

**PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL QURAN
DALAM MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENERJAKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Fany Ardianto

J71217121

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi” merupakan karya asli dari penelitian yang saya ajukan guna memenuhi tugas akhir sebagai syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dalam pengetahuan saya, saya tidak menemukan karya atau pendapat yang pernah dituliskan maupun diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini kecuali yang tertulis dalam daftar Pustaka.

Surabaya. 08 Agustus 2022


Fany Ardianto

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran dalam Menurunkan Stres pada
Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

Oleh:
Fany Ardianto
NIM. J71217121

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, Agustus 2022

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Moh. Sholeh, M.Pd.

NIP. 195912091990021001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL QURAN DALAM MENURUNKAN
STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI

Yang disusun oleh :
Fany Ardianto
NIM. J71217121

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 12 Agustus 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Prof. Dr. Moh. Sholeh, M.Pd.
NIP. 195912097990071001

Penguji II,

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji III,

Rizma Fihri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001

Penguji IV

Esti Novi Anulyarini, M.Kes
NIP. 198411172014032003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fany Ardianto
NIM : J71217121
Fakultas/Jurusan : FPK/Psikologi
E-mail address : fanyardianto@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 1 November 2022

Penulis


(Fany Ardianto)

PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL QURAN DALAM MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

INTISARI

Mahasiswa dituntut untuk menghasilkan sebuah skripsi untuk menyelesaikan program pendidikan sarjana (S1). Tuntutan tersebut membuat mahasiswa mengalami stres terutama bagi yang memasuki semester lanjut (semester sembilan ke atas). Keadaan stres dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa bahkan menjadi penyebab timbulnya berbagai penyakit. Menurut penelitian sebelumnya mendengarkan Murottal Al Quran dapat meringankan stres. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh mendengarkan Murottal Al Quran dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Responden yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 30 orang mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di kampus umum atau bukan perguruan tinggi islam. Berdasarkan analisis data Wilcoxon yang digunakan dalam penelitian ini maka hasil Posttest–Pretest kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikan 0,005, yang artinya jika nilai $Asymp.Sig < 0,05$ maka hipotesis kerja (H_a) diterima. Sedangkan Posttest–Pretest kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan 0.154, yang artinya jika nilai $Asymp.Sig > 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima. Artinya mendengarkan Murottal Al Quran dapat menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci : Stres, Murottal Al Quran, Mahasiswa

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

THE EFFECT OF LISTENING TO MUROTTAL AL QURAN IN REDUCE STRESS ON FINAL LEVEL STUDENTS WHO ARE WORKING ON THESIS

Abstract

Students are required to produce a thesis to complete the undergraduate education program (S1). These demands make students experience stress, especially for those entering the advanced semester (semester ninth and above). Stress can have an impact on the mental and physical health of students and even become the cause of various diseases. According to previous research, listening to Murottal Al-Quran can relieve stress. The purpose of this study was to determine the effect of listening to Murottal Al-Quran in reducing stress in final year students who are working on a thesis. Respondents used in this study were 30 final year students studying at public or non-Islamic colleges. Based on the Wilcoxon data analysis used in this study, the Posttest–Pretest results of the experimental group obtained a significant value of 0.005, which means that if the Asymp.Sig value < 0.05 , the working hypothesis (H_a) is accepted. While the Posttest–Pretest control group obtained a significant value of 0.154, which means that if the Asymp.Sig value > 0.05 then the null hypothesis (H_0) is accepted. This means that listening to Murottal Al Quran can reduce stress on final year students who are working on thesis.

Keywords: Stress, Murottal Al Quran, Students

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERSYARATAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
INTISARI	x
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Keaslian Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Stres.....	13
1. Pengertian Stres	13
2. Aspek Stres	14
3. Perwujudan Stres	15
4. Sumber Stres (Stresor).....	17
5. Macam-macam Stres	17
6. Tingkat Stres.....	19

7. Respon Terhadap Stres	20
8. Mekanisme Terjadinya Stres	23
9. Cara Pengendalian Stres	23
B. Murottal Al Quran.....	24
1. Pengertian Al Quran	24
2. Pengertian Murottal Al Quran	26
3. Efek Murottal Al Quran Terhadap Respon Tubuh	27
C. Kerangka Teori	28
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	31
B. Identifikasi Variabel.....	35
C. Definisi Operasional Penelitian.....	36
1. Stres	36
2. Murottal Al Quran	36
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	37
1. Populasi Penelitian.....	37
2. Sampel Penelitian	38
3. Teknik Sampling	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
1. Persiapan dan Pelaksanaan	45
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
B. Pengujian Hipotesis.....	55
C. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
Daftar Pustaka	65
Lampiran	68

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Pengujian Validitas Stres	47
Tabel 4.2 Hasil Realibilitas Skala Stres	48
Tabel 4.3 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa	50
Tabel 4.4 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa	52
Tabel 4.5 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol	54
Tabel 4.6 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Pada Pretest dan Posttest	55
Tabel 4.7 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Pada Pretest dan Posttest	56

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa	
Kelompok Eksperimen.....	51
Gambar 4.2 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa	
Kelompok Kontrol.....	53



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang tengah menjalani pendidikan dan namanya telah terdaftar di dalam perguruan tinggi dan diharapkan akan menjadi calon pimpinan bangsa yang mempunyai wawasan, kepribadian, serta memiliki jiwa yang sehat dan mental yang kuat (Kholidah & Alsa, 2012).

Skripsi atau tugas akhir merupakan tugas akademik yang wajib mahasiswa selesaikan guna menjadi syarat bagi mahasiswa untuk bisa memperoleh gelar akademik. Mahasiswa dituntut untuk menghasilkan sebuah karya ilmiah dan tugas akhir berupa skripsi yang bermanfaat bagi kehidupan lingkungan (Febriyanto, 2015).

Pada dasarnya, dibutuhkan waktu delapan semester atau empat tahun untuk dapat menyelesaikan pendidikan sarjana (S1). Namun tidak jarang mahasiswa tidak menyelesaikan studinya dalam waktu delapan semester. Dari hasil penelitian sebelumnya, skripsi yang dikerjakan mahasiswa cenderung membuat mahasiswa menjadi stres terutama yang sudah memasuki semester lanjut (semester kesembilan ke atas). Mahasiswa pada semester lanjut sangat rentan mengalami stres dikarenakan semakin sedikitnya teman di kelas mereka saat berada di kampus dan tekanan untuk segera menyelesaikan studinya. Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang masih semester delapan

kebawah dengan mahasiswa yang memasuki semester lanjut, mahasiswa yang masih semester delapan kebawah memiliki tingkat stres yang lebih rendah, karena tekanan dan juga tuntutan dari lingkungan masih lebih ringan jika dibandingkan dengan mahasiswa yang memasuki semester lanjut dan dalam menyelesaikan studinya mahasiswa tersebut masih bersama teman sekelasnya sehingga mereka masih memiliki motivasi yang tinggi dalam mengerjakan skripsi.

Menurut Lazarus (dalam Cristyanti, 2010) stres adalah keadaan emosional individu yang menekan dan membebani perasaan individu serta mengancam kesejahteraannya. Keadaan stres yang seperti itu dapat merubah perilaku pada mahasiswa. Contohnya seperti turunnya minat pada mahasiswa, mudah emosi, energi yang semakin menurun, timbulnya kebingungan, hingga melemahnya rasa tanggung jawab yang diakibatkan rasa putus asa.

Tuntutan tersebut mendesak mahasiswa agar segera menyelesaikan skripsinya yang menimbulkan risiko stres bagi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Tjahjani, 2015) memperkuat pada hal ini yaitu adanya 15 partisipan yang mengalami stres dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tingkat semester akhir. Terdapat 53% (8 dari 15 partisipan) mengalami tingkat stres ringan, kemudian 27% (4 dari 15 partisipan) mengalami tingkat stres sedang, dan 20% (3 dari 15 partisipan) mengalami tingkat stres berat.

Stres yaitu kondisi ketegangan yang lebih dapat berpengaruh pada keadaan seseorang yang mengalaminya dari pada emosi, proses berpikir serta kondisi diri orang tersebut. Masalah stres psikologis yang berkaitan dengan suasana hati seseorang dapat menimbulkan rasa cemas, depresi dan lain-lain pada seseorang sehingga dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. faktor internal dan eksternal dapat menjadi penyebab stres psikologis. Contohnya dari faktor internal yaitu keadaan emosi dan juga kondisi fisik. Sedangkan dari faktor eksternal seperti lingkungan kerja dan tugas yang menumpuk. Bekerja maupun melakukan aktivitas yang terlalu berlebihan, serta berada dalam tekanan yang dapat menjadikan stres juga akan menyebabkan seseorang sulit untuk tidur termasuk pada seseorang dengan usia dewasa muda (Mujamil et al., 2017).

Stres merupakan suatu kondisi dimana fisik maupun psikologis pada individu merasa tertekan yang disebabkan karena individu tersebut tidak yakin ataupun tidak mampu dalam menangani kejadian atau peristiwa yang sedang dialami (Nugraheni et al., 2018).

Berdasarkan pengertian tersebut maka disimpulkan bahwa stres yaitu kondisi ketidakmampuan individu menjalankan beban ataupun tugas yang telah diberikan, maka tubuh akan mengalami stres karena tidak mampu menanggung beban atau tugas tersebut.

Jika stres tidak dikelola dengan baik maka beberapa hal juga akan ikut terdampak, diantaranya adalah gangguan *mood*, mengalami sakit kepala, terganggunya hubungan dengan kerabat dan sahabat bahkan

mengalami gangguan tidur, serta jika dalam rentang waktu yang panjang akan menjadi penyebab timbulnya gangguan dalam tubuh contohnya adalah penyakit jantung, penyakit lambung, dan berbagai macam penyakit yang lain (Atmaningtyas, 2010).

Stres pada seseorang bisa saja dikurangi ataupun dihilangkan dengan obat-obatan psikofarmaka seperti obat-obatan anti anxietas dan anti depresan namun obat-obat psikofarmaka tentunya akan memiliki efek samping yang kurang baik, maka untuk mengobati stres salah satunya yaitu dengan Al Quran, baik melalui membacanya maupun dengan mendengarkan murottal Al Quran. Karena obat mujarab untuk berbagai penyakit hati yang kini ada dalam diri dapat ditemukan dengan membaca dan mendengarkan Al Quran (Pedak, 2009). Mendengarkan murottal Al Quran juga dapat memberikan ketenangan jiwa pada seseorang sehingga perasaan cemas maupun stres dalam diri seseorang dapat berkurang. Seperti yang telah difirmankan Allah pada kitab Al Quran : “yang di maksud orang-orang yang taubat adalah orang-orang yang mau beriman, dan dengan mengingat Allah maka hati mereka menjadi tenang. Ingatlah, hanya dengan ingat pada Allah menjadi tenangnya beberapa hati. (QS. Ar-Ra’d, ayat 28). Berdasarkan ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa ketentraman hati bisa didapat dengan cara ingat pada Allah.

Mendengarkan Murottal Al Quran memberi dampak yang menakjubkan terhadap beragam penyakit sebab dampak keserasian yang sempurna dalam huruf dan kata yang diulang-ulang, dampak

keseimbangan irama pada ayatnya, isi penting dari setiap ayatnya, serta indahny harmonisasi (Hakim, 2012). Selain itu juga terbukti kadar β -endorphin yang berpengaruh terhadap ketenangan bisa meningkat dengan mendengarkan surat Ar Rahman. Hormon β -endorphin sangat bermanfaat bagi tubuh karena mampu membuat individu merasa tenang, nyaman, dan rileks.

