

**Efektivitas *Islamic Mindfulness Training* terhadap Penurunan
Persepsi Tingkat Stres Santri Penghafal Qur'an di Pondok
Pesantren Darul Qur'an Al-Imam**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Psikologi**

Disusun Oleh:

Fachrina Fitri Hayati

21107010060

Dosen Pembimbing :

Dr. Pihasniwati, M.A., Psikolog

NIP. 19741117 2005 01 2 006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3474/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : Efektivitas *Islamic Mindfulness Training* terhadap Penurunan Persepsi Tingkat Stres Santri Penghafal Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FACHRINA FITRI HAYATI
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010060
Telah diujikan pada : Jumat, 19 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6a59c3b0e7a3a

Ketua Sidang

Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED



Valid ID: 6a5d86a0c89e2

Penguji I

Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED



Valid ID: 6a59c463a8572

Penguji II

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED



Valid ID: 6a5dc0e081454

Yogyakarta, 19 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fachrina Fitri Hayati

NIM : 21107010060

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Islamic Mindfulness Training* terhadap Penurunan Tingkat Stres Santri Penghafal Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam” merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 08 Juni 2026

Yang menyatakan



Fachrina Fitri Hayati
21107010060

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan skripsi saudara:

Nama : Fachrina Fitri Hayati

NIM : 21107010060

Prodi : Psikologi

Judul : Pengaruh *Islamic Mindfulness Training* terhadap Penurunan Tingkat Stres Santri Penghafal Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera di munaqasyahkan. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, Juni 2026

Pembimbing

Dr. Pihasniwati, M.A., Psikolog
NIP: 197411172005012006

MOTTO

“Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”

(Al-Baqarah (2): 216)

“Jika Engkau tak sanggup menahan lelahnya belajar, maka Engkau harus sanggup menahan perihnya kebodohan”

(Imam Syafi'i R.A)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamiin

Segala puji bagi Allah Subhanallah Ta'ala yang telah melimpahkan kasih sayang dan karunia-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya proses penulisan skripsi ini dipermudah jalannya dan dapat diselesaikan dengan baik. Sebagai bentuk rasa Syukur dan terimakasih, penulis mempersembahkan ini kepada:

DIRI SENDIRI

Terima kasih untuk diri sendiri karena telah percaya diri melebihi siapapun. Terima kasih untuk perjuangannya, kerja kerasnya, energi, pikiran, dan waktu yang telah terlewati. Terimakasih untuk tidak menyerah dan tetap semangat dalam mengerjakan skripsi ini. Terima kasih.

ALMAMATER

*Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*

DOSEN PEMBIMBING

Ibu Dr. Pihasniwati, M. A., Psikolog

KELUARGA

Terimakasih untuk keluarga dan suami tercinta yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, dan tidak menuntut apapun

TEMAN SEPERJUANGAN

*Teman-teman Psikologi angkatan 2021 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
terkhusus teman-teman kelas B angkatan 2021*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, kasih sayang, dan hidayah-Nya. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah dinantikan syafaat-Nya di hari akhir kelak.

Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Islamic Mindfulness Training* terhadap Penurunan Persepsi Tingkat Stres Santri Penghafal Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Penasihat Akademik.

5. Ibu Dr. Pihasniwati, M.A., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
6. Bapak Dr. Zidni Immawan Muslimin, S. Psi., M. Si. selaku Penguji I yang telah memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang disusun berkualitas.
7. Ibu Sabiqotul Husna, S. Psi., M. Sc. selaku penguji II yang telah memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang disusun berkualitas.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, nasihat, dan pengalaman kepada penulis.
9. Orangtua saya Bapak Nuri Alfatah dan Ibu Diniyah yang telah memberikan dukungan, nasihat, semangat, doa, dan kepercayaannya.
10. Kakak-kakak saya yang telah memberikan dukungan baik secara finansial maupun material, semangat, dan doa.
11. Kepada suami saya, Ahmad Abdul Lathif Syawali, yang selalu sabar, percaya, memberikan dukungan, semangat, cinta, dan kasih, serta memberikan ruang ternyaman dan teraman untuk pulang.
12. Kepada teman dan psikolog, Rifka Nur'aini Oktaviani, M. Psi., Psikolog, yang sangat berjasa dalam membantu pengerjaan skripsi ini hingga selesai.
13. Kepada teman-teman “Orang Dengan Gen Jawa” yaitu Devi, Farah, dan Alifa, yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, dan tempat nyaman untuk berkeluh kesah.

14. Kepada teman saya, Tika dan Dewi, yang memberikan dukungan dan menemani penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
15. Kepada Pengasuh dan Santri Al-Imam Wonokromo, terkhusus santri yang mengikuti pelatihan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRACT	xvi
INTISARI	xvii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II	
LANDASAN TEORI	27
A. Stres	27
1. Definisi Stres	27
2. Aspek Stres	29
3. Jenis Stres	26
B. <i>Islamic Mindfulness Training</i>	30
1. Definisi <i>Islamic Mindfulness Training</i>	30
2. Aspek-Aspek <i>Islamic Mindfulness</i>	32

C. Dinamika Hubungan Islamic Mindfulness Training dengan Persepsi Tingkat Stres pada Santri Penghafal Al-Qur'an	36
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III	
METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Identifikasi Penelitian	43
C. Definisi Operasional Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel	45
E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Reliabilitas Alat Ukur	48
G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Orientasi Kancan	52
B. Persiapan Penelitian	53
1. Uji Reliabilitas Alat Ukur	53
2. Validitas Modul	53
3. <i>Training for Trainer</i>	55
4. <i>Pretest</i>	56
5. Kategorisasi Data	56
6. Seleksi Partisipan	56
C. Pelaksanaan Penelitian	58
1. Tempat dan Jadwal Pelaksanaan Eksperimen	58
2. Pelaksanaan Eksperimen	59
3. Pengambilan Data <i>Posttest</i>	61
D. Hasil Penelitian	61
1. Deskripsi Statistik	61
2. Uji Asumsi	63
3. Uji Hipotesis	65
E. Pembahasan	72
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	88

DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	96



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Dinamika Hubungan <i>Islamic Mindfulness</i> dengan Penurunan Tingkat Stres	41
Gambar 4.1 Uji Tes Normalitas	63



