

Pengaruh Program Pembiasaan Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental Siswa di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang Kab. Bandung

Shiva Fauziah*, Mujahid Rasyid*, Nadri Taja*

Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

shivafauziah402@gmail.com

Abstract. This research was conducted based on the awareness of the importance of maintaining students' mental health amid the growing complexity of educational demands and adolescent challenges. One spiritual activity believed to positively influence mental well-being is Qur'anic recitation. Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang has implemented a structured Qur'an reading program held regularly every morning before class begins. The program aims not only to improve students' ability to read and write the Qur'an but also to foster good character and support a calm, healthy, and religious psychological condition. The study employed a quantitative correlational method with a sample of 121 students. The results showed an R Square value of 0.498, meaning that 49.8% of students' mental health variation is influenced by the Qur'an reading habit, while the remaining 50.2% is influenced by other factors. Supporting elements for the success of the program include student discipline, a religious school environment, intrinsic motivation, and the internalization of Qur'anic values. The findings suggest that regular Qur'an reading contributes to inner peace, emotional balance, social interaction skills, and personal development. Therefore, this program can be considered an effective approach to strengthening mental health in educational settings.

Keywords: *Qur'an Reading Habitual Program, Students' Mental Health*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental siswa di tengah meningkatnya kompleksitas dunia pendidikan dan tantangan remaja. Salah satu aktivitas spiritual yang diyakini berdampak positif bagi kesehatan mental adalah pembacaan Al-Qur'an. Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang telah melaksanakan program membaca Al-Qur'an secara terstruktur setiap pagi sebelum dimulainya proses belajar mengajar. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan membaca dan menulis Al-Qur'an, tetapi juga membentuk karakter yang baik serta mendukung kondisi psikologis yang tenang, sehat, dan religius. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 121 siswa. Hasil analisis menunjukkan nilai R Square sebesar 0,498, yang berarti 49,8% variasi kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh kebiasaan membaca Al-Qur'an, sedangkan 50,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor pendukung keberhasilan program meliputi kedisiplinan siswa, lingkungan sekolah yang religius, motivasi intrinsik, dan internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an. Temuan menunjukkan bahwa pembacaan Al-Qur'an secara rutin berkontribusi pada ketenangan batin, kestabilan emosi, kemampuan berinteraksi sosial, serta pengembangan diri. Oleh karena itu, program ini dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membina kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: *Program Pembiasaan Membaca Al-Qur'an, Kesehatan Mental Siswa*

A. Pendahuluan

Aktivitas membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an merupakan bentuk ibadah spiritual dalam Islam yang diyakini mampu menghadirkan ketenangan batin dan kedamaian jiwa. Selain itu, aktivitas ini juga berperan penting dalam menjaga keaslian dan kemurnian isi Al-Qur'an. Seseorang yang mampu merawat hubungan dengan Al-Qur'an dengan cara membacanya, memahami isinya, dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai orang yang beruntung.

Al-Qur'an memberikan panduan menuju kesempurnaan diri melalui proses pembinaan hati dan pikiran yang berlangsung secara berkelanjutan, disertai dengan latihan-latihan baik dalam aspek mental maupun fisik. Secara esensial, kandungan Al-Qur'an merupakan ajaran tentang pembentukan pola pikir yang dikenal dengan istilah Iman. Panduan aplikatif dari ajaran tersebut disebut Islam, sedangkan tahap pencapaian kesempurnaan dalam pelaksanaannya dikenal dengan sebutan Ihsan (Apriyanti, 2020).

Setiap individu memerlukan kondisi mental yang sehat agar dapat tumbuh secara optimal, menjalin hubungan sosial yang positif, menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan, serta mampu menghadapi tantangan hidup. Stabilitas mental seseorang sangat dipengaruhi oleh kepedulian dan dukungan emosional yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, pasangan hidup, dan teman dekat. Untuk mencegah gangguan kesehatan mental, seseorang perlu memiliki pertahanan diri yang kuat, salah satunya dengan meningkatkan keimanan. Salah satu bentuk ibadah yang sederhana namun bermakna adalah membaca Al-Qur'an (Juniar & Putri, 2023).