Sehingga dari apa yang telah dijabarkan dalam latar belakang, peneliti sangat tertarik untuk meneliti Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

B. Rumusan Masalah .

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan fokus utama dari penelitian ini yaitu apakah pengaruh mendengarkan murottal Al Quran dapat menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menjadikan beberapa penelitian terdahulu sebagai sumber referensi. Berikut beberapa diantaranya yang dijadikan referensi dari penelitian ini.

Penelitian yang menjadi referensi yang pertama adalah tentang Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran terhadap Stres dalam

Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018 yang ditulis oleh (Rachman & Ernawati, 2018). *Pre Experimen One Group Pretest-Posttest Design* digunakan sebagai metode penelitian tersebut. Populasi dalam penelitian ini yaitu keseluruhan mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Kaltim Tahun 2018 dari prodi perawat dan sedang menempuh semester tujuh yang berjumlah 129 mahasiswa. Dalam mengambil sampel, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berjumlah 20 orang. Untuk instrumen yang digunakan adalah menggunakan skala DASS 42.

Referensi dari penelitian kedua yaitu tentang Efektivitas Membaca Al Quran Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen yang ditulis oleh (Nugraheni et al., 2018). Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *Matched Statistic Group Design*. Subjek dalam penelitian ini yaitu murid SMAN 1 Kebumen yang masih kelas 10, yang totalnya ada 20 orang yang akan dipisahkan dalam dua kelompok, masing-masing yaitu kelompok kontrol yang berjumlah 10 orang dan kelompok eksperimen juga 10 orang yang akan diukur menggunakan skala DASS.

Penelitian ketiga yang menjadi referensi adalah yaitu tentang Pengaruh Murottal Al Quran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Yogyakarta, yang ditulis oleh (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019). Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen dengan yaitu

randomized pretest and posttest control group design. Dengan pembagian kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa muslim di Yogyakarta yang berusia antara 18 hingga 22 tahun. Serta penggunaan alat ukur DASS untuk mengukur stres.

Penelitian yang ke-empat adalah jurnal internasional yang berjudul *The Effect Of Listening To Surah Ar-Rahman And Reading The Meaning To Improve The Sleep Quality Among Grade 1 Student Of A Junior High Female Boarding School In Yogyakarta*. Latar belakang kualitas tidur telah dikaitkan dengan kinerja belajar yang optimal dari siswa. Selain itu, beberapa faktor juga dapat mempengaruhi kualitas tidur, seperti: Lingkungan, status kesehatan fisik, diet, gaya hidup, pengobatan, dan stres psikologis. Sementara belajar di pesantren dapat menimbulkan tekanan psikologis terutama di usia remaja awal, karena terpisah dari orang tua dan kebutuhan untuk lebih mandiri. Mendengarkan dan membaca Al-Quran sudah menjadi rutinitas sehari-hari sebagai kegiatan di pondok pesantren.

Dikatakan bahwa memahami arti dari Al-Qur'an dapat mempengaruhi kesejahteraan individu. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan beberapa hal bagaimana mendengarkan surah Ar Rahman dan memahami maknanya dapat mempengaruhi kualitas tidur, sebagai salah satu tanda kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan dalam desain penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan *pretest and posttest group control*. Adapun teknik random sampling digunakan sebagai teknik pengambilan sampel yang melibatkan 70 responden, yang kemudian dibuat menjadi dua

kelompok, dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdapat 35 responden. Perlakuan, mendengarkan dan membaca arti Ar-Rahman, disampaikan secara berturut-turut selama 14 hari, sedangkan kelompok kontrol hanya mendengarkan Al-Qur'an sebagai rutinitas sehari-hari aktivitas. Pengukuran menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dilakukan sebelum serta sesudah perawatan untuk mengukur kualitas tidur. Adapun analisis datanya yaitu menggunakan uji t sampel berpasangan, uji Wilcoxon, dan Tes Mann Whitney. Hasilnya Kurang dari 40% siswa dengan kualitas tidur buruk. Selanjutnya, dalam kualitas tidur responden tidak dijumpai perbedaan yang signifikan baik sebelum maupun sesudah mendengarkan Ar Rahman beserta pembacaan makna antara kelompok eksperimen dan kontrol ($p > 0,05$). Keterbatasan penelitian ini adalah kurangnya pemahaman tentang motivasi diri di antara siswa yang mungkin berperan dalam menghadapi kesulitan sehari-hari di asrama sekolah, serta praktik individu sebelumnya mendengarkan Al-Qur'an sebelum memasuki sekolah. Kesimpulannya Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa mendengarkan murottal Al Quran (Ar-Rahman) bersama dengan membaca artinya tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur siswa kelas 1 di sebuah sekolah menengah pertama di Yogyakarta.

Penelitian tentang pengaruh mendengarkan murottal alquran dengan tingkat stres sudah banyak dilakukan peneliti sebelumnya namun penelitian tentang Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam

Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi masih jarang diteliti di penelitian sebelumnya, sehingga peneliti memilih subjek mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menjawab rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka berikut tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapannya dari hasil penelitian ini nantinya akan menjadi tambahan informasi, wawasan, serta pengetahuan dan perkembangan dalam ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi agama, klinis dan kesehatan mengenai Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Selain itu harapannya penelitian yang dilakukan ini bisa menjadi sumber yang berharga bagi penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ilmu Psikologi dan kesehatan

Harapannya dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah tentang Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Sehingga dari penelitian ini harapannya penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi pilihan terapi disamping beberapa terapi yang telah digunakan oleh institusi. Dan juga bisa menjadikan integrasi antara nilai-nilai keislaman yaitu terapi mendengarkan murottal alquran dengan dengan aspek psikologi dan kesehatan yaitu stres pada mahasiswa.

b. Bagi Peneliti Berikutnya

Harapannya penelitian ini dapat menjadi sumber yang berharga untuk peneliti berikutnya yang akan melaksanakan penelitian menggunakan variabel yang sama, yang mana peneliti bisa mengembangkan lagi penelitian baik dari segi variabel, subjek, maupun metode penelitian. Serta harapannya penelitian ini dapat memperkuat penelitian lain dalam memenuhi kebutuhan spiritual dan rasa nyaman dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

F. Sistematika Pembahasan

Pembahasan pada penelitian ini terdiri dari lima bab. Dengan kajian yang membahas tentang “Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang

Sedang Mengerjakan Skripsi”. Sistematika pembahasan ini sangatlah penting karena berfungsi sebagai meletakkan poin-poin pembahasan dari tiap bab. Hal ini dimaksudkan agar terhindar dari kekeliruan dan kesalahan dalam pemahaman dalam penyajian.

Adapun bab pertama yang merupakan pembukaan. Berisikan tentang latar belakang masalah perihal syukur dengan prestasi akademik siswa. Yang kemudian dilanjutkan dengan rumusan permasalahan, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab dua, berisikan kajian-kajian teori terkait variable yang diteliti yaitu teori stres Murottal Al Quran. Teori tersebut mencakup definisi, aspek, faktor, dan karakteristik tiap variabel. Yang kemudian memunculkan susunan kerangka hipotesis dalam penelitian.

Bab tiga, menjabarkan metode pengujian yang dilakukan yang terdiri dari rancangan penelitian, identifikasi variable, definisi operasional, jumlah populasi dan sampel, teknik sampling, instrumen yang digunakan, dan analisis data yang digunakan untuk menguji data.

Bab empat, merupakan bab yang menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan dari semua uji data yang telah dilakukan. Hal ini meliputi persiapan dan pelaksanaan penelitian, deskripsi hasil penelitian, uji validitas dan reliabilitas, dan hasil analisis dari pengujian hipotesis.

Terakhir bab lima, bab terakhir dalam rangkaian skripsi. Berisikan kesimpulan penelitian dan saran yang diajukan dan diperuntukkan pada pihak-pihak yang tertentu.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Dalam bahasa latin stres disebut dengan “*stingere*” yang memiliki arti “keras”(*stricus*). Maksudnya stres merupakan perasaan sulit yang dirasakan ketika ada sesuatu yang berlebihan. Istilah tersebut mengalami perubahan makna dari waktu ke waktu seiring dengan berkembangnya jaman. Pada Abad 17, stres didefinisikan sebagai perasaan susah, kesulitan, atau kesengsaraan. Di abad 18, stres sering dijadikan untuk tekanan, kekuatan, serta kerasnya usaha yang terpusat pada manusia maupun materi. (Yosep dalam Rachman, 2018).

Stres merupakan suatu reaksi non-spesifik dalam merespon tiap-tiap beban yang menuntunya (Donsu, 2017). Ketika seseorang stres, maka tubuh mereka akan mulai bereaksi dengan cara yang berbeda, sehingga menjadi sulit untuk berfungsi secara normal, serta orang tersebut tidak dapat menjalani aktivitasnya dengan baik, maka dapat disebut ia mengalami distress. Pada gejala stres, sebagian besar keluhan bersifat somatik (fisik), namun juga dapat mencakup gejala psikis (Hawari, 2011).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa

stress adalah reaksi non-spesifik dengan suatu kesusahan, penderitaan, kesulitan dengan disertai keluhan psikis.

2. Aspek Stres

Lovibond & Lovibond (1995) mengungkapkan bahwa terdapat lima pembagian stres, yang meliputi :

a. Kesulitan untuk bersantai (*difficully relaxing*)

Individu akan menganggap bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya sangatlah serius. Selalu berfikir secara berlebihan terhadap sesuatu yang dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi.

b. Kegugupan (*nervouse arousal*)

Individu akan mudah gugup terhadap hal-hal kecil yang umum terjadi dalam kehidupan yang ditandai dengan suara gemetar, gagap, dan tergesa-gesa.

c. Mudah marah atau gelisah (*easly upset or agitate*)

Individu akan mengkhawatirkan segala hal yang terjadi dalam kehidupannya seperti mudah cemas, tidak tenang, menjadi tidak sabaran, dan mudah marah dengan hal-hal yang sepele sekalipun.

d. Mengganggu atau lebih reaktif (*irritable or over-reactive*)

Individu akan memiliki keterbatasan pada hubungan sosial sehingga dalam melakukan suatu hal akan sulit diduga dan cenderung mengganggu orang disekitarnya.

e. Sulit untuk sabar (*impatient*)

Individu akan mudah berkeci hati, mudah marah, merasa dirinya tidak berarti apa-apa dan cenderung menyendiri dan melakukan segala sesuatu sendirian..

3. Perwujudan Stres

Terdapat beberapa gejala yang dapat ditimbulkan oleh stres, antara lain perubahan perilaku, gejala psikologis, dan gejala fisik (Cooper& Straw dalam Donsu, 2017).

a. Gejala psikologis, seperti kecemasan, mudah depresi, sering emosi, kebingungan, kesulitan konsentrasi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, depersonalisasi, penurunan daya ingat, dan sebagainya.

b. Perilaku yang berubah, seperti berbicara cepat, sering menggigit kuku, sering tremor, kehilangan nafsu terhadap makanan, dan sebagainya

c. Gejala fisiologis, antara lain timbulnya gangguan terhadap organ tubuh, seperti :

1) Sering mengalami kelelahan, sakit kepala, kesulitan tidur, tremor, menurunnya suhu tangan dan kaki, dan mengalami *diaforesis* (keluarnya keringat dingin)

2) Terjadi miopati pada otot (terutama otot leher, punggung, dan pinggang).

- 3) Dapat mempercepat detak jantung dan meningkatnya tekanan darah pada sistem kardiovaskular
- 4) Menyebabkan penyakit lambung dan penyakit pada sistem pencernaan.
- 5) Menyebabkan masalah pada sistem pernapasan seperti bronkitis, asma, serta sesak nafas.
- 6) Pada sistem reproduksi bisa menjadi penyebab hilangnya libido, disfungsi ereksi dan penurunan produksi sperma pada pria, sedangkan wanita dapat mengalami gagalnya ovulasi, dan haid yang tidak teratur (Gunarya et al., 2011 dalam Rachman, 2018).

