

MENGATASI KECEMASAN DAN MENGUATKAN MOTIVASI BELAJAR MELALUI BACAAN KEAGAMAAN

Azkiya Suci Rizqyna¹, Cinta Tambunan², Sofiyah Az Zahrah Rambe³, Wandania Lubis⁴

azkiyasuci84@gmail.com, cintambunan35@gmail.com, fiazzahrah2210@gmail.com, wandanialubiss@gmail.com

Pendidikan Bimbingan & Konseling ,Universitas Negeri Medan

Abstrak: Penelitian ini membahas keterkaitan antara bacaan keagamaan, kecemasan akademik, dan motivasi belajar pada remaja dan mahasiswa dengan mengacu pada temuan berbagai studi sebelumnya. Manifestasi somatik kecemasan yang dialami remaja, seperti jantung berdebar dan gangguan tidur, selaras dengan temuan Zeidner (2020) dan diperkuat oleh Mahmoud & Ibrahim (2018) yang menunjukkan bahwa gejala kecemasan di kalangan mahasiswa Muslim juga diinterpretasikan sebagai ujian spiritual. Tekanan akademik ganda pada santri sebagaimana diidentifikasi Nasution & Siregar (2019) serta kompetisi ketat antarpeserta didik yang ditemukan Ahmad et al. (2021) turut memperlihatkan ranah emosional yang kompleks dalam lingkungan pendidikan pesantren. Pada saat yang sama, literatur menunjukkan bahwa bacaan keagamaan mampu memberikan ketenangan fisiologis dan kognitif melalui mekanisme spiritual (Moulaei et al., 2023), bahkan berpotensi menurunkan kecemasan akademik dan memperkuat motivasi intrinsik melalui proses refleksi mendalam sebagaimana dijelaskan dalam biblioterapi Qur'an (Agustina et al., 2024). Aktivitas keagamaan yang konsisten juga terbukti menurunkan stres, meningkatkan coping spiritual, dan memperbaiki regulasi emosi (Rohmadani & Khoiryasdien, 2022; Juniar & Putri, 2023). Dengan demikian, artikel ini menyoroti pentingnya integrasi media pembelajaran bernuansa religius yang tidak hanya mendukung aspek kognitif, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan spiritual guna meningkatkan motivasi belajar serta menurunkan kecemasan akademik pada remaja dan mahasiswa.

Kata Kunci:

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik di kalangan remaja, terutama mereka yang baru masuk perguruan tinggi, semakin banyak terjadi. Hal ini dipicu oleh tekanan untuk berprestasi tinggi di sekolah dan kemampuan mengelola emosi yang belum sepenuhnya berkembang. Riset terbaru menunjukkan tekanan pelajaran yang tidak dikelola bisa mengurangi semangat belajar dan mengganggu daya pikir (Maesaroh & Kurahman, 2025). Seringkali, rasa cemas ini muncul karena pola pikir yang kaku dan sulit menerima perubahan (Ristiani



et al., 2024). Di sisi lain, motivasi belajar yang kuat sangat penting untuk kesuksesan di sekolah. Cara belajar yang menarik dan sesuai dengan perasaan siswa bisa membuat mereka lebih fokus dan aktif (Rahman, 2021; Yani & Harahap, 2024). Masalahnya, banyak siswa yang bosan dengan pelajaran yang hanya teori. Rasa cemas yang tinggi terbukti mengganggu konsentrasi dan rasa percaya diri (Farrasia et al., 2023), yang akhirnya membuat prestasi belajar menurun.

