

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

SKRIPSI



DISUSUN OLEH
WAHYU RACHMAN
17111024110520

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

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

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur



Disusun Oleh
Wahyu Rachman
17111024110520

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Rachman

NIM :17111024110520

Program Studi : S1 Keperawatan

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

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda,



Wahyu Rachman

NIM. 17111024110520

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

SKRIPSI

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

SKRIPSI

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

MOTTO

Nabi Shallallahu 'Alahi wa Sallam bersabda, " Semangatlah dalam hal yang bermanfaat untukmu, minta tolonglah pada Allah, dan jangan malas (patah semangat)".

(HR.Muslim no 2664)

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

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas Rahmat, karunia serta ridho-Nya yang diberi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat, serta pengikutnya sampai akhir zaman.

Skripsi ini berjudul : “Pengaruh Mendengarkan Murotal Al-quran terhadap Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018” disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Strata 1 program studi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2018.

Selama proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan, motivasi, dukungan dan dorongan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Bapak Gozali MH, M.Kes (CDr) selaku Dekan Fakultas Pendidikan dan Keguruan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Dwi R Fitriani, M.Kep, selaku Ketua Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Rini Ernawati, S.Pd, M,Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti.
5. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin M. Kep, selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti
6. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep, selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti.
7. Bapak Ns. Bactiar Safarudin, M.Kep.,Sp.Kep.kom selaku Koordinator mata ajar Proposal.
8. Seluruh Bapak Ibu Dosen dan Staf pendidikan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
9. Kedua orang tua Bapak Rahmani dan Ibu Asyiah yang telah rela membagi kasih kepada peneliti dan memberikan semangat sampai akhirnya penyusunan ini terlaksana dengan baik.
10. Kakak dan adikku yang telah memberikan dorongan semangat dan dukngannya.
11. Teman-teman seperjuangan S-1 Ilmu Keperawatan angkatan 2014 terkhusus kelas B yang selama ini menimba ilmu bersama-sama di kampus yangng kita cintai.

12. Para sahabat-sahabat Dady Werandana, Dimas Reza, Fahmi, Lina Susanti, M. Prayitno Abdillah, Nur Duha Azizah, Raudatul Anisa, Sulaiman, Taufiq Qurahman, Wardatun Taybah, yang telah memberi dukungan dan semangat kepada peneliti.

13. Semua pihak yang telah berpartisipasi hingga selesainya penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, semata-mata karna keterbatasan yang ada pada penulis baik pengalaman, pengetahuan dan waktu yang tersedia. Oleh karena itu, penulis berharap agar proposal ini dapat bermanfaat terutama dalam perkembangan ilmu keperawatan dimasa mendatang. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Wassalamua'alaykum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Samarinda, Juni 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul.....	
Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Motto.....	v
Intisari.....	vi
Abstract.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka	10
B. Penelitian Terkait	32
C. Kerangka Teori.....	34
D. Kerangka konsep Peneliti	35
E. Hipotesis dan pertanyaan	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Identifikasi Variabel	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
J. Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
K. Etika penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
L. Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN...	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian UMKT	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.

D. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	38
B. Saran-saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Peneliti.....	38
Tabel 3.2 Dfinisi Oprasional.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Permohon Untuk Menjadi Responden

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Mennjadi Responden

Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 4 : Standar Oprasional Pelaksanaan

Lampiran 5 : Lembar Observasi

Lampiran 6 : Output SPSS Analisa Univariat dan Bivariat

Lampiran7 :Dokumentasi

Lampiran 8 : Jadwal Penelitian

Lampiran 9 :Lembar konsul

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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).

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 dimana 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 *مُرْتَلَّ* yang berarti membaca dengan lagu (bagus) (Al-qusyairi, 2009). Terapi mendengarkan murottal bisa dijadikan referensi dalam hal mengurangi stres dan kecemasan. Menurut penelitian Wahyuni (2013) ada perbedaan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal. Kecemasan menghadapi persalinan sebelum diberikan terapi murottal (*pre test*) terbanyak adalah 66,7% pada tingkat sedang, tingkat kecemasan menghadapi persalinan setelah diberikan terapi murottal (*post test*) terbanyak adalah 41,7% pada tingkat ringan.

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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah ada Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-quran Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah pengaruh mendengarkan murottal Al-quran terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden, meliputi : usia dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi stres sebelum mendengarkan murottal Al-quran pada mahasiswa yang menyusun skripsi.
- c. Mengidentifikasi stres setelah mendengarkan murottal Al-quran pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

- d. Menganalisa pengaruh mendengarkan murottal Al-quran terhadap stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat menambah wawasan bagi para pembaca khususnya bagi mahasiswa keperawatan sebagai tambahan pengetahuan atau bahan perbandingan untuk menyusun karya ilmiah khususnya pengaruh mendengarkan murottal Al-quran terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam mengatasi stres dan terapi ini dapat diterapkan di lingkungan responden.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti karena peneliti dapat secara langsung mengaplikasikan teori mendengarkan murottal Al-quran untuk mengatasi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2018.

c. Bagi Mahasiswa

Setelah hasil penelitian ini diinformasikan kepada teman-teman mahasiswa, diharapkan dapat menjadi salah satu terapi alternatif mengatasi stres dalam menyusun skripsi dan dapat menjadi literatur untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan sarana untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengujian secara nyata tentang kebenaran suatu teori atau konsep mengenai pengaruh mendengarkan murottal Al-quran terhadap stres dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Wahyuni dan Deswita (2013) dengan judul. "Pengaruh Terapi Murottal Al-quran Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas" Jenis penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester ketiga dengan jumlah sampel 12 orang di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan *Wilcoxon*.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan adalah variabel *dependent*nya stres. Jenis penelitian ini menggunakan *Pre Experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* populasinya adalah seluruh mahasiswa sarjana keperawatan semester VII sebesar 129 orang, dengan sampel sebagian mahasiswa sebesar 20 orang yang diambil dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan jalur reguler semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Uji statistik yang digunakan adalah uji *T-test dependent* karena hasil data berdistribusi normal.

