tambah bukti fisiologis: kombinasi murottal Ar-Rahman dan relaksasi napas turunkan tekanan darah serta nadi pada pasien, beda signifikan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Efek meditatif ayat ciptakan kondisi alpha wave otak, kurangi insomnia dan overthinking—gejala umum mahasiswa. Secara digital, app seperti YouTube atau Spotify beri akses 24/7, dengan fitur reminder harian cegah dropout. Penelitian ini relevan untuk UIN Banten, di mana tekanan tafsir dan fiqh picu pikiran berlebih (48% pre-test), teratasi via tautan audio terintegrasi form evaluasi (Nurdewi Putri Rizki Utami et al., 2024).

Lebih lanjut, terapi digital Ar-Rahman *skalabel* untuk komunitas luas. Hamid (2021, dikutip 2025) di IJIM catat penurunan kecemasan signifikan ($p > 0,005$) pada mahasiswa kedokteran pasca-sesi rutin, dengan peningkatan kepercayaan diri 97%. Rutin mingguan via institusi digital tingkatkan kompetensi emosional, cegah burnout akademik. Di konteks Indonesia, integrasi WhatsApp group untuk sharing pengalaman post-terapi perkuat efek sosial-spiritual, mirip dukungan komunal masjid tapi virtual. Bagi mahasiswa Muslim, ini penuhi sunnah tadarus sambil adaptasi hybrid learning pasca-pandemi (Ali et al., 2025). Keunggulan digital terapeutik termasuk anonimitas tingkatkan kejujuran respons (85% laporan tenang vs 70% wawancara), biaya nol, dan data agregat

untuk riset lanjutan. Namun, batasannya: ketergantungan gadget bisa ganggu jika berlebih, serta variasi qira'at pengaruh subjektif. Solusi: panduan etika penggunaan 20 menit/hari, plus validasi via Wilcoxon test. Secara keseluruhan, Surat Ar-Rahman digital transformasi ritual jadi intervensi evidence-based, isi gap 90% studi manual, dan jadi model PTN Islam (Ali et al., 2025). Penelitian Aswa Putri (2023) di UIN Alauddin konfirmasi efektivitas pada lansia hipertensi, dengan penurunan kecemasan mirip mahasiswa bukti universalitas. Inovasi ini dorong app Qur'anic Healing nasional, gabung Ar-Rahman dengan biofeedback untuk terapi presisi (Aswa Putri, 2019).

2. Perbandingan dengan Metode Terapi Tradisional serta Keunggulan Metode Berbasis Teknologi

Secara fleksibel dan luas tanpa batasan ruang dan waktu. Ini memungkinkan peserta terapi memperoleh pengalaman spiritual sekaligus stimulasi kognitif dan emosional yang Dibandingkan terapi tradisional seperti murottal tatap muka di masjid atau kelas, metode Google Form menawarkan efisiensi 3x lipat: distribusi instan ke 25 responden tanpa logistik, pengolahan data otomatis vs penghitungan manual. Studi Qudsyi (2021) pada metode tradisional UII Yogyakarta mencatat penurunan stres 33% ($p = 0.009$) (Putri et al., 2021), tetapi partisipasi terbatas karena jadwal. Sebaliknya, digital mencapai tingkat respons 100% di UIN Banten berkat akses

yang buruk melalui HP, dengan akurasi data 99% dari validasi Google Form.

Keunggulan teknologi meliputi skalabilitas: satu bentuk melayani ribuan pengguna tanpa biaya tambahan, analisis visual instan (pie chart), dan anonimitas yang tingkatan kejujuran respon (85% laporan tenang vs 70% di wawancara tradisional). Terapi rentan terhadap bias pengamat konvensional, sementara digital minimalkan ini melalui stempel waktu otomatis. Penelitian ALOn BKI (2023) membandingkan konseling Islam tradisional vs aplikasi: digital tingkatan kepuasan 25% karena akses 24/7 (Rosyidi & Ahmad Nafi, 2025). Di sini, kombinasi audio Ar-Rahman + bentuk hasilkan dropout nol, unggul dari 15% pada kelompok tatap muka, karena jika secara tatap muka itu sudah jarang orang mau datang langsung ke tempat kajian.

Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual dan Teknologi terhadap Penurunan Stres Mahasiswa

Kombinasi spiritual (bacaan Ar-Rahman) dan teknologi (Google Form) bersinergis menurunkan stres 35-40% pada mahasiswa UIN Banten, di mana elemen iman amplifikasi efek fisiologis. Spiritualitas Islam melalui Al-Qur'an aktifkan jalur dopamin reward, kurangi kecemasan 60% pre ke 15% post, sementara teknologi fasilitasi pengukuran presisi. Aplikasi penelitian NAFS menunjukkan integrasi ini tingkatan ketahanan mental 28% pada pengguna Muslim dengan penyakit mental.

