

**PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN  
MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT STRES  
MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA UIN  
WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata 1 Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora



Disusun oleh :

**FEBI NUR INDAHSARI**

**1904046105**

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2024**

## DEKLARASI KEASLIAN

### DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Febi Nur Indahsari  
NIM : 1904046105  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Dengan ini saya menyatakan dengan jujur bahwa skripsi berjudul "**Pengaruh Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang**". Merupakan hasil karya tulis sendiri dan bukan merupakan karya yang pernah diterbitkan oleh orang lain sebelumnya. Kecuali bagian-bagian tertentu yang menjadi referensi yang peneliti ambil sebagai bahasan acuan penulisan skripsi ini.

Semarang, 06 Desember 2024



Febi Nur Indahsari

NIM. 1904046105

## NOTA PEMBIMBING

### NOTA PEMBIMBING

Lampiran :  
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi  
Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami menyatakan bahwa skripsi saudara

Nama : Febi Nur Indahsari  
NIM : 1904046105  
Jurusan : Tasawuf & Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera di munaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Semarang, 11 Desember 2024

Pembimbing



**Ernawati, S.Si., M.Stat.**

NIP. 19931006201902025

## NILAI PEMBIMBING



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS  
USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Ngaliyan, Semarang 50189. Telepon  
(024) 7601294, Website : ushuluddin.walisongo.ac.id

Hal : Nilai Bimbingan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat kami beritahukan, setelah kami membimbing skripsi mahasiswa/mahasiswi :

Nama : Febi Nur Indahsari

NIM : 1904046105

Judul : Pengaruh Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres  
Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Maka nilai naskah skripsinya adalah : 83 (41A)

Catatan khusus Pembimbing : .....

.....

.....

Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Semarang, 11 Desember 2024  
Pembimbing

**Ernawati, S.Si., M.Stat.**

NIP. 19931006201902025

## HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
Jl. Prof. Dr. Hamka, km 2 (Kampus 2 UIN Walisongo) Ngaliyan, Semarang, 50185,  
telp (024) 7601291)

### PENGESAHAN

Skripsi Saudara : Febi Nur Indahsari  
NIM : 1904046105  
Judul : Pengaruh Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an  
Terhadap Tingkat Stres Mengerjakan Skripsi Pada  
Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Telah dimunaqasyahkan oleh dewan penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dan dinyatakan **LULUS** pada tanggal 24 Desember 2024 dan dapat diterima sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata I tahun akademik 2023/2024.

Semarang, 03 Januari 2025

Ketua Sidang

**Royanulloh, M.Psi.T.**  
NIP. 198812192018011001

Sekretaris Sidang

**Komari, M.Si**  
NIP. 198703082019031002

Penguji Utama I

**Muhammad Sakdullah, M.Ag**  
NIP. 198512232019031009

Penguji Utama II

**Sri Rejeki S.Sos.L., M.Si.**  
NIP. 197903042006042001

Pembimbing I

**Ernawati, S.Si., M.Stat.**  
NIP.19931006201902025

## MOTTO

"وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ"

*"Dan tidak ada keberhasilanku kecuali dengan pertolongan Allah."*  
(QS. Hud: 88)

“Waktu yang lama bukan tanda kegagalan, tetapi tanda bahwa perjalanan ini penuh pembelajaran”

## TRANSLITERASI

Hasil Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988, menjadi dasar Pedoman Transliterasi yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini. Pemindahan huruf dari satu aksara ke aksara lain merupakan tujuan transliterasi, dalam hal ini tujuannya adalah untuk mentranskripsikan huruf Arab ke huruf Latin dan huruf-huruf yang sejenis.

### A. Konsonan

Dalam bahasa Arab, huruf digunakan untuk mewakili bunyi konsonan, khususnya dalam sistem penulisan bahasa Arab. Beberapa huruf diwakili oleh huruf dalam transliterasi ini, sementara yang lain diwakili oleh tanda, dan terkadang huruf dan tanda digunakan secara bersamaan.

Berikut adalah daftar huruf Arab beserta transliterasinya menggunakan huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Śa	Ś	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	Es dan Ya
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ya

## B. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab mirip dengan vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal (*monoftong*) dan vokal rangkap (*diftong*).

### 1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab dilambangkan dengan tanda atau harakat, adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dammah	U	U

## 2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab mempunyai lambang gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ + ي	Fathah dan Ya Sukun	Ai	A dan I
ـَ + و	Fathah dan Wau Sukun	Au	A dan U
CONTOH			
بَيْتَهُمْ			Baitahum
يَوْم			Yaumi

## 3. Vokal Panjang (*Maddah*)

Vokal panjang bahasa Arab mempunyai lambang berupa antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ + ا	Fathah dan Alif	Ā	A dan garis di atas
ـَ + ي	Fathah dan Alif Maqṣūr	Ā	A dan garis di atas
ـَ + ي	Kasrah dan Ya Mati	Ī	I dan garis di atas
ـُ + و	Ḍammah dan Wawu Mati	Ū	U dan garis di atas
CONTOH			
إِنَّمَا			Innahā
يَخْشَى			Yakhsyā
يَقِين			Yaqīn
ظُنُون			Zunūn

## 4. Ta' Marbuṭah

Transliterasi Ta' Marbuṭah ini menempati dua tempat:

- a). Ta Marbuṭah yang dikatakan hidup, lantaran berharakat fathah, kasrah atau dhammah, transliterasinya /t.

- b). Ta Marbuṭah yang dimatikan sebab berharakat sukun, dengan transliterasi berupa /h/.

CONTOH	
السَّاعَةِ، الْحَيَاةِ	As-sā' ati, Al Hayāta
العَقَبَةِ	Al 'Aqabah
رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	Raudatul Athfal

## 5. Syaddah

Syaddah atau yang biasa disebut dengan tasydid. Pada transliterasi ini tanda syaddah ber lambangkan huruf.

CONTOH	
إِنَّهُمْ	Innahum
وَكَذَّبَ	Wa kazzaba
رَبِّكَ	Rabbaka

## 6. Kata Sandang

Penulisan kata sandang dalam sistem penulisan Arab di lambangkan dengan huruf ل, namun pada transliterasi ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu:

- a. Kata sandang yang disertai dengan huruf syamsiah

Transliterasi untuk kata sandang yang bersama dengan huruf syamsiah, dilakukan sesuai dengan pengucapan, seperti huruf /i/ yang digantikan oleh huruf yang sepadan, maka otomatis akan mengikuti kata sandang yang ada.

- b. Kata sandang yang disertai dengan huruf qamariah

Menurut kaidah yang berlaku, kata benda yang disertai huruf qamariah ditransliterasikan berdasarkan bunyinya.

CONTOH	
الرَّجُلِ	Ar-rajulu
السَّيِّدَةِ	As-sayyidatu
الشَّمْسِ	Asy-syamsu

القلم	Al-qalamu
-------	-----------

## 7. Hamzah

Hamzah di transliterasikan sebagai *apostrof*, akan tetapi hal tersebut hanya berlaku pada hamzah yang berada di tengah dan akhir kata, Sedangkan hamzah yang menempati awal kata dilambangkan dengan alif.

CONTOH	
أمرت	Umirtu
شيئ	Syai'un

## 8. Penulisan Kata

Setiap kata—kata kerja, kata benda, dan huruf—ditulis secara terpisah. Alasannya adalah karena beberapa kata Arab sering digabungkan dengan kata lain karena huruf atau harakatnya hilang. Dalam transkripsi ini, kata tersebut ditulis serupa dengan kalimat-kalimat yang mengikutinya, yakni:

CONTOH	
وإنَّ اللهَ لهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	Wa Innallaāha lahuwa khairurrāziqīn
إبراهيمَ الخليل	Ibrāhīmul khalīl

## 9. Huruf Kapital

Pada dasarnya, dalam penulisan huruf Arab, huruf kapital jarang digunakan. Namun, dalam transliterasi, aturan ini berbeda, di mana tetap mengikuti ketentuan EYD yang telah ditetapkan.

CONTOH	
إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ	Inna awwala baitin
وَاللهِ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٍ	Wallāhu bikulli syai'in 'alīm

## 10. Tajwid

Hubungan transliterasi ini sebenarnya erat dengan Ilmu Tajwid, karena pengesahan panduan transliterasi Arab Latin memerlukan tajwid sebagai bahan acuan.

## **PERSEMBAHAN**

### *Bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji bagi Allah Swt yang telah melimpahkan nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga proses penulisan dapat selesai dengan lancar. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Teruntuk kedua orangtuaku tercinta, Bapak Sariman dan Ibu Roimah terima kasih atas segala pengorbanan, perhatian, dan cinta yang tak ternilai. Terimakasih untuk dukungan moral, materi, dan semangat yang luar biasa dari kalian. Kalian adalah sumber kekuatan terbesar dalam hidup saya, dan setiap langkah yang saya ambil selalu dipenuhi dengan harapan dan doa dari kalian.
2. Keluarga besar dan saudara yang selalu memberikan doa dan dukungan tiada henti.
3. Ibu Ernawati S.Si., M.Stat selaku Dosen Pembimbing sekaligus Dosen Wali yang telah mendampingi, memberi arahan dan juga membimbing penulis mulai dari proses konsultasi judul sampai selesainya penyusunan skripsi ini.
4. Kepada teman-teman Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019, terima kasih atas kebersamaan dan kerja sama yang luar biasa selama 4 tahun ini.
5. Teman-teman KKN yang sudah mengabdikan bersama, belajar bersama masyarakat dan memberi kebermanfaatan selama KKN, semoga kita bisa menyelesaikan studi bersama dengan lancar.
6. Untuk diri saya sendiri, Febi Nur Indahsari, Terima kasih telah bertahan dan tidak menyerah meskipun dihadapkan dengan berbagai tantangan dan rintangan sepanjang perjalanan ini. Semoga apa yang saya capai ini dapat menjadi bekal untuk meraih tujuan-tujuan lainnya di masa depan. karena telah berhasil melalui proses panjang selama perkuliahan hingga menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Terakhir, kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, namun peran dan kontribusi dalam penulisan skripsi ini sangat berarti bagi saya. Semoga kebaikan dan dukungan yang telah diberikan kepada saya mendapatkan balasan yang setimpal dan berlimpah.