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Nur Rahayu (2017) dengan judul. "*Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri*". Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment pre post control group design* dengan jumlah populasi sebanyak 40 mahasiswa. Besar sampel 20 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Menguji *pre-post* tingkat stres pada masing kelompok menggunakan uji *Wilcoxon*, sedangkan untuk menganalisis pengaruh *brain gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Semester VIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri, menggunakan *Uji Mann Withney* dengan $\alpha = 0,05$.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan adalah variabel *independentnya* murottal Al-quran. Jenis penelitian ini menggunakan *PreExperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, populasinya adalah seluruh mahasiswa sarjana keperawatan semester VII sebesar 129 orang, dengan sampel sebagian mahasiswa sebesar 20 orang yang diambil dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan jalur reguler semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Uji statistik yang digunakan adalah uji *T-test dependent* karena hasil data berdistribusi normal.

3. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Siti Awa Binti Abu Bakar (2014) dengan judul “Efek Dari Mendengarkan Bacaan Al-quran Terhadap Respon Stres Fisiologis Pada Pasien ICU Muslim”. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment pre post control group design* dengan jumlah populasi 44 responden. Besar sampel 22 responden kelompok kontrol dan 22 responden kelompok intervensi dengan teknik *purposive sampling*. Uji statistik parametrik dan nonparametrik digunakan untuk menganalisis data yang terkumpul ditunjukkan dengan uji normalitas. Karakteristik demografi dan klinis peserta adalah homogenisasi secara statistik dengan tes *Chi-square* dan *Mann-Whitney U* dan dirangkum secara

deskriptif. Parameter fisiologis dasar menunjukkan perbedaan antara kedua kelompok yang diujidengan *uji T independen* dan *uji Mann-Whitney U* untuk menentukan *homogenitasnya*.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan adalah sampelnya mahasiswa S1 Keperawatan dan jenis penelitian ini menggunakan *Pre Experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, populasinya adalah seluruh mahasiswa sarjana keperawatan semester VII sebesar 129 orang, dengan sampel sebagian mahasiswa sebesar 20 orang yang diambil dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan jalur reguler semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Uji statistik yang digunakan adalah *uji T-testdependent* karena hasil data berdistribusi normal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Stres

a. Pengertian stres

Stres dalam bahasa latin adalah "*stingere*" yang artinya "keras" (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan arti dari waktu ke waktu seiring dengan perkembangan jaman. Abad ke -17 istilah stres diartikan sebagai kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke -18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang keras yang berpusat pada benda dan manusia (Yosep, 2007).

Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Hans Selye dalam Donsu, 2017). Ketika mengalami stres seseorang akan merasakan beberapa gangguan organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan baik, maka ia disebut mengalami distres. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis (Hawari, 2011).

b. Manifestasi Stres

Banyak gejala yang dapat terdeteksi sebagai manifestasi stres, meliputi gejala psikologis, perubahan tingkah laku, serta gejala fisiologis (Cooper & Straw dalam Donsu, 2017).

- 1) Gejala psikologis, meliputi cemas berlebihan (anxietas), depresi, mudah marah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, depersonalisasi, daya ingat menurun, dan lain-lain.
- 2) Perubahan tingkah laku, meliputi berbicara cepat sekali, sering menggigit kuku, sering menggoyangkan kaki atau tangan, bertambah atau berkurangnya nafsu makan, dan lain-lain
- 3) Gejala fisiologis, meliputi adanya gangguan pada organ tubuh, seperti :
 - a) Timbulnya kelelahan umum, sakit kepala, insomnia, gemeteran, ujung jari tangan dan kaki dingin, serta keringat dingin.
 - b) Pada otot menyebabkan miopati (khususnya pada leher, punggung, dan pinggang).
 - c) Pada sistem kardiovaskuler menyebabkan takikardi dan peningkatan tekanan darah.
 - d) Pada sistem pencernaan menyebabkan maag dan diare.

- e) Pada sistem pernafasan menyebabkan sesak nafas, asma, dan bronkitis.
- f) Pada sistem reproduksi menyebabkan kehilangan gairah sex, impotensi dan berkurangnya produksi semen pada pria, sementara pada wanita menyebabkan kegagalan ovulasi, gangguan siklus menstruasi dan PMS (Gunarya *et al.*, 2011; Kusman 2011).

Gejala stres menurut Galbrath, 2000(dalam samsul & Hariyanto, 2007) yaitu :

- a) Reaksi berlebihan (sangat tidak sabaran atau marah meledak-ledak terhadap masalah yang kecil)
- b) Konsumsi meningkat tajam, terutama pada alkohol, rokok dan minuman keras.
- c) Banyak makan atau hilang nafu makan.
- d) Kemampuan kerja menurun dan tidak mampu mengambil keputusandengan baik
- e) Mengalami gangguan psikosomatis, seperti sakit kepala, kaku leher, jantung berdebar dan gangguan kulit.

c. Sumber Stres (stresor)

Donsu (2017) menjelaskan ada 3 aspek yang menjadi sumber stres seseorang yaitu :

- 1) Diri sendiri

Sumber stres yang berasal dari sendiri, yang pada umumnya adanya karena konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan yang berbeda. Mengingat pada dasarnya manusia ialah makhluk rohani dan makhluk jasmani, maka stresor dapat dibagi menjadi 3 yaitu stresor spiritual, stresor psikologi/mental, serta jasmani / fisik.

2) Keluarga

Sementara itu stres juga adanya yang bersumber dari adanya suatu masalah dalam keluarga, biasanya terjadi karena adanya perselisihan masalah keluarga, masalah ekonomi/keuangan, serta adanya tujuan yang berbeda dari anggota keluarga lainnya.

3) Masyarakat dan lingkungan.

Pada satu sisi, masyarakat dan lingkungan juga merupakan suatu sumber stres dalam diri. Kurang adanya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat.

d. Tingkat stres

Tingkat stres adalah suatu rentang respon yang dapat diterima oleh mahasiswa terhadap stres yang disebabkan dari dalam individu maupun dari luar, yang dapat mengakibatkan terganggunya kondisi keseimbangan individu (Purwati, 2012).

Tingkatan stres berdasarkan skala pengukuran menggunakan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) menurut *Psychology Foundation of Australia* (2014) yaitu:

1) Normal (0-14)

Dikatakan normal apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS tidak pernah dialami atau jarang dialami.

2) Stres ringan (15-18)

Dikatakan stres ringan apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS jarang dialami hingga dialami tetapi hanya kadang-kadang.