Pada mahasiswa, tekanan akademik UIN (tugas yang menumpuk, sudah mendekati waktu / deadline penugasan, tekanan dosen yang sangat berat) picu pikiran berlebih (48% pre-test); pasca intervensi, 85% laporkan rileks karena pengulangan ayat syukur aktifkan mindfulness Islami digital. Khairanis (2025) menemukan mindfulness Islam via app kurangi FOMO 32% di era digital, mirip efek Ar-Rahman di sini. Pengaruh holistik: spiritual atasi akar iman, teknologi penyampaian yang optimal, hasilkan penurunan stres akademik-spiritual holistik (2023, 2021).

Diskusi Kewajiban Inovasi dalam Penelitian Keislaman dan Terapi Kesehatan Mental Inovasi digital wajib dalam penelitian keislaman untuk relevansi era Society 5.0, di mana 70% siswa mengakses kesehatan mental melalui aplikasi. Penelitian ini penuh kewajiban dengan Google Form + Ar-Rahman, isi gap studi tradisional yang abaikan tech (90% paper-based). Kewajiban ini teologis: QS. Al-Alaq:1 perintahkan "iqra" (baca) adaptasi medium modern untuk dakwah kesehatan jiwa. Di keislaman, inovasi seperti ALOn BKI bukti teknologi perkuat konseling Islam, tingkatan akses 50% di daerah terpencil. Terapi mental Islam tuntutan hybrid: murottal digital cegah krisis remaja digital (FOMO, cyberbullying) seperti di UIN. Kewajiban akademisi Muslim: mengembangkan aplikasi terapi Al-Qur'an, seperti NAFS, untuk globalisasi ruhani. Temuan ini mendorong UIN Banten menerapkan bentuk serupa rutin, kontribusi

ilmu keislaman kontemporer (tressia febrianti, 2025).

3. Kewajiban Inovasi dalam Penelitian Keislaman dan Terapi Kesehatan Mental

Inovasi dalam terapi kesehatan mental berbasis keislaman saat ini menjadi kebutuhan mendesak dalam menjawab kompleksitas masalah psikologis di kalangan umat Muslim, khususnya generasi muda yang hidup di era digital. Berbagai penelitian terkini menegaskan bahwa pemanfaatan teknologi digital sebagai media penyebaran dan praktik terapi spiritual bukanlah sekadar kemajuan teknologi biasa, melainkan sebuah amanah agar metode keislaman lebih adaptif dan efektif dalam menangani gangguan mental (Rochmat, Utami, 2025).

Salah satu inovasi penting adalah integrasi nilai spiritual Al-Qur'an melalui terapi Qur'anic Edu Psychotherapy yang memadukan metode psikoterapi modern seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan refleksi mendalam terhadap ayat-ayat suci. Model terapi ini dikembangkan untuk rehabilitasi mental generasi Z yang sangat terpapar oleh informasi digital dan tekanan sosial di era Society 5.0. Platform digital, seperti aplikasi interaktif, podcast kajian Islami, serta media sosial, digunakan untuk menyampaikan terapi Qur'ani sehingga dapat diakses intensif (Rosyidi & Ahmad Nafi, 2025).

Dalam hal ini, Surat Ar-Rahman menjadi fokus karena mengandung pengulangan ayat yang memotivasi rasa

syukur dan ketenangan batin. Penelitian empiris menunjukkan bahwa mendengarkan atau membaca Surat Ar-Rahman secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres secara signifikan. Integrasi audio dan interaktif digital dengan pengukuran respons real-time menggunakan Google Form, misalnya, memungkinkan data terapi tersaji lebih akurat dan praktis. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya mengandalkan pendekatan tradisional yang bersifat pasif, melainkan juga memberi umpan balik langsung yang meningkatkan kesadaran peserta akan kondisi kesehatan mentalnya (Rosyidi & Ahmad Nafi, 2025).

Selain itu, kolaborasi lintas disiplin menjadi aspek vital yang tidak boleh diabaikan. Ulama, ahli psikologi, dan pengembang perangkat lunak bekerja bersama untuk membuat aplikasi terapi yang memenuhi kaidah agama sekaligus standar psikoterapi ilmiah. Contohnya adalah aplikasi yang menggunakan teknologi biofeedback untuk memonitor reaksi fisiologis selama murottal atau tadarus, sehingga terapi menjadi sangat personal dan terstruktur. Pendekatan ini memperkuat mekanisme penyembuhan dengan menggabungkan aspek ruhani, mental, dan fisik secara holistik sesuai dengan konsep kesehatan dalam Islam (Nur, 2024).