Semarang, 06 Desember 2024

Febi Nur Indahsari

NIM. 1904046105

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Ketentuan Skor Likert.....	63
Tabel 3. 2. Blue Print Skala Mendengarkan Murottal Al-Qur'an.....	63
Tabel 3. 3. Skala Tingkat Stres .....	64
Tabel 3. 4. Uji Validitas .....	66
Tabel 3. 5. Uji Validitas .....	68
Tabel 3. 6. Hasil Uji Reliabilitas .....	71
Tabel 3. 7. Hasil Uji Reliabilitas .....	71
Tabel 4. 1. Karakteristik Angkatan .....	76
Tabel 4. 2. Karakteristik Fakultas .....	77
Tabel 4. 3. Karakteristik Jenis Kelamin .....	78
Tabel 4. 4. Hasil Uji Deskripsi Statistik Data Penelitian .....	78
Tabel 4. 5. Rumus Kategori Variabel.....	79
Tabel 4. 6. Rumus Kategori Variable Independent.....	80
Tabel 4. 7. Kategori Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an.....	80
Tabel 4. 8. Rumus Kategori Variable Dependent .....	81
Tabel 4. 9. Kategori Tingkat Stres .....	82
Tabel 4. 10. Hasil Uji Linearitas .....	83
Tabel 4. 11. Hasil Uji Normalitas One Sample K-S .....	84
Tabel 4. 12. Hasil Koefisien Determinasi ( $r^2$ ).....	84
Tabel 4. 13. Pengaruh Variabel X Terhadap Y .....	85
Tabel 4. 14. Persamaan Analisis Regresi .....	86

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. Stres merupakan respon fisik dan emosional terhadap tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan produktivitas akademik mahasiswa, khususnya pada tahap penyusunan skripsi. Murottal Al-Qur'an, sebagai bentuk terapi audio yang menenangkan, diyakini dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan dan stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, melibatkan 97 mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala stres dan intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an selama periode dua bulan. Hasil persamaan regresi menunjukkan konstanta sebesar 46,281 memiliki makna sebagai nilai konstanta dari variabel tingkat stres. Dan kedua, koefisien regresi untuk variabel intensitas mendengarkan murottal al-qur'an sebanyak -0,329, mengandung arti bahwa setiap penambahan satu satuan (*one unit*) nilai intensitas akan berkurang sebesar 0,329, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an dan tingkat stres mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menjadi salah satu metode efektif untuk mengurangi stres dalam menghadapi tantangan akademik, khususnya dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang pentingnya penggunaan metode relaksasi berbasis spiritual dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

**Kata kunci:** Al-Qur'an, intensitas, mahasiswa, mendengarkan, murottal, regresi, skripsi, stre

## KATA PENGANTAR

### *Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillahirabbil'alamin*, Segala puji bagi Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, yang senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat berproses mengerjakan skripsi ini secara bertahap hingga selesai nanti dengan judul **“Pengaruh Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur’an terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”**, yang disusun guna melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar S1 Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penelitian dan penyusunan laporan naskah skripsi ini, tentunya penulis tidak luput dari kekeliruan dan kesulitan. Kekeliruan dan kesulitan dapat dipecahkan oleh penulis atas ijin Allah dan berkat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M. Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Mokh. Sya’roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki S.Sos.I.,M.Si selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan bapak Royanulloh M.Psi.T. selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah mengarahkan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ernawati S.Si., M.Stat selaku Dosen Pembimbing sekaligus Dosen Wali yang telah mendampingi, memberi arahan dan juga membimbing penulis mulai dari proses konsultasi judul sampai selesainya penyusunan skripsi ini.
5. serta motivasi pada penulis sejak awal masa kuliah hingga akhir masa kuliah.
6. Segenap bapak dan ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah berbagi pengetahuan dan ilmu-ilmunya kepada penulis, dan penulis mengucapkan terimakasih atas kesabaran dan dedikasinya dalam membimbing penulis selama masa perkuliahan.

7. Terakhir, kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, yang telah membantu baik secara langsung ataupun tidak langsung, dan mendukung dalam proses penulisan skripsi ini.

Semarang, 16 Desember 2024

Febi Nur IndahSari  
NIM. 1904046105

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI.....</b>	<b>0</b>
<b>DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>1</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>2</b>
<b>NILAI PEMBIMBING .....</b>	<b>3</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>4</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>5</b>
<b>TRANSLITERASI.....</b>	<b>6</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>11</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>13</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>14</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>15</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>17</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>20</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	20
A. Rumusan Masalah .....	25
B. Tujuan Penelitian .....	26
C. Manfaat Penelitian .....	26
D. Tinjauan Pustaka .....	26
E. Sistematika Penulisan .....	29
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>30</b>
A. Murottal Al-Qur'an .....	30
1. Pengertian Al-Qur'an .....	30
2. Pengertian Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an .....	32
3. Terapi Murottal Al-Qur'an .....	33
4. Manfaat Mendengarkan Murottal Al-Qur'an .....	34
5. Aspek-Aspek Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an .....	36
B. Stres.....	39
1. Pengertian Stres .....	39

2.	Pembagian Stres .....	41
3.	Gejala Stres.....	42
4.	Sumber Stres.....	46
5.	Macam-Macam Stres .....	47
6.	Penggolongan Stres .....	48
7.	Tingkatan Stres.....	50
8.	Respon Terhadap Stres .....	51
9.	Cara Pengendalian Stres .....	52
C.	Skripsi .....	53
1.	Pengertian Skripsi.....	53
2.	Hambatan dalam Mengerjakan Skripsi .....	54
3.	Kerangka Konseptual Penelitian .....	56
D.	Hipotesis.....	57
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>58</b>
A.	Jenis Penelitian.....	58
B.	Identitas Variabel .....	58
C.	Definisi Operasional.....	60
1.	Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an .....	60
2.	Tingkat Stres.....	60
D.	Populasi dan Sampel .....	60
1.	Populasi .....	60
2.	Sampel .....	61
E.	Metode Pengambilan Data .....	62
1.	Kuisisioner .....	62
2.	Skala Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an .....	63
3.	Skala Tingkat Stres.....	64
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	65
1.	<b>Uji Validitas</b> .....	65
2.	<b>Uji Reliabilitas</b> .....	70
G.	Teknik Analisis Data.....	71
1.	Uji Prasyarat .....	72
2.	Uji Hipotesis.....	72

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kancan Penelitian.....	75
B. Hasil Penelitian .....	76
1. Deskripsi Subjek.....	76
2. Deskripsi Data Penelitian .....	78
C. Analisis Data Penelitian .....	82
1. Uji Prasyarat Analisis Linier Sederhana .....	82
2. Uji Hipotesis Penelitian.....	84
D. Pembahasan.....	87
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>92</b>
A. Kesimpulan .....	92
B. Saran.....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>94</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>98</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Menurut KBBI mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi.<sup>1</sup> Mahasiswa tingkat akhir merujuk pada mahasiswa yang berada di semester-semester terakhir dari program studi di perguruan tinggi, biasanya pada tahap penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Posisi ini menjadi periode yang sangat penting dalam perjalanan akademik mahasiswa, karena pada tahap ini mereka diharapkan untuk menyelesaikan seluruh mata kuliah yang ada dan fokus pada penulisan tugas akhir yang biasanya berupa skripsi, tesis, atau disertasi. Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahap penting dalam perjalanan akademik mahasiswa tingkat akhir. Skripsi sering dianggap sebagai salah satu pencapaian akademik yang menentukan kelulusan dan kualitas pendidikan mahasiswa. Meskipun menyelesaikan skripsi adalah pencapaian besar, proses ini sering kali dihadapkan dengan berbagai tantangan, baik dari segi waktu, pemenuhan persyaratan akademik, maupun faktor psikologis. Banyak mahasiswa yang mengalami berbagai tekanan psikologis selama proses penulisan. Hal ini disebabkan oleh beragam faktor yang mempengaruhi, baik internal maupun eksternal, yang dapat menyebabkan stres akademik.

Sistem pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lulus pada waktu yang sudah ditentukan. Bahwasannya waktu yang dibutuhkan dalam mengenyam pendidikan di perguruan tinggi sampai mendapatkan gelar S1 yaitu harus menjalani 8 semester atau empat tahun. Tetapi banyak juga mahasiswa yang menyelesaikan pendidikan S1 lebih dari 8 semester. Syarat utama lulus kuliah salah satunya yaitu skripsi, skripsi bagi mahasiswa merupakan fase yang menentukan kelulusan, tak jarang ditemui mahasiswa sedang memasuki pengerjaan skripsi yaitu pada semester tujuh ke atas sangat stres dalam menyelesaikannya. Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir umumnya

---

<sup>1</sup> KBBI, "MAHASISWA," *Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia*, last modified 2016, accessed December 6, 2024, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/MAHASISWA>.

muncul sebagai respons terhadap tuntutan dan tekanan yang dihadapi selama pengerjaan skripsi. Beberapa faktor yang dapat memicu stres tersebut antara lain adalah tenggat waktu yang ketat, beban tugas yang berat, ketidakpastian mengenai topik penelitian, kurangnya dukungan dari dosen pembimbing, dan ketakutan akan kegagalan dalam menghasilkan karya yang memadai. Selain itu, mahasiswa sering kali merasa tertekan oleh ekspektasi keluarga, teman, serta diri mereka sendiri untuk segera menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana. Hambatan-hambatan yang ditemui mahasiswa dapat memicu datangnya stressor yang arahnya negatif. Masalah yang dihadapi mahasiswa dapat memunculkan stressor negatif jika mahasiswa tidak dapat mengendalikan kestabilan mental kemudian merasa tertekan dengan hambatan yang ditemui saat mengerjakan skripsi akan sangat mudah terkena stres.

Mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia, dilihat dari perspektif umum menginjak rentang usia rata-rata 18-24 tahun. Mahasiswa berada dalam tahap perkembangan dewasa muda berdasarkan tahapan perkembangan.<sup>2</sup> Selama fase perkembangan ini, mereka berusaha menemukan jati diri mereka, berinteraksi dengan orang lain, menjalin ikatan, dan memenuhi kewajiban sosial mereka.<sup>3</sup> Mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap yang sangat penting dalam proses pendidikan mereka. Namun, beban akademik yang berat dan tekanan psikologis yang mereka hadapi sering kali menimbulkan stres yang berpotensi mengganggu kesehatan mental dan kelancaran penyelesaian skripsi.

Masalah stres psikologis yang berkaitan dengan suasana hati seseorang dapat menimbulkan rasa cemas, depresi dan lain-lain pada seseorang sehingga dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. Faktor internal dan eksternal dapat menjadi penyebab stres psikologis. Contohnya dari faktor internal yaitu keadaan emosi dan juga kondisi fisik. Sedangkan dari faktor eksternal seperti lingkungan kerja dan tugas yang menumpuk. Bekerja maupun melakukan aktivitas yang terlalu berlebihan, serta berada dalam tekanan yang dapat menjadikan stres juga

---

<sup>2</sup> Sugiarti A Musabiq and Isqi Karimah, "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students," *InSight* 20, no. 2 (2018): 74–80.

<sup>3</sup> Musabiq and Karimah, "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students."

akan menyebabkan seseorang sulit untuk tidur termasuk pada seseorang dengan usia dewasa muda.<sup>4</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut maka disimpulkan bahwa stres yaitu kondisi ketidakmampuan individu menjalankan beban ataupun tugas yang telah diberikan, maka tubuh akan mengalami stres karena tidak mampu menanggung beban atau tugas tersebut. Jika stres tidak dikelola dengan baik maka beberapa hal juga akan ikut terdampak, diantaranya adalah gangguan *mood*, mengalami sakit kepala, terganggunya hubungan dengan kerabat dan sahabat.

Organisasi Kesehatan Dunia (2012) melaporkan bahwa stres merupakan penyakit keempat yang paling sering terjadi di seluruh dunia dan mempengaruhi hampir 350 juta orang di seluruh dunia. Sementara itu, 36,7–71,6% mahasiswa Indonesia melaporkan merasa stres.<sup>5</sup> Menurut penelitian Tabroni, Nauli, dan Ameliawati (2021), 132 responden atau 54,3% mahasiswa di Universitas Negeri Riau melaporkan mengalami kecemasan yang dikategorikan sebagai stres berat.<sup>6</sup>

Penelitian dari Januarti (2006) menyatakan bahwa, tingkat stres yang terjadi selama penulisan skripsi merupakan hambatan dari dalam yang meliputi rasa malas (40%); inspirasi rendah (26,7%); ragu-ragu menemui dosen pembimbing sebanyak (6,7%). Sementara itu, hambatan dari luar yang berasal dari dosen pembimbing mencakup kesulitan membuat janji temu dengan dosen pembimbing (36,7%); waktu arah tidak signifikan (23,3%); tidak adanya kejelasan dalam memberikan arahan (26,7%); penutur bahasa terlalu sibuk (13,3%); hambatan terhadap referensi untuk membantu penelitian bertambah sebanyak (53,3%); kendala secara materil dan teori guna menunjang penelitian

---

<sup>4</sup> Jurnal Sehat Masada, “JURNAL SEHAT MASADA Volume XI Nomor 1. Januari 2017 ISSN: 1979-2344” XI (2017): 31–38.

