


Pengalaman Spiritualitas dan Psikologis Mahasiswa melalui Praktik Membaca Al-Qur'an Harian: Studi Fenomenologis

Nur Isra' Ahmad^{1*}, Farhah Utami², Kartini³, Ushwa Dwi Masrurah Arifin Bando⁴ 

¹ Universitas Negeri Makassar, Indonesia

² Universitas Negeri Makassar, Indonesia

³ Universitas Negeri Makassar, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email Korespondensi: nur.isra.ahmad@unm.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Diterima 1 April 2026

Direvisi 15 April 2026

Diterima 21 April 2026

Tersedia online 22 April 2026

Kata Kunci:

Spiritualitas, Psikologis, Membaca Al-Qur'an

Keywords:

Spirituality, Psychological, Reading the Qur'an



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Garut.

ABSTRAK

Mahasiswa di era digital rentan krisis psikologis akibat tekanan akademik dan distraksi teknologi, sehingga membutuhkan strategi coping untuk menjaga keseimbangan mental dan memperkuat karakter religius. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengalaman spiritual dan psikologis mahasiswa melalui praktik membaca Al-Qur'an harian, dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis terhadap 15 informan dari salah satu kampus di Makassar yang konsisten membaca Al-Qur'an setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an setiap hari terbukti memberikan dampak yang signifikan bagi mahasiswa, baik dalam aspek spiritual maupun psikologis. Secara spiritual, mereka merasakan kedekatan dengan Allah SWT, tumbuhnya rasa syukur, kesabaran, optimisme, serta dorongan untuk istiqamah dalam ibadah. Sementara itu, secara psikologis mahasiswa memperoleh ketenangan batin, kejernihan pikiran, kemampuan mengendalikan emosi, dan berkurangnya kecemasan maupun stres. Hal ini menegaskan bahwa praktik membaca Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas religius, tetapi juga sebagai sarana refleksi yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa membaca Al-Qur'an harian dapat dijadikan bagian dari pembinaan karakter mahasiswa di perguruan tinggi untuk menjaga keseimbangan

mental sekaligus memperkuat religiusitas

ABSTRACT

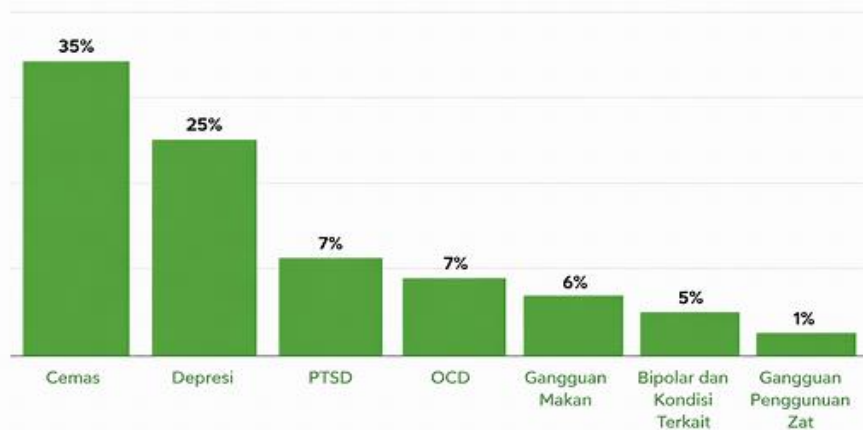
Students in the digital era are vulnerable to psychological crises due to academic pressure and technological distractions, so they need coping strategies to maintain mental balance and strengthen religious character. This study aims to describe the spiritual and psychological experiences of students through the practice of reading the Qur'an daily, using a phenomenological qualitative approach to 15 informants from one of the campuses in Makassar who consistently read the Qur'an every day. The results of the study show that reading the Qur'an every day has been proven to have a significant impact on students, both in spiritual and psychological aspects. Spiritually, they feel closeness to Allah SWT, the growth of gratitude, patience, optimism, and the encouragement to istiqamah in worship. Meanwhile, psychologically, students gain inner peace, clarity of mind, the ability to control emotions, and reduced anxiety and stress. This confirms that the practice of reading the Qur'an does not only function as a religious activity, but also as an effective means of reflection in the face of academic and social pressures. The implication of this study is that daily reading of the Qur'an can be used as part of the character development of students in higher education to maintain mental balance while strengthening religiosity.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa di era digital menghadapi beragam masalah yang semakin kompleks (Upadianti & Indrawati, 2020). Tekanan akademik berupa tugas menumpuk, persaingan prestasi, dan tuntutan IPK tinggi sering kali menimbulkan stres berkepanjangan (Suriani et al., 2025). Selain itu, perkembangan teknologi menghadirkan distraksi digital yang sulit dihindari terutama dari media sosial yang mendorong kecanduan layar, perbandingan sosial, dan kehilangan fokus belajar (Haliza et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan

bahwa kehidupan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh dinamika lingkungan digital yang intens, sehingga berpotensi memperburuk kondisi psikologis mereka jika tidak dikelola dengan baik. Situasi ini menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptasi dan pengelolaan diri yang lebih kuat agar mampu bertahan di tengah tekanan yang terus berkembang.

Data nasional tahun 2024 mengungkap bahwa 21,9% mahasiswa berada dalam kategori gangguan mental berat, 43,5% tergolong sedang, dan 34,4% mengalami gangguan ringan (UNESA, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap krisis psikologis. Pada tahun yang sama, survei lain memberikan gambaran lebih rinci mengenai jenis diagnosis yang dialami. Lebih dari sepertiga mahasiswa (35%) teridentifikasi mengalami kecemasan, 25% depresi, dan 7% menghadapi gangguan terkait trauma atau stres seperti PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) (American College Health Association, 2024); (Bryant & Welding, 2024). Selain itu, terdapat pula sejumlah mahasiswa yang mengalami gangguan lain dengan persentase lebih kecil, sehingga semakin memperlihatkan kompleksitas dan keragaman permasalahan kesehatan mental yang dihadapi generasi muda di perguruan tinggi.



Gambar 1. Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa Tahun 2024

Sumber: (American College Health Association, 2024); (Bryant & Welding, 2024)

Visualisasi pada Gambar 1 memperlihatkan bahwa kecemasan dan depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling dominan dialami mahasiswa, dengan persentase jauh lebih tinggi dibandingkan kondisi lainnya. Tingginya angka kecemasan (35%) dan depresi (25%) menunjukkan bahwa tekanan akademik dan dinamika lingkungan digital berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, gangguan lain seperti PTSD, OCD (Obsessive-Compulsive Disorder), gangguan makan, bipolar, dan gangguan penggunaan zat memang muncul dengan persentase lebih kecil, namun tetap penting diperhatikan karena mencerminkan keragaman masalah yang dihadapi. Kompleksitas distribusi ini menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak dapat dipandang sebagai isu tunggal, melainkan sebagai fenomena multidimensional yang membutuhkan pendekatan komprehensif, baik dari sisi akademik, sosial, maupun spiritual.

Temuan empiris tersebut memperkuat gambaran bahwa mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan tekanan eksternal berupa tuntutan akademik dan distraksi digital, tetapi juga mengalami pergulatan batin yang berkaitan dengan kecemasan, pencarian makna hidup, dan upaya menjaga keseimbangan diri (Kamaly et al., 2025). Dominasi kecemasan dan depresi menegaskan adanya kebutuhan mendesak akan pendekatan yang tidak semata-mata psikologis, melainkan juga menyentuh dimensi spiritual mahasiswa. Pada konteks ini, praktik membaca Al-Qur'an harian menjadi salah satu alternatif yang relevan, karena tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana refleksi, penenang jiwa, dan penguat makna hidup di tengah tekanan akademik dan dinamika digital (Sitorus & Siregar, 2025). Atas dasar itu, penelitian ini diarahkan untuk menelaah pengalaman spiritualitas dan psikologis mahasiswa melalui praktik membaca Al-Qur'an harian dengan pendekatan fenomenologis, sehingga makna subjektif dari pengalaman mereka dapat digali secara mendalam.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an berperan dalam menumbuhkan kedamaian batin, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, serta pendalaman makna hidup (Kurnianto et al., 2025). Interaksi dengan Al-Qur'an diyakini mampu membentuk sikap resilien dan membantu individu dalam mengelola stres, sehingga memberikan kontribusi nyata terhadap kesejahteraan psikologis. Keterkaitan ini semakin diperkuat oleh hasil kajian lain yang menegaskan bahwa intervensi