3) Stres sedang (19-25)

Dikatakan stres sedang apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS terkadang dialami hingga sering dialami, namun lebih dominan terjadi kadang-kadang saja.

4) Stres berat (26-33)

Dikatakan stres berat apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS terkadang dialami hingga sering dialami, namun lebih dominan sering.

5) Stres sangat berat (42)

Dikatakan stres sangat berat apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS sering dialami.

e. Macam-macam stres

Stres menurut Hidayat (2008) terbagi ke dalam enam macam ditinjau dari penyebabnya, yaitu :

1) Stres fisik

Stres yang disebabkan karena keadaan fisik seperti karena suhu yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, sinar matahari atau karena tegangan arus listrik.

2) Stres kimiawi

Stres yang disebabkan oleh pengaruh senyawa kimia seperti adanya obat-obatan, zat beracun asam basa, faktor hormon atau gas.

3) Stres mikrobiologik

Stres yang disebabkan karena kuman, seperti adanya virus, bakteri maupun parasit.

4) Stres fisiologik

Stres yang disebabkan karena fungsi organ tubuh.

5) Stres proses pertumbuhan dan perkembangan

Stres yang disebabkan oleh tahapan tumbuh, kembang individu seperti pada saat pubertas, perkawinan dan proses lanjut usia.

6) Stres psikis atau emosional

Stres yang disebabkan oleh kondisi psikologi individu yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan

situasi seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan.

Wangsa (2009) membedakan stres ke dalam dua jenis yaitu:

- 1) *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang dapat dikendalikan dan dipersiapkan sebagai tantangan yang bersifat sehat, positif dan konstruktif atau bersifat membangun. Hal tersebut disebabkan oleh kesejahteraan individu dan manajemen waktu yang baik, kemampuan adaptasi yang baik dan tingkat prestasi yang tinggi.
- 2) *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, destruktif atau bersifat merusak. Hal tersebut disebabkan oleh individu yang tidak mampu mengatasi stres dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit.

f. Respon fisiologi terhadap stres

Hans Selye telah melakukan riset terhadap 2 respon fisiologi tubuh terhadap stres yaitu *Local Adaptation Syndrome (LAS)* dan *General Adaptation Syndrome (GAS)* (Smeltzer & Bare, 2008).

1) *Local Adaptation Syndrome (LAS)*

Tubuh menghasilkan banyak respon setempat terhadap stres, seperti pembekuan darah dan penyembuhan luka,

akomodasi mata terhadap cahaya dan sebagainya. Responnya berjangka pendek.

Karakteristik dan LAS :

- a) Respon yang sifatnya lokal dan tidak melibatkan semua sistem.
- b) Respon bersifat adaptif, diperlukan stresor untuk menstimulasikannya.
- c) Respon bersifat jangka pendek dan tidak terus menerus.
- d) Respon bersifat menguatkan.

2) *General Adaptation Syndrome (GAS)*

Stressor dapat menyebabkan munculnya sindrom adaptasi umum melalui atas tiga fase yaitu (Selye, dalam Nursalam, 2007& Lyon, 2012) :

a) Fase alarm (waspada)

Reaksi psikologis "*Fight or Flight*" dan reaksi fisiologis. Merupakan mekanisme pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stressor. Tanda dan gejalanya yaitu peningkatan curah jantung, denyut nadi cepat, darah di perifer dan gastrointestinal mengalir ke kepala dan ekstremitas. Banyak organ tubuh terpengaruh, gejala stres mempengaruhi denyut nadi, ketegangan otot dan daya tubuh menurun.

b) Fase *resistensi* (melawan)

Perlawanan terjadi saat fase *alarm* tidak berakhir atau terus menerus berlangsung. Pada fase ini tubuh mencoba melakukan berbagai macam cara penanggulangan psikologis dan pemecahan masalah serta mengatur strategi. Tubuh berusaha mengembalikan kondisi fisiologis yang normal dan mencoba mengatasi penyebab stres.

Bila teratasi gejala menurun atau normal, tubuh kembali stabil, termasuk hormon, denyut jantung, tekanan darah, *cardiac output*. Individu tersebut berusaha beradaptasi terhadap stressor, jika ini berhasil tubuh akan memperbaiki sel-sel yang rusak. Jika individu tidak mampu mengatasinya maka individu tersebut akan jatuh pada tahapan terakhir dari GAS yaitu : fase kehabisan tenaga.

c) Fase *exhaustion* (kelelahan)

Merupakan fase perpanjangan stres yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya. Energi penyesuaian diri terhadap lingkungan seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri koroner, dan lain sebagainya. Bila usaha melawan tidak dapat lagi

diusahakan, maka kelelahan dapat mengakibatkan kematian.

Tahapan ini tubuh akan mengalami kelelahan dikarenakan cadangan energi telah menipis atau habis, akibatnya tubuh tidak mampu lagi menghadapi stres. Ketidakmampuan tubuh untuk mempertahankan diri terhadap stressor inilah yang akan berdampak pada kematian individu.

g. Mekanisme terjadinya stres

Tubuh merespon terhadap stres yang diawali dengan adanya stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam tubuh individu itu sendiri dan diteruskan pada sistem limbik sebagai pusat emosi kemudian diinformasikan ke hipotalamus sebagai pusat pengatur adaptasi. Kemudian hipotalamus merangsang pengeluaran hormon ACTH dan adrenal sehingga mempengaruhi detak jantung dan metabolisme tubuh (Carlson, 2015).

h. Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Tingkat stres ini diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* oleh Lovibond & Lovibond (1995). *Psychometric*

Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS) terdiri dari 42 item.

Lovibond dalam *Psychology Foundation of Australia* (2014) mengatakan bahwa, DASS berisi 14 *item* untuk setiap skala yang dibagi menjadi beberapa subskaladan terdapat 2-5 *item* dengan isi yang serupa. Skala depresi menilai disforia, keputusasaan, devaluasi kehidupan, penolakan diri, kurangnya minat, anhedonia, dan kelemahan. Skala kecemasan menilai gairah pribadi, efek otot rangka, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif yang mempengaruhi kecemasan. Skala stres menilai kesulitan santai, kegugupan dan mudah marah atau gelisah, kepekaan atau ekspresi yang berlebihan dan ketidaksabaran.