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>Literature Review</i>	10
Tabel 3.1 Desain Penelitian	43
Tabel 3.2 Distribusi Aitem	48
Tabel 3.3 Reliabilitas Alat Ukur	49
Tabel 4.1 Hasil Validitas Modul oleh <i>Expert Judgement</i>	54
Tabel 4.2 Revisi Modul setelah Validasi	55
Tabel 4.3 Kategorisasi Data	56
Tabel 4.4 Kelompok Eksperimen	57
Tabel 4.5 Kelompok Kontrol	58
Tabel 4.6 Jadwal Pelaksanaan Eksperimen	58
Tabel 4.7 Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	60
Tabel 4.8 <i>Estimated Marginal Means – Waktu * Kelompok</i>	61
Tabel 4.9 <i>Tests of Sphericity</i>	64
Tabel 4.10 <i>Homogenecity of Variances Test (Levene'e)</i>	65
Tabel 4.11 <i>Within Subjects Effects</i>	66
Tabel 4.12 <i>Within Subjects Effects</i>	67
Tabel 4.13 <i>Between Subjects Effects</i>	68
Tabel 4.14 <i>Post Hoc Comparison Persepsi Tingkat Stres Berdasarkan Waktu Pengukuran dan Kelompok</i>	69

DAFTAR LAMPIRAN

A. Alat Ukur Penelitian	96
B. Tabulasi Data	98
C. Reliabilitas Alat Ukur	99
D. Tabulasi Data Penelitian	99
1. <i>Pretest</i>	99
2. <i>Posttest I</i>	100
3. <i>Posttest II</i>	101
E. Uji Asumsi	101
1. Tes Normalitas	101
2. <i>Test of Sphericity</i>	102
3. Tes Homogenitas Varians (<i>Levene's</i>)	102
F. Uji Hipotesis	102
1. <i>Main Effects</i>	102
2. <i>Interaction Effects</i>	103
3. <i>Between Subject Effects</i>	103
4. <i>Post Hoc Comparison</i>	103
5. <i>Paired T-test</i>	104
G. Hasil Penelitian Pelatihan <i>Islamic Mindfulness Training</i>	104
H. <i>Informed Consent</i>	107
I. Modul Intervensi	108
J. Dokumentasi Penelitian	137

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE EFFECTIVENESS OF ISLAMIC MINDFULNESS TRAINING IN
REDUCING STRESS AMONG QUR'AN MEMORIZATION STUDENTS AT
AL-IMAM ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Fachrina Fitri Hayati (21107010060)

ABSTRACT

Stress is one of the psychological problems commonly experienced by Qur'an memorization students due to the demands of memorizing the Qur'an due to memorization demands, academic responsibilities, and adjustment to the structured boarding school environment. When not properly managed, stress may negatively affect both psychological well-being and the success of the Qur'an memorization process. One intervention that may help reduce stress levels is Islamic Mindfulness Training, a mindfulness-based intervention integrated with Islamic spiritual practices. This study aimed to examine the effect of Islamic Mindfulness Training in reducing stress among Qur'an memorization students at Darul Qur'an Al-Imam Islamic Boarding School, Wonokromo.

This study employed a quasi-experimental design involving an experimental group and a control group. The participants consisted of 16 Qur'an memorization students selected using a purposive sampling technique and assigned to an experimental group ($n = 8$) and a control group ($n = 8$). Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), which was adapted into Indonesian by Hakim et al. (2024). Data were collected at three measurement points: pretest, posttest I, and posttest II. The data were analyzed using a Factorial Mixed Analysis of Variance (Mixed ANOVA).

The results revealed a significant interaction effect between time and group on stress levels, $F(2,28) = 8.13$, $p = .002$, $\eta^2p = .367$, indicating a large effect of Islamic Mindfulness Training on reducing perceived stress. Participants in the experimental group showed a greater reduction in stress levels over time than those in the control group. These findings indicate that Islamic Mindfulness Training was effective in reducing stress among Qur'an memorization students.

Keywords: *Islamic Mindfulness Training, Islamic mindfulness, quasi-experimental study, Qur'an memorization students, stress.*

EFEKTIVITAS *ISLAMIC MINDFULNESS TRAINING* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES SANTRI PENGHAFAL QUR'AN
DI PONDOK PESANTREN DARUL QUR'AN AL-IMAM

Fachrina Fitri Hayati (21107010060)

INTISARI

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami oleh santri penghafal Al-Qur'an akibat tuntutan menghafal Al-Qur'an, tanggung jawab akademik, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan pesantren yang memiliki aturan dan aktivitas yang terstruktur. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis maupun keberhasilan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Salah satu intervensi yang berpotensi membantu menurunkan tingkat stres adalah *Islamic Mindfulness Training*, yaitu intervensi berbasis *mindfulness* yang diintegrasikan dengan praktik-praktik spiritual Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Islamic Mindfulness Training* terhadap tingkat stres pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Wonokromo.

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Partisipan penelitian berjumlah 16 santri penghafal Al-Qur'an yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen ($n = 8$) dan kelompok kontrol ($n = 8$). Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Hakim dkk. (2024). Pengukuran dilakukan pada tiga waktu, yaitu *pretest*, *posttest I*, dan *posttest II*. Data dianalisis menggunakan *Factorial Mixed Analysis of Variance* (*Mixed ANOVA*).

Hasil penelitian menunjukkan adanya efek interaksi yang signifikan antara waktu pengukuran dan kelompok terhadap tingkat stres, $F(2,28) = 8,13$; $p = 0,002$; $\eta^2p = 0,367$, yang menunjukkan besarnya pengaruh (*large effect size*) *Islamic Mindfulness Training* terhadap penurunan stres yang dipersepsikan. Partisipan pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan tingkat stres yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol selama periode pengukuran. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Islamic Mindfulness Training* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress yang dipersepsikan pada santri penghafal Al-Qur'an.

Kata kunci: Eksperimen, *Islamic Mindfulness Training*, *mindfulness* berbasis Islam, santri penghafal Al-Qur'an, stres.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang mampu menjadi pedoman hidup dan sumber ajaran utama bagi umat muslim. Selain sebagai petunjuk hidup, Al-Qur'an juga menjadi mukjizat terbesar bagi Nabi Muhammad SAW yang keaslian dan kemurniannya masih terjaga hingga saat ini (Jaedi, 2019). Salah satu dari upaya untuk menjaga keaslian Al-Qur'an adalah dengan membaca, memahami, serta menghafalkan Al-Qur'an. Aktivitas menghafal Al-Qur'an (*tahfidz*) merupakan suatu amalan yang mempunyai kedudukan yang mulia dalam Islam dan memiliki banyak keutamaan, baik di dunia maupun di akhirat (Luthfi & Wiza, 2022; Ramadhani & Werdiningsih, 2022).

Menghafal Al-Qur'an tidak hanya memiliki manfaat dalam spiritual, tetapi juga memiliki manfaat dalam hal kognitif dan psikologis. Aktivitas menghafal Al-Qur'an mampu meningkatkan konsentrasi, fokus, mengasah memori otak, dan mampu memberikan makna hidup yang lebih kuat bagi seseorang (Ulfah dkk., 2024). Selain itu, menghafal Al-Qur'an juga mampu meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental dikarenakan aktivitas menghafal melibatkan proses refleksi, penghayatan, dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT (Satra & Muarifah, 2024). Dengan demikian, santri penghafal Al-Qur'an secara ideal mampu melakukan kegiatan *tahfidz* dengan

kondisi psikologis yang baik sehingga mampu mencapai target hafalan serta mendapatkan manfaat spiritual maupun psikologis dari aktivitas menghafal tersebut.

