

**MUSIK RELIGI SEBAGAI METODE PENURUNAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA ANGKATAN 2020 PRODI
TASAWUF & PSIKOTERAPI UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam
Program Studi Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh :

Dilla Retno Ayun Lestari

Nim: 07040620068

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS USHULUDDIN & FILSAFAT
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dilla Retno Ayun Lestari

Nim : 07040620068

Program studi : Tasawuf & Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Instansi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Musik Religi Sebagai Metode Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf & Psikoterapi Uin Sunan Ampel Surabaya” adalah murni hasil karya saya sendiri, kecuali yang menyangkut sumber.

Surabaya, 14 Juni 2024



Dilla Retno Ayun Lestari

07040620068

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Dilla Retno Ayun Lestari


Nim : 07040620068

Judul skripsi : Musik Religi Sebagai Metode Penurunan Tingkat Stres Pada
Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf & Psikoterapi UIN
Sunan Ampel Surabaya

Program Studi : Tasawuf & Psikoterapi

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya.



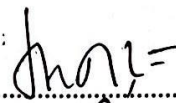



Dr. Isa Anshori, M.Ag

NIP.197306042005011007

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Musik Religi Sebagai Metode Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf & Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya” yang ditulis oleh Dilla Retno Ayun Lestari telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 20 Juni 2024

Tim Penguji:

1. Dr. Isa anshori, M.Ag. : 
2. Dra. Khodijah, M.Psi, Psikolog. : 
3. Herliyana Isnaeni, M. Psi, Psikolog. : 
4. Feryani Umi Rosyidah, S.Ag. M.Fil.i : 

Surabaya, 20 Juni 2024



Prof. H. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@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 : Dilla Retno Ayun Iestari
NIM : 07090620068
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin & Filsafat / Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : LupakataSandi060601@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Musik Religi Sebagai Metode Penurunan Tingkat Stres Pada
Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf & Psikoterapi
UIN Sunan Ampel Surabaya

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, 05 Juli 2024

Penulis

(Dilla Retno Ayun . I)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nama : Dilla Retno Ayun Lestari

Nim : 07040620068

Judul : Musik Religi Sebagai Metode penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf & Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya

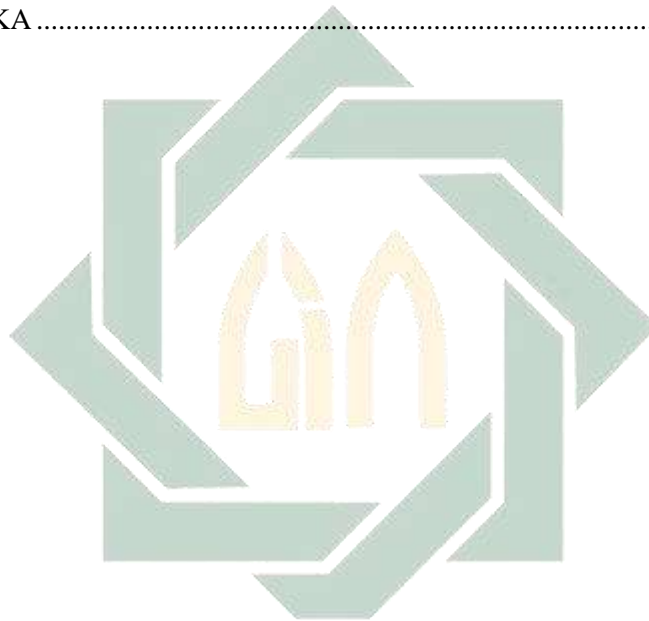
Penggunaan terapi musik adalah salah satu kegiatan yang direkomendasikan oleh sejumlah tenaga kesehatan. Musik dengan nuansa keagamaan ini telah lama menjadi bagian dari terapi kesehatan. Pendekatan spiritual melalui musik mampu mengubah kejadian yang sebelumnya mungkin tidak memuaskan menjadi pengalaman yang memiliki makna. Penelitian ini menunjukkan bahwa musik religi memiliki dampak positif dalam menguri tingkat stres pada masyarakat umum. Terdapat 2 rumusan masalah yang nantinya akan peneliti bahas diantaranya: Bagaimana pola penurunan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2020 Prodi Tasawuf & Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya melalui musik religi? Dan bagaimana efektivitas musik religi sebagai metode penurunan tingkat stres pada mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya? Sedangkan untuk tujuan dari penelitian ini untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yakni: Untuk memperoleh hasil dari tingkat stres mahasiswa angkatan 2020 Prodi Tasawuf & Psikoterapi, dan Untuk mengetahui efektivitas musik religi sebagai metode penurunan tingkat stres. Metode penelitian yang digunakan dengan pengumpulan data menggunakan wawancara agar peneliti mendapatkan wawasan yang dalam dan konteks yang kaya dari para informan. Wawancara dilakukan secara tatap muka atau melalui media komunikasi seperti telepon atau video call, memberikan kesempatan bagi informan untuk menjelaskan pengalaman dan perspektif mereka dengan detail serta dengan cara melakukan pengisian kuesioner agar pertanyaan dan data lebih terstruktur. Dapat di ambil kesimpulan bahwa efektivitas musik religi sebagai metode penurunan tingkat stres pada mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya bisa dilihat dari Rata-rata skor sebesar 15,4 yang menunjukkan penurunan secara signifikan dibandingkan dengan skor sebelum intervensi. Ini menandakan bahwa, secara keseluruhan, mahasiswa mengalami penurunan stres yang cukup besar setelah diberikan intervensi. Dalam hal ini, membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mereka