Gejala Stres menurut Cary Cooper & Alison Straw dalam Donsu (2017) yaitu :

- a. Fisik : Nafas yang tidak teratur, mulut dan tenggorokan menjadi kering, menyebabkan tangan menjadi lembab, suhu tubuh meningkat, otot menjadi tegang, serta masalah pencernaan (sembelit).
- b. Perilaku : merasa bingung, cemas, timbulnya perasaan sedih, kesal, salah paham, munculnya perasaan tidak menarik, kurang antusias, dan sulit berkonsentrasi.
- c. Watak & Kepribadian : Dia akan sangat berhati-hati, mudah panik dan emosim serta rasa percaya diri yang rendah.

4. Sumber Stres

Donsu (2017) menerangkan bahwa ada tiga aspek yang menjadi sumber stres seseorang itu antara lain :

a. Diri Sendiri

Stres yang bersumber dari dalam diri sendiri, biasanya bersumber dari perselisihan mengenai perbedaan antara harapan dan realita. Karena manusia merupakan makhluk jasmani dan rohani, maka sumber stres dapat terbagi menjadi tiga jenis yaitu spiritual, psikologis/mental, jasmani/ fisik.

b. Keluarga

Stres yang bersumber dari permasalahan dalam keluarga, seperti perselisihan dalam keluarga, masalah ekonomi atau keuangan, dan perbedaan tujuan dari anggota keluarga lainnya.

c. Lingkungan Masyarakat

Di satu sisi, sumber stres dalam diri dapat disebabkan oleh masyarakat dan lingkungan. Kurangnya hubungan interpersonal, dan kurangnya pengakuan di masyarakat bisa menjadi masalah yang sulit untuk diatasi.

5. Macam-Macam Stres

Hidayat (2007) menjelaskan bawah jika ditinjau dari penyebabnya, maka stres terbagi ke dalam enam macam, antara lain :

a. Stres fisik

Stres yang diakibatkan oleh kondisi fisik seseorang seperti perbedaan suhu yang ekstrim, kebisingan, dan terik matahari.

b. Stres kimiawi

Stres yang diakibatkan oleh adanya bahan kimia yang dapat memberikan efek negatif pada tubuh, seperti, racun asam basa, obat-obatan dan hormon.

c. Stres mikrobiologis

Stres yang diakibatkan oleh kuman, seperti parasit, bakteri, dan juga virus

d. Stres fisiologis

Stres yang diakibatkan terganggunya fungsi organ dalam tubuh.

e. Stres masa tumbuh dan kembang

Stres yang diakibatkan oleh tahapan masa tumbuh dan kembang seseorang, seperti masa puber, pernikahan serta penuaan.

f. Stres emosional atau psikis

Stres yang diakibatkan oleh kondisi psikologis seseorang yang kurang mampu untuk beradaptasi dengan perubahan situasi.

Hal ini meliputi kesulitan dalam hubungan interpersonal, kesulitan adaptasi terhadap kebiasaan sosial daya budaya ataupun faktor keyakinan agama.

Menurut Wangsa (2010) stres terbagi ke dalam dua jenis, antara lain :

- a. *Eustress*, merupakan cara yang sehat dan positif dalam menanggapi stres, dengan yang dapat dilihat sebagai tantangan yang konstruktif atau bersifat membangun. Hal ini karena individu mampu menjaga kesejahteraan mereka dan mengatur waktu mereka dengan baik, serta sangat mudah beradaptasi dan mencapai tingkat prestasi yang tinggi.
- b. *Distress*, merupakan cara yang negatif, kurang sehat, dan bersifat merusak (destruktif) dalam menanggapi stres. Hal ini seringkali berdampak negatif bagi kehidupan seseorang. Dan umumnya dilakukan oleh beberapa orang yang tidak dapat menangani stres sehingga sering dikaitkan dengan penyakit.

6. Tingkat Stres

Tingkat stres merupakan berbagai reaksi yang mahasiswa alami sebagai respon terhadap stres yang bersumber dari dalam diri mereka sendiri atau bersumber dari luar, yang dapat mengganggu keseimbangan mereka secara keseluruhan (Purwati, 2012).

Menurut skala pengukuran menggunakan alat ukur DASS (Depression Anxiety Stress Scale) menurut *Psychology Foundation of Australia* (2014) stres memiliki beberapa tingkatan yaitu :

- a. Normal (skor 0 hingga 14)

Stres dianggap normal jika gejala yang terdapat dalam DASS belum pernah atau jarang dialami.

- b. Stres ringan (skor 15 hingga 18)

Stres dianggap ringan jika gejala yang terdapat dalam DASS jarang terjadi dan hanya sesekali dialami.

c. Stres sedang (skor 19 hingga 25)

Stres dianggap sedang jika gejala yang terdapat dalam DASS kadang-kadang dialami sampai sering dialami, tetapi lebih dominan hanya sesekali.

d. Stres berat (skor 26 hingga 33)

Stres dianggap berat jika gejala stres yang terdapat dalam DASS kadang-kadang dialami sampai sering dialami, tetapi dominan lebih sering dialami dalam kejadiannya.

e. Stres parah/ sangat berat (skor 34 hingga 42)

Stres dianggap sangat berat/ parah jika gejala yang terdapat dalam DASS sering sekali dialami.

7. Respon Terhadap Stres

Beberapa peneliti percaya bahwa stres dapat menyebabkan berbagai macam respon. Berbagai peneliti telah menemukan bahwa respon ini dapat menjadi indikasi stres pada seseorang dan sebagai ukuran tingkat stres yang mereka alami. Respon ini dapat dilihat dari berbagai sisi, yaitu:

a. Respon fisiologis

Menurut Selye dalam Salam (2011) dijelaskan tiga fase reaksi fisiologis yang merupakan respon tubuh terhadap stresor eksternal, yaitu :

1) Fase alarm (*alarm reaction*)

Reaksi ini serupa dengan *fight or flight* response, yaitu fase dimana organisme atau tubuh dimobilisasi untuk menghadapi ancaman atau menghadapi stresor. Tanda dan gejalanya adalah denyut nadi cepat, peningkatan curah jantung, dan peningkatan ketegangan otot serta penurunan kekuatan tubuh .

2) Fase penolakan (*resistance*)

Fase di mana individu mencoba untuk melawan atau mengatasi tantangan yang tidak dapat dihindarkan. Yang mana perlawanan yang terjadi saat di fase alarm belum berakhir atau masih terus berlangsung. Dalam fase ini tubuh mencoba mencari berbagai cara untuk memecahkan masalah dan mengatur strategi. Tubuh berusaha menjaga keseimbangan kondisi fisiologis serta berusaha menangani sumber stres.

ketika gejala hilang ataupun menjadi normal, tubuh kembali dalam keadaan stabil, termasuk kadar hormon, detak jantung, curah jantung, dan tekanan darah, juga ikut kembali stabil. Individu berusaha menyesuaikan diri terhadap berbagai hal yang menyebabkan stres, jika hal ini berhasil maka sel-sel yang telah rusak akan di perbaiki oleh tubuh. Jika individu tidak mampu mengatasi masalah, pada

akhirnya dia akan masuk ke tahap yang terakhir, yaitu fase kelelahan.

3) Fase kelelahan (*exhaustion*)

Fase ini terjadi ketika organisme tidak mampu mengatasi ancaman yang menghabiskan energinya (Taylor, 2013:140). Fase ini adalah periode stres berkepanjangan yang tidak dapat diatasi pada fase sebelumnya. Lingkungan dapat memberi dampak yang signifikan pada energi kita, yang menyebabkan gangguan mental, sakit kepala, penyakit arteri koroner, dan lain sebagainya. Jika sudah tidak bisa membela diri, maka kematian bisa menjadi dampak terburuk dari kelelahan.

Pada tahap ini, tubuh akan menjadi lelah karena telah menipisnya cadangan energi atau kehabisan cadangan energi, sehingga menyebabkan tubuh tidak mampu mengatasi stres. Ketidakmampuan individu untuk mengatasi stresor akan menjadi salah satu penyebab dari kematiannya.

b. Respon kognitif

Respon kognitif bisa dilihat melalui melalui kognitif individu, seperti pikiran konsentrasi menurun, menjadi kacau, dan pikiran tak wajar yang berulang.

c. Respon emosi

Respon emosional bisa sangat luas seperti munculnya rasa cemas, takut, malu, marah dan sebagainya.

d. Respon perilaku

Respon perilaku dapat dibagi menjadi yaitu *fight* yang berarti menghadapi atau melawan tekanan situasi dan *flight* yaitu melarikan diri dari tekanan situasi.

8. Mekanisme Terjadinya Stres

Tubuh merespon stres, yang diawali dengan adanya rangsangan dari luar atau dalam tubuh manusia yang kemudian ditransmisikan ke sistem limbik sebagai pusat emosi, selanjutnya informasinya diteruskan menuju hipotalamus yang merangsang pengeluaran hormon ACTH dan hormon adrenal sehingga dapat memberi pengaruh pada detak jantung dan metabolisme dalam tubuh (Carlson, 2015).

9. Cara Pengendalian Stres

Ada banyak cara untuk mengatasi stres, diantaranya dengan cara memperbaiki diri secara psikologis, sosial dan fisik. Memperbaiki diri secara psikologis atau spiritual dengan mengenali diri secara mendalam, mengatur waktu dengan baik, dan menetapkan tujuan hidup dengan jelas. Kemudian rutin olahraga, cukup istirahat, mengonsumsi makanan yang bergizi sehingga dapat meningkatkan kondisi tubuh sebagai bentuk perbaikan diri

secara fisik. Perbaikan diri sosial yang berarti terlibat dalam suatu organisasi, kegiatan, acara, dan kelompok sosial untuk meningkatkan keterampilan seseorang (Chomaria, 2009).

Selain itu, stres yang dialami seseorang dapat diatasi dengan kegiatan keagamaan contohnya dengan melakukan meditasi dzikir (Wangsa, 2010). Selain itu, mendengarkan Murottal Al Quran juga berdampak positif bagi orang yang sedang stres, hal itu sesuai dengan yang dijelaskan Dr. Ahmad Al Qodhi dalam penelitiannya bahwa mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al Quran sangat bermanfaat dalam mengurangi saraf reflektif yang tegang dan hasil ini dicatat dan diukur menggunakan alat yang berbasis komputer secara kuantitatif dan kualitatif (Thayyarah, 2014).

B. Murottal Al Quran

1. Pengertian Al Quran

Al Quran merupakan wahyu ilahi yang Allah turunkan melalui perantara Malaikat Jibril sebagai mukjizat bagi Nabi Muhammad, Al Quran menjadi pedoman hidup dan menjadi petunjuk bagi manusia. Al Quran memiliki 6666 ayat, 144 surah dan 30 juz . Al Quran merupakan kitab yang khusus ditujukan bagi umat islam, yang mana Al Quran tidak membahas masalah ibadah saja membahas berbagai topik, termasuk bidang kesehatan atau

kedokteran serta bidang ilmu-ilmu lainnya (Sahadan dalam Rachman, 2018).

Al Quran juga dapat mengobati hati dari dari perasaan sempit, gelisah, cemas, lelah, sakit dan stres, serta dengan kehendak dan izin dari Allah SWT, Al Quran juga dapat mengobati berbagai penyakit fisik. (Al-laham dalam Elzaky, 2011).

Al Quran yang menjadi obat penyembuh juga sudah dijelaskan dalam ayat-ayat Al Quran (Elzaky, 2011). Hal ini terkait dengan beberapa firmannya Allah di dalam Al Quran yang isinya :

Allah berfirman “Dan kami Allah telah menurunkan dari Al Quran yaitu sesuatu yang dapat menjadi obat dan rahmat bagi orang-orang yang mau beriman, sedangkan Al Quran hanya menambah keraguan bagi orang-orang yang dzalim,”(QS. Al-isra’ : 82).

