

PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QURAN
TERHADAP STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA
S1 KEPERAWATAN SEMESTER VII DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR TAHUN 2018

NASKAH PUBLIKASI



DISUSUN OLEH
WAHYU RACHMAN
17111024110520

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP
STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN SEMESTER VII DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR TAHUN 2018

NASKAH PUBLIKASI

DISUSUN OLEH :

Wahyu Rachman

17111024110520

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, Juli 2018

Pembimbing



Rini Ernawati, S.pd. M.Kes
NIDN.1102096902

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Bachtiar Safrudin, M.Kep., Sp.Kep.kom
NIDN.111206800

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP
STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN SEMESTER VII DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR TAHUN 2018

NASKAH PUBLIKASI

DISUSUN OLEH :

Wahyu Rachman

17111024110520

Diseminarkan dan Diujikan

Pada bulan Juli 2018

Penguji I

Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep
NIDN.1115017703

Penguji II

Ns. Milkhatun, M.Kep
NIDN.1121018501

Penguji III

Rini Ernawati, S.pd,M.Kes
NIDN.1102096902

Mengetahui

Ketua

Program Studi S1 Keperawatan

Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN.1119097601

Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-quran terhadap Stres dalam
Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester
VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Tahun 2018

Wahyu Rachman¹. Rini Ernawati²

INTISARI

Latar belakang Tuntutan menyelesaikan tugas akhir merupakan ketakutan sebagian mahasiswa, tuntutan tersebut yang membuat mahasiswa mengalami stres. Stres merupakan tekanan yang tidak bisa diatasi mahasiswa. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengatasi stres adalah mendengarkan murottal Al-qur'an yang menimbulkan efek rileks dan menurunkan hormon stres.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh mendengarkan murottal Al-qur'an surah Al-insyirah dan Ar-rahman terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Metode penelitian ini *Pre Experimentone group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh mahasiswa S1 keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sejumlah 129 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 20 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang telah baku yaitu *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42).

Hasil penelitian yaitu ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah terapi dengan hasil *mean pre* 21,05 atau tingkat stres sedang dan *mean post* 11,80 atau tingkat stres normal. Menggunakan uji *T-test dependent* diperoleh nilai *p-value* (0.000) dengan $\alpha = 0,05$ yang menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh mendengarkan murottal Al-quran terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Kata kunci: Murottal Al-quran, Stres, Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Pembimbing Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The effect of Listening the Murottal Al-quran to Stress in Doing Thesis in Bachelor Students of Nursing Semester VII at University Muhammadiyah East Kalimantan 2018 Year

Wahyu Rachman¹. Rini Ernawati²

ABSTRACT

Background The demands of completing the final project is the fear of some students, the demands that make students experience stress. Stress is a pressure that students can not overcome. One of the non-pharmacological therapy that can cope with stress is listening to murottal Al-qur, an effect of relaxing and lowering stress hormones.

The purpose of this study is to determine the effect of listening murottal Al-quran surah Al-Insyirah and Ar-Rahman against stress in preparing thesis on students of nursing semester VII at University Muhammadiyah of East Kalimantan.

This research method is Pre Experiment one group pretest-posttest design. The population is all students of nursing semester VII at Muhammadiyah University of East Kalimantan totaling 129 people. Sampling using purposive sampling technique as many as 20 students. The instrument used is a standardized questionnaire that is Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42).

The result of the research is there are significant difference before and after therapy with result of mean pre 21,05 or stres moderet scale and mean post 11,80 or stres normal scale. Using the T-test dependent test was obtained by p-value (0.000) with $\alpha = 0,05$ indicating that there was material before and after intervensi.

The conclusion of this research is there is effect of listening murottal Al-quran to stress in preparing thesis at nursing student of semester VII at University Muhammadiyah of East Kalimantan.

Keywords: Murottal Al-quran, Stress, Student of University Muhammadiyah of East Kalimantan

¹BachelorStudent of Nursing University of Muhammadiyah East Kalimantan

²The lecturers of Muhammadiyah University of East Kalimantan

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang bersekolah dan yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dan merupakan calon pemimpin bangsa di masa depan sehingga diharapkan mahasiswa memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian dan mental yang sehat dan kuat (Kholidah & Alsa, 2012 dan Takwin, 2008).

