

**PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN TERHADAP
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII
DI SMPN 1 MENDOBARAT**



SKRIPSI

**SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

M. Isnur Alfarohidi

2224040

**Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam**

Kepada:

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYEIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**

2026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Raya Potaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
E-mail : humas@iainsasbel.ac.id Gmail : humas@iainsasbel.ac.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 415/In.40/FD/PP.00.9/10/2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : M. Isnur Alfarchidi
NIM : 2224040
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Mendobarat

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 13% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 7 Oktober 2026
Dekan,



Dr. Iqrom Faldiansyah, MA

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Isnur Alfahidhi

NIM : 2224040

Jurusan : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stres Akademik Pada Remaja kelas VII dan VIII Di SMPN 1 Mendobarat" ini asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka,

Yang menyatakan



M. Isnur Alfahidhi

NIM. 2224040



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jl. Raya Petaling KM 13, Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Saudara M. Isnur Alfahidhi
Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : M. Isnur Alfahidhi
NIM : 2224040
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Mendobarat

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Prof. Dr. Irawan, M.S.I
NIP. 197205272005011006

Pembimbing II

Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP. 198308292023212020



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jl. Raya Petaling KM 13, Petaling, Kec. Mendu Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Belit, 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudara M. Isnur Alfahidhi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka Kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : M. Isnur Alfahidhi
NIM : 2224040
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Mendobarat

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Konsultan I

Dr. Noblana Adib, S.Pd.I, M.Pd.I, M.A
NIP. 198011302008012007

Konsultan II

Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog
NIP. 198308292023212020



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-117/FD/10/2026

Skripsi dengan judul: Pengaruh Intensitas Membaca Al-qur'an terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Mendobarat

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : M. Isnur Alfaroehidi
N.I.M : 2224040
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Kamis tanggal 24 September 2026 dengan nilai **A(87,35)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I,

Prof. Dr. Irawan, M.S.I
NIP. 197205272005011006

Penguji I,

Nobilana Adib, M.Pd.I M.A
NIP. 198011302008012007

Pembimbing II,

Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199110162023212035

Penguji II,

Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog
NIP. 198308292023212020

Bangka, 07 Oktober 2026

Dekan,

Dr. Yordan Fajriansyah, M.A

NIP. 197607202011011003



MOTTO

“المعالي تكتسبها الكودي بقدره.”

**Allah memberi kita suatu masalah, karena Allah percaya bahwa kita bisa
melaluinya”**

~Ustadz Adi Hidayat

**“Aku bisa menjadi seperti sekarang karena pilihan yang ku ambil
kemarin”**

~Eleanor Roosevelt

“Tidak ada kenikmatan kecuali setelah kelelahan”

~ M. Isnur Alfahid

PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Peneliti memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, serta hidayah-Nya kepada semua hamba-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yang masih mendapatkan keimanan dan keislaman hingga saat ini. Solawat beriringan salam yang tetap kita curahkan kepada Baginda Rasul kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawakan rahmat bagi umatnya dan semoga kita mendapatkan rahmat pertolongan di hari akhirnya nanti. Nabi yang membawa kita dari alam kegelapan menuju akam yang terang menderang singkat kata *minazzuluma ti illa an-nur*.