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al Quran) dari Tuhanmu, dan obat bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam hati, dan menjadi petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”(QS. Yunus : 57)

Merujuk dari kedua ayat tersebut membuktikan bahwa Al Quran telah Allah turunkan sebagai petunjuk bagi orang yang mau beriman dan dengan kehendak dan izin Allah Al Quran bisa mengobati segala macam penyakit. Hal tersebut dapat diperkuat dengan sabda dari Rasulullah SAW dalam riwayat hadits Ibnu

Majjah yang isinya “kalian berobatlah dengan dua hal, yaitu madu dan Al Quran”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Al Quran merupakan wahyu yang Allah turunkan kepada Nabi Muhammad yang memiliki banyak ayat dan menjadi petunjuk untuk orang-orang yang mau beriman.

2. Pengertian Murottal Al Quran

Murottal Al Quran adalah kumpulan bacaan ayat Al Quran yang dibaca sesuai kaidah tajwid dan dilantunkan dengan tartil (Nelson, 2001). Widayarti dalam Handayani dkk., (2014) menerangkan bahwa salah satu alunan musik yang berpengaruh positif bagi orang yang mendengarkannya adalah Murottal Al Quran. Purna dalam Handayani dkk., (2014) menjelaskan bahwa Murottal merupakan suara ayat-ayat Al Quran yang direkam dan berisi bacaan dari seorang Qori' yang dilantunkan dengan indah.

Bunyi Al Quran layaknya gelombang suara dengan ritme dan fluktuasi tertentu yang masuk dan merambat kedalam tubuh kemudian menjadi getaran yang dapat menimbulkan pengaruh pada fungsi sel-sel otak yang menciptakan keseimbangan dalam tubuh.

Berdasarkan pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Murottal Al-Qur'an merupakan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan secara tartil sesuai dengan kaidah dan biasanya juga bisa dalam bentuk sebuah rekaman suara.

3. Efek Murottal Al Quran Terhadap Respon Tubuh

Murottal Al Quran bekerja dalam otak dimana, dengan stimulasi Murottal Al Quran, getaran suara bacaan Al Quran akan ditangkap oleh telinga, yang ditransmisikan ke lubang telinga dan mengenai gendang telinga sehingga menyebabkan getaran. Getaran ini ditransmisikan menuju tulang-tulang pendengaran yang saling bersautan dan berhubungan, dan dihantarkan ke koklea. Koklea mengandung sel-sel pendengaran yang digetarkan oleh suara dan getaran tersebut menciptakan getaran listrik yang ditransmisikan melalui N.VII (vestibulo koklearis) menuju talamus. Sinyal dari talamus dikirim ke amigdala dan hipokampus. Hipokampus menimbulkan impuls dimana ada keinginan serta dorongan di dalam otak untuk mengingat pengalaman dan pikiran yang menyenangkan. Selain ke hipokampus, amigdala juga diarahkan ke hipotalamus, yang menyebabkan umpan balik negatif dari kelenjar adrenal yang mengurangi hormon stres dan hormon relaks juga bisa meningkat (Pedak, 2009).

Al Quran dapat memberikan efek relaksasi jika dilantunkan secara perlahan, dengan cara yang lembut dan penuh makna serta penghayatan. Keyakinan bahwa Al Quran merupakan kitab suci yang berisi kalam Allah dan sebagai pedoman hidup bagi manusia turut menjadi faktor lain dalam memberikan efek relaksasi (Azis dkk., 2015).

Berdasarkan yang dijelaskan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa murottal Al-Qur'an dapat merangsang otak dan telinga akan menangkap suara Al Quran menimbulkan efek relaksasi.

C. Kerangka Teori.

Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang dapat menyebabkan perubahan fisik, pikiran, dan perilaku yang dapat diprediksi untuk kemudian dijadikan arahan untuk menghindari tekanan situasi atau dibiarkan seadanya (Taylor, 2015). Stres yang disebabkan oleh gaya hidup yang berlebihan yang berhubungan dengan pekerjaan atau aktivitas atau sedang dalam tekanan akan mengakibatkan kesulitan tidur pada seseorang terutama seseorang yang berada di usia dewasa muda (Widuri & Riyadi, 2015).

Sesuai dengan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah seseorang yang berada di bawah tekanan namun tidak mampu menangani tugas tersebut, maka tubuh akan bereaksi tidak mampu mengatasi tugas itu sehingga menimbulkan stres (Hidayat, 2007). Saat sedang stres, seseorang akan merasa tegang, gelisah, takut, sulit untuk tenang, mudah tersinggung, pusing, kehilangan nafsu makan, serta kesulitan tidur saat malam hari.

Al Quran merupakan wahyu ilahi yang Allah turunkan melalui perantara Malaikat Jibril sebagai mukjizat bagi Nabi Muhammad, Al Quran menjadi pedoman hidup dan menjadi petunjuk bagi manusia. Al Quran memiliki 6666 ayat, 114 surah dan 30 juz. Al Quran merupakan

kitab yang khusus ditujukan bagi umat islam, yang mana Al Quran tidak membahas masalah ibadah saja membahas berbagai topik, termasuk bidang kesehatan atau kedokteran serta bidang ilmu-ilmu lainnya (Sahadan dalam Rachman, 2018).

Murotal menurut bahasa arab artinya membaca dengan lagu. Menurut (Nelson, 2001) Murottal Al Quran adalah kumpulan bacaan ayat Al Quran yang dibacakan dengan tartil dan sesuai kaidah tajwid. Terdapat dua hal dalam bacaan Al Quran yaitu suara dari pembacanya dan juga kandungan maknanya. Mahjoob et al., (2016) menyebutkan jika efek positif pada kesehatan mental dan untuk meningkatkan kesehatan mental bisa didapatkan oleh seseorang dengan cara mendengarkan Al Quran. Penelitian tersebut searah dengan penelitian Julianto & Subandi, (2015) yang menjelaskan bahwa stres pada seseorang dapat dikurangi dan kekebalan tubuh seseorang dapat ditingkatkan dengan cara membaca surah Al Fatihah.

Berdasarkan penjelasan kerangka teori diatas maka peneliti membuat bagan yang menunjukkan pengaruh mendengarkan murottal al quran dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi

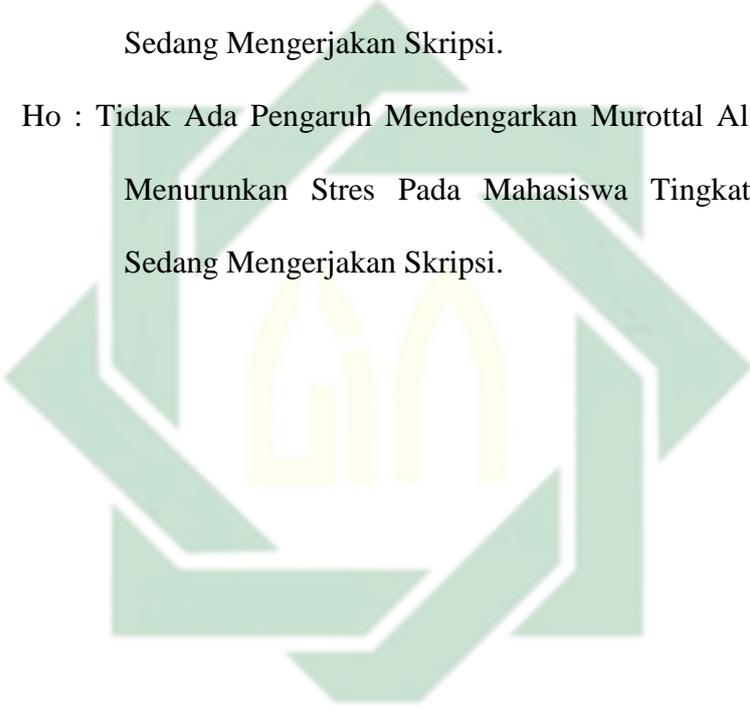


D. Hipotesis

Sesuai kajian teori dan kerangka konsep diatas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ha : Ada Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

Ho : Tidak Ada Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Rancangan Eksperimen

Dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperiment yaitu menggunakan *Matched Statistic Group Design*. Rancangan penelitian eksperimen ini menggunakan *pretest dan posttest*, yang mana subjek yang sudah sesuai kriteria akan diberikan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui tingkatan stres dengan menggunakan skala DASS yang diadaptasi, sebelum pembagian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dan sebelum diberikan intervensi mendengarkan murottal Al Quran. Subjek yang sudah sesuai dengan kriteria akan dipasangkan dengan cara dipasangkan sesuai urutan skor stress yang telah didapatkan dari *pretest*. Selanjutnya subjek dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan urutan tersebut, yang menjadi kelompok kontrol adalah nomor ganjil, dan yang menjadi kelompok eksperimen adalah nomor genap. Intervensi mendengarkan Murottal Al Quran akan diberikan pada kelompok eksperimen, dan sedangkan untuk kelompok kontrol dibiarkan tanpa diintervensi, kemudian kedua kelompok diberikan *posttest* setelah dilakukan intervensi, yang akhirnya akan dilakukan perbandingan terhadap hasil *pretest* dan hasil pengkajian *posttest* antara kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol. Hasil tersebut selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan program analisis SPSS for windows versi 23.0.

Skema Penelitian ditunjukkan pada tabel dibawah ini sebagai berikut

Kelompok	<i>Pretest</i>	Variabel Terikat	<i>Posttest</i>
Eksperimen	✓	X	Y
Kontrol	✓	-	Y

2. Prosedur Eksperimen

Prosedur penelitian yang dalam penelitian ini diawali dengan survey terhadap murottal Al Quran yang akan digunakan dalam penelitian dan juga survey terhadap calon subjek penelitian yang merupakan mahasiswa semester akhir yang menempuh skripsi serta melakukan observasi dan wawancara terhadap subjek mengenai perasaan yang mereka alami saat sudah menginjak semester akhir dan sedang mengerjakan skripsi yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian *pretest*.

Kemudian dari survey awal tersebut kemudian peneliti memilih murottal al quran surat Ar Rahman yang dibaca oleh qori' Ustadz Muzammil Hasballah sebagai media untuk intervensi.

Alasan peneliti memilih surat Ar Rahman adalah karena semua ayat dalam surat tersebut memiliki karakteristik ayat yang pendek, sehingga yang mendengarkan merasa nyaman dan dapat memberikan efek relaksasi, termasuk bagi orang awam yang mendengarkannya. Selain itu juga terbukti kadar *β-endorphin* yang berpengaruh terhadap ketenangan bisa meningkat

dengan mendengarkan surat Ar Rahman. Hormon *β-endorphin* sangat bermanfaat bagi tubuh karena mampu membuat individu merasa tenang, nyaman, dan rileks. Dan di dalam surat Ar Rahman terdapat 31 ayat yang berulang-ulang yaitu pada ayat (فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ) (maka manakah nikmat tuhanmu yang kamu dustakan?) yang merupakan pemisah dari adanya nikmat-nikmat yang Allah berikan pada manusia yang diterangkan dalam surat tersebut. Dalam ayat tersebut manusia diingatkan oleh Allah terhadap banyaknya nikmat yang telah Allah berikan pada mereka. Sehingga dengan mendengar ayat ini manusia bisa bertambah rasa syukurnya kepada Allah sehingga tidak mudah mengeluh dalam menjalani kehidupan.

Setelah hasil observasi dan wawancara, serta ditunjang dengan hasil *pretest* peneliti mendapatkan hasil bahwa mahasiswa semester akhir yang menempuh skripsi kerap kali terkena stres dan tekanan psikologis dalam masa pengerjaan skripsi. Sehingga peneliti menetapkan mereka sebagai subjek dari penelitian ini.