Mahasiswa mempunyai tugas akhir sebagai salah satu tugas akademik yang wajib dikerjakan mahasiswa dan merupakan syarat kelulusan dari akademik (Rozaq, 2014). Mahasiswa dituntut dalam menghasilkan sebuah karya yang berguna bagi kehidupan lingkungan, salah satunya ialah skripsi yang merupakan sebuah karya ilmiah dan tugas akhir (Febriyanto, 2015).

Tuntutan tersebut membuat mahasiswa tertekan untuk menyelesaikan skripsi sehingga beresiko mengalami stres. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ely (2015) terdapat 15 responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres. Terdapat 8 dari 15 responden (53%) mengalami stres ringan, 4 dari 15 responden (27%) mengalami stres sedang, dan 3 dari 15 responden (20%) mengalami stres berat.

Stres merupakan segala sesuatu di mana tubuh merespon yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan atau beban atasnya dan mengharuskan seseorang individu untuk merespon atau melakukan tindakan (Hans Selye, 1950 dalam Donsu, 2017).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan stres adalah seseorang individu yang mendapatkan beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan merespon dengan tidak mampu terhadap tugas itu sehingga orang tersebut dapat mengalami stres (Hidayat, 2008).

Apabila stres itu tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada beberapa hal, yaitu gangguan tidur,

gangguan *mood* (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman, dalam jangka panjang akan menimbulkan gangguan pada tubuh seperti tukak lambung, penyakit jantung dan berbagai penyakit lainnya (Atmaningtyas, 2010).

Metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stres diantaranya adalah melalui sistem pendukung, meditasi dan musik klasik atau religi (Potter dan Perry, 2009). Widayati (2011) menyatakan murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Metode musik merupakan salah satu cara untuk mengatasi stres. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis.

Murottal berasal dari bahasa Arab تَجْوِيدٌ yang berarti membaca dengan lagu (bagus) (Al-qusyairi, 2009). Terapi mendengarkan murottal bisa dijadikan referensi dalam hal mengurangi stres dan kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa semester VII, yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner dan wawancara dari 8 mahasiswa didapatkan 4 mahasiswa mengalami stres ringan, 1 mahasiswa mengalami stres sedang dan 3 mahasiswa tidak mengalami stres. Kemudian 2 mahasiswa mengatakan penyebab stresnya dalam menyusun skripsi adalah kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing dan kesulitan memahami hasil revisi proposalnya dan 3 mahasiswa mengatakan penyebab stresnya adalah kesulitan dalam mencari literatur.

Dampak dari stres tersebut, 5 responden mengatakan mengalami perubahan psikologis yang dialami, yaitu kadang-kadang pusing, kurang bisa mengontrol emosi, gelisah tanpa sebab dan malas untuk memulai mengerjakan skripsi.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti

pengaruh mendengarkan murottal Al-quran terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi karakteristik responden, meliputi : usia dan jenis kelamin.
2. Mengidentifikasi stres sebelum mendengarkan murottal Al-quran pada mahasiswa yang menyusun skripsi.
3. Mengidentifikasi stres setelah mendengarkan murottal Al-quran pada mahasiswa yang menyusun skripsi.
4. Menganalisa pengaruh mendengarkan murottal Al-quran terhadap stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen atau percobaan. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dan dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi terkendali (Sugiyono, 2011 & Arikunto, 2013).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre experimental* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-post-test*. Rancangan *one group pretest-post-test design* digunakan untuk menguji efek suatu perlakuan terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* variabel *dependent* pada kelompok eksperimen (Sugiyono, 2011).

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 129 orang dan besar sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel

purposive sampling. Dalam penelitian ini diberikan terapi murottal Al-qur'an selama tiga hari, dimana sebelum dilakukan terapi akan diukur skor stres mahasiswa (*pretest*) kemudian setelah diberikan terapi mendengarkan murottal Al-qur'an surah Ar-rahman dan Al-insyiroh selama 20 menit 47 detik diukur kembali skor stres mahasiswa (*posttest*).

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat stress akademik adalah *Skala Depression Anxiety and Stress Scale 42* (DASS 42). Skor penilaian tingkat stress menggunakan skala ordinal, yaitu stress normal (0-14) stress ringan (15-18), stress sedang (19-25), stress berat (26-33) dan stress sangat berat (42) (Lovibond & Lovibond, 1995). Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *t-test dependent* karena data berdistribusi normal.