Mahasiswa baru sangat mudah merasa cemas karena harus menyesuaikan diri, tuntutan nilai bagus, dan perasaan takut dianggap tidak mampu. Dari sisi solusi, penggunaan media belajar seperti bacaan mulai diliirk karena bisa membuat belajar lebih bermakna (Yani & Harahap, 2024). Secara terpisah, banyak juga penelitian yang membuktikan hubungan antara kegiatan keagamaan dengan kesehatan mental. Tinjauan oleh Moulaei et al. (2023) dan penelitian Nguyen et al. (2024) secara konsisten menunjukkan bahwa kegiatan beragama, termasuk membaca kitab suci, bisa mengurangi kecemasan dan stres. Ini terjadi melalui dua cara: menenangkan tubuh dan mengubah pola pikir menjadi lebih positif. Dalam dunia pendidikan, nilai-nilai agama juga diyakini bisa memperkuat motivasi belajar dari dalam diri, dengan menganggap belajar sebagai bagian dari ibadah (Sarnoto & Abnisa, 2022; Ashadi et al., 2022).

penelitian ini menghubungkan secara khusus bacaan keagamaan yang berbentuk cerita atau novel dengan upaya mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar remaja. Jika penelitian sebelumnya lebih sering membahas ritual agama umum atau membaca kitab suci secara langsung, kajian ini memfokuskan pada sebuah pendekatan yang lebih menyatu dan sesuai dengan keadaan remaja. Novel bertema agama dipilih karena di dalamnya terdapat nilai spiritual, contoh dari tokoh cerita, dan alur kisah yang dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja. Oleh karena itu, bacaan seperti ini diduga bisa menyentuh sisi perasaan dengan lebih kuat dibanding cara-cara biasa. Kajian ini ingin melihat lebih dalam kemungkinan penyembuhan melalui bacaan (biblioterapi) yang bernuansa agama (Agustina et al., 2024) dalam situasi tekanan pelajaran, yang masih jarang diteliti.



penelitian ini berusaha menyusun sebuah gagasan tentang bagaimana cerita keagamaan dapat berperan sebagai alat untuk mengendalikan emosi dan memperkuat keinginan belajar dari dalam, sehingga bisa menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang bersifat percobaan. Adapun Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan sebuah ulasan teori yang mendalam mengenai kemungkinan penggunaan bacaan keagamaan (khususnya novel) sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan akademik dan sekaligus menaikkan semangat belajar remaja. Melalui penggabungan berbagai sumber, kajian ini bertujuan untuk: (1) menemukan cara kerja dari sisi psikologis dan spiritual ketika remaja membaca bacaan keagamaan, (2) menganalisis kesesuaian dan kemungkinan penerapannya dalam situasi tekanan pelajaran masa kini, dan (3) menyusun saran konseptual serta panduan untuk penelitian lanjutan yang bisa menguji keefektifan pendekatan ini secara nyata.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Fokus penelitian adalah mengkaji secara mendalam konsep literatur keagamaan, kecemasan akademik, dan motivasi belajar melalui penelusuran berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti buku, artikel jurnal nasional dan internasional, hasil penelitian terdahulu, serta dokumen ilmiah lain yang kredibel. Data dikumpulkan dengan cara mengidentifikasi, memilih, dan mengumpulkan literatur yang sesuai dengan tema, kemudian dilakukan analisis isi (content analysis) untuk menemukan pola, konsep, serta hubungan antara novel keagamaan, kecemasan akademik, dan motivasi belajar. Langkah analisis meliputi membaca kritis, melakukan pengkodean konsep, mengelompokkan temuan ke dalam kategori tertentu, dan menarik simpulan teoretis yang dapat memperkaya landasan konsep dan memberikan gambaran utuh mengenai peran novel keagamaan dalam menurunkan kecemasan akademik serta meningkatkan motivasi belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memahami Motivasi dan Kecemasan Akademik

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan dari dalam individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak dan berbuat. Sementara



(Zakiah Nur Harahap, 2023), menguraikan pendapat seorang ahli psikologi Frederick Herzberg yang telah mengembangkan dua paradigma, yakni dorongan yang berkaitan dengan sikap individu terkait kepuasan diri yang dikenal dengan motivating factor, dan berkaitan dengan interpsesonal diri yang dikenal dengan hygiene faktor. Dalam perkembangannya, motivasi belajar sendiri ditinjau dari prinsipnya terbagi menjadi dua, yaitu: Intrinsik dan Ekstrinsik.