Kemudian peneliti meminta bantuan mereka untuk menjadi subjek penelitian. Penelitian ini berlangsung selama tujuh hari yang mana kelompok eksperimen akan diberikan intervensi dan juga diberikan *posttest* sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan *posttest* saja.

Adapun dalam proses penelitian terdapat langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Peneliti mencari subjek, yaitu 30 mahasiswa yang sudah memasuki semester akhir yang sedang menempuh skripsi

- b. Peneliti memberikan informed consent pada subjek
- c. Peneliti memberikan pretest pada 30 subjek tersebut
- d. Peneliti memisahkan dan membagi subjek menjadi 2 kelompok berdasarkan hasil pretest, yaitu sebanyak 15 orang menjadi responden dari kelompok kontrol dan sebanyak 15 orang menjadi responden dari kelompok eksperimen.
- e. Peneliti mengumpulkan kembali subjek dari kelompok eksperimen dalam suatu tempat.
- f. Peneliti memberikan penjelasan pada kelompok eksperimen mengenai prosedur eksperimen yang akan dilakukan.
- g. Apabila sudah jelas maka peneliti mulai memberikan intrervensi yaitu dengan mempersilahkan subjek untuk mendengarkan secara bersama-sama audio murottal Al Quran surat Ar Rahman yang dibaca oleh qori' ustadz Muzammil Hasballah dengan durasi murottal 15 menit 48 detik pada pertemuan tatap muka.
- h. Kemudian peneliti memberikan pemaknaan surat Ar Rahman pada subjek agar subjek bisa lebih menghayati dan memahami isi yang terkandung dalam surat Ar Rahman ketika mendengarkan murottal Al Quran surat Ar Rahman.
- i. Kemudian subjek diberikan tugas untuk mendengarkan berulang-ulang di tempat tinggalnya masing-masing sebanyak

dua kali sehari yaitu saat pagi hari setelah sholat shubuh dan malam hari saat sebelum tidur dan dilakukan sampai hari ke-6.

- j. Selama mendengarkan audio murottal al quran subjek di haruskan untuk memakai *earphone* agar subjek bisa lebih fokus mendengarkan tanpa terganggu suara dari luar.
- k. Setelah pemberian intervensi yang dilakukan selama enam hari kemudian di hari ke tujuh peneliti memberikan posttest pada kelompok eksperimen dan sedangkan kelompok kontrol diberikan di kesempatan yang lain.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian pada umumnya mempunyai dua variabel yakni : variabel independent/ variabel bebas yang diberi lambang (X) dan variabel dependent/ variabel terikat yang diberi lambang (Y). Adapun dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu :

1. Variabel independent atau variabel bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab berubahnya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2016).
2. Variabel terikat atau variabel dependent (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau merupakan hasil dari variabel bebas (Sugiyono, 2016).

Berikut adalah variabel yang terdapat dalam penelitian :

Variabel bebas/ independent (X) : Mendengarkan murottal Al Quran

Variabel terikat/ dependent (Y) : Stres

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres

Stres merupakan suatu proses reaksi yang timbul akibat adanya suatu keadaan yang menekan diri individu sehingga menyebabkan perubahan biologis dan psikologis. Kondisi tersebut muncul karena terdapat tuntutan yang lebih besar dari kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk memenuhinya. Adapun kondisi yang mengindikasikan seorang individu mengalami stres menurut teori dari Lovibond & Lovibond (1995) antara lain adalah kesulitan untuk bersantai (*difficulty relaxing*), mudah marah/gelisah (*easily upset/ agitated*), kegugupan (*nervous arousal*), mengganggu atau lebih reaktif (*irritable/ over-reactive*), dan kesulitan untuk bersabar (*impatient*). Stres dalam penelitian ini diukur menggunakan subskala stres pada skala DASS 42 dari (Lovibond & Lovibond, 1995) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian sebelumnya oleh (Damanik et al., 2006). Hasil analisis aitem skala stres ini adalah sebanyak 14 aitem dengan koefisien korelasi bergerak pada angka 0,353-0,7541. Semakin tinggi skor dari skala stres yang didapatkan, maka stres pada partisipan tersebut juga semakin tinggi, demikian pula jika semakin rendah skor skala stres maka stres yang dialami juga semakin rendah.

2. Murottal Al Quran

Murottal Al Quran adalah rekaman suara Qori' yang berisi ayat-ayat Al Quran yang dilagukan. Bunyi Al Quran seperti gelombang suara

dengan ritme dan fluktuasi tertentu yang masuk dan merambat kedalam tubuh kemudian menjadi getaran yang dapat berpengaruh terhadap fungsi sel dalam otak dan menciptakan keseimbangan di dalam tubuh (Ernawati, 2013).

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan seluruh kelompok individu yang mempunyai setidaknya satu karakteristik yang sama dengan subjek yang digeneralisasikan. Tujuan dari generalisasi adalah untuk membuat kesimpulan dari suatu penelitian yang dapat diterapkan pada populasi yang diteliti. Sedangkan diungkapkan oleh Sugiyono (2017) bahwa populasi merupakan domain generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri atau karakteristik tertentu yang telah peneliti tetapkan dan telah diidentifikasi untuk dipelajari lebih lanjut dan ditarik kesimpulannya.

Berikut beberapa kriteria populasi pada penelitian ini :

- a. Mahasiswa aktif S1
- b. Berkuliah di kampus umum / bukan perguruan tinggi yang berbasis agama islam
- c. Berjenis kelamin laki-laki
- d. Tidak sedang melakukan cuti
- e. Mahasiswa minimal semester 6
- f. Sedang atau mulai memprogram skripsi

Dari kriteria populasi diatas maka peneliti mengambil populasi yaitu mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di kampus umum atau bukan perguruan tinggi yang berbasis islam yang sedang memprogram skripsi yang berjumlah sekitar 30 orang.

2. Sampel Penelitian

Setelah populasi ditentukan, akan dikerucutkan lagi menjadi sampel. Menurut Hidayat (2007) sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau bagian dari sejumlah karakteristik yang populasi miliki.

Sampel yang diambil adalah mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di kampus umum atau bukan perguruan tinggi islam yang sedang memprogram skripsi yaitu sekitar 30 orang. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh Gay dalam Umar (2011) yaitu jumlah minimal sampel pada penelitian eksperimen adalah 15 orang dalam setiap kelompok, sehingga peneliti menggunakan keseluruhan populasi yang ada sebagai sampel dan membaginya dalam dua kelompok, satu kelompok kontrol dan satu kelompok eksperimen. Yang mana kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding akan diberi post test tanpa mendapatkan intervensi dan sedangkan kelompok eksperimen akan mendapatkan intervensi berupa mendengarkan Murottal Al Quran.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik yang berfungsi untuk mengambil sampel (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan sampel yang digunakan

pada penelitian ini dilakukan secara *nonprobability sampling* yaitu dengan teknik *simple purposive sampling*, yaitu pengambilan subjek yang cocok dengan kriteria yang peneliti tetapkan dengan tujuan untuk menjawab permasalahan penelitian.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan dalam mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati (Sugiyono, 2014). Untuk pengumpulan data penelitian, peneliti menggunakan instrumen yang berupa skala. Skala ini digunakan guna mengukur tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, yang mana dalam penelitian ini subskala stres DASS 42 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) yang disusun oleh P.F. Lovibond dan S.H. Lovibond yang telah dimodifikasi digunakan untuk mengukur stres. DASS 42 disusun bertujuan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada seseorang (Lovibond & Lovibond, 1995).

Menurut Deriska (2015) DASS 42 telah melewati beberapa pengujian pada sampel klinis (Barlow, Brown, Chorpita, Korontitsch, 1997; Steer, dkk., dalam Coles, Gibb, Hughes, Heimberga, Liebowitz & Schneier, 2006) dan sampel non klinis (Lovibond & Lovibond, 1995; Crawford & Henry, 2003). Oleh sebab itu DASS 42 dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

DASS 42 memiliki 42 aitem. 14 aitem dari variabel depresi, 14 aitem dari variabel stres, dan 14 aitem dari variabel kecemasan. Dalam penelitian

ini karena peneliti meneliti mengenai variabel stres pada mahasiswa akhir, maka yang digunakan peneliti hanya aitem-aitem variabel stres dari skala DASS 42. Adapun variabel stres tersebut memiliki beberapa indikator diantaranya adalah *difficulty relaxing*, *nervous arousal*, *easily upset/agitated*, *irritable/over-reactive*, *impatient*.

Berikut adalah Blue Print Indikator Variabel Stres DASS (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) 42

No.	Indikator	Aitem	Jumlah
1.	Timbulnya kegugupan (Nervous arousal)	5, 12	2
2.	Kesulitan bersantai (Difficulty relaxing)	3, 8, 10	3
3.	Mudah marah/gelisah (Easily upset/agitated)	1, 4, 14	3
4.	Mengganggu/ terlalu reaktif (Irritable/ over reactive)	2, 7, 9	3
5.	Tidak dapat bersabar (Impatient)	6, 11, 13	3
	Total		14 Aitem

Sumber : Lovibond & Lovibond (1995)

Adapun pilihan jawaban pada pernyataan dalam DASS (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) 42 sebagai berikut :

0 : Belum pernah atau jarang dialami

1 : Jarang terjadi dan hanya dialami sesekali

2 : Sering dialami

3 : hampir setiap saat atau sangat sesuai dengan yang dialami

Adapun indikator penilaian (pemberian *scoring*) stres menurut skala pengukuran menggunakan alat ukur DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*) yaitu :

1. Normal (skor 0 hingga 14)

Stres dianggap normal jika gejala yang terdapat dalam DASS belum pernah atau jarang dialami.

2. Stres ringan (skor 15 hingga 18)

Stres dianggap ringan jika gejala yang terdapat dalam DASS jarang terjadi dan hanya sesekali dialami.

3. Stres sedang (skor 19 hingga 25)

Stres dianggap sedang jika gejala yang terdapat dalam DASS kadang-kadang dialami sampai sering dialami, namun lebih dominan hanya sesekali.

4. Stres berat (skor 26 hingga 33)

Stres dianggap berat apabila gejala yang terdapat dalam DASS kadang-kadang dialami sampai sering dialami, tetapi lebih dominan sering dialami dalam kejadiannya.

5. Stres sangat berat (skor 34 hingga 42)

Stres dianggap sangat berat jika gejala yang terdapat dalam DASS sering sekali dialami.

1. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Jika skala tersebut dinyatakan valid dan reliabel setelah melalui tahap percobaan, maka sebuah skala dapat dipakai dalam penelitian. Dan skala DASS ini peneliti gunakan karena sudah tervalidasi dalam uji coba penelitian-penelitian sebelumnya. Tujuan dilakukannya uji coba adalah agar tingkat suatu alat ukur bisa diketahui sehingga alat ukur bisa dikatakan valid dan reliabel. Setelah melakukan pengujian maka tahap selanjutnya adalah melakukan scoring dan menguji tingkat validitas dan reliabilitas. Dalam mengukur validitas dan reliabilitas peneliti menggunakan alat bantu *software* SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23.0 for windows

a. Validitas

Validitas adalah keabsahan suatu tes yang berasal dari ketepatan dan keakuratannya dalam menjalankan fungsi pegukurannya. Alat ukur disebut mempunyai validitas yang tinggi jika alat itu mengukur secara andal dan tepat sesuai dengan tujuan dari alat ukur tersebut (Azwar, 2009).

Menurut Azwar (2010) penetapan kriteria aitem yang valid minimal 0,25 atau 0,30. Peneliti menggunakan referensi

minimal 0,25 sebagai acuan untuk menentukan daya pembeda aitem dalam penelitian ini.