Skor depresi, kecemasan, dan stres dihitung dengan menjumlahkan skor untuk *item* yang relevan. *Item* skala depresi adalah 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. *Item* skala kecemasan adalah 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. *Item* skala stres adalah 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39 (Lovibond & Lovibond dalam *Psychology Foundation of Australia*, 2014).

Tingkat stres pada instrumen ini mempunyai kode berupa 0 (normal), 1 (ringan), 2 (sedang), 3 (berat), 4 (sangat

berat).Jumlah skor dari pernyataan item tersebut memiliki makna 0-14 (normal), 15-18 (ringan), 19-25 (sedang), 26-33 (berat), 42 (sangat berat).

i. Cara mengendalikan stres

Penatalaksanaan stres dapat diatasi dengan mempersiapkan diri menghadapi *stressor*, misalnya dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis atau mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis atau mental yaitu dengan melakukan pengenalan diri lebih dalam, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, manajemen waktu yang baik.Perbaikan diri secara fisik dengan berolahraga teratur, asupan gizi yang baik dan istirahat yang cukupsehingga kondisi tubuh tetap sehat.Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial (Chomaria, 2009).

Kegiatan keagamaan seperti meditasi dzikir juga dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami seseorang (Wangsa, 2010). Mendengarkan bacaan ayat Al-quran 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).

2. Murottal Al-qur'an

a. Pengertian Al-qu'ran

Al-qur'an adalah wahyu Allah yang turun disampaikan kepada nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril, sebagai pedoman petunjuk umat manusia (Umar). Al-quran berjumlah 30 juz dengan total 144 surah dan 6666 ayat. Al-qur'an merupakan kitab orang islam dan semata-mata bukan hanya kitab fikih yang membahas ibadah saja tetapi merupakan kitab yang membahas secara komprehensif baik dibidang kesehatan atau kedokteran maupun bidang ilmu-ilmu lain (Sahadan,2009).

Al-qur'an juga dapat menyembuhkan hati dari kesempitan, kegelisahan, kelelahan, kepedihan dan stres, bahkan Al-qur'an juga dapat menyembuhkan jasad manusia dari berbagai penyakit sesuai dengan kehendak dan izin Allah SWT (Al-laham dalam Elzaky, 2011)

Al-qur'an sendiri terdapat banyak ayat yang menegaskan bahwa Al-quran merupakan obat penyembuh(Elzaky, 2011) diantaranya firman Allah Swt:

Allah berfirman "Dan telah kami turunkan dari Al-quran sesuatu yang menjadi obat dan rahmat bagi orang-orang yang

beriman, sementara bagi orang-orang zalim, ia hanyalah menambah keraguan” (QS. Al-isra:82).

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”(QS.yunus:57).

Merujuk dari kedua ayat diatas bahwa Al-qur’an itu diturunkan oleh Allah sebagai petunjuk umat manusia dan dapat menyembuhkan terhadap segala penyakit dengan izin Allah.Hal ini diperkuat oleh sabda Rasullullah SAW yang berbunyi”berobatlah kalian dengan dua hal, madu dan Al-qur’an” sebaik-baiknya obat adalah Al-qur’an” seperti yang diriwayatkan oleh Ibnu Majjah.

b. Terapi Murottal Al-qur’an

Terapi murottal terdiri dari dua kata yaitu terapi dan murottal. Kata terapi berkaitan dengan serangkaian upaya untuk memulihkan seseorang yang sedang sakit (KBBI, 2017). Biasanya kata tersebut digunakan dalam konteks masalah fisik dan mental.Murottal berasal dari bahasa Arab **مُرْتَلٌّ** yang berarti membaca dengan lagu (bagus) (Al-qusyairi, 2009).

Bacaan Al-qur’an secara umum mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak.Terapi murottal adalah usaha meningkatkan kualitas

fisik dan mental dengan memperdengarkan lantunan ayat-ayat Al-qur'an yang dilagukan (Al-qusyairi, 2009& KBBI, 2017).

Surah yang digunakan untuk terapi adalah surah Ar-rahman dan Al-insyiroh. Penelitian yang dilakukan Wahida dkk (2015) tentang pemberian terapi murottal Al-qur'an surah Ar-rahman. Hasil penelitiannya menunjukkan ada penurunan signifikan intensitas nyeri sebelum ($6,80 \pm 1,52$) dibandingkan sesudah ($3,37 \pm 1,79$) pemberian terapi murottal Al-qur'an surah Ar-rahman selama 25 menit ($p=0,000$). Terapi murottal Al-qur'an juga menunjukkan peningkatan signifikan ($p=0,000$) kadar β -*Endorphin* sebelum perlakuan ($1053,6 \pm 606,32 \text{ ng/L}$) dan setelah perlakuan ($1813,6 \pm 546,78 \text{ ng/L}$). Dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi murottal Al-qur'an dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kadar hormon rileks yaitu β -*Endorphin*.

Selanjutnya Surah *Al-Insyirah* yang mengandung makna dibalik kesulitan pasti ada kemudahan. Pada makna ini ada larangan untuk berputusasa, selalu berharap, ridha, sabar, serta selalu berfikir positif. Percaya bahwa Allah SWT memberikan jalan kemudahan bagi setiap hamba-Nya yang sedang dihampiri kesulitan. Salah satu ciri atau tipe orang yang sehat jiwa menurut Starbuck adalah optimis dan gembira (Rakhmat, 2008).