Motivasi belajar terdiri dari: (1) Motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang menjadi aktif karena dorongan individu yang muncul sehingga tidak perlu adanya rangsangan dari luar. (2) Motivasi ekstrinsik, yaitu motivasi yang aktif karena dipengaruhi oleh pihak eksternal dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Misalnya : peserta didik belajar sungguh-sungguh karena ingin mendapatkan nilai yang baik dari gurunya. (Santrock, 2007).

Motivasi belajar peserta didik pada pendidikan agama Islam ditingkatkan melalui literasi keagamaan digital. Literasi keagamaan digital berarti kemampuan untuk mencari, mempelajari, dan memanfaatkan sumber informasi keagamaan dalam platform digital. Thompson menjelaskan bahwa literasi merupakan kemampuan menangkap sebuah informasi dari berbagai sumber digital untuk memcahkan sebuah masalah yang dihadapi. (Helen M Thompson, 2000)

Manifestasi fisik seperti jantung berdebar, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan yang dialami remaja sejalan dengan temuan penelitian (Zeidner, 2020) yang mengidentifikasi gejala somatik sebagai salah satu indikator utama kecemasan akademik. Namun, yang membedakan adalah konteks spiritual yang mewarnai interpretasi santri terhadap gejala-gejala tersebut. Penelitian (Mahmoud, 2018) pada mahasiswa Muslim di Universitas Al-Azhar menemukan pola serupa, dimana gejala kecemasan tidak hanya dipersepsi sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai ujian spiritual yang memerlukan pendekatan holistik dalam penanganannya.

Beban akademik ganda antara kurikulum formal dan pesantren yang diungkapkan sejalan dengan penelitian (Nasution, 2019) yang menemukan bahwa santri menghadapi tekanan akademik yang berlipat ganda karena harus menguasai kompetensi umum sekaligus kompetensi keagamaan. Kompetisi antar santri yang intense, terutama untuk



program unggulan, mencerminkan temuan penelitian (Ahmad, 2021) di pesantren-pesantren Jawa Timur yang menunjukkan bahwa competitive environment, meskipun dapat memotivasi, juga dapat menjadi sumber stress yang signifikan jika tidak dikelola dengan baik. Yang menarik, faktor homesickness dan adaptasi dengan sistem hidup kolektif menunjukkan dimensi sosio-cultural yang spesifik untuk konteks pesantren, yang tidak banyak dibahas dalam literatur kecemasan akademik mainstream.

Selain faktor-faktor yang membuat kecemasan akademik meningkat, beberapa penelitian menunjukkan bahwa bacaan, terutama bacaan bernali keagamaan, dapat membantu meredakan kecemasan dan menata kembali cara seseorang menghadapi tekanan belajar. Kegiatan membaca yang dilakukan secara terarah terbukti mampu menurunkan kecemasan karena membantu individu mengenali masalahnya, mengalami keterlibatan emosional, lalu mendapatkan pemahaman baru yang lebih menenangkan (Dwi Utami et al., 2024). Dalam penjelasannya, Utami dan Dewi (2024) juga menunjukkan bahwa proses membaca dapat bekerja seperti pendekatan Filosofi Teras, yaitu membantu pembaca memusatkan perhatian pada hal-hal yang dapat ia kendalikan. Cara ini membuat pikiran lebih sederhana, lebih terarah, dan tidak mudah terbebani oleh kecemasan berlebihan. Melalui proses tersebut, pembaca menjadi lebih tenang, pikirannya lebih teratur, dan lebih mampu mengurangi rasa takut terhadap tugas-tugas akademik yang sebelumnya dianggap berat (Dwi Utami et al., 2024)

Peran Bacaan Keagamaan dalam Mengurangi kecemasan

Kecemasan akademik pada mahasiswa Muslim, seperti yang diteliti oleh Khadijah Al Fatih Rachmat et al. (2025), memang bersumber dari berbagai faktor, baik internal seperti perfeksionisme dan rasa takut gagal, maupun eksternal seperti tuntutan nilai dan tekanan sosial. Gejalanya pun multidimensi, mencakup kegelisahan emosional, kesulitan fokus, hingga ketegangan fisik. Dalam menghadapi kondisi ini, strategi coping berbasis religiusitas seperti salat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an menjadi pilihan utama. Aktivitas-aktivitas ini berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu menenangkan batin dan menguatkan ketahanan psikologis. Intinya, nilai-nilai seperti tawakal (berserah diri setelah berusaha) dan ikhtiar (usaha sungguh-sungguh) mengubah



pola pikir mahasiswa dari sekadar khawatir akan hasil, menjadi fokus pada proses yang dijalani dengan keikhlasan.