Namun tentunya proses menghafal bukanlah aktivitas yang mudah dijalani. Menghafal Al-Qur'an membutuhkan ketekunan, konsistensi, disiplin, dan pengulangan secara terus-menerus agar hafalan dapat tersimpan dan tidak mudah lupa (Fadhila dkk., 2023). Selain itu, santri penghafal Al-Qur'an juga menghadapi tantangan lain dalam kesehariannya, seperti tuntutan target hafalan, *murojaah*, setoran hafalan, aktivitas sehari-hari, dan kegiatan wajib di pondok pesantren. Di era digital saat ini, distraksi dari media sosial, *game*, maupun penggunaan gawai secara berlebihan juga memengaruhi konsentrasi dan fokus dalam menghafal Al-Qur'an (Sofii, 2024).

Banyaknya tuntutan yang dimiliki santri mampu menimbulkan tekanan psikologis. Padatnya aktivitas yang ada di pondok pesantren sering kali membuat santri merasa kelelahan, kurang tidur, sulit untuk mengatur waktu, dan merasakan tekanan untuk mencapai target hafalan yang telah dimiliki (Fernanti dkk., 2024). Kondisi ini dapat membuat santri merasa stres yang ditandai dengan munculnya kejenuhan, konsentrasi yang menurun, lelah dan lesu, serta kehilangan nafsu makan (Zainab & Yoza, 2024). Stres merupakan reaksi alami seseorang terhadap suatu tuntutan atau tekanan yang dinilai melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi situasi tersebut. Situasi ini dirasakan sebagai sesuatu yang berlebihan, tidak terduga dan tidak dapat

dikendalikan (Cohen dkk., 2019; Musabiq & Karimah, 2018; Zainab & Yoza, 2024).

Dalam penelitian ini, konsep stres yang digunakan mengacu pada teori *perceived stress* yang dikembangkan oleh Cohen. Cohen dkk. (1983) menjelaskan bahwa stres tidak hanya ditentukan oleh banyaknya tuntutan yang dihadapi individu, tetapi juga oleh bagaimana individu mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada stres yang dipersepsikan (*perceived stress*), yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10).

Kondisi stres pada santri penghafal Al-Qur'an ini juga ditemukan di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Wonokromo berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan. Studi pendahuluan dilakukan terhadap 21 santri penghafal Al-Qur'an, menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres yang dipersepsikan oleh santri, di mana studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa 4 santri (19.05%) mengalami stres berat, 11 santri (52.38%) mengalami stres sedang, dan 6 santri (28.57%) mengalami stres ringan. Berdasarkan hasil tersebut, stres merupakan permasalahan nyata dan relevan yang dialami santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Wonokromo.

Apabila kondisi stres ini tidak ditangani dengan baik, maka akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan santri, baik secara psikologis maupun akademik. Stres yang berkepanjangan dapat membuat santri

mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kemampuan mengingat, dan menurunnya kesejahteraan psikologis (Fernanti dkk., 2024; Zainab & Yoza, 2024). Santri penghafal Al-Qur'an memiliki tuntutan untuk mempunyai fokus, konsistensi, serta ketahanan mental yang baik agar dapat menjaga kualitas hafalannya. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu intervensi agar dapat membantu santri dalam mengelola tekanan psikologis yang dimiliki selama proses menghafal.

Salah satu pendekatan yang bisa digunakan untuk membantu santri dalam mengelola santri adalah dengan *mindfulness*. *Mindfulness* adalah suatu kemampuan latihan kesadaran seseorang untuk memberikan perhatian pada diri sendiri secara sadar, tanpa penghakiman, secara khusus dan berkelanjutan (Badriyah & Hapsari, 2024). Melalui *mindfulness*, seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri, memahami kondisi emosional, dan mengurangi kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap tekanan yang dialami. Dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres, cemas, dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Agusthia dkk., 2024).

Dalam persepektif Islam, *mindfulness* bukan sesuatu yang awam ataupun baru. *Mindfulness* mempunyai keselarasan dengan konsep *muraqabah*, yakni kesadaran diri bahwa seseorang selalu berada dalam pengawasan Allah SWT. Pendekatan *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam biasa disebut sebagai *Islamic Mindfulness*. *Islamic Mindfulness* merupakan suatu usaha seseorang untuk melatih kesadaran diri yang mampu membantu

mengatasi kecemasan dan membuat rileks tubuh dengan menggunakan metode berbasis religiusitas (Hakim dkk., 2021; Rohmatun & Maryatun, 2022). *Islamic Mindfulness* diyakini mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan ketenangan hidup, dan membantu seseorang untuk menghadapi tekanan yang dimilikinya (Parrot, 2017).

Islamic Mindfulness yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep yang telah dikembangkan oleh Nazila Isgandarova. Isgandarova (2019) menjelaskan bahwa *Islamic Mindfulness* merupakan seseorang yang mengikuti jalan spiritual yang merawat jiwa dan memperdalam pengetahuannya untuk terus terhubung pada Allah SWT. *Islamic mindfulness* memiliki konsep yang berbeda dengan *mindfulness* pada umumnya, di mana *Islamic mindfulness* menempatkan hubungan antara manusia dengan Allah SWT sebagai inti dari proses kesadaran tersebut. Melalui kesadaran ini, seseorang tidak hanya menyadari dan memperhatikan mengenai emosi, pikiran, maupun sensasi tubuh, melainkan juga menyadari bahwa setiap hal maupun peristiwa yang terjadi kepada dirinya merupakan bagian dari takdir yang telah diberikan Allah SWT.