Kata kunci ; *Musik Religi, tingkat stres, mahasiswa*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
D. Telaah Pustaka	Error! Bookmark not defined.
E. Metode Penelitian	17
F. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II.....	21
STRES DAN TERAPI MUSIK RELIGI	21
A. Stres	21
1. Pengertian Stres	21
2. Penyebab Stres.....	23
3. Jenis-jenis Stres.....	26
4. Dampak Stres.....	28
B. Musik Religi	29
1. Pengertian Musik Religi	29
2. Manfaat Musik Religi	32
3. Jenis- Jenis Musik Religi	35
C. Terapi Musik Religi	38
BAB III	39
Gambaran Umum	39
A. UIN Sunan Ampel Surabaya	39
1. Sejarah	39
5. Profil Prodi Tasawuf dan psikoterapi UINSA	41
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian	42
C. Metode dan Alat Ukur	44
D. Penyajian Data.....	46

1. Deskripsi Informan	46
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN	47
BAB V	60
PENUTUP	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Damar. "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," 2017.
- Afryan, Made, Oktadoni Saputra, Rika Lisiswanti, dan Putu Ristyaning Ayu. "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung," t.t.
- Agung, Gema, dan Meita Santi Budiani. "Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi" 01 (2013).
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (6 Februari 2019): 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- . "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (6 Februari 2019): 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- Aulia, Syifa, dan Ria Utami Panjaitan. "Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (22 Agustus 2019): 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.
- Fakoh, Mura. "Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi," t.t.
- "Gambaran Tingkat Stres Akademik MAhasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas.pdf," t.t.
- Hernawati, Neti. "Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006" 11 (2006).
- "Hubungan Antara Coping dan Psychological Distress pada Istri yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah tangga.pdf," t.t.
- Kountul, Yoga P D, Febi K Kolibu, dan Grace E C Korompis. "Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado" 7, no. 5 (2018).
- Lavenia, Popy Triliona. "Analisis Intervensi Terapi Musik Religi Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Rumah Sakit Peln Jakarta," t.t.
- "Marawis Sebagai Media Dakwah Dalam Pembinaan Akhlaq Remaja Desa Candirejo Kecamatan Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah.pdf," t.t.
- "Metodologi Penelitian- Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.pdf," t.t.
- "Musik Religi dan Agretivitas.pdf," t.t.
- Oleh, Disusun. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018," t.t.
- Putra, Khaeru Kurniawan. "Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi," t.t.

- Riyadi, Abdul Kadir, dan Moh. Adib Amrullah. "NU dan Musik Religi: Dialektika Agama dan Budaya." *Tebuireng: Journal of Islamic Studies and Society* 3, no. 1 (31 Desember 2022): 35–42. <https://doi.org/10.33752/tjiss.v3i1.3567>.
- Rohbiah, Tatu Siti. "Kasidah Music and Its Role in the Da'wa around Nusantara," t.t.
- Supriyadi, Supriyadi. "Musik Religi: Nilai ekstramusikal dalam Perspektif Komunikasi." *SELONDING* 17, no. 2 (29 November 2021): 41–50. <https://doi.org/10.24821/sl.v17i2.6155>.
- "Tri Kuncahyo-Fdk.pdf," t.t.
- "uinsa,+Journal+manager,+7-20-1-CE (1).pdf," t.t.
- Ulfa, Lutfiana, Muhammad Rizqi Fahriza, dan STIKes Surya Mitra Husada. "Faktor Penyebab Stress dan Dampaknya Bagi Kesehatan," t.t.
- Yuliana, Siti, dan Eni Hidayati. "Pengaruh Terapi Musik Untuk Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang," 2015.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A