1) Surah Al-inyiroh

رَكَ أَنْقَضَ الَّذِي ۝ وَزَرَكَ عَنكَ ۝ وَوَضَعْنَا ۝ صَدْرَكَ لَكَ نَشْرَحَ الْمَرْ
 ۝ يُسِّرُ الْعُسْرَ مَعَ إِنَّ ۝ يُسِّرُ الْعُسْرَ مَعَ فَإِنَّ ۝ ذَكَرَكَ لَكَ وَرَفَعْنَا ۝ ظَهْرَ
 ۝ فَأَرْغَبَ رَبُّكَ إِلَى ۝ فَأَنْصَبْ فَرَّغْتَ فَإِذَا ۝

2) Surah Ar-rahman

مَسُّ ۝ الْبَيَانَ عِلْمَهُ ۝ الْإِنْسَانَ خَلَقَ ۝ الْقُرْآنَ عِلْمَ ۝ الرَّحْمَنِ
 فَعَهَا وَالسَّمَاءَ ۝ يَسْجُدَانِ وَالشَّجَرِ وَالنَّجْمِ ۝ حُسْبَانَ وَالْقَمَرِ الشَّ
 طِ الْوَزْنَ وَأَقِيمُوا ۝ الْمِيزَانَ فِي نَطْعُوا الْأَ ۝ الْمِيزَانَ وَوَضَعَ ر
 فِكِهَةً فِيهَا ۝ لِلْأَنَامِ وَوَضَعَهَا وَالْأَرْضَ ۝ الْمِيزَانَ تُخْسِرُوا وَلَا بِالْقَسْ
 ءِ الْآءِ فَبِأَيِّ ۝ وَالرَّيْحَانَ الْعَصْفِ ذُو الْحَبِّ ۝ الْأَكْمَامِ ذَاتُ وَالنَّخْلِ
 وَخَلَقَ ۝ كَالْفَخَّارِ صَلَّصَلٍ مِنَ الْإِنْسَانِ خَلَقَ ۝ تُكْذِبَانِ رَبِّكُمَا
 شَرِّقَيْنِ رَبُّ ۝ تُكْذِبَانِ رَبِّكُمَا ۝ الْآءِ فَبِأَيِّ ۝ نَارٍ مِنْ مَارِجٍ مِنَ الْجَانِ
 يَانَ الْبَحْرَيْنِ مَرَجٍ ۝ تُكْذِبَانِ رَبِّكُمَا ۝ الْآءِ فَبِأَيِّ ۝ الْمَعْرَبَيْنِ وَرَبُّ آ
 حَرْجٍ ۝ تُكْذِبَانِ رَبِّكُمَا ۝ الْآءِ فَبِأَيِّ ۝ يَبْعِيَانِ لَا بَرَزَخُ بَيْنَهُمَا ۝ يَلْتَقِ
 وَارْوَاهُ ۝ تُكْذِبَانِ رَبِّكُمَا ۝ الْآءِ فَبِأَيِّ ۝ وَالْمَرْجَانَ ۝ اللَّوْلُؤُ مِمَّهَا
 لُ ۝ تُكْذِبَانِ رَبِّكُمَا ۝ الْآءِ فَبِأَيِّ ۝ كَالْأَعْلَمِ الْبَحْرِ فِي الْمُنَشَّاتِ الْج
 ءِ الْآءِ فَبِأَيِّ ۝ وَالْإِكْرَامِ الْجَلَلِ ذُو رَبِّكَ وَجْهٌ وَيَبْقَى ۝ فَانِ عَلَيْهَا مَنْ ك

أَن فِي هُوَ يَوْمٍ كُلِّ وَالْأَرْضِ السَّمَوَاتِ فِي مَنْ بَسَّأَهُ ﴿٢٨﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا
 يَا أَيُّ الثَّقَلَانِ أَيُّهُ لَكُمْ سَنَفْرُغُ ﴿٢٩﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ
 تُذَوِّانِ أَسْتَطَعْتُمْ إِنْ وَالْإِنْسِ الْحَيْنِ يَمَعَشَرُ ﴿٣٠﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِ
 بِسُلْطَنٍ إِلَّا تَنْفُدُونَ لَافَانْفُدُوا وَالْأَرْضِ السَّمَوَاتِ أَقْطَارٍ مِنْ تَنْفِ
 نَحَاسٍ نَارٍ مِنْ شَوْاطِظٍ عَلَيْكُمْ يُرْسَلُ ﴿٣١﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ
 لَسَّمَاءُ أَدَشَقَّتْ فَإِذَا ﴿٣٢﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ تَنْتَصِرَانِ فَلَا وَ
 لَافِيَوْمٍ مِيدٍ ﴿٣٣﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ كَالدِّهَانِ وَرَدَّةً فَكَانَتْ
 تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ جَانُّ وَلَا إِنْ سُدَّ ذَنْبُهُ عَنِ السُّعْلِ
 الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ وَالْأَقْدَامِ بِالنَّوْصِي فَيُؤَخِّدُ سِيْبَهُمُ الْمَجْرُمُونَ يُعْرِفُ
 فُونَ ﴿٣٤﴾ الْمَجْرُمُونَ بِهَا يُكْذِبُ الَّتِي جَهَنَّمُ هُنْدِهِ ﴿٣٥﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا
 أَفَوَلَمَنْ ﴿٣٦﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ إِنْ حَمِيمٍ وَبَيْنَ بَيْنَهَا يَطْوُ
 أَفَنَانَ ذَوَاتَا ﴿٣٧﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ جَنَّاتٍ رَبِّهِ مَقَامِ خِ
 مَاءِ الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ تَجْرِيَانِ عَيْنَانِ فِيهِمَا ﴿٣٨﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ
 رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ شَيْءٍ زَوْجَانِ فَكَهْفَةٌ كُلٌّ مِنْ فِيهِمَا ﴿٣٩﴾ تُكَذِّبَانِ رَبِّكُمْ
 نِ الْجَنَّتَيْنِ وَجَنَى اسْتَبْرَقٍ مِنْ بَطَائِنِهَا فُرُشٍ عَلَى مُتَّكِبِينَ ﴿٤٠﴾ تُكَذِّبَانِ