spiritual Islam, seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan konseling berbasis nilai-nilai Islam, secara konsisten berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan (A'la Al Maududi et al., 2026). Sejalan dengan itu, penelitian lain juga memperlihatkan bahwa terapi Al-Qur'an berfungsi sebagai strategi praktis yang relevan dalam mendukung mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih konstruktif (Rival & Kholil, 2025). Meskipun memberikan kontribusi penting, sebagian besar penelitian tersebut masih menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) atau pendekatan kuantitatif, sehingga belum mampu menggali secara mendalam terkait pengalaman subjektif mahasiswa ketika menjalani praktik membaca Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, dimensi makna, ketenangan batin, dan transformasi psikologis yang dialami mahasiswa belum sepenuhnya terungkap, sehingga menegaskan adanya kebutuhan penelitian lebih lanjut untuk memahami pengalaman spiritual mahasiswa secara komprehensif.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, penelitian ini menjadi penting dengan fokus pada upaya memahami secara lebih mendalam pengalaman membaca Al-Qur'an yang berkaitan dengan dimensi spiritualitas dan psikologis mahasiswa melalui pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menyingkap pemaknaan mahasiswa terhadap praktik membaca Al-Qur'an harian sebagai bagian dari strategi menghadapi tekanan hidup, sehingga menghadirkan gambaran yang lebih nyata mengenai peran spiritualitas dalam mendukung kesejahteraan mental. Kebaruan penelitian ini terletak pada penekanannya terhadap pengalaman subjektif (*lived experience*) mahasiswa, yang selama ini belum banyak dikaji secara mendalam karena penelitian terdahulu lebih dominan menggunakan pendekatan kuantitatif atau tinjauan literatur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman spiritual dan psikologis mahasiswa melalui praktik membaca Al-Qur'an harian, serta mengidentifikasi nilai-nilai yang muncul dari pengalaman tersebut dalam mendukung kesejahteraan mental. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian pendidikan Islam dan psikologi religius, sekaligus menghadirkan landasan praktis bagi strategi pembinaan karakter berbasis spiritualitas di lingkungan perguruan tinggi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan tujuan menggali pengalaman subjektif (*lived experience*) mahasiswa dalam praktik membaca Al-Qur'an harian, khususnya terkait dimensi spiritualitas dan psikologis (Isra'Ahmad et al., 2025). Pendekatan fenomenologis dipilih karena mampu menyingkap makna yang dialami langsung oleh informan, bukan sekadar mengukur kecenderungan perilaku (Nasir et al., 2023). Informan dalam penelitian ini adalah 15 mahasiswa pada salah satu kampus di kota Makassar yang secara konsisten melaksanakan praktik membaca Al-Qur'an setiap hari. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang bersifat semi-terstruktur, sehingga peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman personal, refleksi, dan pemaknaan mahasiswa atas praktik membaca Al-Qur'an dalam menghadapi tekanan akademik dan dinamika kehidupan sehari-hari.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data dengan menyeleksi transkrip wawancara untuk menemukan pernyataan yang relevan, pengelompokan pernyataan ke dalam tema-tema pengalaman signifikan, serta deskripsi esensi yang menyusun narasi tentang makna pengalaman membaca Al-Qur'an terhadap kesejahteraan mental. Sebagai pelengkap analisis, hasil wawancara divisualisasikan menggunakan wordcloud yang menampilkan kata-kata dominan dari transkrip, sehingga pembaca dapat melihat pola tematik secara cepat sebelum masuk ke uraian deskriptif (Sariah & Murniati, 2025). Wordcloud berfungsi sebagai ilustrasi pendukung yang memperkuat temuan fenomenologis (Haikal et al., 2024). Dengan demikian, proses analisis ini tidak hanya menyingkap pengalaman subjektif mahasiswa, tetapi juga menghadirkan gambaran visual yang memperkaya interpretasi akademis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mencakup pengalaman spiritualitas dan psikologis mahasiswa melalui praktik membaca Al-Qur'an harian.