Di sinilah bacaan keagamaan menemukan perannya yang spesifik dan terukur. Sebagaimana ditemukan Setyawati et al. (2023), bacaan Islami yang digunakan sebagai media terapi terbukti memberikan rasa aman dan mengarahkan pikiran, sehingga kecemasan berkurang secara nyata. Cerita-cerita bernuansa religi tidak hanya menjadi pelarian, tetapi secara aktif mengalihkan fokus kognitif pembaca dari rasa takut yang mengganggu, menuju keyakinan dan ketenangan yang membangun. Efek ini sangat terasa dalam konteks yang penuh tekanan seperti pesantren. Santri yang terbiasa membaca kisah-kisah spiritual memiliki ruang refleksi yang memungkinkan mereka memproses tekanan pelajaran secara lebih positif, mengurangi kepanikan, dan menemukan ketenangan hati di tengah tuntutan yang bertumpuk (Dwi Utami et al., 2024). Dengan kata lain, bacaan keagamaan menyediakan keteduhanan psikologis yang diperlukan untuk menjernihkan pikiran dan memulihkan fokus.

Lebih dari sekadar menenangkan, bacaan keagamaan juga membangkitkan dorongan psikologis intrinsik. Melalui identifikasi dengan tokoh dan internalisasi nilai dalam cerita, pembaca tidak hanya menjadi lebih tenang, tetapi juga mendapatkan suntikan rasa percaya diri dan keteguhan hati. Proses inilah yang kemudian memunculkan kembali semangat belajar (Setyawati et al., 2023). Jadi, bacaan berperan ganda: sebagai penurun kecemasan (dengan menenangkan dan menjernihkan) dan sekaligus pembangkit motivasi (dengan menguatkan dan mendorong).

Keterkaitan antara bacaan dan penguatan kondisi emosional ini diperjelas melalui penelitian terhadap media naratif seperti novel. Oldwin, Arifin, dan Sumarto (2022) dalam analisis novel *Memancang Tiang Kalbu* menunjukkan bahwa nilai-nilai ibadah, iman, dan akhlak yang dihadirkan melalui alur cerita mampu memberikan ketenangan batin yang mendalam bagi tokohnya. Narasi tidak sekadar memberi nasihat, tetapi menciptakan pengalaman imajinatif yang memungkinkan pembaca ikut merasakan perjalanan spiritual tokoh, mengalami krisis, dan menemukan kekuatan melalui nilai religius. Hal ini menjadikan bacaan sebagai sarana penenang emosi yang powerful, sekaligus alat untuk



memahami masalah hidup termasuk tekanan akademik dengan perspektif yang lebih jernih dan luas.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Gono dan Surawan (2025) yang menyoroti peran luas nilai-nilai religius sebagai strategi coping. Mereka menegaskan bahwa penyampaian nilai tersebut melalui media bacaan dapat membantu individu mereframing (membingkai ulang) masalahnya. Tekanan akademik yang awalnya terasa membebani, secara perlahan dipandang sebagai bagian dari proses penguatan diri yang penuh makna. Paparan bacaan religius menciptakan rasa aman kognitif, membentuk cara pandang yang lebih tangguh, dan pada akhirnya mengurangi beban psikologis.