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa *mindfulness* berbasis Islam memiliki efektivitas dalam meningkatkan kesehatan psikologis seseorang. Ghozali dan Jannah (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Khairanis dan Aldi (2025) juga mengungkapkan bahwa *mindfulness* berbasis Islam terbukti secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus mampu menurunkan stres dan kecemasan pada siswa di era

digital ini. Selain itu, *mindfulness* berbasis spiritual Islam terbukti mampu meningkatkan resiliensi, kualitas hidup, serta menurunkan stres, kecemasan, *burnout*, hingga depresi dalam berbagai subjek (Aldbyani & Al-Abyadh, 2023; Arsy dkk., 2025; Asiah dkk., 2019; Munif dkk., 2019; Rohmatun & Maryatun, 2022; Santoso dkk., 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *Islamic Mindfulness* memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis individu, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi mahasiswa, siswa, remaja penyandang disabilitas, maupun masyarakat umum. Penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *Islamic Mindfulness Training* terhadap tingkat stres pada santri penghafal Al-Qur'an, terutama yang tinggal di lingkungan pondok pesantren *tahfidz*, masih sangat terbatas. Santri penghafal Al-Qur'an memiliki karakteristik yang berbeda dengan populasi tersebut karena dihadapkan pada tuntutan menghafal Al-Qur'an, murojaah, setoran hafalan, aktivitas kepesantrenan yang padat, serta kewajiban akademik yang berlangsung secara bersamaan. Karakteristik tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berbeda sehingga temuan pada populasi lain belum tentu dapat digeneralisasikan kepada santri penghafal Al-Qur'an. Selain itu, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, sebagian besar santri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Wonokromo berada pada kategori stres sedang hingga berat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menguji efektivitas *Islamic Mindfulness Training* sebagai salah satu intervensi psikologis berbasis nilai-nilai Islam dalam membantu menurunkan tingkat stres

pada santri penghafal Al-Qur'an. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *Islamic Mindfulness Training* efektif dalam menurunkan tingkat stres yang dipersepsikan pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Wonokromo?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Islamic mindfulness training* terhadap penurunan tingkat stres pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat terhadap keilmuan psikologi khususnya psikologi klinis yang memiliki kaitan terhadap *stres* dan *Islamic mindfulness training*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Santri Penghafal Al-Qur'an

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *Islamic Mindfulness Training* sebagai salah satu strategi yang dapat membantu santri penghafal Al-Qur'an dalam mengelola persepsi tingkat stres selama menjalani proses menghafal. Selain itu, pelatihan ini diharapkan dapat membantu santri meningkatkan kesadaran diri, penerimaan terhadap pengalaman, serta memperkuat hubungan spiritual

kepada Allah SWT sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan menghafal Al-Qur'an secara lebih adaptif.

b. Bagi Pengelola Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola pondok pesantren dalam mengembangkan program pendampingan psikologis bagi santri. *Islamic Mindfulness Training* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual untuk membantu santri mengelola stres selama menjalani proses pendidikan dan menghafal Al-Qur'an.

c. Bagi Psikolog atau Konselor Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penyusunan maupun penerapan layanan psikologis berbasis nilai-nilai Islam bagi santri penghafal Al-Qur'an. Selain itu, *Islamic Mindfulness Training* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat stres pada santri sesuai dengan karakteristik lingkungan pesantren.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji efektivitas *Islamic Mindfulness Training* maupun intervensi psikologis berbasis spiritual Islam.

Penelitian berikutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, melakukan monitoring terhadap aktivitas atau praktik mandiri partisipan selama periode tindak lanjut (*follow-up*), serta menguji efektivitas *Islamic Mindfulness Training* pada populasi dan konteks yang lebih beragam.



D. Keaslian Penelitian

Pada penelitian sebelumnya, stres dan *mindfulness* telah diteliti dengan variabel independen yang berbeda-beda. Tabel di bawah ini menunjukkan terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti tentang stres dan terapi *mindfulness*. Selanjutnya penelitian tersebut dilakukan analisis agar dapat menemukan gap penelitian yang ada, sehingga gap dapat diatasi.

Tabel 1.1 Literature Review

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Ghozali & Jannah (2023)	Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa Penghafal Qur'an	- Teori Ketangguhan Mental Gucciardi (2008) - Teori <i>Mindfulness</i> Kabat-Zinn (2007)	Menggunakan metode penelitian kuantitatif regresi sederhana.	- <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) - <i>Mental Toughness Questionnaire</i> (MTQ-48)	Sampel sebanyak 60 responden <i>Jam'iyah Huffadz</i> Mahasiswa Surabaya (JMHS)	Terdapat korelasi positif antara <i>mindfulness</i> dengan ketahanan mental pada anggota JMHS.
2.	Azzahra et al., (2023)	<i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> (MBSR) untuk	- Teori Stres Lazarus & Folkman (1984)	Menggunakan metode penelitian kuantitatif	- <i>Maslach Burnout Inventory-Human</i>	Terdapat 12 responden kelompok eksperimen	Terdapat pengaruh antara MBSR terhadap

	Penurunan <i>Burnout</i> Pada Perawat	- Teori <i>Burnout</i> Maslach et al., (2001) - Teori <i>Mindfulness</i> Kabat-Zinn (2003)	<i>quasi-experimental</i>	- <i>Services Survey</i> (MBI-HSS) - <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)	dan responden kelompok kontrol di RS “X” Kota Bandung.	12	penurunan <i>burnout</i> .
3.	Yan et al., (2024) <i>Feasibility and effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving resilience, posttraumatic stress disorder symptoms and posttraumatic growth among military medical college students</i>	- Teori <i>Mindfulness</i> Kabat-Zinn (2003)	Menggunakan metode penelitian eksperimental dengan uji kelompok intervensi MBSR dan kelompok kontrol.	- <i>10-item of Connor-Davidson Resilience Scale</i> - <i>Posttraumatic Growth Inventory</i> - <i>PTSD Checklist for DSM-5</i> - <i>Satisfaction with Life Scale</i> - <i>Mindful Attention</i>	Sampel sebanyak 372 murid yang sudah disurvei menggunakan kuesioner. Namun, hasil akhir menunjukkan partisipan sebanyak 52 responden di kelompok intervensi dan 36 responden	Terdapat pengaruh antara MBSR dalam menurunkan skor depresi, kecemasan, dan gejala PTSD, serta meningkatkan ketahanan dan kepuasan hidup.	

						<i>Awareness Scale</i>	di kelompok kontrol.	
4.	Handayani, Rahman, & Sarbini (2022)	<i>Mindfulness</i> sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dan Stres	-	Teori <i>Mindfulness</i> Baer and Allen (2004)	Menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional.	- Skala religiusitas Glock and Stark - Skala DASS Crawford and Henry - Skala KIMS (<i>Kentucky Inventory Mindfulness Scale</i>)	Sampel sebanyak 130 anak dari jenjang SMP, 107 anak dari jenjang SMA, dan 20 anak dari jenjang perkuliahan dari total populasi sebanyak 657 anak.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara religiusitas dengan stres yang dimoderatori oleh <i>mindfulness</i> , dimana <i>mindfulness</i> menguatkan antara hubungan religiusitas dengan stres.
5.	Hakim et al., (2021)	Pengaruh <i>Mindfulness</i> Spiritual Islam	-	Teori <i>Islamic mindfulness</i> Parrot (2017)	Menggunakan penelitian pra-eksperimental	- Menggunakan kuesioner <i>Connor-</i>	Sampel berjumlah 14 siswa dengan	Hasil penelitian menunjukkan

terhadap Resiliensi
pada Remaja
Penyandang
Disabilitas Fisik

dengan
rancangan
model *pretest-
posttest
design*

*Davidson
Ressilience
Scale* (CD-
RISC)

menggunakan
teknik
*purposive
sampling* di
SMALB N
Banyuwangi

bahwa
mindfulness
spiritual
Islam mampu
meningkatkan
resiliensi
pada remaja
yang
menyandang
disabilitas
fisik.