Aktivitas membaca ayat-ayat Al-Qur'an, yang sudah menjadi rutinitas yang umum di kalangan kaum Muslimin, terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi mental dan spiritual seseorang. Sejumlah studi menunjukkan bahwa baik berinteraksi dengan Al-Qur'an melalui kegiatan membaca dan menyimak lantunannya dapat membantu meredakan stres, mengurangi rasa cemas, serta meningkatkan ketahanan psikologis. Selain berfungsi sebagai pedoman hidup spiritual, Al-Qur'an diyakini membawa pengaruh besar dalam memberikan ketenangan batin juga menjadi media penyembuhan secara psikologis (Che Wan Mohd Rozali, 2022).

Etika dalam membaca Al-Qur'an mengacu pada aturan, tata tertib, serta sikap dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai ajaran Islam ketika berinteraksi dengan firman Allah SWT. Melalui adab ini, seseorang diarahkan untuk lebih mengenal dan mendekatkan diri kepada Allah. Pemahaman terhadap Allah SWT dapat dimulai dengan memahami makna dari ciptaan-ciptaan-Nya (Ismail & Hamid, 2020).

Dalam dinamika kehidupan sehari-hari, setiap individu menunjukkan respons emosional yang berbeda terhadap situasi yang dihadapinya. Ada yang mampu menjalani hari-harinya dengan penuh semangat dan keceriaan, meskipun berada dalam tekanan, namun ada pula yang cenderung merasa tertekan, mudah mengeluh, kehilangan motivasi, dan sulit menjalankan tanggung jawab. Kondisi seperti ini sering kali disertai dengan gejala psikologis seperti kecemasan, kegelisahan, dan perasaan tidak puas terhadap kehidupan.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup seseorang, namun kondisinya sangat rentan berubah yang terjadi sebagai respons terhadap berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Misalnya, seorang siswa yang mengalami masalah pribadi dapat menunjukkan tanda-tanda gangguan mental seperti murung, tidak bersemangat dalam belajar, merasa cemas, kurang percaya diri, serta mengalami kelelahan fisik dan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa tidak dapat diabaikan begitu saja.

Untuk itu, upaya menjaga dan memperkuat kesehatan mental siswa perlu melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Kolaborasi yang baik antara ketiga unsur tersebut sangat diperlukan guna menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa, sekaligus mencegah dan menangani gangguan mental sejak dini.

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi kesejahteraan yang mencakup seluruh aspek perkembangan individu, baik secara jasmani maupun kejiwaan. Aspek ini juga mencakup kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjalin relasi sosial secara sehat, serta membuat keputusan secara tepat (Fakhriyani Vidya, 2019). Perasaan marah, kecewa, cemas, dan berbagai bentuk penyakit hati lainnya merupakan bagian alami dari diri manusia yang dibekali akal dan hawa nafsu. Meskipun demikian, perlu dipahami bahwa emosi-emosi tersebut justru dapat berpotensi menimbulkan gangguan pada kesehatan mental serta fisik. Memang, kondisi jiwa yang sehat tidak secara mutlak menjamin tubuh juga akan sehat. Sebagai contoh,

seseorang yang berpikiran positif tetapi tidak menjaga kebersihan diri tetap berisiko mengalami gangguan fisik. Meski begitu, upaya menjaga kebersihan dan kejernihan batin dapat memberikan kontribusi dalam memperkuat kesehatan mental dan ketahanan fisik.