Dengan demikian, rangkaian temuan ini saling mengonfirmasi dan membentuk sebuah pemahaman yang utuh. Religiusitas, khususnya ketika diakses dan diinternalisasi melalui aktivitas membaca bacaan keagamaan, berperan sebagai sistem pendukung psiko-spiritual yang adaptif. Ia bekerja dengan cara: (1) meregulasi emosi negatif (mengurangi kecemasan dan kekhawatiran), (2) merekonstruksi kognisi (mengubah pola pikir dari negatif menjadi positif dan penuh harapan), dan (3) memperkuat motivasi intrinsik (dengan memberikan makna dan tujuan yang lebih dalam pada proses belajar). Temuan Md. Fajlay Rabbi & Md. Sefatul Islam (2024) yang menyatakan korelasi negatif antara religiusitas dan kecemasan akademik, serta korelasi positifnya dengan motivasi belajar, menemukan penjelasan mekanistiknya dalam proses-proses psikologis yang dipicu oleh bacaan keagamaan ini. Oleh karena itu, integrasi bacaan bernilai spiritual dalam kehidupan akademik bukan sekadar pelengkap, tetapi sebuah strategi coping aktif yang dapat membangun ketahanan mental dan mendorong prestasi belajar yang lebih optimal.

Bukti Efektivitas aktivitas membaca bacaan keagamaan

sebuah penelitian oleh Hakimah (2024) yang dilakukan pada mahasiswa aktivis di UNUJA Probolinggo dan STAI At-Taqwa Bondowoso mengungkap kompleksitas penyebab stres akademik. Stres ini muncul dari beban ganda, yaitu tumpukan tugas kuliah yang harus diseimbangkan dengan aktivitas organisasi, ditambah tekanan sosial dari lingkungan pertemanan sesama aktivis dan konflik dalam mengatur waktu antara belajar dan aksi. Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa strategi mengatasi stres yang efektif justru



datang dari dalam diri (self-awareness) yang dibangun di atas nilai-nilai religius. Praktik seperti doa, refleksi terhadap ajaran agama, serta penerapan sikap sabar dan ikhlas, terbukti membantu mahasiswa dalam beberapa hal: meningkatkan pemahaman akan diri sendiri dan prioritasnya, mengurangi rasa cemas yang mengganggu, dan memberikan semacam "peta" atau pedoman untuk menyeimbangkan tuntutan sebagai pelajar dan sebagai aktivis. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam lingkungan perguruan tinggi keagamaan, landasan spiritual yang diperkuat melalui refleksi keagamaan yang bisa didapat dari bacaan berfungsi sebagai penyeimbang psikologis yang ampuh untuk mengelola tekanan yang kompleks.

Efektivitas yang lebih terstruktur dan terukur datang dari penelitian yang menggunakan pendekatan biblioterapi Qur'ani. Penelitian Fatmawati et al. (2022) memberikan bukti kuat bahwa intervensi yang tidak sekadar membaca, tetapi juga memahami dan merefleksikan ayat-ayat Al-Qur'an, mampu menurunkan kecemasan secara signifikan. Kunci keberhasilannya terletak pada mekanisme refleksi, internalisasi, dan pemaknaan diri. Peserta tidak hanya membaca teks suci, tetapi juga didampingi untuk menggali pesan ketenangan dan kesabaran di dalamnya, lalu secara aktif menghubungkan pesan tersebut dengan masalah pribadi yang sedang mereka hadapi. Proses ini menghasilkan dua dampak utama: ketenangan emosional yang langsung dirasakan dan yang lebih penting, perubahan pola pikir menjadi lebih optimis dan adaptif. Meski penelitian ini dilakukan pada ibu hamil, prinsip kerjanya sangat cocok dengan kebutuhan pelajar yang cemas. Kedua kelompok sama-sama membutuhkan ketenangan batin, kejernihan berpikir, dan kemampuan untuk memaknai tekanan hidup (dalam hal ini, tekanan akademik) sebagai sesuatu yang bisa dihadapi dan mengandung hikmah.