6.	Rohmatun & Maryatun (2022)	Intervensi <i>Mindfulness</i> Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa bagi Mahasiswa Keperawatan	- Teori <i>Mindfulness</i> spiritual Eka et al., (2018)	Menggunakan - metode penelitian kuantitatif dengan rancangan desain quasi eksperimen yang menggunakan <i>pre-post test</i>	Menggunakan instrument kecemasan DASS (<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>)	Sampel berjumlah 33 mahasiswa dari 55 mahasiswa yang sedang mengikuti program Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> spiritual Islami terbukti mampu memberikan ketenangan dan dapat
----	-------------------------------------	---	---	--	--	---	--

							mengurangi kecemasan
7.	Munif et al., (2019)	<i>Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students</i>	- Teori <i>mindfulness</i> Al-Jauziyyah (2004)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen yang menggunakan pre-post test	- Menggunakan instrumen penelitian DASS 42 (<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>)	Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 36 mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan thesis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Islamic Spiritual Mindfulness</i> efektif untuk menurunkan stres terhadap perawat yang sedang mengerjakan thesis.
8.	Ireland et al., (2017)	<i>A Randomized Controlled Trial of Mindfulness to Reduce Stress and Burnout among Intern Medical Practitioners</i>	- Teori <i>mindfulness</i> Krasner et al., (2009)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain	- Menggunakan instrument penelitian <i>Copenhagen Burnout Inventory</i> (CBI)	Penelitian ini menggunakan sampel 44 dokter dari seluruh populasi yang sedang berjaga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> efektif untuk menurunkan stres dan

				<i>randomized controlled</i>	-	<i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>	di departemen <i>emergency</i>	<i>burnout</i> pada dokter jaga IGD dan meningkatkan resiliensi dokter tersebut	
9.	Kadafi et al., (2021)	<i>The Impact of Islamic Counseling Intervention toward Students' Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic</i>	-	Teori <i>Mindfulness</i> Brown & Ryan (2003)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain kuasi-eksperimen	-	Menggunakan instrument penelitian <i>the Face Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i>	Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 14 anak yang terdiri dari 7 anak dalam kelompok eksperimen dan 7 anak dalam kelompok kontrol	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami mampu meningkatkan kesadaran anak-anak yang dapat menurunkan stres pada saat pandemi COVID-19
10.	Aldbyani & Al-	<i>The Effect of Mindfulness</i>	-	Teori <i>mindfulness</i>	Penelitian ini menggunakan	-	Menggunakan instrument	Penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian

Abyadh (2023)	<i>Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-experimental Approach</i>	Isgandarova (2019), Parrot (2017), dan Thomas et al., (2016)	metode penelitian kuantitatif eksperimental dengan desain penelitian kuasi-eksperimen dan menggunakan pre-post test	penelitian <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS) - <i>The Perceived Stress Scale</i> (PSS)	sampel sebanyak 160 mahasiswa dari Universitas Sana'a yang terbagi menjadi dua kelompok, 80 mahasiswa kelompok eksperimen dan 80 mahasiswa kelompok kontrol	menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> efektif untuk menurunkan stres dan <i>burnout</i> pada mahasiswa muslim yang mana dalam lingkungan mereka, muslim mendapatkan diskriminasi dan isolasi.
11. Thomas et al., (2016)	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction among Emirati Muslim Women</i>	- Teori <i>mindfulness</i> Kabat-Zinn (1994)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>focus group discussion</i>	- Menggunakan instrumen penelitian <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>	Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 12 mahasiswi dari Universitas Abu Dhabi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> efektif meningkatkan performa

akademik,
diet, dan tidur.
selain itu,
mindfulness
ini juga
mampu
mengurangi
kecemasan
dan gejala-
gejala depresi

12.	Dwidiyanti & Wijayanti (2020)	Penurunan Tingkat Stres Keluarga Pasien Skizofrenia melalui <i>Mindfulness</i> Spiritual Islam	- Teori stres Lazarus (1993) - Teori <i>Mindfulness</i> Islam Dwidiyanti (2019)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen dan menggunakan rancangan <i>pre-post test</i>	- Menggunakan alat ukur berupa <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS)	Sampel sebanyak 50 orang yang merupakan keluarga inti dari pasien skizofrenia yang dirawat di RSJD Dr. Amino Gondohutomo, Jawa Tengah yang dibagi ke dalam 2	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi <i>mindfulness</i> dalam penurunan tingkat stres pada keluarga pasien yang
-----	-------------------------------	--	---	--	--	--	--

							kelompok, 25 orang sebagai kelompok intervensi dan 25 orang sebagai kelompok kontrol	mengalami skizofrenia.
13.	Yuliana, Safitri, & Ardianti (2022)	Penerapan Terapi <i>Mindfulness</i> dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir	-	Teori stres Saravanan et al., (2014)	Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen dan menggunakan rancangan <i>the one group pre-posttest design</i>	-	Menggunakan alat ukur berupa <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi <i>mindfulness</i> dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.
			-	Terapi <i>mindfulness</i> Dhamayanti & Yudiarso (2020)			Sampel sebanyak 80 orang yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Akper Krida Husada Kudus, Jawa Tengah yang terbagi menjadi dua kelompok, 40 orang sebagai kelompok intervensi dan	

							40 orang sebagai kelompok kontrol	
14.	Maharani (2016)	Pengaruh Pelatihan Berbasis <i>Mindfulness</i> terhadap Tingkat Stres pada Guru PAUD	- Teori stres Lazarus - Teori <i>Mindfulness</i> Kabat-Zinn (2003)	Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen dan menggunakan rancangan pre-posttest design	- Menggunakan alat ukur berupa <i>Kuesioner Stres Guru</i> - Menggunakan pelatihan <i>Smiling Mind</i> (SM)	Sampel sebanyak 10 orang yang berasal dari 3 cabang TK Khalifah Yogyakarta yang terbagi menjadi dua kelompok, 5 orang sebagai kelompok intervensi dan 5 orang sebagai kelompok kontrol	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan <i>Smiling Mind</i> (SM) terbukti mampu menurunkan tingkat stres kerja pada guru PAUD di Yogyakarta.	
15.	Handayani et al., (2021)	Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap Tingkat	- Teori stres kerja	Menggunakan metode penelitian	- Menggunakan kuesioner stres kerja	Sampel sebanyak 46 responden	Hasil penelitian menunjukkan	