Dalam menguji validitas aitem subskala DASS 42 yang dimodifikasi, teknik yang digunakan peneliti adalah teknik korelasi *product moment* yang perhitungannya akan dibantu menggunakan *software* SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23.0 for windows.

b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan seberapa dapat diandalkannya hasil pengukuran, reliabilitas menunjukkan pada keterandalan, dapat dipercaya, konsistensi, keteguhan, dan stabilitas (Azwar, 2010). Diungkapkan oleh Sugiyono (2017) bahwa uji reliabilitas merupakan sejauh mana objek yang sama digunakan untuk mengukur hasil, namun data yang dihasilkan juga tidak berubah. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika digunakan secara berulang-ulang dan data yang dihasilkan tetap tidak berubah.

Reliabilitas penelitian ini dianalisis menggunakan metode *alpha cronbach* dengan menggunakan *software* SPSS versi 23.0 for windows. Koefisien reliabilitas terletak pada rentang angka 0 hingga angka 1, apabila koefisien reliabilitas lebih tinggi hingga mendekati angka 1 artinya reliabilitas dari skala

juga semakin tinggi, dan jika koefisien semakin dekat dengan angka 0 artinya reliabilitasnya juga semakin rendah (Azwar, 2010).

F. Analisis Data

Teknik Analisis data dalam pengujian hipotesis pada penelitian ini yaitu menggunakan *wilcoxon signed rank test*. *Wilcoxon signed rank test* adalah analisis statistik non-parametrik yang digunakan untuk mencari signifikansi rata-rata beda mean dari pengukuran dua buah data yang sifatnya dependen (Dancey & Reidy, 2007). Dalam penelitian ini pengolahan datanya menggunakan *software SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 23.0 for windows*. *Wilcoxon Signed Rank Test* atau yang umumnya terkenal dengan istilah *Wilcoxon Match Pair* merupakan uji non-parametrik untuk menganalisis signifikansi perbedaan antara dua data berpasangan yang tidak berdistribusi normal dan berskala ordinal (Sugiyono, 2017). Dasar yang menjadi keputusan untuk H_0 diterima atau H_0 ditolak pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu jika probabilitas ($\text{Asymp.sig} < 0,05$) maka H_0 ditolak. Akan tetapi jika probabilitas ($\text{Asymp.sig} > 0,05$) maka H_0 diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan pelaksanaan

Persiapan merupakan upaya sebelum dilakukannya penelitian dengan tujuan agar hasil penelitian dapat diperoleh secara maksimal. Dalam penelitian ini melewati berbagai macam tahap persiapan yang bertujuan untuk mengurangi kendala dalam proses penelitian. Adapun persiapannya diantaranya adalah :

- a. Melakukan pencarian serta pengidentifikasian masalah yang menjadi persiapan dasar dalam menemukan ide dari penelitian tersebut. Jika sudah ditemukan masalah maka menjadi menarik untuk dipelajari lebih lanjut dalam penelitian.
- b. Mengumpulkan artikel jurnal ilmiah yang relevan sebagai literatur dalam mencari teori-teori dan sebagai penguatan dalam pembuatan skripsi.
- c. Penentuan subjek dalam penelitian yang dinilai relevan dengan tujuan penelitian
- d. Membuat *concept note* sebagai dasar dari gambaran penelitian yang kemudian akan dikirimkan dikampus untuk dikoreksi yang kemudian dari kampus memberikan umpan balik kepada peneliti untuk memperbaiki atau meneruskan proses penelitiannya.

- e. Peneliti menyusun proposal penelitian yang di konsultasikan secara intensif dengan dosen pembimbing, yang pada akhirnya dilakukan sidang ujian proposal.
- f. Melakukan revisi proposal penelitian dengan dan mulai mengurus izin penelitian, yaitu dengan membuat *informed consent* sebagai bentuk ketersediaan responden sebagai subjek penelitian.
- g. Setelah membuat *informed consent*, peneliti meminta izin pada responden sebagai subjek penelitian dengan memberikan lembar ketersediaan atau *informed consent* pada responden.
- h. Kemudian setelah mendapat izin, peneliti melakukan *pretest* terhadap 30 responden.
- i. Setelah mendapatkan hasil *pretest*, peneliti Subjek penelitian terdiri dari 15 orang mahasiswa laki-laki sebagai kelompok eksperimen serta 15 orang siswa sebagai kelompok kontrol. Pada 30 orang mahasiswa ini diberikan kuisioner *pretest* dan *posttest* sebagai instrument pengumpulan data mengenai tingkat stress. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan kegiatan selama enam hari dengan pertemuan tatap muka di hari pertama serta lima hari penugasan di rumah, dan di hari ke-7 dilakukan penutup dan *Posttest*.
- j. Melakukan pengukuran dan pengujian terhadap hasil penelitian, yang kemudian dilanjutkan untuk mengerjakan tahap hasil dan pembahasan, serta memberikan kesimpulan dan saran dari penelitian tersebut.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Sebelum melakukan penyebaran kuisisioner, peneliti melakukan uji valid terlebih dahulu.

a. Uji Validitas

Pada skala stres terdapat 14 aitem pernyataan yang kemudian oleh peneliti dilakukan pengujian validitas. Terdapat 14 aitem valid, ini berarti semua variabel bisa digunakan untuk penelitian. Adapun hasil validitas pada skala stres dapat diuraikan pada tabel dibawah ini.

Tabel Hasil 4.1 Hasil Pengujian Validitas Stres

NO	Rxy	R Tabel	Keterangan
1	.482	.361	Valid
2	.552	.361	Valid
3	.413	.361	Valid
4	.841	.361	Valid
5	.567	.361	Valid
6	.491	.361	Valid
7	.413	.361	Valid

8	.540	.361	Valid
9	.415	.361	Valid
10	.841	.361	Valid
11	.408	.361	Valid
12	.442	.361	Valid
13	.491	.361	Valid
14	.730	.361	Valid

b. Uji Reabilitas

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menggunakan cronbach alpha dengan dibantu program *SPSS versi 23.0 for windows*. Adapun hasil reliabilitasnya dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4.2 Hasil Reliabilitas Skala Stres

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.821	14

Berdasarkan tabel 4.2 hasil Alpha Cronbach's 0,821, ini berarti dikatakan bahwa variabel reliabel sesuai dengan penjelasan bahwa nilai Alpha Cronbach's >0.6 variable dapat dikatakan reliabel.

Setelah dilakukan uji valid dan reabilitas variabel, maka peneliti menyebarkan kuisioner lalu mengolah data penelitian. Selanjutnya akan dijabarkan hasil dari penelitian sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu; 1) mengetahui tingkat stres kelompok eksperimen baik sebelum maupun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok, 2) mengetahui tingkat stres hasil awal dan akhir mahasiswa kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan, 3) menguji perbedaan tingkat stres mahasiswa kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dengan kelompok kontrol yang dibiarkan tanpa diberikan Intervensi, baik sebelum maupun setelah pemberian intervensi dalam pelayanan bimbingan kelompok,. Uraian hasil penelitian sebagai berikut:

- 1) Tingkat stres kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

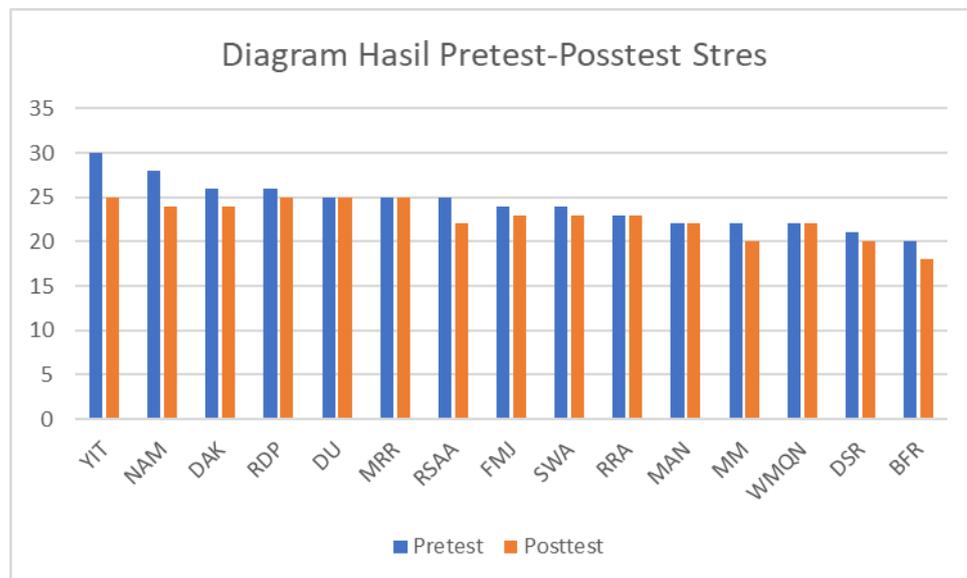
Pelaksanaan pretest dilaksanakan untuk mengetahui gambaran awal tingkat stress mahasiswa sedangkan posttest diberikan untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa setelah dilaksanakannya bimbingan kelompok. Hasil *pretest* dan *posttest* siswa dianalisis dengan mengolah data menggunakan bantuan Microsoft Office 2013. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* tingkat stres mahasiswa diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 4.3 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa

NO	NAMA INISIAL	JK	EKSPERIMEN			
			Pretest		Posttest	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	YIT	LAKI-LAKI	30	Berat	25	Sedang
2	NAM	LAKI-LAKI	28	Berat	24	Sedang
3	DAK	LAKI-LAKI	26	Berat	24	Sedang
4	RDP	LAKI-LAKI	26	Berat	25	Sedang
5	DU	LAKI-LAKI	25	Sedang	25	Sedang
6	MRR	LAKI-LAKI	25	Sedang	25	Sedang
7	RSAA	LAKI-LAKI	25	Sedang	22	Sedang
8	FMJ	LAKI-LAKI	24	Sedang	23	Sedang
9	SWA	LAKI-LAKI	24	Sedang	23	Sedang
10	RRA	LAKI-LAKI	23	Sedang	23	Sedang
11	MAN	LAKI-LAKI	22	Sedang	22	Sedang
12	MM	LAKI-LAKI	22	Sedang	20	Sedang
13	WMQN	LAKI-LAKI	22	Sedang	22	Sedang
14	DSR	LAKI-LAKI	21	Sedang	20	Sedang
15	BFR	LAKI-LAKI	20	Sedang	18	Ringan
Jumlah			363		341	
			24,2	Sedang	22,7	Sedang

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh skor rata-rata nilai pretest adalah 24,2 dengan kategori sedang. Sedangkan untuk skor rata-rata yang diperoleh dari hasil posttest yaitu 22,7 dengan kategori sedang. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi penurunan tingkat stres skor rata-rata sebesar 1,5.

selanjutnya, guna mengetahui kondisi masing-masing tingkat stress mahasiswa pada *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan dengan diagram berikut:



Gambar 4.1 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa Kelompok Eksperimen

- 2) Tingkat stres kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberi perlakuan.