HASIL dan PEMBAHASAN PENELITIAN

Data Umum

a. Karakteristik Responden

Analisa dalam penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi dari umur dan jenis kelamin.

Tabel 1
Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018

Usia Responden	Frekuensi	%
20	2	10%
21	12	60%
22	5	25%
23	1	5%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan gambaran bahwa dari 20 responden terdapat 2 responden (10%) berusia 20 tahun, 12 responden (60%) berusia 21 tahun, 5 responden (25%) berusia 22 tahun dan 1 responden (5%) berusia 23 tahun.

Tabel 2
Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018

Jenis Kelamin Responden	Frekuensi	%
Laki-laki	4	20%
Perempuan	16	80%
Jumlah	20	100%

Dari tabel 2 diperoleh responden perempuan adalah 16 orang (80%) lebih banyak dari pada responden laki-laki yaitu 4 orang (20%)

Tabel 3
Analisa Skor stres Responden Pretest dan posttest Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018

Skor Stres responden	Mean	SD	Min	Max	SE
Skor Pretest	21	4,389	15	29	0,981
Skor Posttest	11,80	5,001	3	22	1,118

Berdasarkan analisis tabel diatas, dapat diketahui hasil dari total 20 responden mean atau rata-rata nilai skor stres sebelum dilakukan terapi murottal Al-qur'an adalah 21 atau tingkat stres sedang dengan standar deviasi 4,389 dan standar eror 1,130 nilai skor terendah adalah 15 atau tingkat stres ringan kemudian nilai skor tertinggi adalah 29 atau tingkat stres berat. Rata-rata nilai skor stres setelah diterapi murottal Al-qur'an adalah 11,80 tingkat stres dengan standar deviasi 5,001 dan standar eror 1,118 kemudian nilai skor terendah adalah 3 kemudian nilai skor tertinggi adalah 22.

Tabel 4
Hasil Statistik Analisis Uji T Dependent Perbedaan Rata-Rata Skor Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Responden di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018

Pengukuran	N	Mean ± SD	P-Value
Skor stres sebelum intervensi	20	21 ± 4,389	P 0,000
Skor stres sesudah intervensi	20	11,80 ± 5,001	

Pada tabel 4.4 didapatkan bahwa data rata-rata nilai skor stres responden sebelum intervensi adalah 21 atau tingkat stres sedang dengan standar deviasi 4,389 dan rata-rata nilai skor stres responden sesudah intervensi adalah 11,80 atau tingkat stres normal dengan setandar deviasi 5,001 dan selisih rata-rata sebelum dan sesudah intervensi adalah 9,25. Hasil uji statistik didapatkan p-valuenya adalah 0,000 (p-value < 0,05) yang artinya H0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara nilai skor stres sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-qur'an.

Pada tabel 1 dapat diinterpretasiakan bahwa rentan usia mahasiswa adalah 20-23. Menurut Papalia & Feldman (2014) menyebutkan bahwa perkembangan dewasa dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu dewasa muda (usia 20-40 tahun), dewasa menengah (usia 40-65 tahun) dan dewasa akhir (usia 65 tahun ke atas). Jadi dapat disimpulkan mahasiswa S1 keperawatan masuk kedalam kelompok dewasa muda.

Menurut UU Republik Indonesia Tentang Pendidikan Tinggi no: 12/2012, pengertian mahasiswa adalah siswa atau peserta didik pada jenjang perguruan tinggi atau pada pendidikan tinggi. Menurut asumsi peneliti bahwa umur responden 20-23 tahun memang sudah sewajarnya berada dibangku kuliah karena telah 12 tahun berada dibangku sekolah yaitu umur 6 tahun masuk SD selama 6 tahun pendidikan kemudian pada umur 12 tahun masuk SMP selama 3 tahun pendidikan dan umur 15 tahun masuk SMA selama 3 tahun pendidikan

dan akhirnya diumur 18 tahun masuk keperguruan tinggi selama 4 tahun menjadi mahasiswa sehingga berada di usia 22 tahun. Peneliti berasumsi beberapa mahasiswa baru masuk SD di umur 5 dan 8 tahun.