Pengalaman Spiritualitas Mahasiswa melalui Praktik Membaca Al-Qur'an Harian

Pengalaman spiritual secara umum dipahami sebagai pengalaman batiniah yang melibatkan hubungan manusia dengan sesuatu yang transendental, yakni Allah SWT (Batsal, 2025). Konsep ini juga mencakup rasa keterhubungan, ketenangan, syukur, serta kesadaran akan makna hidup yang lebih tinggi (Leba et al., 2026). Spiritualitas tidak berhenti pada perasaan religius semata, melainkan merupakan proses reflektif yang menumbuhkan iman, menghadirkan kebahagiaan, dan membentuk karakter. Pada dimensi Islam, pengalaman spiritual sering kali diwujudkan melalui praktik membaca Al-Qur'an (Santani & Muhyidin, 2026), hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa kitab suci tersebut merupakan sumber

yang dibaca setiap jumat sebagai bentuk istiqamah. Ayat-ayat ini memperlihatkan bahwa pengalaman spiritual mahasiswa tidak hanya tercermin dalam kata-kata dominan seperti syukur, sabar, dan optimis, tetapi juga berakar pada penghayatan teks Al-Qur'an yang mereka pilih sesuai kebutuhan batin. Hal ini juga didukung oleh penelitian Santani yang menegaskan bahwa salah satu dampak spiritual yang paling jelas dari kegiatan literasi Al-Qur'an ialah lahirnya rasa syukur yang mendalam serta tercapainya ketenangan batin (Santani & Muhyidin, 2026). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tilawah harian menjadi sarana refleksi yang menghadirkan ketenangan, menumbuhkan sikap sabar dan optimisme, serta memperkuat karakter religius mahasiswa secara konsisten.

Kondisi Psikologis Mahasiswa setelah Membaca Al-Qur'an Harian

Psikologi secara umum dipahami sebagai ilmu yang mempelajari perilaku, pikiran, dan proses mental manusia, termasuk bagaimana individu merasakan, berpikir, serta bertindak dalam berbagai situasi (Kandi et al., 2023). Fokus psikologi adalah pada aspek teoritis dan praktis yang menjelaskan fenomena mental serta perilaku manusia secara sistematis (Hafidz et al., 2025). Berbeda dengan itu, istilah psikologis merujuk pada kondisi atau pengalaman mental-emosional yang dialami individu, misalnya perubahan psikologis mahasiswa yang tampak dalam sikap, emosi, dan cara mereka menghadapi tekanan (Iganingrat & Eva, 2021). Dalam konteks pendidikan, psikologi berperan penting untuk memahami kondisi emosional, motivasi, serta mekanisme coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial, sedangkan aspek psikologis menjadi indikator nyata yang menunjukkan kesehatan mental seseorang (Sunarsih et al., 2025). Aspek-aspek seperti pengendalian emosi, kemampuan menghadapi stres, sikap optimis, serta rasa syukur mencerminkan keterkaitan antara dimensi psikologis dan kualitas spiritual mahasiswa.

Hasil wawancara dengan mahasiswa yang rutin membaca Al-Qur'an harian menunjukkan adanya perubahan psikologis yang nyata. Seorang mahasiswa menuturkan, "hati saya lebih tenang dan pikiran lebih jernih, semua kegiatan terasa dimudahkan dan selalu diberi perlindungan, seakan-akan saya dijaga." Ungkapan lain menyebutkan bahwa mereka menjadi "tidak mudah emosi, lebih bahagia, dan hati terasa damai," bahkan ada yang menekankan bahwa "segala urusan dipermudah oleh Allah SWT." Mahasiswa juga mengaku lebih sabar, tidak mudah gelisah, serta lebih berpikir positif dalam menghadapi masalah. Selain itu, muncul perasaan lebih dekat dengan Allah, merasa tidak sendiri ketika membaca Al-Qur'an, dan lebih mudah bersyukur atas keadaan.