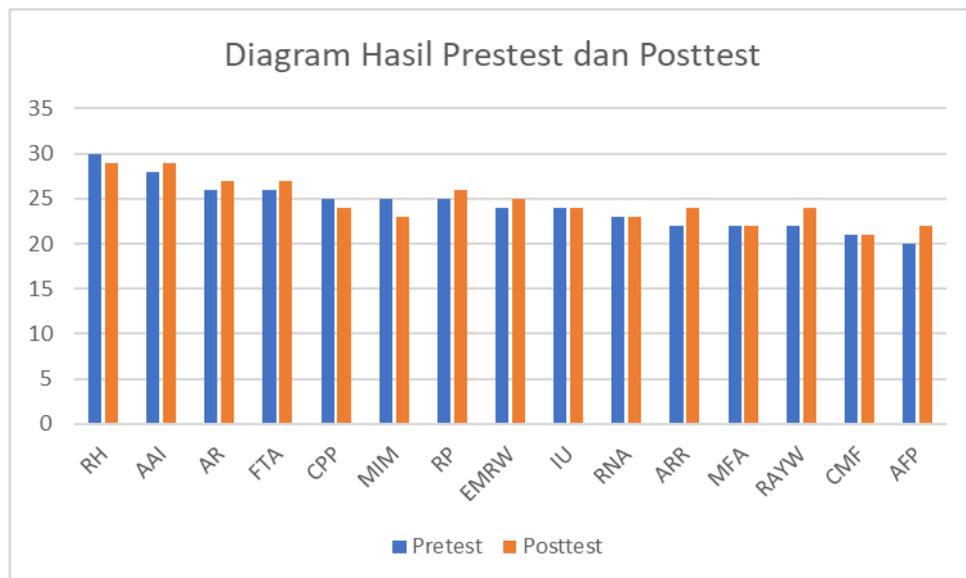
Pelaksanaan pretest dilaksanakan agar dapat mengetahui gambaran awal tingkat stress mahasiswa sedangkan posttest diberikan untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa pada kelompok kontrol. Hasil *pretest* dan *posttest* siswa dianalisis melalui pengolahan data yang dibantu menggunakan Microsoft Office 2013. Berdasarkan hasil pretest dan posttest tingkat stress mahasiswa diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 4.4 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa

NO	NAMA INISIAL	JK	KELOMPOK KONTROL			
			PRESTEST		POSTTEST	
			Skor Tes	Ket	Skor Tes	Ket
1	RH	LAKI-LAKI	30	Berat	29	Berat
2	AAI	LAKI-LAKI	28	Berat	29	Berat
3	AR	LAKI-LAKI	26	Berat	27	Berat
4	FTA	LAKI-LAKI	26	Berat	27	Berat
5	CPP	LAKI-LAKI	25	Sedang	24	Sedang
6	MIM	LAKI-LAKI	25	Sedang	23	Sedang
7	RP	LAKI-LAKI	25	Sedang	26	Berat
8	EMRW	LAKI-LAKI	24	Sedang	25	Sedang
9	IU	LAKI-LAKI	24	Sedang	24	Sedang
10	RNA	LAKI-LAKI	23	Sedang	23	Sedang
11	ARR	LAKI-LAKI	22	Sedang	24	Sedang
12	MFA	LAKI-LAKI	22	Sedang	22	Sedang
13	RAYW	LAKI-LAKI	22	Sedang	24	Sedang
14	CMF	LAKI-LAKI	21	Sedang	21	Sedang
15	AFP	LAKI-LAKI	20	Sedang	22	Sedang
Jumlah			363		370	
Rata-rata			24,2	Sedang	24,7	Sedang

Berdasarkan tabel 4.4 menginformasikan bahwa skor rata-rata nilai pretest adalah 24,2 dengan kategori sedang. Sedangkan skor rata-rata pada hasil posttest yaitu 24,7 dengan kategori sedang. Dengan demikian maka kesimpulan yang dapat diambil tidak adanya penurunan tingkat stres pada mahasiswa kelompok kontrol.

Selanjutnya, guna mengetahui kondisi masing-masing tingkat stress mahasiswa pada *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan dengan diagram berikut:



Gambar 4.2 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa Kelompok Kontrol

- 3) Perbedaan Tingkat stres mahasiswa kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah.

Kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol akan diberikan *pretest* dan *posttest* yang sama, guna mengetahui tingkat stres mahasiswa. Hasil pretest dan posttest siswa dianalisis diolah datanya dengan bantuan Microsoft Office 2013. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* tingkat stres mahasiswa diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel. 4.5 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Stres Mahasiswa
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

NO	NAMA INISIAL	JK	EKSPERIMEN				NAMA INISIAL	JK	KELOMPOK KONTROL			
			Pretest		Posttest				PRESTEST		POSTTEST	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori			Skor	Ket	Skor	Ket
1	YIT	L	30	Berat	25	Sedang	RH	L	30	Berat	29	Berat
2	NAM	L	28	Berat	24	Sedang	AAI	L	28	Berat	29	Berat
3	DAK	L	26	Berat	24	Sedang	AR	L	26	Berat	27	Berat
4	RDP	L	26	Berat	25	Sedang	FTA	L	26	Berat	27	Berat
5	DU	L	25	Sedang	25	Sedang	CPP	L	25	Sedang	24	Sedang
6	MRR	L	25	Sedang	25	Sedang	MIM	L	25	Sedang	23	Sedang
7	RSAA	L	25	Sedang	22	Sedang	RP	L	25	Sedang	26	Berat
8	FMJ	L	24	Sedang	23	Sedang	EMRW	L	24	Sedang	25	Sedang
9	SWA	L	24	Sedang	23	Sedang	IU	L	24	Sedang	24	Sedang
10	RRA	L	23	Sedang	23	Sedang	RNA	L	23	Sedang	23	Sedang
11	MAN	L	22	Sedang	22	Sedang	ARR	L	22	Sedang	24	Sedang
12	MM	L	22	Sedang	20	Sedang	MFA	L	22	Sedang	22	Sedang
13	WMQN	L	22	Sedang	22	Sedang	RAYW	L	22	Sedang	24	Sedang
14	DSR	L	21	Sedang	20	Sedang	CMF	L	21	Sedang	21	Sedang
15	BFR	L	20	Sedang	18	Ringan	AFP	L	20	Sedang	22	Sedang
Jumlah			363		341		Jumlah	363		370		
Rata-rata			24,2	Sedang	22,7	Sedang	Rata-rata	24,2	Sedang	24,7	Sedang	

Berdasarkan tabel 4.5 kelompok eksperimen diperoleh skor rata-rata nilai *pretest* mahasiswa adalah 24,2 dengan kategori sedang. skor rata-rata pada hasil *posttest* mahasiswa yaitu 22,7 dengan kategori sedang. Dengan demikian dapat dilihat bahwa terjadi penurunan tingkat stress mahasiswa sebesar 1,5 skor. Sedangkan skor rata-rata nilai *pretest* mahasiswa pada kelompok kontrol adalah 24,2 dengan kategori sedang. Skor rata-rata pada hasil *posttest* mahasiswa yaitu 24,7 dengan kategori sedang. Dengan demikian dapat dilihat tidak terjadi penurunan tingkat stress. Dari jабaran tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat tingkat stress yang menurun pada mahasiswa dalam kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan mendengarkan Murottal Al Quran sedangkan

tidak terdapat perubahan pada mahasiswa kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

B. Pengujian Hipotesis

Statistika yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis adalah non-parametrik dengan rumus Wilcoxon Signed Rank menggunakan bantuan SPSS versi 23.0. Rumus ini digunakan untuk menganalisis adanya perbedaan antara dua variabel yang saling berhubungan atau berpasangan. Adapun dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Pengujian hipotesis menggunakan analisis Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program komputer SPSS versi 23.0. Hasil perhitungan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Analisis Wilcoxon’s Signed Rank Test Perbedaan Tingkat Stress Mahasiswa Pada Pretest dan Posttest

Test Statistics^a		
	Posttest Kel. Eks - Pretest Kel. Eks	Posttest Kel Ko - Pretest Kel Ko
Z	-2.829 ^b	-1.425 ^c
Asymp.Sig. (2-tailed)	.005	.154
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on positive ranks.		
c. Based on negative ranks.		

Pada tabel 4.6 berdasarkan hasil pengolahan tersebut, tingkat stress mahasiswa kolom Posttest–Pretest kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikan 0,005, berdasarkan keputusan yang diambil dalam uji Wilcoxon

jika nilai $Asymp.Sig < 0,05$ maka hipotesis kerja (H_a) diterima dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat stres mahasiswa sebelum dan setelah pemberian intervensi pada layanan bimbingan kelompok. Sedangkan stress mahasiswa pada kolom Posttest–Pretest kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan 0.154, berdasarkan keputusan yang diambil dalam uji Wilcoxon jika nilai $Asymp.Sig > 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh pada kelompok yang tanpa diberi perlakuan terhadap tingkat stres mahasiswa.

Arah perbedaan *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* yang lebih tinggi. Arah perbedaan *pretest* dan *posttest* dapat diketahui dari tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Analisis Wilcoxon’s Signed Rank Test Perbedaan Tingkat Stress Mahasiswa Pada Pretest dan Posttest

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kel. Eks - Pretest Kel. Eks	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	5 ^c		
	Total	15		
Posttest Kel Ko - Pretest Kel Ko	Negative Ranks	3 ^d	5.83	17.50
	Positive Ranks	8 ^e	6.06	48.50
	Ties	4 ^f		
	Total	15		

a. Posttest Kel. Eks < Pretest Kel. Eks

b. Posttest Kel. Eks > Pretest Kel. Eks

c. Posttest Kel. Eks = Pretest Kel. Eks

d. Posttest Kel Ko < Pretest Kel Ko

e. Posttest Kel Ko > Pretest Kel Ko

f. Posttest Kel Ko = Pretest Kel Ko

Berdasarkan tabel 4.7 pada kelompok eksperimen nilai negative rank N 10a berarti bahwa dari sepuluh responden mengalami penurunan tingkat stress mahasiswa dan Ties 5c berarti 5 orang memiliki nilai yang sama dari pretest ke posttest. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai negative rank 3d berarti ada 3 orang yang mengalami penurunan tingkat stres dan nilai positive rank 8e berarti 8 orang mengalami peningkatan stress dan Ties 4f berarti 4 orang memiliki nilai sama dari pretest ke posttest. Sesuai hasil dari pengujian hipotesis maka dapat diartikan bahwa tingkat stres mahasiswa kelompok eksperimen mengalami penurunan secara signifikan setelah memperoleh perlakuan mendengarkan Murottal Al Quran. Sedangkan tingkat stres kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan tidak mengalami penurunan yang signifikan.

C. Pembahasan

Bagian ini membahas hasil temuan peneliti tentang tingkat stres dan hubungan antara temuan penelitian dengan teori yang mendasari penelitian ini. Secara umum studi tersebut menemukan bahwa dengan adanya pemberian perlakuan mendengarkan Murottal Al Quran terbukti dapat menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Terkait dengan hipotesis yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan stres mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi” yang diuji pada kelompok eksperimen baik sebelum maupun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok, yang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi.

Dari hasil pengujian kelompok eksperimen diperoleh bahwa adanya perbedaan skor dari kategori stres mahasiswa pada *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menggunakan teknik Wilcoxon Signed Ranks Test pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat pengaruh mendengarkan Murottal Al Quran dalam menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan pada kelompok kontrol dari hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh terhadap menurunnya stress mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Analisa deskriptif memperkuat hasil tersebut. Hasil perbandingan skor stres pada setiap subjek kelompok eksperimen baik sebelum dan setelah dilaksanakan bimbingan kelompok menemui perbedaan dimana rata-rata skor stres mahasiswa sebelum diberikan bimbingan kelompok adalah 24,2, terjadi penurunan skor rata-rata stres mahasiswa setelah diberikan perlakuan yaitu sebesar 22,7. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan, dimana rata-rata skor *pretest* stress mahasiswa 24,2 menjadi skor rata-rata *posttest* stress mahasiswa yaitu sebesar 24,7. Adanya penurunan stres mahasiswa kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* beberapa orang memperoleh nilai yang sama. Penurunan skor terjadi pada sepuluh orang mahasiswa, sedangkan pada lima orang siswa lainnya memiliki skor yang sama. Hal ini terjadi dikarenakan mahasiswa mendapatkan perlakuan yaitu perlakuan mendengarkan Murottal Al Quran. Sedangkan terdapat tiga orang dari

kelompok kontrol yang skor stresnya menurun, delapan orang yang skor stresnya meningkat, dan empat orang memiliki skor sama. Ini disebabkan karena tidak diberikan perlakuan mendengarkan Murottal Al Quran.