Di setiap waktu mengawali sesuatu yang baik tidaklah mudah, apalagi harus menjaga dan membawanya ke arah yang lebih baik dan sempurna, begitu pula dengan penulisan skripsi ini. Peneliti memulai penulisan skripsi ini penuh dengan perasaan yang sabar dan tekad usaha yang gigih, serta tidak lupa untuk terus berdoa supaya dipermudahkan dalam penulisan skripsi ini sehingga akhirnya peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Di samping itu, dalam kesempurnaan penulisan skripsi tidak lepas dari adanya dorongan dan nasehat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Pria terhebat saya, sang pahlawan dalam kehidupan saya yaitu ayah saya Ismail Faisal dan Wanita terhebat cinta pertama dalam hidup saya yaitu ibu saya Santi Wahyuni, tiada hentinya berusaha selalu memberikan dukungan baik doa maupun material untuk memperjuangkan dan menata masa depan saya.
2. Almarhumah Nenek tercinta Farida binti Syahri. Meski kini engkau telah tiada dan tidak sempat menyaksikan perjuanganku hingga akhir, doa, kasih sayang, serta nasihatmu akan selalu hidup dalam setiap langkahku. Skripsi ini kupersembahkan sebagai wujud rasa cinta, rasa syukur, dan penghormatan untukmu. Semoga Allah SWT menempatkanmu di surga-Nya.
3. Adik-adik saya Melsa Chartia Rahma dan Azril ArRasyid yang telah memberikan dukungan serta doa.

4. Orang yang terkasih ibu Alimatun Nisa, S.Psi, yang sudah rela menemani, mendukung, dan memotivasi saya dari pertama saya berjuang dalam penulisan skripsi ini
5. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Almamater saya Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah menjadi tempat menimba ilmu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian dengan balasan yang lebih dari mereka berikan kepada peneliti. Peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbal`alaamiin.

**PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA REMAJA KELAS VII DAN
VIII DI SMPN 1 MENDOBARAT**

M.Isnur Alfarohidi

2224040

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam

Institut Agama Islam Negri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka

Belitung

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang dapat dialami remaja, khususnya siswa pada jenjang sekolah menengah pertama. Tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, beban belajar, serta tuntutan pencapaian akademik dapat menimbulkan tekanan yang berdampak pada kondisi psikologis siswa. Salah satu faktor yang diduga dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan tersebut adalah intensitas membaca Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an secara rutin dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas religius yang memberikan ketenangan dan membantu individu dalam menghadapi tekanan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an terhadap stres akademik pada remaja kelas VII dan VIII di SMPN 1 Mendobarat.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian asosiatif korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII dan VIII SMPN 1 Mendobarat dengan sampel sebanyak 180 responden yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala intensitas membaca Al-Qur'an dan skala stres akademik. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25.0, yang didahului dengan uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada remaja kelas VII dan VIII di SMPN 1 Mendobarat. Semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur'an, semakin rendah tingkat stres akademik siswa.

Kata Kunci: *Intensitas, Al-Qur'an, Stres, Remaja, Psikologi Islam.*

**THE INFLUENCE OF QURAN READING INTENSITY ON
ACADEMIC**

**STRESS LEVELS AMONG 7TH AND 8TH-GRADE
ADOLESCENTS AT SMPN 1 MENDOBARAT**

M.Isnur Alfarohidi

2224040

Islamic Psychology Study Program

Faculty of Da'wah and Islamic Communication

Syaikh Abdurrahman Siddik State Islamic Institute (IAIN) Bangka

Belitung

Abstract

Academic stress is an issue that can affect adolescents, particularly junior high school students. Academic demands—such as assignments, exams, study loads, and expectations for academic achievement—can generate pressure that impacts students' psychological well-being. One factor hypothesized to assist students in coping with such pressure is the frequency of reading the Qur'an. Reading the Qur'an regularly serves as a religious activity that fosters a sense of calm and helps individuals manage stress. Consequently, this study was conducted to examine the influence of the frequency of reading the Qur'an on academic stress among 7th and 8th-grade adolescents at SMPN 1 Mendobarat.

This study employed an associative-correlational research design with a quantitative approach. The study population consisted of 7th and 8th-grade students at SMPN 1 Mendobarat, with a sample of 180 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using scales measuring the frequency of reading the Qur'an and academic stress. Data analysis was performed using simple linear regression with the aid of SPSS version 25.0 software, preceded by tests for normality, linearity, and heteroscedasticity.