طَمْثُهُنَّ لَمْ يَطَّرَفِ قَصِرَتْ فِيهِنَّ ﴿٥٥﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٥﴾ دَا
 قُوتٍ كَأَنَّهُنَّ ﴿٥٧﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٦﴾ جَانٌّ وَلَا قَبْلَهُمْ إِنْسٌ يَدُ
 الْإِ حَسَنٍ جَزَاءُ هَلْ ﴿٥٦﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٨﴾ وَالْمَرْجَانُ إِلَيَّ
 ﴿٥٦﴾ جَنَّتَانِ دُونَهُمَا وَمِنْ ﴿٥٦﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٦﴾ الْإِ حَسَنُ إِلَّا
 رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٦﴾ مُدَّهَا مَتَانِ ﴿٥٦﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٦﴾
 ﴿٥٦﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٦﴾ نَضَّا خَتَانِ عَيْنَانِ فِيهِمَا ﴿٥٦﴾ تُكذِّبَانِ
 فِيهِنَّ ﴿٥٦﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٨﴾ وَرَمَانَ وَنَحْلَ فَبِكَيْفَةٍ فِيهِمَا ﴿٥٦﴾
 فِي مَقْصُورَاتِ حُورٍ ﴿٥٦﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٦﴾ حَسَانَ خَيْرَاتِ
 وَلَا قَبْلَهُمْ إِنْسٌ يَطْمِثُهُنَّ لَمْ ﴿٥٦﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٦﴾ الْحَيَامِ
 رِيٍّ خَضِرٍ رَفْرَفٍ عَلَى مُتَكِينٍ ﴿٥٦﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٤﴾ جَانٌّ
 ذِي رَبِّكَ أَسْمُ تَبْرَكَ ﴿٥٧﴾ تُكذِّبَانِ رَبِّكُمَا الْآءِ فَبِأَيِّ ﴿٥٦﴾ حَسَانَ وَعَبَقَ
 ﴿٥٨﴾ وَالْإِكْرَامِ الْجَلَلِ

c. Efek Murottal Terhadap Respon Tubuh

Murottal bekerja pada otak dimana ketika diberikan rangsangan terapi murottal maka 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 cokhlearis*) menuju talamus. Sinyal dari talamus diantarkan ke amiglada lalu hipokampus. Hipokampus memunculkan motivasi-motivasi dimana terdapat dorongan dalam otak untuk mengingat pengalaman-pengalamanserta pikiran-pikiran yang menyenangkan. Selain ke hipokampus, dari amiglada juga diteruskan ke hipotalamus, sehingga muncul *feedback* negatif kelenjar adenal yang menurunkan hormon stres dan meningkatkan hormon relaks (Pedak, 2009).

Bacaan Al-qur'an yang dilantunkan dengan tempo lambat, lembut penuh magna dan penghayatan dapat menimbulkan efek rileks. Faktor lain adalah keyakinan bahwa Al-qur'an kitab suci yang mengandung firman Allah dan merupakan pedoman bagi umat Manusia (Wahida, 2015)

3. Konsep Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah golongan generasi muda yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dalam kurun waktu tertentu mempunyai

identitas diri atau panggilan untuk orang yang sedang menjalankan pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi (Wikipedia, 2007). 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.

b. Sumber Stres Pada Mahasiswa

Penyebab stres pada mahasiswa menurut Juliandi, (2009) disebabkan oleh :

a. Dosen

Sulitnya proses mengajar, banyak dosen yang selalu berbelit-belit dalam menjelaskan materi perkuliahan sehingga mahasiswa menjadi bingung dan tidak memahami materi. Tidak sedikit dosen yang melempar pertanyaan kepada mahasiswa. Kesibukan dosen sehingga membuat perkuliahan tertunda dan tidak sedikit membuat mahasiswa kecewa.

b. Tugas kuliah

Tuntutan akademis yang sudah ada, membuat mahasiswa merasa dituntut untuk meraih pencapaian yang telah ditentukan baik oleh pihak fakultas/universitas maupun dari mahasiswa itu sendiri. Tuntutan tersebut dapat memberikan tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa itu

sendiri. Ketika hal ini terjadi maka beban yang berlebihan tersebut akan menyebabkan stres pada mahasiswa. Salah satunya adalah tugas akhir atau skripsi.

c. Hubungan

Hubungan dengan orang lain baik dengan teman kuliah atau bukan, memiliki pengaruh yang besar bagi mahasiswa. Gangguan pada aspek tersebut dapat menjadi stressor, yang sering kali berkaitan dengan perasaan sendiri atau kesiapan, apalagi ketika sedang mengalami masalah atau kesulitan yang membutuhkan untuk bercerita atau bertanya.

d. Hambatan keuangan

Kuliah tidak hanya sekedar belajar di kampus. Menjalankan aktivitas kuliah berarti terlibat dengan lingkungan sosial ditempat tersebut, sehingga keuangan tidak hanya diperlukan untuk biaya akademis saja, namun untuk kebutuhan hidup dan kebutuhan lainnya yang diperlukan. Hal ini dapat menjadi salah satu sumber stressor bila segi *financial* kurang mencukupi.

e. Prestasi akademik

Kegagalan dalam prestasi akademik bisa disebabkan karena kemampuan dasarnya tidak menyokong atau bakatnya kurang menunjang. Kegagalan juga bisa disebabkan

mahasiswa yang kurang bisa menggunakan cara belajar yang tepat atau kurang fasilitas.

f. Kondisi yang kurang menunjang

Keadaan lingkungan perumahan yang tidak mendukung mahasiswa belajar dengan baik, misalnya penerangan, ventilasi, meja belajar, kebisingan dan keadaan psikologis di rumah, baik dalam hubungan dengan orang tua maupun dengan saudara-saudara. Bahkan dengan lingkungan sosial dan ketersediaan fasilitas bisa menjadi sumber yang menghambat kelancaran belajar mahasiswa.

Kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi oleh mahasiswa yang sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan atau bahkan stres dan hilangnya motivasi, yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsi bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi (Hariwijaya, 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).

B. Penelitian Terkait

1. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Wahyuni dan Deswita (2013) dengan judul. “ Pengaruh Terapi Murottal Al-qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadap Persalinan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas”

Hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2013 yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan menghadapi persalinan sebelum diberikan terapi murottal (*pre test*) terbanyak adalah 66,7% pada tingkat sedang, tingkat kecemasan menghadapi persalinan setelah diberikan terapi murottal (*post test*) terbanyak adalah 41,7% pada tingkat ringan. Ada perbedaan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal. Hasil penelitian membuktikan ada pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu trimester ketiga $p = 0,007$ ($p < 0,05$).