Hasil penelitian suwartika (2014) menyatakan terdapat hubungan dengan antara usia mahasiswa semester V Tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon dengan tingkat stres akademik dengan rata-rata tingkat stres akademik berat 34 orang (44,2%) dengan usia 20 tahun. Dimana pada tingkatan usia yang semakin tinggi, tingkat stress akademik cenderung semakin rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka pengalaman dan paparan stres seseorang akan membantu dalam hal pengelolaan stres semakin baik, sehingga tingkat stres akademik pada usia yang semakin meningkat semakin rendah dengan karakteristik stressor yang sama.

Pada tabel 2 dapat diinterpretasikan responden berjenis kelamin perempuan lebih dominan dari pada jenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahri (2013) mengatakan bahwa proporsi perempuan dalam pendidikan keperawatan memang jauh lebih besar dari pada laki-laki. Profesi keperawatan yang didominasi oleh perempuan dikarenakan perempuan mempunyai sikap dasar yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, berbalas kasih dan gemar bersosialisasi. Perempuan lebih banyak tertarik terhadap profesi keperawatan karena memiliki naluri keibuan dan sifat *caring* terhadap semua orang sehingga sewajarnya profesi perawat didominasi oleh perempuan.

Hasil penelitian yang lain dalam Magareth (2015) menyatakan 45 responden yang berjenis kelamin perempuan, terdapat 26 atau 29,9% mengalami tingkat stres berat sedangkan yang mengalami tingkat stres ringan ada 19 atau 21,8%. Pada responden yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 42 responden dan yang mengalami tingkat stres ringan ada 28

atau 32,2% sedangkan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 14 atau 16,1%. Margareth menyatakan ada hubungan jenis kelamin dengan stres mahasiswa.

Mahasiswa perempuan lebih beresiko mengalami stres karena perubahan hormon CRF, Hormone CRF atau hormon yang membantu mengontrol reaksi tubuh terhadap stres lebih erat terikat pada protein stres sel-sel otak perempuan, sehingga membuatnya lebih sensitif terhadap dampak dari perubahan hormon tersebut. Sedangkan pada laki-laki, otak dapat mengurangi kadar protein, menghentikan hormon dari pengikatan dan mengurangi dampaknya terhadap otak (Saam & Wahyuni, 2013).

Pada tabel 3 diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan skor stres sebelum dan sesudah setelah diterapi murottal Al-qur'an. Stres adalah istilah umum yang dipengaruhi oleh tuntutan dari luar yang diterima oleh individu yang bisa dianggap sebagai tantangan, ancaman atau bisa merusak individu tersebut (Smalzer & Bare, 2010).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan stres adalah seseorang individu yang mendapatkan beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan merespon dengan tidak mampu terhadap tugas itu sehingga orang tersebut dapat mengalami stres (Hidayat, 2008).

Permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa dalam penulisan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dalam sistem kerja dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi (Darmono & Hasan, 2008).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2013) yang berjudul Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Tugas Akhir. Menyebutkan stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi

disebabkan berbagai penyebab stres yang terjadi yaitu berbagai hambatan seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur referensi buku, lingkungan yang kurang kondusif dan adanya rasa lelah saat menyusun tugas akhir dikarenakan terlalu lama menyusun tugas akhir.

Kegiatan keagamaan seperti meditasi dzikir juga dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami seseorang (Wangsa, 2010). Mendengarkan bacaan ayat Al-qur'an mempunyai dampak positif bagi individu yang mengalami stres, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dr. Ahmad al-Qadhi yaitu hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mendengarkan ayat suci Al-qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Thayyarah, 2014).

Suatu penelitian telah membuktikan bahwa mendengarkan murottal Al-qur'an dapat membuat rileks dengan meningkatkan kadar hormon *endorphin* sehingga menekan hormon stres (Wahida, 2015).

Hal ini sejalan dengan pernyataan Allaham yaitu Al-quran juga dapat menyembuhkan hati dari kesempitan, kegelisahan, kelelahan, kepedihan dan stres, bahkan Al-quran juga dapat menyembuhkan jasad manusia dari berbagai penyakit sesuai dengan kehendak dan izin Allah SWT (Al-laham dalam Elzaky, 2011).