The study results indicate that the frequency of reading the Qur'an has a significant negative effect on academic stress among 7th and 8th-grade adolescents at SMPN 1 Mendobarat. In other words, the higher the frequency of reading the Qur'an, the lower the students' level of academic stress.

Keywords: *Frequency, Qur'an, Stress, Adolescents, Islamic Psychology.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbil'alamin, rasa puji syukur peneliti pada Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan dan hidayah-Nya, sehingga peneliti diberikan kesempatan, dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam tidak lupa kita hanturkan kepada sang panutan yang dicintai dan dirindukan oleh umat Islam Nabi Muhammad SAW. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag. selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Dr. H. Iqrom Faldiansyah, M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Dr. Noblana Adib, M.Pd.I., M.A. selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
4. Oktarizal Drianus, M. Psi, selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung dan selaku Penasehat Akademik, beserta para staf.
5. Prof. Dr. Irawan, M.S.I. selaku Pembimbing I.
6. Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog. selaku Pembimbing II.
7. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
8. Rekan-rekan seperjuangan, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah penelitian ini saya tulis, tentunya terlepas dari berbagai kelemahan dan dan kekurangan, besar harapan peneliti, skripsi ini bisa bermanfaat.

Akhirnya, saran dan kritik yang membangun peneliti harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, ... 2026

M. Isnur Alfarohidi

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	11
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II STRES AKADEMIK, INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DAN REMAJA	18
A. Stres Akademik	
1. Pengertian Stres Akademik	18
2. Aspek Stres Akademik	20
3. Faktor-Faktor Stres Akademik	22
B. Intensitas Membaca Al-Qur'an	
1. Pengertian Intensitas Membaca Al-Qur'an	24
2. Aspek Intensitas Membaca Al-Qur'an	25
3. Faktor-Faktor Intensitas Membaca Al-Qur'an	28
C. Remaja	

	1. Pengertian Remaja	32
	2. Aspek Remaja	33
	3. Tahapan Remaja.....	34
	4. Ciri-Ciri Remaja.....	36
	5. Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stres Akademik	38
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	41
	A. Jenis dan Desain Penelitian	41
	B. Populasi dan Sampel Penelitian	44
	C. Lokasi Penelitian.....	48
	D. Identifikasi Variabel Penelitian	49
	E. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional	50
	F. Metode Pengumpulan Data	54
	G. Teknik Pengumpulan Data.....	56
	H. Prosedur Penelitian	60
	I. Uji Keterbacaan	64
	J. Uji Coba Alat Ukur.....	69
	K. Teknik Analisis Data	77
BAB IV	PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMPN 1 MENDOBARAT	84
	A. Gambaran Umum	84
	B. Uji Asumsi	87
	C. Hasil Uji	91
	D. Pembahasan	93
BAB IV	PENUTUP	98
	A. Kesimpulan	98
	B. Saran	98
	DAFTAR PUSTAKA.....	101
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

Tabel I.1 Kerangka Pemikiran Penelitian	14
Tabel II.1 Kategori dan Pemetaan Kriteria Intensitas Membaca Al-Qur'an.....	38
Tabel III.1 Skala Kuesioner (Skala Likert)	58
Tabel III.2 Lembar Uji Keterbacaan	67
Tabel III.3 Hasil Uji Keterbacaan	68
Tabel III.4 Hasil uji Validitas Skala Intensitas Membaca Al-Qur'an	72
Tabel III.5 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik	74
Tabel III.6 Hasil Uji Reliabilitas	77
Tabel IV.1 Hasil Uji Normalitas Kolmogorof Smirnov	87
Tabel IV.2 Hasil Uji Normalitas P-Plot	88
Tabel IV.3 Hasil Uji Linieritas	89
Tabel IV.4 Grafik Scaterplot	90
Tabel IV.5 Hasil Uji Heteroskedastisitas	90
Tabel IV.6 Hasil Analisis Linier Sederhana	92
Tabel IV.7 Hasil Koefisien Determinasi	92