Pemberian perlakuan mendengarkan muratal alquran pada mahasiswa ini mengakibatkan terjadinya penurunan stres, dimana stres mereka mengalami penurunan karena diberi perlakuan mendengarkan muratal alquran dua kali sehari, di saat pagi hari dan malam hari selama 30 menit. Ini terlihat dari hasil posttest bahwa siswa merasakan berkurangnya intensitas stres setelah melaksanakan perlakuan mendengarkan muratal alquran.

Stres adalah respon tubuh terhadap beban mental secara umum. Namun, stres dapat menjadi pemicu dan penyebab terganggunya psikologis seseorang. Faktor stres memiliki peranan penting sebagai upaya untuk meningkatkan efektifitas mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Tidak akan ada tantangan dalam menghadapi skripsi apabila mahasiswa tidak mengalami stres. Sedangkan apabila stres dengan kategori tinggi dapat maka stres juga dapat menjadi gangguan dalam menyelesaikan skripsi (Utami, M. D., Arbiansyah, T. P. T., & Hidayati, Y. N., 2020). Stres yang terjadi akan menyebabkan kemampuan mahasiswa dalam mengontrol masalah menjadi hilang. dampaknya akan terjadi penurunan efektifitas mahasiswa dan menurunnya semangat saat mengerjakan skripsi, sehingga menyebabkan mahasiswa berhenti mengerjakan skripsi agar dapat menghindari stres.

Untuk itu hal yang harus ditingkatkan dalam diri mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengurangi tingkat stres adalah mendengarkan Murottal Al Quran secara rutin agar mahasiswa mampu mengurangi stress dalam dirinya. Murottal Al Quran adalah rekaman suara Qori' yang berisi ayat-ayat Al Quran yang dilagukan. suara Al Quran memiliki ritme dan fluktuasi tertentu yang masuk dan merambat kedalam tubuh dan menimbulkan getaran yang dapat mempengaruhi fungsi sel-sel otak. Hal ini dapat menciptakan keseimbangan di dalamnya yang dapat meningkatkan fungsi otak. Murottal Al Qur'an dapat diperoleh dengan mudah karena berasal dari suara manusia dan dapat menjadi obat penyembuh dari berbagai penyakit.

Perlakuan mendengarkan bacaan Al Qur'an telah terbukti menjadi cara yang efektif untuk mengurangi dan meminimalkan tingkat stres pada mahasiswa. Dari hasil responden mahasiswa kelompok eksperimen mengalaminya. Hal tersebut didukung oleh pendapat Rahmayani dkk,(2018) bahwa tingkat stres dapat dikurangi dengan Murottal Al Quran, hal itu terjadi karena Murottal dapat menciptakan ketenangan dan kedamaian pada suasana.

Seseorang yang bersikap tenang akan memiliki persepsi yang baik dan juga akan memberikan respon yang positif. Ketika bacaan Al-Qur'an didengarkan maka akan terhubung dengan Tuhan karena bacaan Al Quran yang memiliki nilai-nilai agama dan spiritual yang dapat membantu

mengatasi tekanan yang manusia rasakan dan memperkuat iman seseorang (Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. 2019).

Lantunan dari ayat-ayat Al Qur'an dipercaya dapat meningkatkan rasa rileks, sehingga mampu mengalihkan perhatian seperti kecemasan, ketakutan bahkan ketegangan, serta dapat memperbaiki sistem kimia yang ada dalam tubuh manusia sehingga tekanan darah dapat diminimalisir, serta dapat memperlambat laju pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas-aktivitas yang ada hubungannya dengan gelombang otak. Selain itu hormon stres seperti kortisol juga dapat ditekan, karena akan mengaktifkan *endorfin* alami yang dapat mengurangi hormon kortisol, sehingga hanya dengan mendengarkan Murottal Al Quran akan mengurangi hormon penyebab stres karena meningkatkan efek rileks yang dapat meminimalisir tingkat stres (Herniyanti et al., 2019).

Mendengarkan Murottal Al Qur'an dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan jiwa seseorang karena dalam Al-Qur'an terkandung ayat-ayat yang berhubungan dengan pengobatan, karena dalam Al Qur'an terdapat penawar bagi segala macam penyakit serta menjadi rahmat bagi orang-orang yang mau beriman (Rahmayani et al., 2018). Murottal Al Quran dapat memunculkan kebahagiaan dari dalam diri orang yang mendengarnya, sehingga penelitian ini membuat mahasiswa menjadi lebih tenang saat mengerjakan skripsi dan mampu meningkatkan fokus, sehingga penyelesaian skripsi pun dapat berjalan sesuai target mahasiswa.

Keberhasilan perlakuan mendengarkan Murottal Al Qur'an pada kelompok mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi dapat menjadi opsi dalam meringankan tingkat stres mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi yang telah dibuktikan dengan penelitian ini dan diperkuat lagi dengan hasil penelitian terdahulu.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Menurut hasil uraian penelitian dan pembahasan yang tercantum dalam bab IV maka dapat ditarik kesimpulan serta saran yang masih relevan dengan penelitian mengenai pengaruh mendengarkan Murottal Al Quran dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, maka dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stress mahasiswa kolom Posttest–Pretest kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikan 0,005, berdasarkan keputusan yang diambil dari uji Wilcoxon jika nilai Asymp.Sig < 0,05 maka hipotesis kerja (ha) diterima dimana menunjukkan terdapat perbedaan yang cukup signifikan tingkat stres mahasiswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok. Sedangkan stress mahasiswa pada kolom Posttest–Pretest kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan 0.154, berdasarkan keputusan yang diambil dari uji Wilcoxon jika nilai Asymp.Sig > 0,05 maka hipotesis nol (h0) diterima ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh pada kelompok yang tanpa diberi perlakuan terhadap tingkat stres mahasiswa.

B. SARAN

Saran yang peneliti sampaikan pada penelitian ini, mungkin ada beberapa bisa memberikan manfaat sebagai penurun stres pada mahasiswa

semester akhir yang sedang menempuh skripsi maupun pada orang lain pada umumnya.

1. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan salah satu jalan keluar dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi yaitu dengan metode mendengarkan Murottal Al Quran.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi diharapkan agar dapat mengintegrasikan kajian keilmuan atau penelitian dengan nilai-nilai spiritual dan agama yang tujuannya agar terdapat integrasi antara pendidikan umum dengan nilai-nilai keagamaan, terutama pada institusi dengan latar belakang keislaman.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti berikutnya sebaiknya sumber data diperbanyak lagi serta observasi dan wawancara dilakukan pada setiap subjek penelitian untuk penggalan informasi yang lebih akurat tentang apa saja yang menjadi sumber stres dari mahasiswa. Peneliti berikutnya supaya jangka waktu antara pretest dan posttest skala stres diperpanjang lagi guna menghindari efek bias testing pada penelitian. Dan juga disarankan pemberian intervensi tidak hanya dengan mendengarkan Murottal Al Quran namun juga dengan cara membaca Al Quran.

DAFTAR PUSTAKA

- annisa, A., & Suprayitno, E. (2019). Murattal Surat Ar-Rahman Menurunkan Stres Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Atmaningtyas, N. (2010). *Kiat Hidup Bahagia Tanpa Stres & Depresi*. Getar Hati.
- Azis, W., Nooryanto, M., & Andarini, S. (2015). Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar B-Endorphin Dan Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28(3), 213–216. <https://doi.org/10.21776/Ub.Jkb.2015.028.03.9>
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carlson, N. R. (2015). *Fisiologi Perilaku Edisi Kesebelas* (11 Ed.). Erlangga.
- Chomaria, N. (2009). *Tips Jitu & Praktis Mengusir Stress*. Yogyakarta: Diva Press.
- Damanik, E. D., Rusli, E., & Others. (2006). *Pengujian Reliabilitas, Validitas, Analisis Item Dan Pembuatan Norma Depression Anxiety Stress Scale (Dass): Berdasarkan Penelitian Pada Kelompok Sampel Yogyakarta Dan Bantul Yang Mengalami Gempa Bumi Dan Kelompok Sampel Jakarta Dan Sekitarnya Yang Tidak Mengalami Gempa Bumi*.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2007). *Statistics Without Maths For Psychology*. London: Ashford Colour Press Ltd.
- Deriska, J. (2015). *Efektivitas Modul Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi Keperawatan : Aspek-Aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Elzaky, J. (2011). *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta: Zaman.
- Ernawati. (2013). Pengaruh Mendengarkan Murottal Q.S. Ar Rahman Terhadap Pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta. *Skripsi*.
- Febriyanto, R. S. (2015). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi. *Naskah Publikasi*, 270–282.
- Hakim, L. (2012). *Terapi Qur'ani Untuk Kesembuhan Dan Rizki Tak Terduga*. Jakarta: Link Consulting.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Journal Ilmiah Midwife*, 5(2), 1–15.
- Hasna, F. R., Kusumawinakhyu, T., Wiharto, W., & Qoimatun, I. (2022, January). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. In *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump* (Pp. 113-118).

- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fkui.
- Herniyanti, R., Malini, & Netrida. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Perubahan Perilaku Kekerasan Klien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan*, 11(3), Pp. 199–208.
- Hidayat, A. A. A. (2007). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Julianto, V., & Subandi, -. (2015). Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif Untuk Menurunkan Depresi Dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 34. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6941>
- Kholidah, E., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Umm Press.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. . (1995). The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behaviour Research And Therapy*, 33(3), 335–343.
- Mahjoob, M., Nejati, J., Hosseini, A., & Bakhshani, N. M. (2016). The Effect Of Holy Quran Voice On Mental Health. *Journal Of Religion And Health*, 55(1), 38–42. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9821-7>
- Mujamil, J. A., Harini, R., & Fauziah, L. (2017). Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 Di Stik Immanuel Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 11(1), 73–80.
- Nelson, K. (2001). *The Art Of Reciting The Qur'an*. Cairo ; New York: American University In Cairo Press.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, D., Mabruri, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kebumen. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59–71.
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Yogyakarta. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 5(2), 108. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Pedak, M. (2009). *Mukjizat Terapi Qur'an Untuk Hidup Sukses*. Jakarta: Wahyu Media.
- Priyanto, Kamal, A. F., & Dahlia, D. (2020). The Effectiveness Of Psychoreligious Intervention: Murottal Al-Quran On Pain And Stress Level Of Bone Cancer Patient. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, 2(4), 375–384. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Rachman, W. (2018). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester*

- Vii Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Rachman, W., & Ernawati, R. (2018). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester Vii Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018*.
- Rahmayani, M. P., Rohmatin, E., & Wulandara, Q. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Abortus Di Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Bidan*, 4(2), Pp. 36–41.
- Riyanto, A. (2011). *Pengolahan Dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Jasa Media.
- Silabdi, H., Hassan, R. B., Mahri, N. B., & Nor, N. B. (2021). *Brain Behavior Analysis Of Mental Stress Before And After Listening To Quranic Recitation Based On Eeg Signals* . 7(1), 59–65.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology (Edisi Kesembilan)*. New York, Ny: Mcgraw-Hill Education.
- Thayyarah, N. (2014). *Buku Pintar Sains Dalam Al Quran*. Jakarta: Zaman.
- Tjahjani, E. (2015). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Akbid Griya Husada Surabaya Tahun 2015*. 110, 10–16. https://jurnal.akbid-griyahusada.ac.id/files/e-journal/vol3_no1/e-journal-3-1-2.pdf
- Umar, H. (2011). *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Pt.Rajagrafindo Persada Unaid.
- Utami, M. D., Arbiansyah, T. P. T., & Hidayati, Y. N. (2020). Influence Of Stress And Self Regulated Learning On Academic Procrastination. *European Journal Of Education Studies*, 7(7).
- Wangsa, T. (2010). *Menghadapi Stres Depresi Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Yogyakarta: Oryza.
- Widuri, H., & Riyadi, S. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Zahra, A. A., & Saidiyah, S. (2013). Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1).