Secara garis besar, istilah "program" merujuk pada suatu perencanaan atau strategi yang disusun untuk mengusahakan tercapainya tujuan tertentu pada waktu yang akan datang. Dalam konteks pendidikan, program biasanya mencakup serangkaian kegiatan atau tahapan yang dirancang guna meningkatkan kualitas pembelajaran atau mencapai sasaran pendidikan yang telah ditetapkan. Misalnya, kegiatan pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan terstruktur untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Selain itu, program keagamaan juga merupakan bagian dari kegiatan yang melibatkan guru, siswa, serta tenaga kependidikan lainnya dalam rangka memperkuat nilai-nilai spiritual di lingkungan sekolah, seperti kegiatan membaca kitab suci Al-Qur'an (Salsabillah, 2022). Pembiasaan membaca kitab suci Al-Qur'an sebaiknya ditanamkan sejak anak-anak berada pada usia dini. Proses ini dimulai dengan peran orang tua dalam memperkenalkan huruf-huruf Al-Qur'an kepada anak sebagai langkah awal. Selanjutnya, proses belajar dapat dilanjutkan melalui bimbingan dari guru mengaji, baik dalam lingkungan pendidikan formal maupun nonformal. Dengan pendekatan yang terus-menerus dan berkelanjutan, diharapkan nilai-nilai dalam Al-Qur'an dapat tertanam kuat dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Rozi, 2024).

Pembiasaan membaca Al-Qur'an mengacu pada aktivitas membaca Al-Qur'an secara konsisten dan berulang dalam kurun waktu yang berkelanjutan. Proses pembiasaan ini memiliki peran penting dalam membentuk keseluruhan perilaku seseorang, karena pengalaman hidup individu akan terus berubah mengikuti tahapan kehidupannya. Begitu pula, kebiasaan positif dalam membaca Al-Qur'an berpotensi membawa perubahan positif yang signifikan bagi anak-anak karena dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang mereka secara positif (Fauzi, 2020).

Di sejumlah lembaga pendidikan Islam atau madrasah, terdapat kebiasaan rutin membaca Al-Qur'an, termasuk di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang, yang melaksanakannya setiap pagi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Setiap hari, siswa didorong untuk membaca sejumlah ayat atau surat pendek dari ayat-ayat Al-Qur'an secara bersama-sama, dengan pendamping dari guru mata pelajaran agama. Program ini dirancang untuk membentuk pembiasaan yang baik yang berhubungan dengan ayat-ayat Al-Qur'an dalam aktivitas sehari-hari siswa sekaligus mengembangkan keterampilan mereka dalam membaca (tilawah). Aktivitas ini tidak hanya memperkuat iman, melainkan juga memberikan kedamaian batin melalui ayat-ayat Al-Qur'an yang menenangkan dan bermakna. Perbandingan antara konsep pembiasaan dan kebudayaan menunjukkan bahwa keduanya memiliki keterkaitan yang kuat, bahkan saling melengkapi satu sama lain dalam praktik kehidupan sosial (Widayat, 2021).

Oleh sebab itu, Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang Kabupaten Bandung menyusun pendekatan khusus dalam membiasakan siswa membaca Al-Qur'an yang diwujudkan melalui aktivitas rutin sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Pendekatan ini bertujuan agar Al-Qur'an menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari siswa. Program ini memiliki berbagai manfaat, di antaranya mempererat hubungan spiritual dengan Allah, membentuk karakter yang lebih baik, menghadirkan ketenangan batin, meningkatkan kemampuan dalam membaca Al-Qur'an, juga menumbuhkan rasa kasih sayang terhadap Al-Qur'an di kalangan siswa.

Melalui penerapan strategi pembiasaan ini, diharapkan siswa dapat menumbuhkan sikap istiqamah sehingga Al-Qur'an selalu menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan mereka, serta menjadi jalan menuju keselamatan dunia dan akhirat. Dengan kegiatan ini, siswa dapat menjalani proses secara perlahan dalam membentuk kebiasaan baik yang dapat membimbing mereka menuju perilaku yang lebih positif. Dengan demikian, pembiasaan ini menjadi sarana bagi siswa untuk melatih dan mengarahkan sikap positif dalam aktivitas sehari-hari.