		Stres pada Ibu yang Bekerja sebagai Perawat <i>Critical Care</i>	-	Rahmawati (2017) Teori <i>mindfulness</i> Maharani (2016)	kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen dan menggunakan rancangan pre-posttest design	NIOSH dan booklet	dan yang bekerja di RS X Semarang yang berjaga di ICU dan HDU	bahwa pelatihan <i>mindfulness</i> dapat menurunkan tingkat stres pada pekerja yang bekerja di ICU maupun HDU di RS Kota Semarang
16.	Romadhoni & Widiati (2020)	Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> terhadap Tingkat Stres Remaja di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang	-	Teori stres O'Brien (2014) Teori <i>mindfulness</i> Trisman (2017)	Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain <i>pre-experimental</i> dan menggunakan rancangan <i>pre-posttest</i> design	- Menggunakan kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	Sampel sebanyak 22 remaja yang berasal dari Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi <i>mindfulness</i> mampu menurunkan tingkat stres pada remaja di Panti Asuhan Al-

									Hasan Jombang
17.	Masruroh & Nugroho (2021)	Pengaruh Terapi Tari terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Anak	-	Teori stres Sarafino & Taylor (1998) - Teori terapi tari Chacc	Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen dan menggunakan rancangan pre-posttest design	-	Menggunakan kuesioner stres yang disusun oleh peneliti dari aspek yang dikembangkan dari Sarafino dan Taylor (1998)	Sampel sebanyak 30 orang yang berasal dari populasi siswa SMA N 1 Bangil, Pasuruan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tari dapat menurunkan stres pada siswa yang berada di SMA N 1 Bangil
18.	Aji & Rizkasari (2023)	Efektivitas Terapi Afiriasi Positif dan Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Sekolah Dasar	- -	Teori stres Teori afiriasi positif	Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen dan menggunakan rancangan	-	Menggunakan terapi non- farmakologis berupa terapi afiriasi positif dan terapi otot regresif	Sampel sebanyak 62 orang yang berasal dari SD Sekaran Wonosari, Klaten	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan terapi afiriasi positif dan relaksasi otot regresif

					<i>pre-posttest design</i>				menunjukkan penurunan tingkat stres pada dirinya.
19.	Komariah et al., (2022)	Manajemen Stres dengan Latihan <i>Mindfulness</i> pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19	- - -	Teori stres Teori <i>mindfulness</i> Gu et al., (2015)	Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen dan dilakukan secara <i>online</i> menggunakan <i>zoom meeting</i>	-	Menggunakan alat ukur <i>Depression</i> <i>Anxiety Stress</i> <i>Scale</i> (DASS- 42)	Subjek penelitian berjumlah 51 orang mahasiswa yang berasal dari Universitas Padjajaran	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi <i>mindfulness</i> mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa meskipun terapi ini dilakukan dengan menggunakan media <i>zoom</i> <i>meeting</i>
20.	Benardi et al., (2024)	Pengaruh <i>Mindfulness</i> , <i>Self</i> <i>Control</i> terhadap	- -	Teori stres Teori <i>mindfulness</i>	Menggunakan metode penelitian	-	Menggunakan alat ukur kuesioner	Sampel berjumlah 100 responden	Hasil penelitian menunjukkan

		Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa	-	Kabat-Zinn (2003) Teori <i>self-control</i> Duckworth et al., (2019)	kuantitatif dengan desain eksperimen			mahasiswa yang berada di daerah Jakarta Barat	bahwa terapi <i>mindfulness</i> dan <i>self-control</i> mampu menurunkan tingkat stres
21.	Khanah & Rahayu (2023)	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres Remaja Hafidz Qur'an Pondok Pesantren Tahfidz Riyadhul Qur'an Yogyakarta	-	Teori stres Nasrudin (2010) Teori relaksasi otot progresif Puspitasari et al., (2019)	Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen dan menggunakan <i>pre-posttest design</i>	-	Menggunakan alat ukur <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS-42)	Subjek berjumlah 31 orang remaja putri yang berasal dari Pondok Pesantren Tahfidz Riyadhul Qur'an Yogyakarta	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Teknik relaksasi otot progresif terbukti mampu menurunkan stres pada santri penghafal Qur'an.

Berdasarkan 21 penelitian yang direview, sebagian besar menunjukkan bahwa mindfulness efektif menurunkan stres, kecemasan, dan burnout. Namun sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa, tenaga kesehatan, dan masyarakat umum. Penelitian eksperimen yang secara khusus menguji *Islamic Mindfulness Training* pada santri penghafal Al-Qur'an masih sangat terbatas.

1. Kebaruan Topik

Kebaruan pada penelitian ini terletak pada fokus pemecahan permasalahan mengenai stres yang mempunyai karakteristik spesifik terhadap santri. Penelitian mengenai manajemen stres banyak terfokus pada populasi umum, seperti mahasiswa akademik, perawat, ataupun karyawan. Namun stres yang dialami santri penghafal Al-Qur'an memiliki beban yang berbeda dan lebih kompleks, di mana beban santri melibatkan tekanan akademik sekaligus tekanan spiritual akibat dari beban target hafalan, *murojaah*, dan aktivitas yang ada di pondok pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kebaruan dengan memberikan *Islamic Mindfulness Training* sebagai solusi manajemen stres yang lebih relevan dengan kehidupan pondok pesantren.

2. Keaslian Teori

Keaslian teori dalam penelitian ini terletak pada penggabungan antara teori stres dari Cohen dengan teori *Islamic Mindfulness Training* dari Isgandarova. Penelitian sebelumnya melihat stres yang berasal dari sudut pandang biologis ataupun umum, sedangkan penelitian ini menggunakan

aspek yang berasal dari Cohen, yakni *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy* yang dihubungkan menggunakan psikologi islam.

Melalui teori *Islamic Mindfulness*, perasaan tidak berdaya yang dirasakan santri saat menghadapi stres yang berasal dari target hafalan diharapkan berkurang dengan melatih kesadaran diri dan meningkatkan rasa berserah diri kepada Allah SWT. Berdasarkan hal tersebut, keaslian teori tidak hanya menggunakan teori intervensi yang baru, namun mengenai bagaimana teori stres milik Cohen mampu diselesaikan dengan pendekatan spiritual yang cocok untuk santri.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini tidak memiliki kebaruan pada alat ukur karena menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang telah dikembangkan oleh Cohen et al. (1983) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hakim dkk. (2024). Penggunaan instrumen tersebut bertujuan untuk memperoleh pengukuran tingkat stres yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Adapun kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan *Islamic Mindfulness Training* sebagai intervensi pada santri penghafal Al-Qur'an di lingkungan pondok pesantren tahfidz, yang masih relatif jarang diteliti..