Pada tabel 4 analisa uji *T dependent* terdapat perbedaan sebelum dan sesudah terapi murottal Al-qur'an dengan hasil p -value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil penelitian Nur Farida (2015) menyatakan mendengarkan murottal Al-qur'an berdampak positif pada responden dimana tubuh mengalami perubahan sirkulasi darah, detak jantung dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut

menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif. Mendengarkan murottal Al-qur'an berdampak pada hormon dan pusat hormon yang berada di otak (hipotalamus) sehingga otak memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan membawa ke dalam reseptor – reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Hasil penelitian yang lain mengatakan dalam Siswoyo (2017) menyatakan mendengarkan murottal Al-qur'an dapat meningkatkan hormon rileks yaitu hormon *endorphin*. *Endorphin* mampu membuat otot relaksasi, penurunan detak jantung dan pengalihan perhatian dari rasa sakit. Selain itu, terapi murottal Al-qur'an mampu menstimulus *hypothalamus* memproduksi *neuropeptide*. *Neuropeptide* memberikan efek pada tubuh berupa kenyamanan yang diperoleh dari penurunan jumlah hormon kortisol, epinefrin-norepinefrin, dopamin.

Hormon *endorphin* sangat penting dalam menurunkan tingkat stres hal ini di perkuat hasil penelitian Pratiwi (2015) dengan judul Pengaruh teknik relaksasi *benson* dan murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi Primer. Hasil penelitian beliau terbukti dapat memberikan efek ketenangan dan rileks karena akan memberikan respon persepsi positif yang selanjutnya dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon *endorfin* yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Heru dalam Apriyani (2015) menjelaskan lantunan *murottal* Al-qur'an dilagukan oleh qori' yang terdapat unsur suara manusia dan menjadi alat penyembuhan yang sangat menakjubkan karena dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon *endofrin* alami serta menurunkan menekan hormon stres sehingga dapat meningkatkan perasaan rileks.

Secara patofisiologi telinga akan menangkap getaran suara bacaan Al Qur'an yang akan dialihkan ke lubang telinga dan mengenai membran timpani sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bersautan antara satu dengan yang lain dan menyalurkannya ke kokhlea. Pada kokhlea terdapat *hear* sell yang bergetar akibat suara dan getarannya menghasilkan getaran listrik yang diteruskan melalui N.VII (*vestibulo cochlearis*) menuju talamus. Sinyal dari talamus diantarkan ke amiglada lalu hipokampus. Hipokampus memunculkan motivasi-motivasi dimana terdapat dorongan dalam otak untuk mengingat pengalaman-pengalaman serta pikiran-pikiran yang menyenangkan. Selain ke hipokampus, dari amiglada juga diteruskan ke hipotalamus. Hipotalamus sehingga muncul *feedback* negatif kelenjar adenal yang menurunkan hormon stres dan meningkatkan hormon rileks (Pedak, 2009).

Berdasarkan paparan di atas peneliti berasumsi bahwa mendengarkan murottal Al-qur'an selama 20 menit 47 detik dengan posisi berbaring, menutup mata dan fokus terhadap lantunan surah Al-insyiroh dan Ar-rahman mempunyai efek positif terhadap peningkatan hormon rileks (endorphin) dan penurunan hormon stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Peneliti sangat menyarankan mahasiswa yang sedang menghadapi stres yang khususnya disebabkan menyusun skripsi dapat menerapkan terapi ini dalam menghadapi stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian pada karakteristik responden yang mengalami stres dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yaitu rata-rata usia responden adalah 21,25 dan usia responden terendah adalah 20 tahun dan tertinggi 23 tahun.

Sedangkan jenis kelamin responden lebih dominan perempuan dengan jumlah 16 orang (80%) dan jumlah laki-laki 4 orang (20%).

2. Berdasarkan hasil penelitian yang dijelaskan dibab IV dapat diketahui rata-rata nilai skor stres responden sebelum diterapi murottal Al-qur'an adalah 21,05 atau tingkat stres sedang dan nilai skor terendah sebelum diterapi adalah 15 atau tingkat stres ringan dan nilai skor tertinggi adalah 29 atau tingkat stres berat. Kemudian rata-rata nilai skor stres sesudah terapi adalah 11,80 atau tingkat stres normal dengan nilai skor terendah adalah 3 atau tingkat stres normal kemudian nilai skor tertinggi adalah 22 atau tingkat stres sedang.
3. Pada hasil uji statistik *T- test dependent* menunjukkan adanya perbedaan skor stres yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi mendengarkan murottal Al-qur'an dengan hasil (P value $< \alpha$) yaitu $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak.

B. Saran-saran

Dalam penelitian ini ada beberapa saran-saran yang dapat disampaikan yang kiranya dapat bermanfaat dalam mengatasi stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden dalam mengatasi khususnya stres dan terapi ini diterapkan di lingkungan responden.