Konsistensi temuan ini juga terlihat dari berbagai ungkapan lain, seperti "tilawah membuat hati saya lebih damai karena setiap ayat seperti memberi nasihat dan penguatan", "ketika gelisah lalu membaca Al-Qur'an hati saya menjadi tenang dan kegelisahan menghilang", serta "bacaan ayat-ayat Al-Qur'an membuat saya merasa dikuatkan dalam menghadapi masalah." Beberapa mahasiswa menekankan bahwa tilawah harian menjadikan mereka lebih sabar, tidak mudah marah, pikiran lebih terarah, dan hati terasa ringan. Ada pula yang menggambarkan pengalaman tilawah sebagai "sangat tenang serasa seperti pengantar tidur" atau "membuat hati lebih adem dan damai." Hasil wawancara ini sejalan dengan ungkapan-ungkapan dalam hasil visualisasi wordcloud di bawah ini:



Gambar 3. Wordcloud Perubahan Psikologis Mahasiswa melalui Tilawah Al-Qur'an

Visualisasi wordcloud di atas menampilkan kata-kata yang paling sering muncul dari hasil wawancara mahasiswa mengenai perubahan diri setelah rutin membaca Al-Qur'an. Kata-kata seperti "tenang", "hati", "pikiran", "jernih", "sabar", "emosi", dan "Allah" tampil dominan, menandakan bahwa pengalaman yang paling kuat dirasakan mahasiswa adalah ketenangan batin, kejernihan pikiran, kemampuan mengendalikan emosi, serta kedekatan spiritual dengan Allah. Hal ini menunjukkan bahwa tilawah harian tidak hanya berdampak pada aspek religius, tetapi juga pada kondisi psikologis mahasiswa, terutama dalam hal pengendalian diri, pengurangan kecemasan, dan peningkatan sikap positif.

Temuan empiris ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menekankan hubungan erat antara praktik membaca Al-Qur'an dengan kesehatan mental dan spiritual. Misalnya pada penelitian Solihah, yang menunjukkan bahwa penurunan stres yang signifikan, di mana 85% responden merasakan ketenangan dan relaksasi setelah terapi berbasis bacaan QS. Ar-Rahman, khususnya ayat "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" (Solihah et al., 2025). Ayat ini terbukti memberikan efek relaksasi spiritual dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan kadar kortisol. Sejalan dengan itu, Juniar juga menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur'an, semakin besar pula kontribusinya terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk berkurangnya stres dan kecemasan yang mereka alami (Juniar & Putri, 2023). Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan literatur sebelumnya yang menegaskan bahwa tilawah harian berfungsi ganda yakni sebagai sarana spiritual yang mendekatkan individu kepada Allah sekaligus sebagai mekanisme coping psikologis yang efektif dalam menjaga keseimbangan mental.