Bukti efektivitas bacaan keagamaan bahkan terlihat pada tingkat respons fisiologis tubuh. Penelitian AbuRuz et al. (2023) tentang terapi audio Al-Qur'an pada pasien pasca operasi menunjukkan hasil yang konkret. Kelompok yang mendengarkan bacaan Al-Qur'an menunjukkan penurunan tanda-tanda stres fisik yang lebih besar dibanding kelompok kontrol, seperti detak jantung yang lebih stabil, otot yang tidak terlalu tegang, dan perasaan rileks yang lebih tinggi. Temuan ini sangat relevan karena kecemasan akademik seringkali



memanifestasikan diri dalam gejala fisik yang persis sama: jantung berdebar-debar, badan tegang, dan perasaan gelisah. Ini membuktikan bahwa bacaan keagamaan (dalam hal ini melalui pendengaran) tidak hanya memengaruhi pikiran, tetapi juga langsung meregulasi sistem saraf dan respons tubuh terhadap stres. Mekanisme ini menjadikannya sebagai alat intervensi yang mudah, murah, dan berpotensi besar untuk menciptakan kondisi fisik yang lebih kondusif untuk belajar.

Temuan serupa diulang dan diperkuat oleh penelitian Dewi et al. (2022). Biblioterapi Qur'ani kembali terbukti sebagai intervensi efektif yang bekerja melalui integrasi tiga proses: kognitif (memahami dan memproses pesan), spiritual (menghubungkan dengan keyakinan transendental), dan emosional (merasakan ketenangan dan harapan). Dalam sesi terapi, peserta dibimbing untuk membaca, memahami nilai-nilai seperti tawakal dan sabar, lalu merefleksikannya dalam konteks kekhawatiran mereka sendiri. Hasilnya komprehensif: selain kecemasan menurun, muncul pula peningkatan kesejahteraan emosional, rasa memegang kendali atas diri (self-control), dan yang penting, kemampuan untuk memandang situasi sulit dengan sudut pandang yang lebih realistik dan penuh harapan. Dalam dunia akademik yang penuh tekanan perfeksionisme dan ketakutan gagal, bacaan keagamaan berfungsi sebagai pemutus siklus pikiran negatif. Dengan menghadirkan kerangka berpikir alternatif yang lebih tenang dan penuh makna, bacaan ini tidak hanya meredakan gejolak emosi tetapi juga memperkuat fondasi motivasi intrinsik untuk terus belajar dan berusaha. Dengan demikian, rangkaian bukti dari berbagai konteks ini saling menguatkan dan menunjukkan bahwa aktivitas membaca bacaan keagamaan, terutama ketika dilakukan dengan pendalaman dan refleksi, adalah strategi yang efektif dan multidimensi untuk meningkatkan ketahanan mental akademik.

KESIMPULAN

Kajian literatur ini menegaskan bahwa bacaan bernilai keagamaan memiliki peranan yang signifikan dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan akademik. Tekanan akademik yang berasal dari tuntutan nilai, ketakutan gagal, perfeksionisme, hingga ekspektasi sosial sering



memicu gejala seperti kekhawatiran berlebih, kesulitan fokus, dan menurunnya kepercayaan diri. Bacaan keagamaan, termasuk novel religius, teks reflektif, serta ayat Al-Qur'an, memberikan ruang psikologis bagi individu untuk menenangkan diri melalui proses kognitif dan spiritual. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan keikhlasan berperan sebagai kerangka berpikir yang menata ulang persepsi terhadap tekanan, membuat individu lebih mampu menghadapi beban akademik dengan cara yang fungsional. Mekanisme tersebut bekerja melalui penurunan ruminasi negatif, peningkatan kejernihan berpikir, dan pengembangan regulasi emosi, sehingga kecemasan tidak lagi mendominasi proses belajar.