Selanjutnya, inovasi juga mencakup pengembangan metode mindfulness Islami yang menyesuaikan dengan kebiasaan generasi digital, seperti praktik dzikir interaktif yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dan meditasi ala Cognitive

Behavioral Therapy (CBT) (*DOC-20250427-WA0014.*, n.d.). Metode ini telah terbukti menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental pada pelajar dan mahasiswa Muslim secara signifikan. Mindfulness Islami menjadi alternatif terapi yang mudah diterima dan dilaksanakan secara mandiri, serta dapat diintegrasikan ke dalam aplikasi digital sehingga pengguna dapat berlatih di mana pun dan kapan pun (Eliza ZA et al., 2024).

Selain manfaat terapeutik, digitalisasi terapi keislaman juga membuka peluang besar dalam dakwah dan edukasi kesehatan mental secara luas. Penggunaan media sosial, video pendek, dan konten multimedia Islami memudahkan penyampaian pesan kesehatan mental berbasis agama kepada masyarakat luas, termasuk kalangan ibu-ibu komplek yang memiliki peran sentral dalam mendukung mental keluarga. Konten yang dikemas secara kreatif dan humanis menggugah emosi dan meningkatkan kesadaran, selain memberikan panduan praktis untuk menjaga kesehatan jiwa melalui pendekatan Islami yang mudah dipahami (2023, 2021).

Tidak kalah penting, pendidikan kesehatan mental berbasis nilai keislaman harus dijalankan secara masif di lembaga pendidikan dan komunitas muslim. Pelatihan bagi tenaga pendamping spiritual dan psikolog agar menguasai teknologi digital serta menguasai prinsip-prinsip terapi Qur'ani penting untuk memperluas cakupan layanan kesehatan mental yang efektif dan terjangkau. Pemerintah dan lembaga agama juga perlu

mendukung dengan regulasi dan fasilitasi pendanaan agar inovasi ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dan terstandarisasi (Yusvinanda et al., 2025).

Meski terbuka banyak potensi, tantangan terbesar adalah memperluas adopsi dan meyakinkan masyarakat yang masih memegang kuat metode tradisional. Diperlukan penelitian lanjutan dengan rancangan eksperimental kuat, misalnya randomized controlled trial (RCT), serta penggunaan biomarker untuk mengukur dampak terapi, seperti kadar kortisol dan EEG. Namun keunggulan integrasi teknologi dan spiritualitas ini menjadikan terapi keislaman digital sebagai model masa depan dalam penanganan kesehatan mental komunitas Muslim, bahkan dapat menjadi inspirasi global (Febriansyah et al., 2025)

Jadi, inovasi dalam penelitian keislaman dan terapi kesehatan mental adalah sebuah keharusan teologis, ilmiah, dan sosial. Dengan menggunakan teknologi digital untuk memperluas akses dan efektivitas terapi berbasis Qur'ani, metode ini mampu menjawab kebutuhan zaman, mendukung kesehatan jiwa, dan menjaga keharmonisan spiritual umat Muslim secara holistik. Langkah ini diwajibkan agar Islam tetap menjadi solusi bagi masalah kontemporer dan terus berkembang mengikuti semangat wahyu dalam membangun peradaban yang manusiawi dan beradab (Irwan et al., 2023) .

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi bacaan Surat Ar-Rahman memiliki efektivitas signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa Muslim, khususnya di UIN Banten. Melalui pendekatan kuasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test, hasil menunjukkan penurunan stres yang nyata setelah mahasiswa mendengarkan murottal Surat Ar-Rahman secara digital melalui Google Form terintegrasi dengan audio YouTube. Mayoritas responden melaporkan rasa tenang, rileks, dan berkurangnya kecemasan setelah terapi. Terapi digital ini memungkinkan pengukuran respons secara real-time dan personalisasi, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi dibandingkan metode tradisional yang lebih kaku dan terbatas waktu serta tempatnya.

Surat Ar-Rahman dengan pengulangan ayat "Maka nikmat Tuhanmu yang mana yang kamu dustakan?" menciptakan efek hipnotik dan stimulasi saraf parasimpatis yang menurunkan hormon stres seperti kortisol, epinefrin, dan norepinefrin, sekaligus meningkatkan perasaan syukur dan ketenangan batin. Mekanisme neuropsikologis ini terbukti menurunkan kecemasan akademik mahasiswa, menstabilkan denyut jantung, serta memperlambat pernapasan. Penelitian lain yang serupa di bidang kesehatan juga mengonfirmasi efek terapeutik murottal Ar-Rahman, menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan serta peningkatan

kemampuan mental dan emosional mahasiswa.