<sup>5</sup> Arneliwati Arneliwati Tabroni Irman, Fathra Annis Nauli, “Gambaran Tingkat Stres Dan Stresor Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Di Provinsi Riau,” *STIKES KENDAL*, last modified 2021, accessed May 15, 2024, <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1060>.

sebanyak (13,3%); Selain itu, kebingungan dalam mengembangkan penulisa naskah skripsi sebanyak (3,3%).<sup>7</sup>

Stres pada seseorang bisa saja dikurangi ataupun dihilangkan dengan obat-obatan psikofarmaka seperti obat-obatan anti anxietas dan anti depresan namun obat-obat psikofarmaka tentunya akan memiliki efek samping yang kurang baik, maka untuk mengobati stres salah satunya yaitu dengan Al-Qur'an, baik melalui membacanya maupun dengan mendengarkan murottal Al- Qur'an. Al-Qur'an merupakan kitab suci bagi umat islam, yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril. Al-Qur'an menurut bahasa memiliki arti bacaan atau sesuatu yang harus dibaca dan dipelajari. Menurut istilah Al-Qur'an adalah kalam Allah yang diturunkan sebagai mukjizat kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril yang berfungsi sebagai hidayah atau petunjuk, sehingga tidak ada keraguan sedikitpun untuk melaksanakan petunjuk yang terdapat di dalamnya<sup>8</sup>. Allah SWT berfirman pada Qur'an surat Al-Isra ayat 9 "Sungguh, Al-Qur'an ini memberikan petunjuk ke (jalan) yang paling lurus dan memberi kabar gembira kepada orang mukmin yang mengerjakan kebajikan, bahwa mereka akan mendapat pahala yang besar".

Rekaman suara Al-Qur'an yang dibacakan oleh qori dikenal dengan murottal Al-Qur'an. Salah satu jenis musik yang memberikan pengaruh positif bagi pendengarnya adalah murottal Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam dengan tujuan memberikan pengaruh positif bagi seseorang dikenal dengan terapi murottal al-Qur'an.<sup>9</sup> Salah satu komponen alat musik yang memiliki metode untuk mengurangi kecemasan adalah murottal al-Qur'an.

Mendengarkan murottal Al-Qur'an juga dapat memberikan ketenangan jiwa pada seseorang sehingga perasaan cemas maupun stres dalam diri seseorang

---

<sup>7</sup> Adam Alisaid, "Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.," *UIN Walisongo Repository*, last modified 2019, accessed April 27, 2024.

<sup>8</sup> Wahyuddin M Saifulloh, "608-1407-2-Pb" 6, no. 1 (2013): 20–32.

<sup>9</sup> Ardianto Fany, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi" (2022): 1–68.

dapat berkurang. Seperti yang telah difirmankan Allah pada kitab Al- Qur'an: "yang di maksud orang-orang yang taubat adalah orang-orang yang mau beriman, dan dengan mengingat Allah maka hati mereka menjadi tenang. Ingatlah, hanya dengan ingat pada Allah menjadi tenangnya beberapa hati". (QS. Ar- Ra'd, ayat 28). Berdasarkan ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa ketentraman hati bisa didapat dengan cara ingat pada Allah. Selain itu juga terbukti kadar endorfin yang berpengaruh terhadap ketenangan bisa meningkat dengan mendengarkan surat Ar Rahman. Hormon endorfin sangat bermanfaat bagi tubuh karena mampu membuat individu merasa tenang, nyaman, dan rileks.

Sementara banyak studi sebelumnya meneliti pengaruh musik atau suara terhadap pengurangan stres secara umum, fenomena baru yang dibawa oleh penelitian ini adalah menyelami peran religiusitas dalam mitigasi stres. Dengan memasukkan murottal Al-Qur'an, yang berakar pada ajaran agama Islam, penelitian ini memberikan perspektif baru bahwa pengaruh suara dalam menurunkan stres tidak hanya bersifat sekuler atau psikologis, tetapi juga dapat melibatkan dimensi spiritual dan religius. Di UIN Walisongo, di mana semua mahasiswa beragama Islam, fenomena ini penting untuk dipelajari, karena banyak mahasiswa mungkin merasa lebih nyaman dan tenang mendengarkan murottal Al-Qur'an sebagai bentuk ikhtiar dalam menghadapi stres. Salah satu treatment yang efektif dan dapat dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang yang mengalami stres saat mengerjakan skripsi dengan pendekatan islami yaitu. Metode pengobatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an atau yang sering disebut dengan Murottal Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan pelajaran dan obat bagi penyakit jiwa, serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sebagaimana yang dijelaskan dalam Q.S. Yunus Ayat 57. Salah satu ibadah yang dapat meringankan beban dan mendatangkan keberkahan adalah dengan membaca dan mendengarkan Al-Qur'an yang dibacakan. Q.S. Al-A'raaf ayat 204 yang dikutip di bawah ini menjelaskan bahwa orang tersebut dapat mendengarkan dengan jelas dan tenteram:

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: “Dan apabila dibacakan Al Qur’an maka dengarkanlah (baik – baik) dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”.

Berdasarkan uraian di atas, mendengarkan Al-Qur'an dengan tenang dan efektif akan mengurangi beban dan meningkatkan manfaat.

Peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mahasiswa, setelah membaca uraian latar belakang permasalahan tersebut. Dengan menggunakan intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an sebagai variabel bebas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh signifikan intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu ialah fenomena pembaharuan dari penelitian ini terletak pada fokus murottal Al-Qur'an sebagai media untuk mengurangi stres akademik, dengan menyoroti intensitas dan frekuensi mendengarkan sebagai variabel yang belum banyak dijelajahi. Selain itu, penelitian ini juga menyumbang pemahaman baru tentang bagaimana spiritualitas dan religiusitas dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, khususnya pada mahasiswa Muslim yang sedang mengerjakan skripsi. Fenomena ini menawarkan solusi yang relevan bagi mahasiswa di Indonesia yang mayoritas muslim. Fokus subjek penelitian ini mengambil populasi dari mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

#### **A. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka permasalahan yang timbul dari penelitian ini adalah apakah ada pengaruh signifikan intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menjawab rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka berikut tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya bagi khazanah keilmuan di Jurusan Tasawuf Psikoterapi.

### 2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Pihak Jurusan

Dapat menambah ilmu pengetahuan, khususnya bagi keilmuan di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

#### b. Bagi Pihak Lembaga Terkait

Sebagai bahan pertimbangan untuk pendekatan terapi yang digunakan dalam menghadapi klien.

## **D. Tinjauan Pustaka**

Sebelum melaksanakan penelitian, penulis mengawali penyusunan naskah skripsi ini dengan mengamati fenomena yang terjadi disekitar dengan menggali wawasan mengenai objek dan masalah yang nantinya akan menjadi sumber penelitian, melalui tinjauan pustaka yang dapat ditelaah dari berbagai sumber akademik seperti skripsi atau jurnal yang telah diteliti sebelumnya yang membahas mengenai Pengaruh Intensitas Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stress Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Hal tersebut dimaksudkan untuk memperkuat keaslian penelitian dan mempermudah penulis dalam menjabarkan semua point-point penting yang kemudian akan dicantumkan dalam naskah skripsi. Setelah melalui proses membaca dan beberapa pencarian, berikut adalah beberapa hasil dari pembahasan yang telah dibaca penulis.

Penelitian yang menjadi referensi pertama adalah skripsi dari Regina Indra Setiawardani pada tahun 2020 yang berjudul, “Pengaruh Bacaan Al-Qur’an Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran UIN Jakarta Tahun Pertama Preklinik Yang Diukur Menggunakan Kuisisioner PSS 10 (Regina Indra Setiawardani, 2020)”. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa tahun pertama preklinik yaitu angkatan 2019 Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, subjek pada penelitian ini berjumlah 13 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experiment one group pre test post test design* sehingga peneliti tidak mengetahui keadaan kelompok responden sebelum diberi perlakuan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner yang disebar dalam bentuk gform kepada semua populasi yang telah ditentukan oleh peneliti. Subjek yang diperoleh sesuai inklusi berjumlah 91 mahasiswa dan yang mengikuti penelitian ini sebanyak 25 mahasiswa. Dalam penelitian ini diperoleh hasil yang dipaparkan dan dapat disimpulkan bahwa mendengarkan bacaan murottal al-qur’an berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Jakarta tahun pertama preklinik, hasil ini didasarkan oleh uji hipotesis yang telah dilakukan kemudian menunjukkan hasil adanya nilai P signifikan.

Penelitian yang menjadi referensi kedua adalah skripsi yang ditulis oleh Risnawaiti HR pada tahun 2017 yang berjudul, “Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Alaudin Makassar”. Metodologi penelitian ini adalah quasi-eksperimen yang menggunakan pendekatan Two Group Pre- and Post-test Design untuk menunjukkan hubungan kausal antara dua kelompok subjek. Penelitian ini dilakukan sedemikian rupa sehingga sebelum menerima terapi musik dan terapi murottal, dilakukan pre-test (penilaian awal) kecemasan menggunakan skala Hars pada kelompok eksperimen 1 (terapi musik) dan 2. Pada bulan Maret dan April 2017, penelitian ini telah selesai dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi musik dan terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan yang terdaftar pada Semester VIII di UIN Alauddin Makassar. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, populasi penelitian terdiri

dari 62 individu: 16 tidak merasa cemas, 15 mengalami kecemasan berat, dan 5 mengalami fobia. Ini menjadikan 26 individu sebagai keseluruhan sampel penelitian. Dua belas individu dalam kelompok perawatan mental mengalami kecemasan sedang, sementara satu orang mengalami kecemasan ringan pada pra-tes. Tingkat kecemasan siswa-siswa ini berkurang dari pra-tes ke pasca-tes. Lima siswa mengalami perubahan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang ke kecemasan ringan setelah pemberian perawatan murottal (pasca-tes), dengan enam melaporkan kecemasan ringan dan tujuh melaporkan kecemasan berat.

Penelitian yang menjadi referensi ketiga yaitu skripsi dari Fany Ardianto yang ditulis pada tahun 2022 dengan judul, “Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”. Dalam penelitian ini menggunakan Jenis penelitian quasi eksperiment dengan “Pretest-Posttes Without Control Grup Design“. Jumlah responden 41 orang yang dipilih dengan menggunakan Total Sampling. Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Rating Scale Anxiety (HRS-A). Analisa data menggunakan Wilcoxon dengan taraf signifikan  $p < 0,05$ . Sebelum diberikan terapi spiritual mendengarkan murottal sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (58,4%) dan sesudah diberikan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan dalam kategori tidak ada kecemasan (85,4%). Hasil uji Wilcoxon nilai p-value 0,000 maka nilai p-value  $< 0,05$ . Ada pengaruh terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur’an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Penelitian yang menjadi referensi keempat adalah skripsi yang ditulis oleh Choirina Nur Aziza pada tahun 2019 yang berjudul, “Pengaruh Murottal Al-Qur’an Terhadap Pengendalian Emosi (*Anger Management*) Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam penelitian ini dilakukan uji beda pretest dan posttest. Dapat disimpulkan bahwa murottal Al-Qur’an berpengaruh terhadap pengendalian emosi pada penderita hipertensi karena hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan

yang cukup signifikan antara tingkat pengendalian emosi kelompok perlakuan pada pretest dan posttest. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test yang digunakan untuk mengumpulkan data kelompok kontrol pretest dan posttest menunjukkan bahwa tingkat pengendalian emosi kelompok kontrol berbeda-beda.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Untuk mempermudah pembaca supaya lebih memahami isi dan pembahasannya dari penelitian ini penulis menyusun naskah skripsi kedalam pembagian beberapa bab yang terpisah-pisah yang kemudian menjadi keutuhan dari naskah skripsi penelitian, selanjutnya diuraikan kembali sebagai sub bab.

**BAB I PENDAHULUAN**, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, dan keuntungan, serta kajian pustaka dan metodologi penulisan.

**BAB II LANDASAN TEORI**, meliputi pengertian dan penjelasan mengenai murottal al-qur'an, stres, definisi mahasiswa, serta hubungan murottal al-qur'an dengan tingkat stres yang dihadapi oleh mahasiswa. Permasalahan stres yang dialami mahasiswa beserta teori yang berkaitan dengan fenomena tersebut berdasarkan perspektif psikologi dan juga dalam perspektif tasawuf dengan beberapa teori tokoh yang bersangkutan.

**BAB III METODE PENELITIAN**, menguraikan prosedur pengujian yang digunakan, termasuk desain penelitian, definisi operasional, identifikasi variabel, ukuran populasi dan sampel, metode pengambilan sampel, alat, dan analisis data.