Lebih lanjut dapat dipahami bahwa tilawah harian bukan hanya membentuk ketenangan batin, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres, meningkatkan fokus belajar, serta menumbuhkan motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik (Romdon & Miharja, 2026). Pengalaman psikologis mahasiswa yang terungkap dalam wawancara menegaskan keterkaitan erat antara praktik literasi Al-Qur'an dengan kesehatan mental dan kualitas spiritual mereka, sekaligus memperkuat pandangan bahwa literasi Al-Qur'an memiliki dimensi terapeutik yang relevan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Temuan ini semakin menegaskan peran strategis tilawah harian dalam menjaga keseimbangan mental, di mana konsistensi hasil dengan penelitian Solihah dan Juniar menunjukkan bahwa bacaan Al-Qur'an tidak hanya memberikan ketenangan spiritual, tetapi juga berdampak nyata pada penurunan stres dan kecemasan. Hal tersebut memperkuat argumen bahwa praktik religius melalui membaca Al-Qur'an harian dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang relevan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini menegaskan bahwa praktik membaca Al-Qur'an harian memberikan dampak mendalam terhadap mahasiswa, baik dalam dimensi spiritual maupun psikologis. Pada aspek spiritual, mahasiswa merasakan kedekatan yang lebih kuat dengan Allah SWT, tumbuhnya rasa syukur, sabar, dan optimisme, serta motivasi untuk istiqamah dalam ibadah. Adapun pada dimensi psikologis, mereka merasakan ketenangan batin, kejernihan pikiran, pengendalian emosi, serta berkurangnya kecemasan dan stres. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi Al-Qur'an bukan sekadar aktivitas religius, melainkan juga sarana refleksi yang berfungsi sebagai mekanisme coping efektif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Implikasi penelitian ini memperlihatkan bahwa tilawah harian dapat diintegrasikan ke dalam pembinaan karakter mahasiswa di perguruan tinggi sebagai strategi praktis untuk menjaga keseimbangan mental sekaligus memperkuat religiusitas. Aktivitas ini dapat diposisikan sebagai pendekatan terapeutik berbasis spiritualitas Islam yang relevan untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus belajar, serta menumbuhkan motivasi akademik. Selain itu, penelitian ini membuka ruang bagi kajian lanjutan, misalnya dengan memperdalam analisis pengalaman lived-experience informan, membandingkan praktik tilawah pada mahasiswa dari berbagai latar belakang, atau menghubungkan intensitas tilawah dengan indikator kesehatan mental yang lebih terukur. Dengan demikian, literasi Al-Qur'an tidak hanya berperan dalam pembentukan karakter religius, tetapi juga menjadi sarana penguatan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

5. DAFTAR PUSTAKA

- A'la Al Maududi, A., Febriana, C., al Fauzan, M. R., & Puspitasari, C. S. (2026). Intervensi Spiritual Islam dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan: Systematic Literature Review. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(1), 107–118.
- American College Health Association. (2024). *American College Health Association-National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Data Report Fall 2024*.