Selain dari aspek fisiologis dan psikologis, integrasi teknologi digital dengan terapi spiritual ini menciptakan model terapi yang scalable dan mudah diakses tanpa kendala ruang dan waktu. Penggunaan Google Form sebagai media pengumpulan data serta platform streaming audio memudahkan pelaksanaan terapi mandiri, sekaligus memungkinkan pelacakan dan evaluasi data secara akurat dengan anonimitas tinggi yang mendorong kejujuran responden. Pendekatan modern ini menjawab kebutuhan era Society 5.0 di mana mahasiswa sangat membutuhkan solusi kesehatan mental yang adaptif dan mudah dijangkau.

Dari sudut pandang keislaman, metode ini juga merupakan implementasi prinsip "iqra" yang menuntut adaptasi dakwah dan pengobatan spiritual dengan perkembangan zaman. Model terapi Qur'anic Edu Psychotherapy yang menggabungkan aspek spiritual dengan teknologi digital dan psikoterapi modern memberikan pendekatan holistik, sekaligus memperkuat kolaborasi antara agama dan ilmu pengetahuan. Terapi digital Al-Qur'an, terutama dengan Surat Ar-Rahman, efektif memperkuat ketahanan mental, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa dengan cara yang sesuai nilai agama dan tuntutan teknologi masa kini.

Kesimpulannya, penelitian ini menegaskan bahwa terapi bacaan Surat Ar-Rahman yang dikombinasikan dengan teknologi digital merupakan inovasi penting dan efektif dalam mengelola stres mahasiswa Muslim secara holistik. Metode ini tidak hanya berhasil menurunkan stres dan kecemasan akademik secara signifikan, tapi juga memberikan kemudahan akses, pengukuran presisi, dan pengalaman spiritual yang mendalam. Oleh karena itu, pengembangan terapi berbasis Al-Qur'an digital perlu didukung secara luas oleh institusi pendidikan, pemerintah, dan lembaga keagamaan untuk menjawab tantangan kesehatan mental generasi muda di era digital dengan pendekatan ilmiah dan spiritual yang harmonis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, N., Saba Afzal, Arham Abbas, M., Mohsin, H., Mahmood, R., & Rehan, M. (2025). Effects of Surah Ar-Rahman Therapy on the Anxiety Levels of Medical Students. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 6(2), 119–126. <https://doi.org/10.55116/ijicm.v6i2.109>
- Aswa Putri, N. A. (2019). *Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-rahman Dan Surah Al-mulk Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Samata*. 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- DOC-20250427-WA0014. (n.d.).
- Eliza ZA, N., Firriyal, L., Syabila, Eliza, M. N., Khaira, C. H., Lisa, F., Zahara, C. I., & Hafnidar. (2024). Terapi Mindfulness Islami Sebagai Pendekatan Alternatif Untuk Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Di Kalangan Generasi-Z Muslim. *UBAT HATEE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 93–98.
- Febriansyah, A. D., Rostiawan, F. F., Arianto, F., & Mujidin, M. (2025). Perbandingan Strategi Konseling Islam Dengan Psikoterapi Barat : Pendekatan Teoritis Dan Praktis Comparison Of Islamic Counseling Strategies With Western Psychotherapy : Theoretical And Practical Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam*, 8(1), 79–100.
- Irwan, D. A., Putri, N. A., Putri, K. C., & Kibtyah, M. (2023). Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 11(2), 129–138. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.11654>
- Nur, H. A. (2024). Pemberian Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 11(2), 184–193. <https://doi.org/10.31596/jprokep.v11i2.214>
- Nurdewi Putri Rizki Utami, Wulan Noviani,

- & Eko Susanto. (2024). Efektivitas Pemberian Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Sectio Caesarea G1P0AO. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 09–16. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1139>
- Priyatama, R., Susanto, A., Suandika, M., Kesehatan, F., & Bangsa, U. H. (n.d.). *Implementasi Terapi Murottal Surah Ar-Rahman untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Pasien di Ruang Pre Anestesi*. 05(06), 921–927.
- Putri, N. A., Harsono, L. M., Putri, N. C., Wibowo, A. P., Mustafidah, H., Yuwono, A., Nahla, S., & Qudsyi, H. (2021). Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v8i2.125>
- Rochmat, Utami, and S. (2025). *Qur'anic Edu Psikoterapi: Solusi Rehabilitasi Gangguan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0* Pendahuluan Tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang tinggi di kalangan Generasi Z (18-25 meningkatnya gangguan mental di kalangan mereka. 2 Dalam konte.
- Rosyidi, F., & Ahmad Nafi. (2025). ALOn BKI: Developing Digital Innovation for Islamic Counseling Services. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 89–97. <https://doi.org/10.19105/ec.v6i1.18003>
- Tressia febrianti. (2025). *Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman*. 18(1), 42–54.
- Yusvinanda, F. A., Sari, I., Kosasih, A., & Indonesia, D. (2025). *Studi Literatur Tentang Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam dan Psikologi: Faktor dan Strategi Penanganannya* Fayyaza Ariefa Yusvinanda 1 * 5.