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN** di dalamnya memuat mengenai uraian data penelitian, dan pembahasan hasil penelitian. Menjabarkan tentang hasil penelitian dan penjelasan dari seluruh uji data yang sudah dilaksanakan. Yang terdiri dari beberapa hal yakni perencanaan dan pelaksanaan penelitian, deskripsi hasil penelitian, uji validitas dan reliabilitas dan hasil dari pengujian hipotesis.

**BAB V PENUTUP** tentang kesimpulan penelitian dan saran-saran.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Murottal Al-Qur'an**

##### **1. Pengertian Al-Qur'an**

Al-Qur'an merupakan wahyu ilahi yang Allah turunkan melalui perantara Malaikat Jibril sebagai mukjizat bagi Nabi Muhammad, Al-Qur'an menjadi pedoman hidup dan menjadi petunjuk bagi manusia. Al-Qur'an memiliki 6666 ayat, 144 surah dan 30 juz. Al-Qur'an merupakan kitab suci yang berfungsi sebagai petunjuk serta pedoman bagi umat muslim. Secara bahasa Al-Qur'an berasal dari bentuk kata benda (masdar) *qara'a*, yang berarti "bacaan".

Muhammad Abu Syahbah mendefinisikan pengertian Al-Qur'an menurut istilah sebagai: "firman Allah swt yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw, yang diriwayatkan secara mutawatir, yaitu dengan penuh kepastian dan keyakinan yang tertulis dalam mushaf, dimulai dari surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surat An-Nas". Menurut pendapat M. Quraish Shihab definisi Al-Qur'an sebagai: "firman-firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw melalui malaikat jibril sesuai redaksinya dan diterima secara tawatur oleh umat islam"

Al-Qur'an diturunkan secara bertahap selama kurun waktu 23 tahun. Terapi Al-Qur'an adalah praktik pengobatan masalah kesehatan mental dan fisik dengan menggunakan Al-Qur'an sebagai alat terapi.<sup>10</sup> Al-Qur'an juga dapat mengobati hati dari perasaan sempit, gelisah, cemas, lelah, sakit dan stres, serta dengan kehendak dan izin dari Allah SWT, Al-Qur'an juga dapat mengobati berbagai penyakit fisik.<sup>11</sup> Al-Qur'an yang menjadi obat penyembuh juga sudah dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Hal ini terkait dengan beberapa firman Allah di dalam Al-Qur'an yang isinya:

---

<sup>10</sup> Saifulloh, "608-1407-2-Pb."

<sup>11</sup> Fany, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

Allah berfirman:

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

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

Menurut QS. al-Isra ayat 82, Al-Qur'an diturunkan sebagai obat dan sumber kebaikan bagi orang-orang yang beriman, sehingga orang yang mengamalkannya dapat menggunakannya sebagai penyembuh atau syifa. Ayat 57 dari QS. Yunus juga menjelaskan bagaimana Al-Qur'an hadir untuk mengobati penyakit dada dan memberikan kebaikan dan hikmah bagi orang-orang yang beriman.

Nabi Muhammad SAW menerima wahyu Al-Qur'an melalui malaikat Jibril. Merujuk dari kedua ayat tersebut membuktikan bahwa Al-Qur'an telah Allah turunkan sebagai petunjuk bagi orang yang mau beriman dan dengan kehendak dan izin Allah Al-Qur'an bisa mengobati segala macam penyakit. Hal tersebut dapat diperkuat dengan sabda dari Rasulullah SAW dalam riwayat hadits Ibnu Majjah yang isinya “kalian bertobatlah engan dua hal, yaitu madu dan Al-Qur'an”.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulna bahwa Al-Qur' merupakan wahyu yang Allah turunkan kepada Nabi Muhammad yang memiliki banayak ayat dan menjadi petunjuk untuk orang-orang yang beriman. Dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an adalah kitab Allah swt yang diturunkan kepada nabi Muhammad saw melalui malaikat Jibril, yang diriwayatkan secara mutawatir yang tertulis dalam mushaf, sebagai petunjuk bagi umat islam, dimulai dari surat Al-Fatihah dan di akhiri dengan surat An-Nas.

## 2. Pengertian Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Keadaan tingkat atau ukuran intensitasnya disebut intensitas<sup>12</sup>. Menurut James Drever, komponen kuantitatif dari sensasi adalah intensitas<sup>13</sup>. Komponen emosi yang dapat diukur adalah intensitas. Kekuatan perilaku atau pengalaman, seperti intensitas reaksi emosional, kekuatan yang mendukung ide atau sikap, atau intensitas stimulus semuanya merupakan karakteristik kuantitatif dari suatu indra, menurut Chaplin<sup>14</sup>. Kekuatan atau kedalaman sikap terhadap sesuatu adalah apa yang didefinisikan Azwar sebagai intensitas. Bergantung pada kualitas dan jumlah kualitas individu, intensitas dapat dianggap sebagai jenis perhatian dan koneksi. Selain itu, Suryabrata mendefinisikan intensitas sebagai elemen yang melibatkan minat, perhatian, dan kesadaran yang sejalan dengan tindakan atau pengalaman individu.

Cara lain untuk mendefinisikan intensitas adalah sebagai derajat atau metrik yang menunjukkan suatu keadaan yang dimiliki seseorang dan yang tampak dalam sikap dan perilakunya. Contoh keadaan tersebut adalah kuat, tinggi, bergairah, penuh kegembiraan, berkobar-kobar, berkobar-kobar (perasaan), dan sangat emosional. Menurut penjelasan tersebut di atas, tingkat intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an yang berbasis kualitas merupakan cara seseorang untuk fokus dan terhubung saat terlibat dalam kegiatan dan mengalami perasaan emosional yang menimbulkan minat dan penghargaan. Meskipun didasarkan pada kuantitas, frekuensi seseorang menentukan berapa banyak kegiatan yang dilakukannya.

---

<sup>12</sup> KBBI, "Intensitas," *Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia*, last modified 2016, accessed May 8, 2024, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/intensitas>.

<sup>13</sup> M KHABIBUROHMAN, *Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Akhlak Siswa Di Mtss Simbang Kulon 01 Buaran Pekalongan*, *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 2023.

<sup>14</sup> Dian Fatmawati, "Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 31 Semarang," *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, last modified 2018, accessed April 26, 2024, <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/8233/1/134411025.pdf>.

### 3. Terapi Murottal Al-Qur'an

Salah satu teknik relaksasi Al-Qur'an yang dapat membantu seseorang merasa tenang dan rileks adalah murottal<sup>15</sup>. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai terapi, antara lain terapi membaca, menulis (khat), dan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an atau yang dikenal dengan istilah Murrotal<sup>16</sup>. Terapi Al-Qur'an merupakan salah satu sarana penyembuhan bagi gangguan kesehatan baik psikis maupun fisik. Berbeda dengan terapi musik, Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu komponen pengobatan alternatif baru<sup>17</sup>. Salah satu manfaat yang dapat diperoleh dengan menggabungkan relaksasi dengan dzikir adalah dapat membantu setiap orang untuk mengurangi rasa stres dan cemas. Dr. Oliver Sacks, seorang ahli saraf terkenal yang meneliti hubungan antara otak dan musik, berpendapat bahwa suara yang terstruktur dan harmonis dapat mempengaruhi kondisi emosional pendengar. Murottal Al-Qur'an, yang memiliki kualitas suara yang sangat teratur dan berirama, bisa mempengaruhi pola gelombang otak dengan cara yang mirip dengan terapi musik untuk relaksasi. Dalam hal ini, peningkatan gelombang alfa sebesar 63,11% dapat diartikan sebagai bukti adanya efek positif yang kuat dari mendengarkan murottal Al-Qur'an pada otak dan kondisi mental pendengarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Abdurrachman dan Andhika (2015) menjelaskan bahwa murottal sebagai terapi Al-Qur'an dapat menjadi salah satu alternatif terapi relaksasi yang baru dibandingkan dengan terapi musik. Menurut Wadiah (2018), nilai-nilai ini memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan relaksasi tubuh dan meningkatkan aktivitas di wilayah

---

<sup>15</sup> Ikliyla Fitri, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Dzikir Terhadap Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Semarang" (2022).

<sup>16</sup> Efriza Resti Rusdi, Yesi Hasneli, and Sri Wahyuni, "Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Ujian Skill Laboratory," *Jurnal Ners Indonesia* 11, no. 1 (2020): 108.

<sup>17</sup> Risnawati, "Efektivitas Terapi Murottal Al - Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar," *Skripsi*, no. 70300113011 (2017): 91, [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3285/1/SKRIPSI\\_RISNAWATI\\_HR.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3285/1/SKRIPSI_RISNAWATI_HR.pdf).

otak yang terkait dengan pemikiran positif dan pengaturan emosi yang efektif.<sup>18</sup>

QS. al-Isra ayat 82 menjelaskan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai penawar racun dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, yang menjelaskan bagaimana Al-Qur'an dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan atau syifa bagi orang-orang yang mengamalkannya. Keberadaan Al-Qur'an sebagai obat bagi penyakit dada dan sebagai sumber petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dijelaskan lebih lanjut dalam QS. Yunus ayat 57. Proses terapi Al-Qur'an melalui murottal tergolong mudah, yakni “ayat-ayat Al-Qur’an” tersebut diperdengarkan selama durasi tertentu sesuai kebutuhan dan keinginan yang dapat mempengaruhi fungsi sel otak sehingga menghasilkan *hormone endorphin* yang memicu perasaan positif.

#### **4. Manfaat Mendengarkan Murottal Al-Qur’an**

Murottal Al-Qur'an merupakan rekaman bacaan Al-Qur'an oleh seorang qori<sup>19</sup>. Kecepatan Murottal Al-Qur'an stabil dan iramanya konsisten. Bahkan bagi mereka yang bukan penutur bahasa Arab atau terbiasa membaca Al-Qur'an, akan dapat menikmati isi puisi dan lafal ritmis bacaannya<sup>20</sup>. Murottal Al-Qur'an memiliki keunggulan sebagai berikut:<sup>21</sup>

##### **1) Menurunkan Kecemasan**

Kecemasan atau kecemasan berlebihan adalah salah satu gangguan mental yang sering dialami oleh banyak orang, baik di kalangan dewasa maupun remaja. Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat membantu meredakan perasaan cemas dengan beberapa cara. Pertama, Al-Qur'an mengandung pesan-pesan yang menenangkan jiwa, dengan ayat-ayat yang

---

<sup>18</sup> Wadih, R. (2018). “Pengaruh Murottal Al-Qur’an terhadap Emosi”. Universitas Sumatera Utara.

<sup>19</sup> Nadia Ananda Putri et al., “Pengaruh Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia,” *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 2 (2021): 2549–9297.

<sup>20</sup> Risnawati, “Efektivitas Terapi Murottal Al - Qur’an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar.”

<sup>21</sup> Rini Fatmawati, “Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,” *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. 6, no. 6 (2022): 9–33, <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>. Chapter 2.pdf.

mengingatkan kita akan kebesaran Allah dan ketenangan yang berasal dari keimanan. Ayat-ayat seperti "Inna ma'al usri yusra" (Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan) memberikan harapan dan ketenangan bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya. Kedua, murottal Al-Qur'an memiliki efek menenangkan secara biologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik atau suara yang teratur dan harmonis dapat menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dalam tubuh. Suara yang merdu dan lembut dari pembacaan murottal dapat membantu menurunkan kecemasan dan ketegangan fisik yang dirasakan tubuh.<sup>22</sup>

## 2) Memperbaiki Kualitas Tidur

Masalah tidur, seperti insomnia atau gangguan tidur lainnya, semakin umum di kalangan masyarakat modern. Stres, kecemasan, dan pikiran yang terus-menerus berputar dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. Mendengarkan murottal Al-Qur'an sebelum tidur dapat menjadi cara yang efektif untuk membantu memperbaiki kualitas tidur. Mengurangi Stimulasi Mental: Sebelum tidur, banyak orang terjebak dalam pola pikir yang tidak menentu, memikirkan masalah atau pekerjaan yang belum selesai. Murottal Al-Qur'an memberikan suara yang lembut dan teratur, yang dapat mengalihkan pikiran dari kekhawatiran dan memberikan ketenangan pikiran yang dibutuhkan untuk tidur yang lebih nyenyak. Memperbaiki Ritme Tidur: Beberapa riset menunjukkan bahwa mendengarkan suara yang menenangkan sebelum tidur dapat memperbaiki ritme sirkadian tubuh, yang sangat penting untuk tidur yang berkualitas.<sup>23</sup> Dengan mendengarkan murottal, seseorang dapat merasa lebih rileks, yang kemudian memudahkan proses tidur dan meningkatkan durasi tidur yang nyenyak.