2. Bagi Mahasiswa
Hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif dalam mengatasi stres yang disebabkan menyusun skripsi dengan menggunakan terapi mendengarkan murottal Al-qur'an.
3. Bagi Istitusi Pendidikan
Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan pertimbangan bagi pengurus dan koordinator skripsi untuk mengatasi adanya stres pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi dengan cara sederhana yaitu dengan mendengarkan murottal Al-qur'an sehingga proses konsultasi dengan pembimbing berjalan dengan baik. Akan lebih baik jika dijadikan kurikulum tambahan agar mahasiswa dapat mengetahui cara menurunkan stres yaitu dengan mendengarkan murottal Al-quran selama 20 menit 47 detik pada pagi hari.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Untuk penelitian selanjutnya, lebih baik penelitian ini dilakukan di institusi yang berbeda untuk mengetahui lebih lanjut manfaat mendengarkan murottal Al-qur'an serta waktu penelitian sebaiknya diperpanjang agar hasilnya lebih maksimal dan jumlah sampel ditambah agar hasilnya lebih valid. Kemudian diharapkan peneliti selanjutnya bisa menerapkan terapi ini tidak hanya pada responden yang mengalami stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qusyairi, S. (2009). *Kamus akbar Arab-Indonesia*. Surabaya: Giri Utama.
- Andriyani. (2017). Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 13, No. 2, Juli 2017. <https://scholar.google.co.id>
- Apriyani, Y. (2015). Pengaruh terapi murottal terhadap konsentrasi belajar siswa kelas v sd muhammadiyah 2 pontianak. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Devi Safitri. (2018). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa DIII Keperawatan Semestres Akhir Sehubungan dengan Padatnya Perkuliahan dan Pemenuhan Tugas Akhir di Akademi Kesehatan Rajekweksi Bojonegoro. Vol 8, No 2 Maret - Agustus 2018. <https://scholar.google.co.id>
- Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres
- Darmono dan Hasan. (2008). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: PT Grasindo.
- Elzaky. (2011). *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Kairo: Syuruq.
- Fadillah, A. E. (2013). Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang sedang menyusun Tugas Akhir. *ISSN 00000000, ejournal.psikologi.pisif-unmul.ac.id*
- Febriyanto, R.S., (2015). *Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi*. Naskah Publikasi: Tidak Diterbitkan
- Hariwijaya. (2008). *Pedoman Penulisan Ilmiah Proposal dan Skripsi*. Yogyakarta: Oriza.
- Hidayat. (2008). *Menyusun skripsi & tesis Cetakan 1*. Bandung: Informatika.
- Kholidah, E.N. & Alsa, (2012). *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*. *Jurnal Psikologi Vol. 39 No.1 Hlm 67-75*
- Lovibond and Lovibond. (1995). *DASS 42*. Available Online at <http://www.swin.edu.au/victims/resource/as>

[sersment/affect/DASS 42. Html](#). Diproleh
28 November 2017.

Magareth Sutjiato. (2015). Hubungan
Faktor Internal dan Eksternal

dengan Tingkat Stres pada
mahasiswa Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado.
JIKMU, Vol, 5. No, 1 Januari 2015.
<https://scholar.google.co.id>

Pedak, M. (2009). *Mukjizat
terapi qur'an untuk hidup sukses*.
Jakarta : WahyuMedia.

Sugiyono. (2013). *Metode
Penelitian kuantitatif, Kualitatif, Eds.*
19Alfabete: Batang

Suartika, dkk (2014). Analisa
Faktor Yang Berhubungan Tingkat Stres
Akademik Mahasiswa Reguler Program
Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekes
Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal
Keperawatan Soedirman (The Soedirman
Journal of Nursing), Volume 9, No.3, Juli
2014.*<https://scholar.google.co.id>

Takwin, B. 2008. Menjadi
Mahasiswa. <http://bagustakwin.Multiply.com/journal/item/18>. Diakses pada tanggal
18november 2017.

Thayyarah.(2014). Sains Dalam Al-
quran. Jakarta : zaman

Wahida, dkk.(2015). Terapi Murotal
Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan
Kadar β -Endorphin dan
Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu
Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal
Kedokteran Brawijaya, Vol. 28, No. 3.*
<http://id.portalgaruda.org>. Di akses
tanggal 23-1-2018