Tak hanya menjalankan program pembiasaan membaca Al-Qur'an, para guru juga mendorong siswa dengan memberikan motivasi, pengarahan, dan pembinaan agar pembiasaan membaca Al-Qur'an ini dapat tertanam, baik saat di sekolah maupun di tempat lainnya. Sekolah juga menginginkan agar siswa tidak hanya mengejar pengetahuan dunia, tetapi juga dipersiapkan secara spiritual untuk kehidupan akhirat. Terlebih di tengah arus globalisasi dan perkembangan teknologi saat ini, di mana penggunaan gawai telah menjadi kebutuhan sehari-hari. Sayangnya, ketergantungan terhadap handphone sering kali membuat siswa lalai dalam menjalankan kewajibannya.

Di samping itu, pembiasaan membaca Al-Qur'an juga berkontribusi dalam menumbuhkan

sikap bersyukur dan meningkatkan ketahanan mental siswa, yang sangat diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, membangun kebiasaan membaca Al-Qur'an secara teratur dapat diterapkan sebagai strategi yang relevan dalam menjaga keseimbangan emosi dan kesehatan psikologis mereka.

Dengan mempertimbangkan uraian latar belakang di atas, maka fokus permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Bagaimana pelaksanaan program pembiasaan membaca Al-Qur'an ini diterapkan di sekolah? Seberapa besar pengaruh pembiasaan membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan mental siswa? Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi keberhasilan program pembiasaan membaca Al-Qur'an dalam meningkatkan kesehatan mental siswa?". Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini dijabarkan beberapa poin utama berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan program pembiasaan membaca Al-Qur'an yang diterapkan di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang Kab. Bandung
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program pembiasaan membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental siswa di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang Kab. Bandung
3. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program pembiasaan membaca Al-Qur'an dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang Kab. Bandung

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif, di mana jumlah populasi yang terlibat sebanyak 121 siswa di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang, Kabupaten Bandung. Penelitian kuantitatif merupakan suatu metode yang berpijak pada paradigma positivisme, yang bertujuan untuk mengkaji suatu populasi atau sampel tertentu. Teknik pengumpulan datanya dilakukan melalui penggunaan instrumen penelitian, sedangkan analisis datanya menggunakan pendekatan statistik atau kuantitatif. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2020).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi linier sederhana

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh Antara Pembiasaan Membaca Al-Qur'an (X) Kesehatan Mental (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh antara pembiasaan membaca Al-Qur'an dengan kesehatan mental siswa, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa R Square bernilai 0,498. Artinya, 49,8% variasi atau perubahan pada variabel kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh kegiatan rutin dari pembiasaan membaca Al-Qur'an. Sementara 50,2% sisanya berasal dari faktor-faktor yang tidak dijadikan objek analisis dalam studi ini.

Pelaksanaan aktivitas pembiasaan membaca Al-Qur'an di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang merupakan salah satu kegiatan rutin yang telah menyatu dengan budaya sekolah. Program ini tidak hanya sekadar kewajiban formalitas, Disertai dengan upaya menumbuhkan karakter religius dalam diri siswa serta membangun kebiasaan berinteraksi secara positif dengan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Dalam kerangka pendidikan Islam, pembiasaan ini menjadi wujud nyata dari proses pembentukan akhlak dan penguatan spiritual yang menyesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan peserta didik dalam hal mental, perasaan, serta interaksi sosial.

Keterlibatan sekolah secara aktif turut menentukan keberhasilan pelaksanaan program ini dalam membangun lingkungan yang mendukung dan kondusif. Para guru agama serta wali kelas turut berperan penting dalam menanamkan motivasi dan memberi dukungan kepada peserta didik untuk membaca Al-Qur'an baik di pagi hari sebelum dimulainya kegiatan belajar maupun pada waktu-waktu khusus yang telah ditentukan. Di samping itu, adanya mekanisme pengawasan dan evaluasi terhadap keterlibatan siswa dalam kegiatan membaca Al-Qur'an turut membantu menjaga konsistensi mereka dalam menjalankan program ini. Suasana religius yang tercipta di lingkungan madrasah serta keteladanan yang ditunjukkan oleh para pendidik menjadi faktor pendukung utama dalam membentuk iklim spiritual yang positif bagi kelangsungan program.