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian sebelumnya mayoritas menggunakan populasi individu yang sudah bekerja ataupun mahasiswa sebagai subjek penelitian. Namun, penelitian ini terfokus pada santri penghafal Al-Qur'an, khususnya di

Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Wonokromo. Pemilihan subjek penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan perspektif yang baru mengenai pengaruh terapi *mindfulness* Islami terhadap penurunan persepsi tingkat stres pada santri yang menghafal.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas *Islamic Mindfulness Training* terhadap penurunan tingkat stres yang dipersepsikan pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Wonokromo, dapat disimpulkan bahwa *Islamic Mindfulness Training* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada santri penghafal Al-Qur'an.

Hasil analisis menggunakan *Factorial Mixed ANOVA* menunjukkan adanya interaksi yang signifikan antara waktu dan kelompok ($F = 8.13$, $p = 0.002$, $\eta^2p = 0.367$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan persepsi tingkat stres dari waktu ke waktu berbeda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai η^2p sebesar 0.367 mengindikasikan bahwa sekitar 36,7% variasi skor yang dianalisis dalam model berkaitan dengan efek interaksi antara waktu dan kelompok, yang menunjukkan besarnya pengaruh intervensi dalam model penelitian ini.

Berdasarkan hasil *estimated marginal means*, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan rata-rata skor secara bertahap dari *pre-test* sebesar 22.1, turun menjadi 20.6 pada *posttest I*, dan turun lagi menjadi 17.1 pada *posttest II*. Sedangkan, kelompok kontrol menunjukkan perubahan rata-rata

skor yang relatif kecil, yakni dari *pre-test* sebesar 22.0, menjadi 21.6 pada *posttest I*, dan berakhir menjadi 21.5 pada *posttest II*.

Hasil dari *post hoc comparison* menunjukkan bahwa penurunan persepsi tingkat stres secara signifikan terjadi antara *pre-test* dengan *posttest II* dengan *mean difference*= 5.000 dan $p < 0.0001$ dan pada *posttest I* dan *posttest II* dengan *mean difference*= 3.500 dan $p = 0.025$. Temuan ini menunjukkan bahwa efek pelatihan tidak langsung tampak secara optimal setelah intervensi, tetapi cenderung berkembang setelah peserta memiliki waktu untuk menginternalisasi materi pelatihan.

Selain itu, dalam penelitian ini, analisis terhadap aspek-aspek stres menunjukkan bahwa penurunan persepsi tingkat stres pada kelompok eksperimen terutama terjadi pada aspek *perceived helplessness* (persepsi ketidakberdayaan), sedangkan perubahan pada aspek *perceived self-efficacy* (persepsi keyakinan dalam diri) tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam penelitian ini, *Islamic mindfulness training* lebih berperan dalam membantu santri mengurangi perasaan tidak berdaya dan kehilangan kendali terhadap tuntutan yang dihadapi.

Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yakni *Islamic Mindfulness Training* efektif terhadap penurunan tingkat stres yang dipersepsikan pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Wonokromo.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Santri Penghafal Al-Qur'an

Santri diharapkan dapat menerapkan keterampilan *Islamic Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi tekanan psikologis seperti tuntutan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan selama proses menghafal Al-Qur'an. Pelatihan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan pendekatan spiritual diharapkan dapat membantu santri menurunkan tingkat stres yang dipersepsikan sekaligus dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Pondok Pesantren

Pondok pesantren diharapkan dapat mempertimbangkan *Islamic Mindfulness Training* sebagai salah satu alternatif untuk program pendampingan psikologis bagi santri. Program ini diharapkan mampu menjadi langkah preventif ataupun kuratif untuk membantu santri dalam mengelola tekanan psikologisnya ataupun mengelola kesejahteraan psikologis santri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar serta berasal dari beberapa pondok pesantren sehingga hasil

penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) dalam jangka waktu yang lebih panjang, misalnya satu bulan, tiga bulan, atau enam bulan setelah pelatihan, sehingga keberlangsungan efek *Islamic Mindfulness Training* dapat diketahui dengan lebih jelas.

Penelitian selanjutnya juga disarankan mengombinasikan pengukuran menggunakan instrumen *self-report* dengan indikator yang lebih objektif, seperti wawancara klinis, observasi perilaku, maupun indikator fisiologis, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat stres yang dipersepsikan maupun respons stres peserta. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat membandingkan efektivitas *Islamic Mindfulness Training* dengan intervensi psikologis lainnya, seperti relaksasi, *mindfulness* konvensional, atau pelatihan regulasi emosi, sehingga keunggulan relatif masing-masing intervensi dapat diketahui.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Wulandari, Y., & Arinda, E. (2024). Pengaruh Mindfulness Body Scan Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswi SMA Di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.*, 2(2), 160–168. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i2.260>
- Aji, A. G. (2020). Gambaran Tingkat Stress Berdasarkan Stressor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/21664/1/16910032.pdf>.
- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2023). Efektivitas Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196–208. <https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716>
- Aldbyani, A., & Al-Abyadh, M. H. A. (2023). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-experimental Approach. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 152–164. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3467>
- Anggraini, S. N., & Wahjono, S. I. (2022). Keterkaitan Pengelolaan Stress terhadap Suatu Organisasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*.
- Anitarini, Fany & Pamungkas, Akhmad Yanuar Fahmi. (2021). Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam terhadap Resiliensi pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik di SMALB Negeri Banyuwangi Tahun 2020. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.161>
- Arsy, G. R., Ansori, M., Winarsih, B. D., & Hindriyastuti, S. (2025). Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam pada Kualitas Hidup Pasien CHF (Congestive Heart Failure). *Nursing Information Journal*, 4(2), 157–163. <https://doi.org/10.54832/nij.v4i2.958>
- Asiah, A., Dwidianti, M., & Wijayanti, D. Y. (2019). Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Intervensi Mindfulness Spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 267. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.267-274>
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) terhadap Penurunan Burnout pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan Validitas Aitem. *Buletin Psikologi*.
- Badriyah, N., & Hapsari, M. T. B. (2024). The Relationship between Mindfulness and Self-Efficacy in Mahasantri Memorizing Qur'an with Peer Support being Moderating Variable. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 9(1), 52–67. <https://doi.org/10.33367/psi.v9i1.5237>

- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Benardi, B., Kumandang, C., & Putra Kanaan, G. (2024). Pengaruh Mindfulness, Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Studia Ekonomika*, 22(1), 15–22. <https://doi.org/10.70142/studiaekonomika.v22i1.179>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chairunnisa, C., & Rajab, K. (2026). Dzikir dan Do'a sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Stres. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 4(1), 291–310. <https://doi.org/10.61930/pjpi.v4i1.1558>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Murphy, M. L. M., & Prather, A. A. (2019). Ten Surprising Facts About Stressful Life Events and Disease Risk. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 577–597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health*, 31-67.
- Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2020). Penurunan Tingkat Stress Keluarga Pasien Skizofrenia melalui Mindfulness Spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 21-26.
- Fadhila, A. R., Husni, A., Aprison, W., & Iswantir, M. (2023). Implementasi Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an dengan Menggunakan Metode Tasmi'di SMP Islam Al-Ishlah Bukittinggi. *Journal on Education*, 6758-6767.
- Fernanti, U., Asri, Y., Pitaloka Priasmoro, D., & Eka Ardiyanti, S. (2024). Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al Quran Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang. *JURNAL KEPERAWATAN*, 18(2), 83–89. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v18i2.151>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Ghazali, Z. (2018). Mendarah Dagingkan Al-Qur'an. *Jurnal Kajian Perbatasan Antarnegara, Diplomasi, dan Hubungan Internasional*, 95-110.