## 3) Meningkatkan Memori

---

<sup>22</sup> Andriyani, "Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Mahasiswa Perantauan Karena Covid-19 Di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada Kalimantan Tengah," *Prosiding Seminar Nasional Unimus 3* (2020): 618–628.

<sup>23</sup> Santi Susanti, Bambang Qomaruzzaman, and Tamami Tamami, "Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018)," *Jurnal Riset Agama 2*, no. 1 (2022): 244–257.

Selain memberikan ketenangan, mendengarkan atau bahkan menghafal murottal Al-Qur'an juga dapat memberikan dampak positif pada daya ingat dan konsentrasi. Proses mendengarkan atau menghafal ayat-ayat Al-Qur'an merangsang otak, meningkatkan kemampuan kognitif, dan memperkuat ingatan. Mengaktifkan Proses Kognitif: Proses menghafal Al-Qur'an (Hafalan) dan mendengarkan murottal membutuhkan konsentrasi tinggi dan daya ingat yang kuat. Kegiatan ini melibatkan otak dalam pemrosesan informasi secara mendalam, yang secara tidak langsung dapat memperbaiki kemampuan memori dalam kehidupan sehari-hari. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi: Kegiatan mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat membantu melatih otak untuk lebih fokus pada satu hal, mengurangi distraksi dan meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi pada tugas yang ada.<sup>24</sup>

#### 4) Ketenangan Jiwa

Al-Qur'an dapat memberikan efek relaksasi jika dilantunkan secara perlahan, dengan cara yang lembut dan penuh makna serta penghayatan. Keyakinan bahwa Al-Qur'an merupakan kitab suci yang berisi kalam Allah dan sebagai pedoman hidup bagi manusia turut menjadi faktor lain dalam memberikan efek relaksasi<sup>25</sup>. Mendengarkan ayat-ayat al-qur'an yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa<sup>26</sup>.

### 5. Aspek-Aspek Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Aspek-aspek yang digunakan dalam skala intensitas mendengarkan murottal al-qur'an menurut teori Chaplin, yaitu :

#### a. Frekuensi

---

<sup>24</sup> Istiqomah Nur Aziza, Nanang Wiyono, and Afia Fitriani, "PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL- QUR'AN TERHADAP MEMORI KERJA Istiqomah Nur Aziza\*, Nanang Wiyono\*\*, Afia Fitriani\*" 5, no. 1 (2019): 24–32.

<sup>25</sup> Risnawati, "Efektivitas Terapi Murottal Al - Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semseter VIII UIN Alauddin Makassar."

<sup>26</sup> Andriyani, "Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Mahasiswa Perantauan Karena Covid-19 Di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada Kalimantan Tengah."

Frekuensi mengacu pada seberapa sering seseorang mendengarkan murottal Al-Qur'an dalam suatu periode waktu tertentu. Aspek ini memainkan peran penting dalam membentuk tingkat kedalaman pengalaman spiritual dan emosional yang diperoleh dari mendengarkan murottal. Semakin sering seseorang mendengarkan murottal, semakin besar kemungkinan mereka untuk menghayati makna ayat-ayat yang dibacakan. Frekuensi yang tinggi dapat meningkatkan pemahaman seseorang terhadap pesan-pesan yang terkandung dalam Al-Qur'an. Secara psikologis, pengulangan mendengarkan murottal dapat memperdalam koneksi emosional dan spiritual dengan isi Al-Qur'an.

Sering mendengarkan murottal, terutama dalam situasi yang menuntut relaksasi atau mengurangi kecemasan, dapat memperkuat efek menenangkan. Sebagai contoh, mendengarkan murottal setiap hari, terutama di pagi atau malam hari, bisa menjadi kebiasaan yang mendukung kestabilan emosional dan mental. Frekuensi yang tinggi dalam mendengarkan murottal dapat meningkatkan kesadaran spiritual dan memperkuat keyakinan. Ketika seseorang mendengarkan Al-Qur'an secara rutin, baik itu dalam konteks ibadah atau untuk mendapatkan ketenangan, mereka semakin merasa terhubung dengan Tuhan, yang meningkatkan kualitas spiritual mereka.

#### b. Lama Waktu

Lama waktu merujuk pada durasi seseorang mendengarkan murottal Al-Qur'an. Durasi waktu yang dihabiskan untuk mendengarkan murottal dapat mempengaruhi tingkat pemahaman dan pengalaman emosional seseorang. Mendengarkan murottal dalam waktu yang cukup lama memungkinkan pendengar untuk lebih menyelami makna dari setiap ayat yang dibacakan. Proses ini dapat memberi ruang bagi refleksi lebih lanjut dan pemahaman yang lebih dalam terhadap pesan-pesan dalam Al-Qur'an.

Lama mendengarkan murottal juga berhubungan dengan tingkat relaksasi yang dicapai. Semakin lama seseorang mendengarkan, semakin dalam pula rasa ketenangan dan kedamaian yang dapat dirasakan. Ketika

seseorang mendengarkan murottal lebih dari beberapa menit, tubuh dan pikiran mulai memasuki keadaan relaksasi yang mendalam, yang dapat mengurangi kecemasan, stres, dan ketegangan. Lama waktu mendengarkan juga berhubungan dengan peningkatan konsentrasi. Saat seseorang memberi perhatian dalam waktu yang lebih lama, mereka akan lebih fokus, yang pada gilirannya membantu dalam memproses pesan dari murottal dengan lebih baik. Ini juga meningkatkan kualitas penghafalan bagi mereka yang memanfaatkan murottal untuk menghafal ayat-ayat Al-Qur'an.

c. Perhatian Penuh

Perhatian penuh atau full attention merujuk pada seberapa besar perhatian dan fokus yang diberikan oleh seseorang ketika mendengarkan murottal. Ketika seseorang benar-benar hadir dan sepenuhnya fokus pada pembacaan Al-Qur'an, pengalaman mendengarkan menjadi lebih efektif dan bermakna. Ketika seseorang mendengarkan murottal dengan perhatian penuh, mereka lebih mungkin merasakan dampak emosional dan spiritual dari ayat-ayat yang dibacakan. Fokus penuh membantu mendalami pengalaman spiritual karena setiap kata yang dibacakan akan lebih mudah diterima dan dipahami dengan hati yang terbuka.

Perhatian penuh berarti membebaskan diri dari gangguan eksternal yang dapat mengurangi dampak dari mendengarkan murottal. Dalam keadaan ini, individu bisa merasa lebih tenang dan damai karena pikiran tidak terpecah oleh gangguan atau kekhawatiran lainnya. Hal ini juga berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan kecemasan. Ketika seseorang memberi perhatian penuh pada murottal, mereka cenderung lebih banyak merenung tentang makna yang terkandung dalam setiap ayat. Perhatian penuh ini membuka ruang bagi refleksi yang lebih dalam, yang pada gilirannya dapat membawa pencerahan batin, serta membantu individu untuk mengimplementasikan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

d. Emosi

Emosi merujuk pada respons perasaan yang timbul saat mendengarkan murottal. Setiap individu mungkin merasakan efek emosional yang berbeda tergantung pada pengalaman pribadi mereka, situasi, dan kondisi mental saat mendengarkan murottal. Salah satu efek emosional yang paling umum dirasakan saat mendengarkan murottal Al-Qur'an adalah rasa ketenangan dan kedamaian. Ayat-ayat yang dibacakan, dengan alunan suara yang lembut dan teratur, mampu menciptakan suasana yang penuh ketenangan, meredakan kecemasan, dan mengurangi rasa cemas. Perasaan damai ini datang dari pengalaman spiritual yang mendalam ketika mendengarkan kata-kata Tuhan.

Mendengarkan murottal juga dapat membangkitkan perasaan syukur, harapan, dan rasa ketergantungan kepada Allah. Ayat-ayat yang mengandung pesan tentang kasih sayang Allah, pengampunan, dan janji-janji-Nya sering menumbuhkan emosi positif dalam diri pendengarnya, mendorong mereka untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan lebih bersyukur atas segala nikmat yang diterima. Ketika seseorang mendengarkan murottal dengan penuh perasaan, mereka lebih mudah merasakan keterhubungan dengan isi Al-Qur'an. Perasaan terhubung ini membawa mereka untuk lebih memahami makna ayat-ayat dan bagaimana hal itu relevan dalam kehidupan mereka. Hal ini dapat menumbuhkan rasa cinta dan kekaguman terhadap kitab suci.

## **B. Stres**

### **1. Pengertian Stres**

Kombinasi dari kata Yunani "meriza" (membagi, bercabang) dan "nous" (pikiran), "merimnao" merupakan akar etimologis dari kata stres. Stres didefinisikan oleh kedua konsep ini sebagai pemisahan pikiran antara ide-ide yang membangun dan yang merusak.<sup>27</sup> Menurut Hans Selye, stres merupakan fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dicegah; stres merupakan reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan

---

<sup>27</sup> Alisaid, "Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang."

yang terganggu, dan memengaruhi setiap orang.<sup>28</sup> Charles D. Spielboger mendefinisikan stres sebagai tekanan dari sumber luar, seperti barang-barang atau rangsangan lingkungan yang terbukti berbahaya. Stres digambarkan sebagai sensasi kesulitan, masalah, atau penderitaan pada abad ke-17. Stres sering digunakan untuk menggambarkan tekanan, kekuatan, dan intensitas upaya yang diarahkan pada orang atau benda pada abad ke-18<sup>29</sup>. Cara lain untuk memikirkan stres adalah sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri sendiri<sup>30</sup> Definisi lain dari stres adalah hubungan antara individu dan lingkungannya yang membebani atau melampaui kapasitas sumber dayanya dan membahayakan kesehatannya.<sup>31</sup>

Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang dapat menyebabkan perubahan fisik, pikiran, dan perilaku yang dapat diprediksi untuk kemudian dijadikan arahan untuk menghindari tekanan situasi atau dibiarkan seadanya. Stres yang disebabkan oleh gaya hidup yang berlebihan yang berhubungan dengan pekerjaan atau aktivitas atau sedang dalam tekanan akan mengakibatkan kesulitan tidur pada seseorang terutama seseorang yang berada di usia dewasa muda.<sup>32</sup>

Sesuai dengan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah seseorang yang berada di bawah tekanan namun tidak mampu menangani tugas tersebut, maka tubuh akan bereaksi tidak mampu mengatasi

---

<sup>28</sup> Alisaid, "Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang."

<sup>29</sup> shahib nurhalim Khansa, Balqis Al, Mansoer, Ferry achmad, "Systematic Review : Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Systematic Review: Effect of Listening to the Murottal Al-Qur'an on Reducing Anxiety in Pregnant Women," *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JKS)* 3, no. 2 (2021): 187–192, <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/viewFile/7456/pdf>.

<sup>30</sup> H Berlianawati, "Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Rohani Islam Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Islam (RSI) Sultan Hadlirin Jepara" (2019): 1–68, <http://eprints.walisongo.ac.id/10951/>.

<sup>31</sup> Putri et al., "Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia."

<sup>32</sup> Musabiq and Karimah, "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students."

tugas itu sehingga menimbulkan stres.<sup>33</sup> Saat sedang stres, seseorang akan merasa tegang, gelisah, takut, sulit untuk tenang, mudah tersinggung, pusing, kehilangan nafsu makan, serta kesulitan tidur saat malam hari.