- ANAM, C. (n.d.). *IMPLEMENTASI PROGRAM PEMBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DALAM MENGEMBANGKAN SPIRITUAL QUOTIENT SISWA*.
- Atqiya, R. L., Maskur, I., Afa, N. S., Sasmitasari, R., & El Syam, R. S. (2026). MAKNA TAWAKAL DAN SYUKUR SEBAGAI IMPLEMENTASI AKHLAK KEPADA ALLAH PADA ANAK USIA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 699–708. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jipm.v4i1.1973>
- Batsal, H. (2025). Peran Pendekatan Fenomenologi dalam Memahami Pengalaman Spiritual. *YUDHISTIRA: Journal of Philosophy*, 1(2), 23–36.
- Bryant, J., & Welding, L. (2024). *College Mental Health Statistics*. <https://www.bestcolleges.com/research/college-student-mental-health-statistics/#fn-5>.
- Hafidz, Y. F., Husna, I. Z., Khumaeroh, N., Juliansyah, M. R., & Kholisoh, S. N. (2025). Jurnal Psikologi Umum: Definisi, Sejarah dan Ruang Lingkup Psikologi. *Jurnal Transformasi Pendidikan Berkelanjutan*, 6(3).
- Haikal, M., Prayogi, B., Ganatha, N. P., Ferdiansyah, M. R., & Rakhmawati, N. A. R. (2024). Analisis Persepsi Masyarakat Dunia Terhadap Virtual Youtuber yang Menawarkan Pengalaman Kekasih. *E-Link: Jurnal Teknik Elektro Dan Informatika*, 19(1), 90–98.
- Haliza, S. N., Habibulloh, M., & Irawati, T. (2024). ANALISIS LITERATUR: DAMPAK PENGGUNAAN TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR. *GAHWA*, 3(1), 34–49.
- Harlina, D., Putra, W., & Fadriati, F. (2023). Analisis Swot Penguatan Kecerdasan Spritual Peserta Didik Remaja Melalui Kegiatan Tilawah Al Qur'an: Studi Kasus Program One Day One Juz (ODOJ) Star. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 644–657.
- Hasyim, W. (2026). TEORI FENOMENOLOGI MAKNA SPIRITUALITAS DALAM PENGALAMAN BELAJAR AL-QUR'AN. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 5(1), 759–764.
- Iganingrat, A., & Eva, N. (2021). Kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal: Sebuah literature review. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 444–451.
- Isra'Ahmad, N., Ashdaq, M., Ningsih, D. A., & Nurhayati, R. (2025). Pemahaman dan Preferensi Ibu Pada Produk Kosmetik Halal Anak di Kecamatan Manggala Kota Makassar. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(6), 8448–8460. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/alz.v3i6.2792>
- Juniar, N. S., & Putri, N. (2023). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 830–839.
- Kamaly, N., Alqarni, W., & Nisa, U. (2025). Pengaruh Media Sosial sebagai Pemicu Stres dan Distraksi Akademik: Studi Kasus pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Aceh. *Kosmopolitan: Jurnal Sosial, Hukum, Politik, Dan Humaniora*, 1(02), 15–29.
- Kandi, S., Pd, M., Bakar, R. M., Rizkika, M. A., Fitriana, S. P. I., Netrawati, M. P., Ariati, C., Veerman, N. S., Oktara, T. W., & Masruroh, F. (2023). *BUKU PENGANTAR PSIKOLOGI UMUM*. Penerbit Widina.
- Kurnianto, A., Safitri, N., & Hariry, S. (2025). Pengaruh Kegiatan Keagamaan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikososial Dan Pendidikan*, 1(2), 1153–1160.
- Leba, C. B., Ayub, Y. F., & Senjaya, S. J. S. (2026). SPIRITUALITAS KEHIDUPAN MENEMUKAN KETENANGAN DAN MAKNA HIDUP SEJATI. *Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)*, 2(1), 1069–1078.
- Madali, E. (2024). Internalisasi Nilai-Nilai Syukur: Upaya Penguatan Spiritualitas Civitas Akademika Universitas BSI Margonda Depok. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 50–57.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Rival, R. A., & Kholil, K. L. R. (2025). STRATEGI COPING STRES AKADEMIK MAHASISWA MELALUI TERAPI AL QUR'AN. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 1–15.
- Romdon, H., & Miharja, S. (2026). PROGRAM SPIRITUAL UNTUK KESEHATAN MENTAL KELAS 12 SMAIT AS-SYIFA BS WANAREJA DALAM MENGHADAPI MASUK PERGURUAN TINGGI. *AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 15(2), 268–284.
- Santani, S., & Muhyidin, A. (2026). Nilai Spiritualitas dalam Praktik Literasi Al-Qur'an Siswa: Studi Kasus di SMAN 6 Kabupaten Tangerang. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 12(1), 22–30.
- Sariah, S., & Murniati, A. (2025). Studi kualitatif pembelajaran aqidah-akhlak: analisis berbasis kurikulum cinta dan kepedulian lingkungan pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(4), 39–51.
- Sitorus, K. T. A., & Siregar, N. S. (2025). Efektivitas program literasi Al-Qur'an dalam membentuk karakter religius siswa. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 14(2), 284–296.
- Solihah, M. P. M., Mansur, S., Hamdie, M. Z., Wita, W., & Ziyadaturrohman, N. (2025). EFEKTIVITAS TERAPI BACAAN AL-QUR'AN BERBASIS DIGITAL TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA. *TAFAKKUR: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(01), 142–156.
- Sunarsih, S., Judijanto, L., Haryono, P., Suwandi, W., Aktar, S., & Rusli, R. (2025). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Penerapan pada Praktik Pengajaran*. PT. Green Pustaka Indonesia.

- Suriani, O. D., Margaretha, D., & Bone, M. P. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 5(2).
- UNESA. (2024). *Statistik Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Tahun 2024*.
- Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara adversity intelligence dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir departemen teknik perencanaan wilayah kota dan teknik elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 945–954.