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Nur Rahayu (2016) dengan judul. “*Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri”

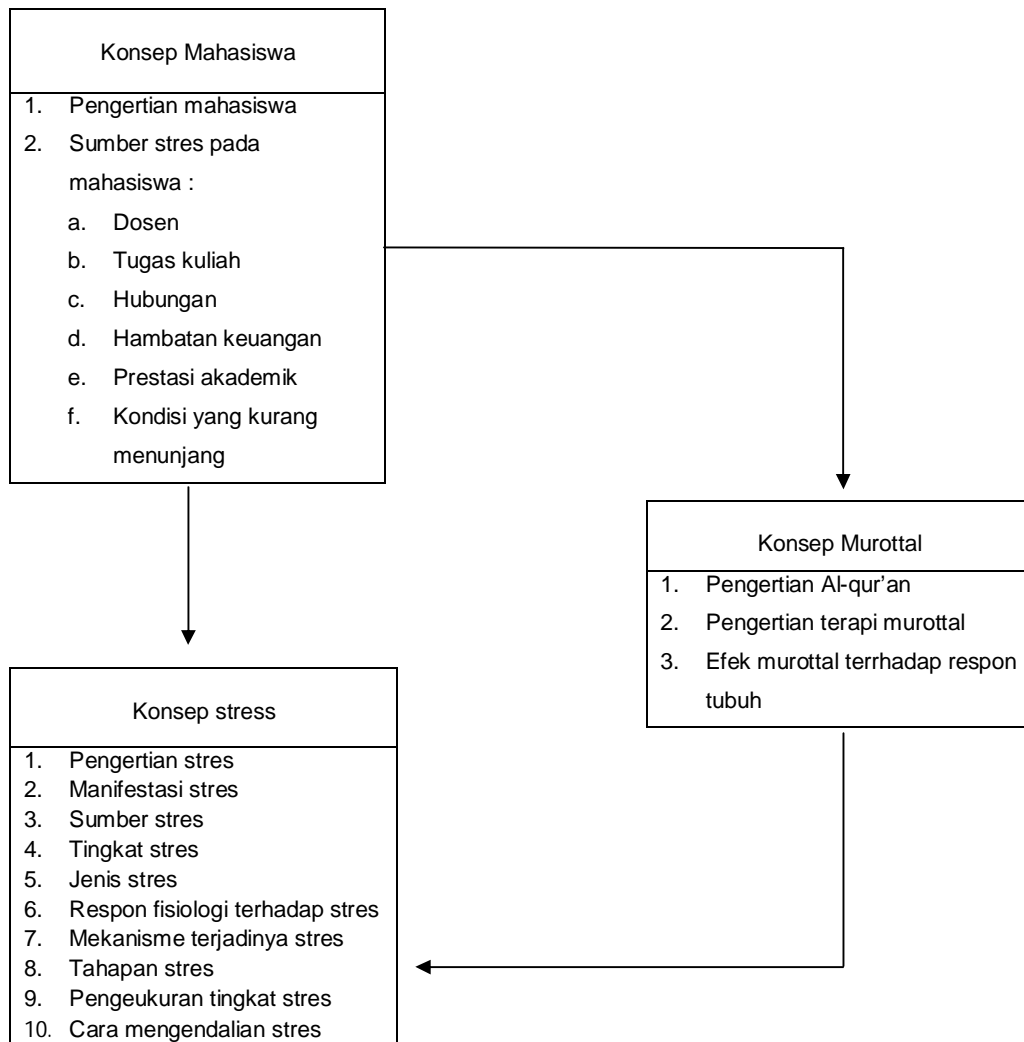
Hasil penelitian dapat diinterpretasikan tingkat stress pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok perlakuan yaitu pre-test setengahnya (50%) mengalami stres sedang dan post-test sebagian besar (60%) mengalami stres ringan. Pada kelompok kontrol pre-test sebagian besar (60%) mengalami tingkat stres sedang dan pada post-test banyak mengalami stres sedang dan stres berat. Hal ini menunjukkan tidak terjadi penurunan tingkat stres pada pre dan post test pada kelompok kontrol. Hasil *uji Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* $(0,025) < (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan senam otak pada Mahasiswa PSIK semester VIII Fakultas Kesehatan Universitas Kediri pada kelompok perlakuan.

3. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Siti Awa Binti Abu Bakar (2014) dengan judul “Efek Dari Mendengarkan Bacaan Al-qur’an Terhadap Respon Stres Fisiologis Pada Pasien ICU Muslim”.

Hasilnya *Pretest-posttest score mean difference comparison* tidak menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam denyut jantung (*HR*), tekanan sistolik (*sBP*), tekanan diastolik (*dBp*), mean tekanan arteri (*MAP*) dan laju pernafasan (*RR*) bila semua *p-*

value>0,05. Seiring waktu, kelompok intervensi mengalaminyasecara signifikan tidak ada pengurangan respons stres fisiologis kecuali pada denyut jantung(HR).

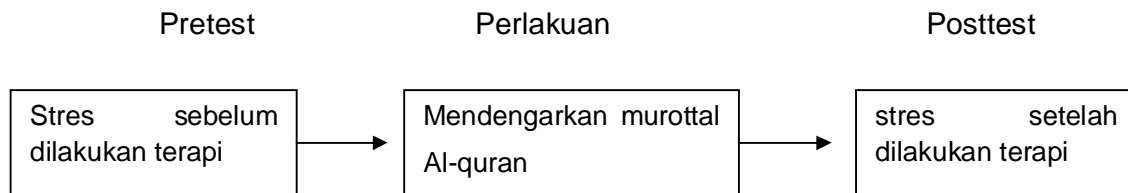
C. Kerangka Teori



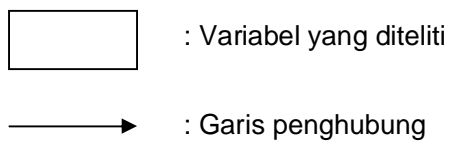
Gambar 2.1 kerangka teori

sumber :Hawari,(2011), Hidayat (2008),
Shihab (2007), Thayyarah, (2014), Wahida, (2015).
juliandi,(2009), Wikipedia,(2007).

D. Kerangka konsep Peneliti



Keterangan :



Gambar 2.2 kerangka Konsep

E. Hipotesis dan pertanyaan

Jawaban sementara dari suatu penelitian ini biasanya disebut hipotesisi (Notoatmodjo,2010). Rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ha (Hipotesis alternative)

Ada pengaruh mendengarkan murottal Al-qur'an terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur 2018.

2. H₀ (hipotesis nol)

Tidak ada pengaruh mendengarkan murottal Al-qur'an terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalaimatan Timur 2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

**SILAHKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR**

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan didalam bab 4 dapat diambil kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan penelitian tentang pengaruh mendengarkan murottal Al-qur'an terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

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 ($P \text{ value} < \alpha$) 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

Abdul Syafei. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Al-quran Surah Ar-rahman Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak Senilis. 128 Jurnal Kesehatan, Volume 9, No 1, April 2018, hal 126-130.<https://scholar.google.co.id>

Alimul, Aziz H. (2011). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.