Menurut beberapa definisi yang diberikan di atas, stres adalah pola respons fisiologis dan psikologis abnormal terhadap situasi yang menimbulkan bahaya pada kapasitas individu untuk mengatasinya.

## 2. Pembagian Stres

Lovibond & Lovibond (1995) mengungkapkan bahwa terdapat lima pembagian stres, yang meliputi: <sup>34</sup>

a. Kesulitan untuk bersantai (*difficully relaxing*)

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

b. Kegugupan (*nervouse arousal*)

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

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

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

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

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

e. Sulit untuk sabar (*impatient*)

---

<sup>33</sup> Anisa Zahra Wijayanti Nugroho and Sri Kusrohmaniah, "Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Yogyakarta," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 5, no. 2 (2019): 108.

<sup>34</sup> Fany, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

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

### 3. Gejala Stres

Menurut Hardjana dalam Farihah, ada empat gejala stres, diantaranya:<sup>35</sup>

#### a. Gejala fisik

Gejala fisik stres berhubungan langsung dengan reaksi tubuh terhadap tekanan atau ketegangan mental. Ketika tubuh merasa terancam atau tertekan, ia akan merespons dengan cara tertentu yang dapat memengaruhi kesehatan fisik secara langsung.

##### 1) Sakit kepala, pusing, pening

Stres sering menyebabkan ketegangan otot, terutama di sekitar kepala dan leher, yang dapat memicu sakit kepala atau migrain. Pening atau pusing juga sering terjadi sebagai akibat dari kecemasan dan ketegangan mental yang tidak terkelola dengan baik. Sakit kepala tipe tegang adalah salah satu gejala fisik yang umum dialami saat seseorang stres.

##### 2) Tidur tidak teratur, insomnia

Stres mengganggu pola tidur seseorang. Pikiran yang terus-menerus bekerja atau kecemasan yang berlebihan dapat membuat seseorang terjaga pada malam hari atau mengurangi kualitas tidur mereka. Insomnia, atau kesulitan tidur, adalah gejala umum yang banyak dialami oleh orang yang sedang stres. Stres yang berlangsung lama dapat menyebabkan gangguan tidur yang lebih serius, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi fisik dan mental.

##### 3) Urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu

---

<sup>35</sup> Faridatul Farihah, “Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,” *Undergraduate thesis* (2014): 40, <http://etheses.uin-malang.ac.id/812/6/10410128> Bab 2.pdf.

Stres sering kali menyebabkan ketegangan otot, terutama di bagian leher, bahu, dan punggung. Ketegangan ini terjadi karena otot-otot tubuh mengencang sebagai respons terhadap stres. Jika ketegangan ini berlanjut, dapat menyebabkan rasa sakit dan bahkan cedera otot jangka panjang.

4) Berubah selera makan

Stres dapat memengaruhi pola makan seseorang. Beberapa orang mungkin kehilangan nafsu makan dan tidak merasa lapar, sementara yang lainnya justru makan berlebihan sebagai bentuk pelarian dari stres (kebiasaan makan emosional). Perubahan dalam pola makan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan tubuh secara keseluruhan.

b. Gejala emosional

Gejala emosional berkaitan dengan perasaan dan keadaan mental seseorang yang terganggu akibat stres. Stres dapat memengaruhi bagaimana seseorang merasakan dirinya dan dunia di sekitarnya, dan sering kali memicu respons emosional yang intens.

1) Gelisah atau cemas

Salah satu gejala emosional yang paling umum dari stres adalah perasaan cemas atau gelisah. Stres dapat memicu kekhawatiran yang berlebihan terhadap masa depan atau masalah yang sedang dihadapi. Kecemasan ini sering disertai dengan ketegangan dan ketidakmampuan untuk merasa tenang atau rileks.

2) Sedih, depresi, mudah menangis

Ketika seseorang berada dalam situasi stres yang berkepanjangan, mereka mungkin merasa tertekan secara emosional dan mengalami perasaan sedih yang mendalam. Depresi ringan hingga berat sering kali berkembang akibat stres yang tidak terkelola dengan baik. Perasaan putus asa, keputusasaan, atau tidak berdaya dapat muncul, dan mudah menangis juga merupakan gejala umum.

3) Mudah panas dan marah

Stres dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk merasa marah atau frustrasi, bahkan terhadap hal-hal kecil yang biasanya tidak memicu reaksi tersebut. Ketika seseorang merasa tertekan, emosi mereka bisa menjadi lebih mudah tersulut, yang membuat mereka lebih cepat merasa marah atau kesal.

4) Gugup

Stres dapat menyebabkan seseorang merasa gugup atau tidak nyaman dalam situasi sosial atau profesional. Rasa cemas yang berlebihan ini dapat membuat seseorang merasa tidak percaya diri dan tertekan. Gugup juga sering muncul ketika seseorang merasa terancam atau di bawah tekanan.

5) Rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman

Stres dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri dan harga diri. Seseorang yang stres mungkin merasa tidak mampu atau tidak cukup baik, bahkan dalam tugas-tugas yang biasa mereka lakukan. Ini sering disertai dengan perasaan tidak aman, khawatir tentang kemampuan diri mereka, atau ketakutan terhadap penilaian orang lain.

6) Mudah tersinggung

Stres dapat membuat seseorang lebih sensitif terhadap perkataan atau tindakan orang lain. Mereka menjadi lebih mudah tersinggung dan mungkin merespons secara berlebihan terhadap komentar atau situasi yang seharusnya tidak terlalu mempengaruhi mereka.

c. Gejala intelektual

Gejala intelektual berkaitan dengan bagaimana stres memengaruhi fungsi kognitif, seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan untuk berpikir jernih. Stres yang berlarut-larut dapat mengganggu proses berpikir seseorang dan memengaruhi kualitas pekerjaan atau pembelajaran.

1) Susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran

Ketika seseorang mengalami stres, mereka sering kali kesulitan untuk fokus pada tugas-tugas yang sedang dikerjakan. Pikiran yang terus-menerus terjebak pada masalah atau kekhawatiran tertentu

menghalangi kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal-hal lain.

2) Mudah lupa

Stres dapat menyebabkan gangguan memori, membuat seseorang menjadi lebih pelupa. Proses kognitif yang terganggu akibat stres mengurangi kemampuan untuk mengingat informasi dengan baik, baik itu informasi sehari-hari maupun yang lebih penting.

3) Pikiran kacau

Stres sering kali menyebabkan seseorang merasa kebingungan atau memiliki pikiran yang kacau. Mereka mungkin merasa terjebak dalam perasaan cemas atau takut, yang mengarah pada kesulitan dalam mengatur pikiran secara jelas dan terstruktur.

4) Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja

Stres menyebabkan seseorang terfokus pada satu masalah atau pikiran tertentu, sehingga mengurangi kemampuan mereka untuk berpikir jernih atau mempertimbangkan hal-hal lainnya. Pikiran yang berulang-ulang tentang masalah tertentu dapat mengurangi efektivitas berpikir.

5) Kehilangan selera humor yang sehat

Ketika seseorang mengalami stres, mereka mungkin kehilangan kemampuan untuk melihat sisi humor atau merasa kesulitan untuk tertawa. Perasaan tertekan mengurangi rasa bahagia dan keinginan untuk bersenang-senang.

6) Produktivitas atau prestasi kerja

Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi produktivitas kerja seseorang. Stres dapat membuat mereka lebih sulit berkonsentrasi, berpikir kreatif, atau menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga menurunkan kualitas dan kuantitas hasil kerja mereka.

d. Gejala interpersonal

Gejala interpersonal berkaitan dengan bagaimana stres memengaruhi hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain. Stres dapat

menyebabkan gangguan dalam kemampuan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain secara sehat dan efektif.

1) Kehilangan kepercayaan kepada orang lain

Stres dapat membuat seseorang menjadi lebih curiga dan tidak percaya pada orang lain. Perasaan tertekan atau cemas dapat menyebabkan seseorang merasa waspada terhadap niat orang di sekitar mereka, sehingga mengurangi tingkat kepercayaan.

2) Mudah mempersalahkan orang lain

Seseorang yang sedang stres cenderung mencari pihak lain untuk disalahkan atas masalah atau ketegangan yang mereka alami. Hal ini terjadi karena mereka merasa tertekan dan tidak mampu mengatasi masalah tersebut sendiri.

3) Mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya

Ketika seseorang mengalami stres, mereka mungkin merasa kewalahan dan tidak mampu memenuhi komitmen yang telah dibuat sebelumnya. Membatalkan janji atau tidak menepati janji sering kali terjadi karena keterbatasan energi atau fokus akibat stres.

4) Mendingkan orang lain

Stres juga dapat membuat seseorang menarik diri secara sosial dan mendingkan orang lain, terutama jika mereka merasa terancam atau tidak nyaman dengan situasi sosial tersebut.

5) Menyerang orang lain dengan kata-kata

Stres dapat membuat seseorang lebih mudah marah dan cenderung menyerang orang lain dengan kata-kata atau perilaku yang agresif. Ketegangan emosional yang muncul akibat stres bisa memicu reaksi verbal yang keras atau menyakitkan terhadap orang lain.

#### **4. Sumber Stres**

Donsu (2017) menerangkan bahwa ada tiga aspek yang menjadi sumber stres seseorang itu antara lain:<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Fany, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

a. Diri Sendiri

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

b. Keluarga

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

c. Lingkungan Masyarakat

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

## 5. Macam-Macam Stres

Hidayat (2007) menjelaskan bawah jika ditinjau dari penyebabnya, maka stres terbagi ke dalam enam macam, antara lain :<sup>37</sup>

a. Stres fisik

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

b. Stres kimiawi

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

c. Stres mikrobiologis

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

d. Stres fisiologis

---

<sup>37</sup> Fany, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

Stres yang diakibatkan terganggunya fungsi organ dalam tubuh manusia itu sendiri.

e. Stres masa tumbuh dan kembang

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

f. Stres emosional atau psikis

Stres yang diakibatkan oleh kondisi psikologis seseorang yang kurang mampu untuk beradaptasi dengan perubahan situasi. Hal ini meliputi kesulitan dalam hubungan interpersonal, kesulitan adaptasi terhadap kebiasaan sosial daya budaya ataupun faktor keyakinan agama.

## 6. Penggolongan Stres

Hans Selye menggolongkan stres menjadi dua golongan yang didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yaitu:<sup>38</sup>

a. *Distres* (stres negatif)

Distres adalah jenis stres yang bersifat negatif. Ketika seseorang mengalami distres, mereka merasakan tekanan, kecemasan, atau ketegangan yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental mereka. Distres terjadi ketika individu merasa terancam atau kewalahan oleh situasi atau tantangan yang dihadapinya, dan mereka merasa tidak mampu mengatasinya.

Distres memiliki beberapa ciri-ciri, di mana Distres sering kali ditandai dengan perasaan cemas atau takut yang berlebihan. Seseorang yang mengalami distres merasa bahwa tantangan atau masalah yang dihadapi terlalu besar untuk ditangani, sehingga timbul perasaan ketidakmampuan. Distres dapat memengaruhi kesehatan tubuh secara fisik dan mental. Beberapa gejala fisik yang umum dari distres meliputi sakit kepala, gangguan tidur (insomnia), masalah pencernaan, dan peningkatan tekanan darah. Secara emosional, seseorang dapat merasa cemas, depresi, atau mudah marah.

---

<sup>38</sup> Alisaid, "Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang."