Selain aspek pengurangan kecemasan, bacaan keagamaan juga berdampak langsung pada penguatan motivasi belajar peserta didik. Nilai-nilai religius mampu menumbuhkan dorongan intrinsik, meneguhkan orientasi belajar jangka panjang, serta membangun optimisme yang diperlukan untuk menghadapi tantangan akademik. Peserta didik yang terpapar bacaan keagamaan cenderung memiliki persepsi belajar yang lebih bermakna karena memahami proses akademik sebagai bagian dari ikhtiar dan pencarian nilai hidup. Literatur menunjukkan bahwa bacaan bernilai religius berfungsi tidak hanya sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai strategi coping yang memperkuat ketahanan mental, memberikan inspirasi, dan membangun keyakinan diri. Dengan demikian, bacaan keagamaan memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam konteks pendidikan sebagai intervensi psikologis yang murah, mudah diakses, dan efektif untuk menurunkan kecemasan akademik serta meningkatkan motivasi belajar secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. H. (2021). Academic stress and competitive environment in Indonesian Islamic boarding schools: A mixed-methods analysis. *Islamic Educational Studies*, 234-251.
- Andrianto, J. (2020). PENGARUH KONDISI RUANG KELAS TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR. *VOMEK*, 147-153.
- Dhia1, T. K. (2024). Infrastruktur Pendidikan Terpadu Untuk Meningkatkan Kualitas Belajar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 856-864.
- Helen M Thompson, D. S. (2000). Fostering Information Literacy. 2.



- Mahmoud, A. &. (2018). Spiritual interpretation of anxiety symptoms among Muslim university students: Implications for culturally sensitive therapy. . *Cultural Diversity and Mental Health*, 198-213.
- Nasution, H. (2019). Double academic burden and psychological adjustment among santri in modern Islamic boarding schools. *Journal of Islamic Education Research*, 123-140.
- Rajagukguk, S. R. (2023). PENTINGNYA PEMERHATIAN SARANA DAN PRASARAN BAGI PENDIDIKAN . *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*.
- Santrock, J. W. (2007). Psikologi Pendidikan. *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*, 514.
- Saputri1, R. Y. (2023). Pengelolaan Sarana dan Prasarana Pendidikan dalam Membangun . *Jurnal ilmiah pendidikan guru sekolah dasar*, 141-147.
- Zakiah Nur Harahap, N. A. (2023). Motivasi, Pengajaran dan Pembelajaran. *Journal on Education*, 9258-9269.
- Zeidner, M. (2020). Does test anxiety research inform educational practice? A case study in research-practice integration. *European Psychologist*, 248-260.
- AbuRuz, M. E., Othman, E. H., Al-Dweik, G., Momani, A., & Ahmed, F. R. (2023). The Effect of Holy Quran Audio Therapy on Depression and Anxiety Among Jordanian Patients Following CABG: A Randomized Control Trial. *The Open Nursing Journal*, 17(1). <https://doi.org/10.2174/0118744346262682230921094004>
- Agustina, S., Wan Mohd Saman, W. S., & Sahifuddin, N. (2024). QURANIC BIBLIOTHERAPY: AN ISLAMIC PSYCHOSPIRITUAL APPROACH TO HEALING. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9(53), 538-546. <https://doi.org/10.35631/ijepc.953040>
- Ashadi, A., Andriyanti, E., Purbani, W., & Fitrianingsih, I. (2022). EFL Teachers' Identity in Self-Directed Learning: A Work-from-Home Phenomenology. *Studies in English Language and Education*, 9(1), 132-151. <https://doi.org/10.24815/siele.v9i1.21455>
- Dewi, I. P., Fatmawati, A., Aisyah, P. S., & Linawati, S. L. (2022). Qur'anic Bibliotherapy Intervention in Pregnant Women Experiencing Anxiety During the COVID-19 Pandemic in Indonesia: A Qualitative Exploratory Study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 526-533. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9050>