Program ini sejalan dengan prinsip pendidikan Islam yang bukan hanya menekankan pada peningkatan kemampuan kognitif, melainkan juga memperhatikan aspek spiritual dan afeksi. Berdasarkan teori habituasi dalam psikologi pendidikan, suatu perilaku dapat menjadi kebiasaan apabila dilakukan secara terus-menerus dan didukung dengan penguatan yang bersifat positif. Konsep ini tercermin selama proses pembiasaan membaca Al-Qur'an yang dilakukan secara teratur yang didukung oleh sistem sekolah serta lingkungan yang mendukung, sehingga mendorong terbentuknya kebiasaan positif pada peserta didik.

Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,094 untuk data kesehatan mental, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga layak dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Setelah uji normalitas terpenuhi, dilanjutkan dengan uji regresi. Hasil output SPSS menunjukkan bahwa nilai R Square = 0,498. Artinya, 49,8% variasi atau perubahan dalam kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh program pembiasaan membaca Al-Qur'an, sedangkan sisanya 50,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Keberhasilan sebuah program pendidikan, termasuk program pembiasaan membaca Al-Qur'an, tidak semata-mata ditentukan oleh pelaksanaannya secara formal, melainkan juga memengaruhi tingkat keterlibatan dan kesinambungan partisipasi siswa. Berdasarkan temuan dari hasil kuesioner, analisis data, serta telaah terhadap respons siswa, teridentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi, secara langsung maupun tidak langsung, keberhasilan program dalam mendukung tumbuh kembang kesehatan mental peserta didik.

Aspek internal menjadi salah satu faktor kunci yang mendorong partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembiasaan ini. Dorongan spiritual dari dalam individu, khususnya keinginan siswa sebagai bentuk ikhtiar untuk mempererat hubungan dengan Allah SWT, menjadi motivasi utama yang membuat mereka mengikuti program ini dengan kesadaran dan kemauan sendiri.

Lingkungan madrasah memainkan peran penting dalam menciptakan suasana religius yang kondusif bagi keberlangsungan program. Keterlibatan langsung oleh guru, khususnya guru pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam sangat berperan dalam memberikan bimbingan, pengawasan, serta dorongan kepada siswa selama proses pembacaan Al-Qur'an berlangsung. Di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang, program ini telah difasilitasi dengan alokasi waktu dan tempat khusus, sehingga menjadi bagian dari aktivitas pagi hari sebelum kegiatan pembelajaran dimulai.

Adanya sistem evaluasi dan pemantauan terhadap pelaksanaan kegiatan turut menjadi elemen penting yang mendukung keberhasilan program. Pemberian penghargaan, pengawasan berkala, serta evaluasi yang rutin mampu mendorong siswa untuk tetap konsisten dan bertanggung jawab dalam melaksanakan rutinitas membaca Al-Qur'an. Selain itu, dukungan dari teman sebaya serta budaya sekolah yang mengedepankan nilai-nilai keagamaan turut membentuk atmosfer kebersamaan yang memperkuat semangat kolektif dalam melaksanakan aktivitas spiritual tersebut.

Orang tua yang menyadari pentingnya pembinaan spiritual dan kesehatan mental anak cenderung memberikan dukungan nyata, baik melalui motivasi maupun melalui contoh perilaku ibadah, termasuk kebiasaan membaca Al-Qur'an. Selain itu, lingkungan sosial yang bernuansa religius serta interaksi pergaulan yang positif turut memperkuat efektivitas program, karena siswa menganggap kegiatan tersebut sebagai hal yang sesuatu yang wajar, positif, dan layak dilestarikan.