Distres, jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama atau tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang. Stres kronis ini dapat mengganggu fungsi tubuh, menurunkan sistem imun, dan meningkatkan risiko berbagai penyakit fisik seperti hipertensi, diabetes, atau penyakit jantung. Dalam jangka panjang, distres juga dapat menyebabkan gangguan mental, seperti depresi atau kecemasan. Seseorang yang mengalami distres cenderung merasa terperangkap dalam situasi mereka, merasa tidak ada solusi atau jalan keluar. Hal ini dapat menurunkan motivasi, menyebabkan perasaan putus asa, dan mengurangi produktivitas.

b. *Eustres* (stres positif)

Di sisi lain, *eustress* adalah jenis stres yang bersifat positif. *Eustress* adalah respons tubuh terhadap tantangan atau tekanan yang dirasakan sebagai sesuatu yang memotivasi atau memberi energi, bukannya sebagai ancaman yang mengancam kesejahteraan. Dalam kondisi ini, individu merasa tertantang untuk mencapai tujuan atau mengatasi rintangan, yang justru mendorong mereka untuk berusaha lebih keras dan berkembang.

*Eustress* memunculkan perasaan termotivasi dan tertantang untuk mencapai tujuan. Seseorang yang mengalami *eustress* merasa bahwa mereka mampu mengatasi situasi yang menantang dan merasa antusias dengan proses yang sedang dijalani. *Eustress* dapat memicu respons fisiologis yang positif dalam tubuh. Stres ringan atau sedang yang menyenangkan dapat meningkatkan energi, konsentrasi, dan kreativitas. *Eustress* juga dapat memperbaiki kinerja, meningkatkan motivasi, dan memacu individu untuk mencapai potensi terbaik mereka. Sebagai contoh, saat seseorang menghadapi ujian atau presentasi penting, mereka mungkin merasa cemas, tetapi perasaan tersebut justru dapat meningkatkan fokus dan kinerja mereka.

Berbeda dengan distres, *eustress* tidak menyebabkan kerusakan jangka panjang pada tubuh atau pikiran. Justru, stres jenis ini dapat meningkatkan ketahanan seseorang terhadap tantangan hidup dan

membantu mereka berkembang. Ketika stres ini hilang, tubuh kembali ke keadaan normal tanpa dampak negatif yang berkelanjutan. Eustress sering kali disertai dengan perasaan kontrol atau kemampuan untuk mengatasi tantangan. Ini menciptakan rasa pencapaian dan kepuasan setelah berhasil melewati rintangan tersebut. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat pandangan positif terhadap kehidupan.

## 7. Tingkatan Stres

Tingkat stres merupakan berbagai reaksi yang mahasiswa alami sebagai respon terhadap stres yang bersumber dari dalam diri mereka sendiri atau bersumber dari luar, yang dapat mengganggu keseimbangan mereka secara keseluruhan.<sup>39</sup>

Menurut skala pengukuran menggunakan alat ukur DASS (Depression Anxiety Stress Scale) menurut *Psychology Foundation of Australia* (2014) stres memiliki beberapa tingkatan yaitu:<sup>40</sup>

### a. Normal

Jika gejala stres yang ditunjukkan dalam DASS jarang terjadi atau tidak pernah dialami, maka dianggap normal.

### b. Stres ringan

Jika gejala stres yang dijelaskan dalam DASS jarang atau hanya jarang terjadi, maka dianggap stres ringan.

### c. Stres sedang

Jika gejala stres DASS kadang-kadang terlalu sering dialami tetapi lebih sering terjadi relatif jarang, maka dianggap stres sedang.

### d. Stres berat

Jika gejala stres DASS kadang-kadang terlalu sering dialami tetapi lebih sering terjadi, maka dianggap stres berat.

### e. Stres sangat berat

---

<sup>39</sup> Fany, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

<sup>40</sup> Alisaid, "Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang."

Jika gejala stres DASS sering terjadi, maka dianggap stres cukup berat.

## 8. Respon Terhadap Stres

Beberapa peneliti percaya bahwa stres dapat menyebabkan berbagai macam respon. Berbagai peneliti telah menemukan bahwa respon ini dapat menjadi indikasi stres pada seseorang dan sebagai ukuran tingkat stres yang mereka alami. Respon ini dapat dilihat dari berbagai sisi, yaitu: <sup>41</sup>

### a. Respon fisiologis

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

#### 1) Fase alarm (*alarm reaction*)

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

#### 2) Fase penolakan (*resistance*)

Fase di mana individu mencoba untuk melawan atau mengatasi tantangan yang tidak dapat dihindarkan. Yang mana perlawanan yang terjadi saat di fase alarm belum berakhir atau masih terus berlangsung. Dalam fase ini tubuh mencoba mencari berbagai cara untuk memecahkan masalah dan mengatur strategi. Tubuh berusaha menjaga keseimbangan kondisi fisiologis serta berusaha menangani sumber stres. Ketika gejala hilang ataupun menjadi normal, tubuh kembali dalam keadaan stabil, termasuk kadar hormon, detak jantung, curah jantung, dan tekanan darah, juga ikut kembali stabil. Individu berusaha menyesuaikan diri terhadap berbagai hal yang menyebabkan stres, jika hal ini berhasil maka sel-sel yang telah rusak akan diperbaiki.

---

<sup>41</sup> Fany, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

oleh tubuh. Jika individu tidak mampu mengatasi masalah, pada akhirnya dia akan masuk ke tahap yang terakhir, yaitu fase kelelahan.

### 3) Fase kelelahan (*exhaustion*)

Fase ini terjadi ketika organisme tidak mampu mengatasi ancaman yang menghabiskan energinya.<sup>42</sup> Fase ini adalah periode stres berkepanjangan yang tidak dapat diatasi pada fase sebelumnya. Lingkungan dapat memberi dampak yang signifikan pada energi kita, yang menyebabkan gangguan mental, sakit kepala, penyakit arteri koroner, dan lain sebagainya. Jika sudah tidak bisa membela diri, maka kematian bisa menjadi dampak terburuk dari kelelahan. Pada tahap ini, tubuh akan menjadi lelah karena telah menipisnya cadangan energi atau kehabisan cadangan energi, sehingga menyebabkan tubuh tidak mampu mengatasi stres. Ketidakmampuan individu untuk mengatasi stresor akan menjadi salah satu penyebab dari kematiannya.

#### b. Respon kognitif

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

#### c. Respon emosi

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

#### d. Respon perilaku

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

## 9. Cara Pengendalian Stres

Ada banyak cara untuk mengatasi stres, diantaranya dengan cara memperbaiki diri secara psikologis, sosial dan fisik. Memperbaiki diri secara psikologis atau spiritual dengan mengenali diri secara mendalam, mengatur

---

<sup>42</sup> Fany, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

waktu dengan baik, dan menetapkan tujuan hidup dengan jelas. Kemudian rutin olahraga, cukup istirahat, mengkonsumsi makanan yang bergizi sehingga dapat meningkatkan kondisi tubuh sebagai bentuk perbaikan diri secara fisik. Perbaikan diri sosial yang berarti terlibat dalam suatu organisasi, kegiatan, acara, dan kelompok sosial untuk meningkatkan keterampilan seseorang.

Selain itu, stres yang dialami seseorang dapat diatasi dengan kegiatan keagamaan contohnya dengan melakukan meditasi dzikir. Selain itu, mendengarkan Murottal al-qur'an juga berdampak positif bagi orang yang sedang stres, hal itu sesuai dengan yang dijelaskan Dr. Ahmad Al Qodhi dalam penelitiannya bahwa mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an sangat bermanfaat dalam mengurangi saraf reflektif yang tegang dan hasil ini dicatat dan diukur menggunakan alat yang berbasis komputer secara kuantitatif dan kualitatif.<sup>43</sup>

## **C. Skripsi**

### **1. Pengertian Skripsi**

Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai bagian dari syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada jenjang sarjana (S1). Skripsi merupakan salah satu bentuk penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dalam suatu bidang ilmu tertentu. Melalui skripsi, mahasiswa diharapkan dapat menunjukkan kemampuan analitis, kritis, dan sistematis dalam memecahkan masalah atau menjawab pertanyaan penelitian yang relevan dengan disiplin ilmunya.<sup>44</sup> Oleh karena itu, skripsi tidak hanya sekadar tugas akademik, tetapi juga menjadi wadah bagi mahasiswa untuk berkontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa harus melakukan penelitian yang menggunakan metode ilmiah. Penelitian ini bisa berupa penelitian kuantitatif, kualitatif, atau gabungan keduanya, tergantung pada

---

<sup>43</sup> Fany, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

<sup>44</sup> Alisaid, "Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang."

jenis topik yang diangkat. Skripsi biasanya dimulai dengan pemilihan topik yang spesifik dan relevan, dilanjutkan dengan pengumpulan data, analisis data, serta penyimpulan hasil penelitian. Penulisan skripsi harus mengikuti pedoman yang telah ditetapkan oleh universitas atau fakultas, yang meliputi format, struktur, dan gaya penulisan yang sesuai dengan standar akademik.

Skripsi juga memiliki peran penting dalam mengasah keterampilan mahasiswa dalam hal riset dan penulisan ilmiah. Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa belajar bagaimana merumuskan masalah, melakukan tinjauan pustaka, serta menggunakan berbagai referensi untuk mendukung argumen mereka. Kemampuan ini akan sangat berguna bagi mahasiswa, baik dalam dunia akademik maupun profesi yang mereka jalani setelah lulus. Oleh karena itu, skripsi bukan hanya berfungsi sebagai syarat kelulusan, tetapi juga sebagai alat untuk mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja.<sup>45</sup>

Selain itu, skripsi juga dapat berperan sebagai sumbangan kecil terhadap perkembangan ilmu pengetahuan di bidang yang diteliti. Meskipun hasil penelitian dalam skripsi tidak selalu groundbreaking, namun penelitian yang baik dapat memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang dibahas. Melalui skripsi, mahasiswa juga dilatih untuk berpikir kritis dan kreatif dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah, yang akan memperkaya wacana ilmiah di bidang yang bersangkutan. Dengan demikian, skripsi adalah langkah penting dalam perjalanan akademik mahasiswa yang membawa dampak positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan kemampuan pribadi mereka.

## **2. Hambatan dalam Mengerjakan Skripsi**

Mengerjakan skripsi seringkali menjadi tantangan besar bagi mahasiswa, mengingat prosesnya yang memerlukan ketekunan, waktu, dan fokus yang tinggi. Banyak mahasiswa yang mengalami berbagai hambatan selama proses penulisan skripsi, baik yang bersifat teknis maupun psikologis.

---

<sup>45</sup> Alisaid, "Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang."

Hambatan-hambatan ini dapat mempengaruhi kelancaran penyusunan skripsi dan bahkan menghambat mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademik ini tepat waktu. Secara umum, hambatan yang sering dihadapi meliputi masalah dalam pemilihan topik, kesulitan dalam pengumpulan data, masalah teknis penulisan, serta hambatan psikologis yang berkaitan dengan motivasi dan kecemasan.

Salah satu hambatan utama yang sering ditemui adalah kesulitan dalam memilih topik penelitian. Topik skripsi harus relevan dengan disiplin ilmu yang dipelajari, inovatif, dan layak untuk diteliti dalam waktu yang terbatas. Mahasiswa sering kali merasa bingung dalam menentukan topik yang sesuai dengan minat dan kapasitas penelitian mereka, atau bahkan kesulitan dalam mencari topik yang memiliki kontribusi ilmiah yang signifikan. Proses pemilihan topik ini seringkali memakan waktu lama dan dapat menghambat kemajuan penyusunan skripsi. Belum lagi jika topik yang dipilih ternyata sulit untuk diakses datanya atau terlalu kompleks untuk dijangkau dalam kerangka waktu yang terbatas.

Setelah topik ditentukan, pengumpulan data menjadi tantangan selanjutnya. Banyak mahasiswa yang menghadapi kesulitan dalam mencari sumber data yang relevan dan valid untuk penelitian mereka. Hal ini bisa disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap data, baik data primer maupun sekunder, serta kesulitan dalam metode pengumpulan data seperti wawancara, survei, atau eksperimen. Terkadang, mahasiswa juga harus menghadapi kendala administratif atau birokratis, seperti izin penelitian yang sulit didapatkan, keterbatasan anggaran untuk riset lapangan, atau kurangnya responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Semua hambatan ini dapat memperlambat proses penelitian dan penulisan skripsi.