- Ghozali, M. A., & Jannah, M. (2023). Pengaruh Mindfulness terhadap Ketangguhan Mental pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 460-470.
- Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam terhadap Resiliensi pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik di SMALB Negeri Banyuwangi Tahun 2020. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.161>
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 13(2), 117–129. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Hakim, L. N., Zulfikar, E., & Abdul Kher. (2024). Belajar Al-Qur'an di Era Disrupsi: Peluang, Tantangan dan Solusi. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir*, 4(2), 522–534. <https://doi.org/10.19109/jsq.v4i2.24326>
- Handayani, H., Rahman, A. A., & Sarbini. (2022). Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dan Stress. *Jurnal Psikologi Islam*, 25-36.
- Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Tingkat Stres pada Ibu yang Bekerja sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 24. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v4i1.879>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stress dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 20-30.
- Ireland, M. J., Clough, B., Gill, K., Langan, F., O'Connor, A., & Spencer, L. (2017). A randomized controlled trial of mindfulness to reduce stress and burnout among intern medical practitioners. *Medical Teacher*, 39(4), 409–414. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1294749>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Peran Tafakur Islam dalam Mengatasi Kecemasan: Integrasi Spiritualitas Qur'ani dan Psikologi Modern. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 227–242. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.940>
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146–1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>
- Isnawan, M. G. (2020). *Kuasi-Eksperimen*. Lombok: Nashir Al-Kutub Indonesia.
- Jaedi, M. (2019). *The Importance to Understand the Al-Qur'an and Knowledge (Pentingnya Memahami Al-Qur'an dan Ilmu Pengetahuan)*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.2618950>

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The Impact of Islamic Counseling Intervention towards Students' Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 1(1). <https://doi.org/10.30998/jebg.v1i1.3725>
- Khairi, M. H., & Mahariah. (2024). Menjaga Hafalan Qur'an di Tengah Arus Modernisasi: Studi tentang Strategi dan Tantangan Guru Tahfidz. *PENDAS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 335-352.
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(4), 495–501. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>
- Luthfi, A., & Wiza, R. (2022). Implementasi Metode Talqin dalam Program Tahfidz AlQur'an di Sekolah Menengah Pertama 31 Padang. *ISLAMIKA*, 4(4), 609–620. <https://doi.org/10.36088/islamika.v4i4.2067>
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness terhadap Tingkat Stres pada Guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan UNY*, 100-110.
- Masruroh, F., & Nugroho, R. W. (2021). Pengaruh Terapi Tari terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Anak. *AL-IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 33-39.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Muin, D. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Muthi'ah, Sari, D. A., Yusrial, Fadly, Yumna, Dahliana, D., & Tarauddin. (2024). Pelatihan Tahsin untuk Meningkatkan dan Memperbaiki Bacaan Al-Qur'an. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 2842-2850.

- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nur Khanah, & Puji Rahayu, P. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Hafidz Qur'an Pondok Pesantren Tahfidz Riyadhul Quran Yogyakarta. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 2(2), 134–141. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i2.128>
- Parrot, J. (2017). How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation. *Yaqeen Institute for Islamic Research*.
- Pertiwi, G. R., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 41–52. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.59>
- Ramadhani, A. A., & Werdiningsih, W. (2022). Implementasi Metode Ummi dalam Pembelajaran Tahfidz di Panti Asuhan Tahfidzul Quran Yatim Piatu Muhammadiyah Belegondo-Ngariboyo-Magetan. *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 21–32. <https://doi.org/10.21154/maalim.v3i1.3921>
- Rohmatun, S., & Maryatun, M. (2022). Intervensi Mindfulness Spiritual Islam sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa bagi Mahasiswa Keperawatan. *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.689>
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Remaja di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwrek Jombang. *Jurnal EDUNursing*, 77-86.
- Santoso, A., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Ulliya, S., Munif, B., Karota, E., & Tanjung, D. (2022). Online Nurse: Incorporating Islamic Spiritual Mindfulness to Decrease Anxiety during Online Learning among Nursing Students. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3), 883–888. <https://doi.org/10.30604/jika.v7i3.1278>
- Satra, M., & Muarifah, A. (2024). Tinjauan Literatur tentang Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Qur'an. *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 2(1), 42–60. <https://doi.org/10.30631/qudwahquraniyah.v2i1.2392>
- Sofii, Moh. A. I. (2024). Menghafal Al Qur'an Di Era Digital: Problematis Dan Metodologis. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir*, 7(1), 1–17. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v7i1.2436>
- Subramaniam, V. (2015). HUBUNGAN ANTARA STRES DAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA MAHASISWA. *Intisari Sains Medis*, 2(1), 4–7. <https://doi.org/10.15562/ism.v2i1.74>

- Syarifuddin, S., & Baso, S. (2020). Makna Menghafal Al-Qur'an Bagi Masyarakat. *Al-Tafaqquh: Journal of Islamic Law*, 1(1), 49. <https://doi.org/10.33096/altafaqquh.v1i1.18>
- Thomas, J., Raynor, M., & Bakker, M.-C. (2016). Mindfulness-based stress reduction among Emirati Muslim women. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(3), 295–304. <https://doi.org/10.1080/13674676.2016.1168389>
- Ulfah, M., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). Penerapan Teori Kognitif dalam Menghafal Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 7993-7998.
- Yanggo, H. T. (2016). Al-Qur'an sebagai Mukjizat Terbesar. *Waratsah*, 1-26.
- Yan, X., Wang, X., Chen, Y., Xu, X., Peng, L., & Xu, Y. (2024). Feasibility and effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving resilience, posttraumatic stress disorder symptoms and posttraumatic growth among military medical college students. *Acta Psychologica*, 251, 104556. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104556>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardianti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 154-164.
- Zainab, S., & Yoza, K. N. (2024). The Effect of Self-Regulation on Academic Stress Among Tahfidz Students at MA Ulumul Qur'an Pagar Air. *ALACRITY: Journal of Education*, 190–202. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v4i3.435>