Kondisi kesehatan mental siswa sangat dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka beraktivitas serta pengalaman hidup yang mereka hadapi setiap harinya. Apabila sekolah dan keluarga mampu memberikan dukungan yang optimal, dan siswa memiliki dorongan serta kesadaran pribadi yang tinggi, maka kegiatan ini tidak hanya sekadar menjadi rutinitas formal, melainkan dapat berfungsi sebagai sarana yang efektif dalam membina dan menyehatkan aspek kejiwaan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan data dan analisis yang diperoleh dari penelitian tentang pengaruh pembiasaan membaca Al-Qur'an terhadap kondisi mental siswa di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang, disimpulkan beberapa poin penting sebagai berikut:

1. Pelaksanaan program ini yang dilaksanakan di Madrasah Aliyah Ibnu Sina Soreang berjalan dengan baik dan terstruktur. Program ini dilaksanakan secara rutin dan mendapat respon positif dari siswa. Kegiatan membaca Al-Qur'an telah menjadi bagian dari kebiasaan yang tidak hanya bersifat formal, melainkan juga memberikan pengaruh terhadap disiplin dan sikap religius siswa. Lingkungan sekolah yang religius, keterlibatan guru, serta sistem pembinaan

- yang diterapkan turut mendukung pelaksanaan program ini.
2. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, ditemukan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara pelaksanaan program ini dengan kesehatan mental peserta didik. Nilai R square yang diperoleh sebesar 0,498, dapat dijelaskan bahwa sebesar 49,8% variasi dalam kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh program yang dijalankan.
 3. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan program ini dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Beberapa di antara faktor tersebut meliputi faktor internal. siswa seperti motivasi dan kesadaran diri. Faktor lingkungan sekolah yang mendukung praktik keagamaan secara terstruktur dan konsisten, serta faktor sosial dan keluarga yang memperkuat pembiasaan spiritual siswa. Ketiga faktor ini saling berkaitan dan secara bersama-sama mendukung tercapainya tujuan program.
 4. Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pembiasaan ini memberikan dampak yang komprehensif, tidak hanya dalam membentuk aspek spiritual siswa, tetapi juga turut berkontribusi secara positif terhadap keseimbangan psikologis.

Ucapan Terimakasih

1. Kepada ayahanda dan ibunda tersayang yang selalu menjadi penyemangat, dan sebagai seseorang tak kenal lelah mendo'akan serta memberikan perhatian dan dukungan. Tanpa do'a dan dukungan kalian, perjalanan ini tidak akan pernah terasa mudah.
2. Seluruh dosen, staff, dan tenaga administrasi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Bandung
3. Semua individu maupun instansi yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun turut andil dalam mendukung keberlangsungan serta penyelesaian penelitian.

Daftar Pustaka

- Apriyanti, E. (2020). PEMBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN AL-ISHLAH SENDANGAGUNG PACIRAN LAMONGAN. *Tamaddun-Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Keagamaan*, 21, 53–66.
- Che Wan Mohd Rozali, W. N. A., Ishak, I., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 67. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Fakhriyani Vidya, D. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Fauzi, A. L. (2020). *Pembiasaan Tadarus Al-Qur'an Di SD Negeri 3 Pasunggingan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga*. 932127517, 461893.
- Ismail, I., & Hamid, A. (2020). Adab Pembelajaran Al-Quran: Studi Kitab At-Tibyan Fi Adabi Hamalatil Quran. *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan Dan Hukum Islam*, 18(2), 219. <https://doi.org/10.29062/arrisalah.v18i2.392>
- Rozi, D. (2024). Implementasi Pendidikan Karakter melalui Program Pembiasaan Membaca Al-Qur'an di Kelas VIII MT Sabiilul Muttaqien Desa Sukaraja Nuban Kec. Batanghari Nuban. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 28–34.
- Salsabillah, N., Muhammadiyah, U., & Utara, S. (2022). Manajemen Program Pembiasaan Membaca Al-Quran Di SMA Muhammadiyah 18 Sunggal. *Educate: Journal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(2), 117–132. <https://doi.org/10.56114/edu.v1i2.268>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Widayat, M. N. D. (2021). Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti di SMK Al-Manshuriyah Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Islamic Education*, 1(11), 51–57.