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

Atmaningtyas, Naila. (2010). *Kiat Hidup Bahagia Tanpa Stres & Depresi*. Yogyakarta: Getar Hati

Bahri. (2013). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kinerja Perawat Di Puskesmas Cempa Kab Pinrang.<http://library.stikesnh.ac.id> diakses tanggal 2 Febuari 2018

Carlson. (2015). *Fisiologi Perilaku, Edisi Kesebelas Jilid 2*. Jakarta : Erlangga

Chomaria. (2009). *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stres*. Jakarta: Diva Press.

Damanik, E.D. (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). Depok : Program Pasca Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

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

Dahlan,Sopiyudin.(2014). Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6.Jakarta: Salmba Medika

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 MenjalaniProses Pembuatan Skripsi. Naskah Publikasi: Tidak Diterbitkan

Hariwijaya.(2008). Pedoman Penulisan Ilmiah Proposal dan Skripsi.Yogyakarta: Oriza.

Hawari.(2011).Manajemen Stres, Cemas dan Depresi.Jakarta: FKUI.

Hidayat.(2008). Menyusun skripsi & tesis Cetakan 1.Bandung: Informatika.

Juliandi.(2009). Menjadi Mahasiswa Baru dengan Drajat Stres.<http://UMSU-Azuar-Juliandi.com-Management> Onlen Learning.Diambil tanggal 28 november 2017

KBBI.(2017). Terapi.<https://kkbi.web.id/terapi>. Diakses tanggal 28 desember 2017

Kholidah, E.N. & Alsa, (2012).Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis.*Jurnal Psikologi Vol. 39 No.1 Hlm 67-75*

Laras Pratiwi. (2015). judul Pengaruh teknik relaksasi *benson* dan murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi Primer. JOM Vol 2 No 2, Oktober 2015. <https://scholar.google.co.id>

Lovibond and Lovibond.(1995). DASS 42.Available Onlain at [http://www.swin.edu.au/victims/resource/assersment/affect/DASS 42. Html](http://www.swin.edu.au/victims/resource/assersment/affect/DASS_42_.Html). Diproleh 28 November 2017.

Lyon, B. L. (2012). Stress, coping, and healt.In rice, H. V. (Eds). Handbook of stress, coping and healt: Implications for nursing research, theory, and practice (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc.

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>

Notoatmodjo, S. (2010).Metodelogi Penelitian Kesehatan.Jakarta : Rikena Cipta

_____.(2012). Metodologi Penelitian Kesehatan.Jakarta: Rikena Cipta

Nursalam.(2008).Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.Jakarta: Salemba Medika.

_____.(2011).Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.Jakarta: Salemba Medika.

Nur Farida (2015). Terapi Murottal Al-qur'an Mampu Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Oprasi Laparatomi. JURNAL KEPERAWATAN Volume 6, Nomor 1 P-ISSN 2086-3071 E-ISSN 2443-0900. <https://scholar.google.co.id>

Nur Rahayu (2016). *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu KeperawatanFakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri.Dunia Keperawatan, volume 5 no 1, hal 26-23.<https://scholar.google.co.id>. Diperoleh 25 Oktober 2017

Papalia, E. D. dan Feldman, R. T. (2014). Meyelami Perkembangan Manusia ; Experience Hman Development. Jakarta: Salemba Humanika.

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

Potter, P.A. & Perry, A.G. (2009).Fundemental of Nursing. (7thed). Mosby : Elsevier Inc

Purwati, S. (2012).Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Akngkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.(Skripsi).Depok : Universitas Indonesia.

Psychology Foundation Of Australia. (2014). Depression Anxiety Stress Scale. Available from; <http://www.psy.unsw.edu.au/groups/dass>. Diakses tanggal 20 november 2017

Rakhmat, J. (2008). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Remolda, P. (2009). Pengaruh Al-Quran pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi. <http://www.theedc.com>. Diakses tanggal 22 november 2017

Reza dan Deswita (2013). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Ners Jurnal Keperawatan*, Volume 9, no 2, hal 111-112. <https://scholar.google.co.id>. Diperoleh 9 Oktober 2017

Saam, Z dan Wahyuni, S. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada

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

Samsul dan Hariyanto.(2007). *Kenapa harus stres*. Jakarta: Bumi Aksara.

Siswoyo, (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Pasien Pre Operasi Katarak dengan Hipertensi di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol.5 (no.1), Januari, 2017. <https://scholar.google.co.id>.

Siti Awa Binti Abu Bakar. (2014). Efek Dari Mendengarkan Bacaan Al-quran Terhadap Respon Stres Fisiologis Pada Pasien ICU Muslim. www.kuis.edu.my. Diperoleh 28 November 2017.

Subhan.(2015). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pre Operatif Fraktur Di Rumah Sakit Umum Daerah Ince Abdul Moeis Samarinda.(Skripsi).STIKES Muhammadiyah Samarinda.

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

Sunyoto, Danang. (2013). *Analisa Regresi dan uji Hiotesis*. Cetakan Pertama. Jakarta : PT.Buku Kita.

_____. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

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](http://bagustakwin.Multiply.com/journal/item/18). Diakses pada tanggal 18 november 2017.

Hairudin (2015). Perbandingan Terapi Murottal Al quran Dan Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Bengkuring Samarinda (Skripsi). Samarinda. STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Wahida, dkk. (2015). Terapi Murottal 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

Wangsa. (2009). Stres dan Depresi. Yogyakarta: Tugu publisher.

Wikipedia. (2007). Konsep Mahasiswa. <http://www.id.m.wikipedia.org/wiki/konsepmahasiswa>. Diakses tanggal 6 November 2017

Wiranatasujarwani. (2014). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Gava Media.

Yosep dan Iyus. (2007). Keperawatan Jiwa. Bandung: Refika Aditama.

Zakiah. (2016). Gambaran Tingkat Stres, Ansietas dan depresi Mahasiswa Keperawatan ysg Sedang mengerjakan Skripsi. Volume 2, September 2016. <http://id.portalgaruda.org>.