- Dwi Utami, H., Octaviani, A., & Dewi, P. (2024). Efektivitas Buku Filosofi Teras sebagai Media Biblioterapi Untuk Pemulihan Stres dan Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat Mengerjakan Skripsi. *ANUVA*, 8(1), 127–142.
- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Rahmadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Educate : Journal of Education and Learning*.
- Fatmawati, A., Aisyah, P. S., Dewi, I. P., & Febriyani, R. E. (2022). Implementasi Quranic Bibliotherapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(6), 767–773. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.3799>
- Firnando, J., Suhesty, A., Muntai, J. M., Kelua, G., Samarinda Ulu, K., & Samarinda, K. (2024). Nomor 2 Tahun 2024 Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Impostor Jefri Firnando. *Jurnal Pendidikan*, 22, 177–192. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i1.7509>
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). *Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Vol. 04, Issue 02).
- Hakimah. (2024). Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktivis Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo Dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI At-Taqwa) Bondowoso. *TARLIM : JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*, 7(2), 189–200. <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2376>
- Khadijah Al Fatih Rachmat, Muhammad Faqih Aziz, Syalwah Fadiah Innayah, & Yuminah Rahmatullah. (2025). Kecemasan Akademik dalam Perspektif Mahasiswa Muslim. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 348–353. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i2.2721>
- Khumayra Anang, M., & Citra Wijaya, Z. (2024a). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 2(5). <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>
- Khumayra Anang, M., & Citra Wijaya, Z. (2024b). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 2(5). <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>
- Listiana, A., & Kudus, S. (2013). *MENIMBANG TEOLOGI KAUM SUFI MENURUT AL-QUSYAIRI DALAM KITAB AL-RISĀLAH AL-QUSYAIRIYAH* (Vol. 7, Issue 1).



Maesaroh, E., Robi'ah, S., & Kurahman, O. T. (2025). jurnal 1 sofiyah-. *ALMUSTOFA: Journal of Islamic Studies and Research*.

Marsya Nurhariza, F., & Karimah, A. (2023). *TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik dan Dampaknya pada Motivasi Belajar Mahasiswa Semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/Published:31Desember2023h> <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>

Md. Fajlay Rabbi, & Md. Sefatul Islam. (2024). The Effect of Academic Stress and Mental Anxiety among the Students of Khulna University. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(3), 280–299. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i3.723>

Moulaei, K., Haghdoost, A. A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. In *Health Science Reports* (Vol. 6, Issue 12). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>

Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *PERBEDAAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU JURUSAN PSIKOLOGI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN*.

Octavia, I. A., Lenggogeni, P., & Mayhart, R. (2022). "FAMILY WELLBEING: IMPLEMENTASI PSIKOLOGI ISLAM UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL KELUARGA." *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Oldwin, & Arifin, Z. (2022). *Analisis Aspek Psikologis dan Religius dalam Novel Memancang Tiang Kalbu Karya Sintha Rosse Kamlet*.

Rahman, S. (2021). *PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN DASAR "Merdeka Belajar dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0" PENTINGNYA MOTIVASI BELAJAR DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR*.

Ristiani, T., Nyanasuryanadi, P., & Bawono, B. (2024). Perspektif Agama Buddha dalam Mengatasi Kecemasan. In *Ainara Journal* (Vol. 5, Issue 1). <http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>

Rohmadani, Z. V., & Khoiryasdien, A. D. (2022). Pengaruh Ritual Agama Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*.

Sarnoto, A. Z., & Pratama Abnisa, A. (2022). *MOTIVASI BELAJAR DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN* (Vol. 4, Issue 2).



- Setyawati, A., Mustajab, A. A., Amanah, S., Fakultas,), & Kesehatan, I. (2023). EFEK BIBLIOTERAPI ISLAMI TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PADA ANAK USIA SEKOLAH SELAMA PERAWATAN. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(3). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i3.5985>
- Suci Juniar, N., & Putri, N. (2023). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6). <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Ukhtia, F., Fani Reza, I., & Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang, P. (2016). *HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI*.
- Yani, S., Chita, A., & Harahap, P. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa IQ Superior. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 9).
- Yogi Fernando, Popi Andriani, & Hidayani Syam. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61–68. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>
- Zakaria, M. Z., Izzati, N., Rezal, M., Rashid, A., Aziz, A., Shukor, N. M., Fauzi Othman, M., Azhar, M., & Hamid, A. (2021). Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis from Islamic Perspective. *Ulum Islamiyyah Journal*. <https://doi.org/10.33102/uj.vol32.no1.03>
- Nguyen, T. T., Le, V. H., & Pham, M. D. (2024). Religious involvement and its association with the prevalence and severity of anxiety disorders: A community-based study. *Journal of Religion and Health*, 63(2), 567-582.