Di sisi teknis, banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dengan penulisan dan format yang harus diikuti dalam skripsi. Meskipun pedoman penulisan telah diberikan oleh universitas, kesulitan dalam menyusun argumen yang jelas, menjaga konsistensi dalam penulisan, serta mengutip sumber secara tepat sering menjadi masalah. Selain itu, mahasiswa juga perlu

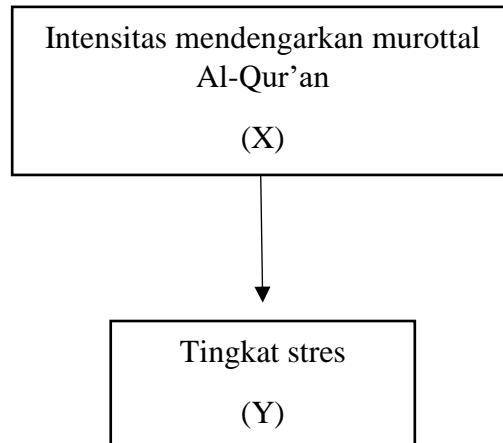
menjaga agar skripsi mereka tetap terstruktur dengan baik, mengikuti format yang ditentukan, dan memastikan kualitas akademik tulisan sesuai dengan standar ilmiah yang tinggi. Hal ini membutuhkan perhatian yang sangat detail, yang seringkali menuntut mahasiswa untuk menulis ulang beberapa bagian atau mencari referensi tambahan, yang tentunya memakan waktu dan energi.

Aspek psikologis juga tidak bisa diabaikan dalam pengerjaan skripsi. Banyak mahasiswa mengalami kecemasan dan stres yang berlebihan karena tekanan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu atau kekhawatiran tentang kualitas penelitian mereka. Perasaan cemas ini bisa datang dari berbagai sumber, seperti kekhawatiran terhadap hasil penelitian yang tidak sesuai harapan, ketidakpastian dalam metodologi yang digunakan, atau ketakutan terhadap evaluasi dosen pembimbing. Selain itu, masalah motivasi juga seringkali menjadi hambatan besar, di mana mahasiswa merasa malas atau terhambat untuk mulai menulis atau melanjutkan penelitian mereka. Proses skripsi yang panjang dan memakan waktu bisa membuat mahasiswa merasa kelelahan mental, kehilangan fokus, dan mengalami burnout.

### **3 Kerangka Konseptual Penelitian**

Kerangka konseptual penelitian adalah gambaran atau model yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dalam suatu penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan membuat kerangka konsep, peneliti bisa lebih mudah memahami dan menjelaskan hubungan antar variabel, serta merancang penelitian yang sistematis dan terarah. Kerangka konsep juga sangat membantu dalam penyusunan hipotesis, pengumpulan data, dan analisis hasil penelitian. Untuk memvisualisasikan hubungan antara variabel X (Intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an) dan variabel Y (Tingkat stres), berikut adalah diagram kerangka konsep penelitian:

**Gambar 2.1. Kerangka konseptual penelitian**



#### **D. Hipotesis**

Sesuai kajian teori diatas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Tidak Ada Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

H<sub>1</sub>: Ada Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif, yang berkaitan dengan pengumpulan dan evaluasi data numerik untuk memperoleh kesimpulan yang tidak bias. Untuk memperoleh temuan yang dapat digeneralisasikan, penelitian kuantitatif biasanya digunakan untuk menyelidiki fenomena dalam populasi atau kelompok yang dipilih secara acak. Alat penelitian yang telah dibuat secara metodis, seperti ujian, kuesioner, atau survei terstruktur, digunakan dalam pendekatan pengumpulan data penelitian ini. Untuk memungkinkan analisis tambahan, alat-alat ini digunakan untuk mengumpulkan data yang dapat diukur dalam bentuk angka atau kategori yang dapat dihitung. Setelah pengumpulan data, materi diproses dan hipotesis yang sudah ada sebelumnya diuji menggunakan analisis statistik. Peneliti dapat membandingkan kelompok dalam populasi, menguji efek, dan menemukan hubungan antara variabel yang mereka pelajari dengan menggunakan pendekatan statistik yang tepat. Tujuan utama penelitian kuantitatif adalah untuk menyediakan data yang secara statistik valid dan mengevaluasi ide dengan tepat. Diharapkan bahwa temuan penelitian akan menawarkan pemahaman yang lebih komprehensif dan jelas tentang fenomena yang sedang diselidiki, serta landasan yang kuat untuk pengembangan teoritis atau pengambilan keputusan di masa mendatang.

#### **B. Identitas Variabel**

Variabel penelitian merujuk pada segala elemen atau konsep yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti, dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang dapat digunakan untuk menarik kesimpulan tentang fenomena yang sedang dikaji. Variabel ini bisa berbentuk berbagai hal, seperti karakteristik, atribut, atau faktor-faktor yang memengaruhi subjek penelitian. Dalam penelitian ilmiah, variabel merupakan salah satu komponen penting karena mereka adalah entitas yang akan diukur atau dianalisis untuk mengetahui hubungan antar elemen yang ada dalam suatu penelitian. Setiap variabel yang ditetapkan memiliki peran untuk memberikan gambaran yang lebih jelas

mengenai fenomena yang diteliti, yang akhirnya dapat disimpulkan dan digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan.<sup>46</sup>

Secara teori, variabel didefinisikan sebagai atribut atau karakteristik yang dimiliki oleh individu atau subjek yang diteliti, yang dapat bervariasi antara satu subjek dengan subjek lainnya. Variasi ini bisa berupa perbedaan dalam segi kualitas atau kuantitas yang dimiliki oleh masing-masing subjek. Oleh karena itu, pemilihan variabel yang tepat sangat penting dalam penelitian karena akan menentukan arah dan hasil penelitian tersebut. Dalam pengertian yang lebih luas, variabel menjadi salah satu elemen yang memungkinkan peneliti untuk membuat perbandingan, menganalisis hubungan sebab-akibat, atau mengidentifikasi pola-pola yang mungkin ada dalam data yang dikumpulkan.<sup>47</sup>

Dalam penelitian, terdapat dua jenis variabel utama yang sering digunakan, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen (atau variabel bebas) adalah variabel yang dianggap memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen. Variabel ini berfungsi sebagai faktor yang dipelajari untuk melihat dampaknya terhadap subjek atau kondisi yang lain. Sebaliknya, variabel dependen (atau variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari perubahan pada variabel independen. Variabel ini menunjukkan efek atau hasil yang muncul setelah perubahan terjadi pada variabel bebas. Hubungan antara kedua variabel ini sangat penting untuk menguji hipotesis dalam penelitian dan untuk memahami pola atau mekanisme yang ada dalam fenomena yang dikaji.<sup>48</sup>

Variabel dalam penelitian ini meliputi:

1. Variabel *Independent* (variabel X) yaitu Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an
2. Variabel *Dependent* (variabel Y) yaitu Tingkat Stres

---

<sup>46</sup> Dr Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D" (2013).

<sup>47</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D."

<sup>48</sup> Asmadi Alsa, "Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), <https://onsearch.id/Record/IOS4651.slims-1440?widget=1>.

## C. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk menghindari berbagai macam penafsiran dari judul penelitian. Dirumuskan berdasarkan karakteristik – karakteristik variabel tersebut yang diamati.<sup>49</sup>

### 1. Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Murottal Al-Qur'an adalah kumpulan bacaan ayat Al-Qura'n yang dibaca sesuai kaidah tajwid dan dilantunkan dengan tartil.<sup>50</sup> Murottal Al-Qur'an salah satu alunan musik yang berpengaruh positif bagi orang yang mendengarkannya. Aspek-aspek yang digunakan dalam skala intensitas mendengarkan murottal al-qur'an menurut teori Chaplin, yaitu:

- a) Frekuensi
- b) Lama Waktu
- c) Perhatian Penuh
- d) Emosi

### 2. Tingkat Stres

Stres merupakan suatu proses reaksi yang timbul akibat adanya suatu keadaan yang menekan diri individu sehingga menyebabkan perubahan biologis dan psikologis. Kondisi tersebut muncul karena terdapat tuntutan yang lebih besar dari kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk memenuhinya. Adapun gejala stres menurut pendapat dari Agus M.Hardjana, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, gejala intrapersonal.<sup>51</sup>

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan seluruh kelompok individu yang mempunyai setidaknya satu karakteristik yang sama dengan subjek yang digeneralisasikan. Tujuan dari generalisasi adalah untuk membuat kesimpulan dari suatu penelitian yang dapat diterapkan pada populasi yang

---

<sup>49</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2016).

<sup>50</sup> Risnawati, "Efektivitas Terapi Murottal Al - Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar."

<sup>51</sup> Farihah, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang."

diteliti. Populasi merupakan domain generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri atau karakteristik tertentu yang telah peneliti tetapkan dan telah diidentifikasi untuk dipelajari lebih lanjut dan ditarik kesimpulannya.<sup>52</sup>

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang sesuai dengan persyaratan penelitian. Peneliti memilih sampel dengan mempertimbangkan masalah, tujuan, hipotesis, dan metodologi, serta kendala waktu, upaya, dan keuangan.<sup>53</sup> Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi menggeneralisasi hasil penelitian.

Berdasarkan banyaknya populasi yang akan diteliti, maka peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling*. Jenis teknik *non-probability sampling* yang akan digunakan adalah *Quota Sampling*. *Quota sampling* adalah teknik sampling yang menentukan jumlah sampel dari populasi yang memiliki ciri tertentu sampai jumlah kuota (jatah) yang diinginkan.<sup>54</sup>

Berikut beberapa kriteria sampel pada penelitian ini :

- 1) Mahasiswa aktif S1
- 2) Berkuliah di UIN Walisongo Semarang
- 3) Berjenis kelamin laki-laki/perempun
- 4) Sedang atau mulai memprogram skripsi

Karena jumlah anggota populasi tidak diketahui dengan pasti, penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus Cochran:<sup>55</sup>

$$n = \frac{Z^2 pq}{e^2} e^2$$

$$n = \frac{(1,92)^2(0,5)(0,5)}{(0,10)^2}$$

$$n = 96,04 = 97 \text{ orang}$$

Keterangan:

---

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2017).

<sup>53</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013).

<sup>54</sup> Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, ed. MT Dr. Ir. Sutopo, S.Pd, Edisi Kedua". (Bandung: Alfabeta, 2020).

<sup>55</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D)*.

$n$  = sampel

$z$  = harga dalam kurve normal untuk simpangan 5%, dengan nilai 1,96

$p$  = peluang benar 50% = 0,5

$q$  = peluang salah 50% = 0,5

$e$  = margin error 10%

Berdasarkan rumus diatas, diperoleh hasil yaitu 96,04 yang mana angka tersebut berbentuk pecahan dan menurut Wahidmurnipada perhitungan sampel yang menghasilkan pecahan (menghasilkan koma) lebih baik untuk dibulatkan. Sehingga diperoleh hasil sampel dalam penelitian ini yaitu 97 orang responden.

## **E. Metode Pengambilan Data**

Untuk memperoleh data yang ada, dikumpulkan dengan dengan menggunakan metode sebagai berikut:

### **1. Kuisisioner**

Kuesioner adalah serangkaian pertanyaan tertulis yang dimaksudkan untuk memperoleh informasi dari responden, seperti ringkasan pengetahuan atau kepribadian mereka. Oleh karena itu, serangkaian pertanyaan mengenai tingkat penggunaan pembelajaran fresto dan kebebasan siswa dalam belajar dibuat sebagai bagian dari proses pengumpulan data. Ini adalah pertanyaan tertutup yang dirancang untuk memudahkan responden dalam menjawab dengan memberikan jawaban pilihan ganda.

Skala Likert, alat penelitian yang digunakan untuk mengukur sikap dan pandangan, adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial dapat diukur menggunakan skala likert. Responden yang menggunakan skala likert diminta untuk mengisi kuesioner di mana mereka harus menilai seberapa besar mereka setuju dengan sejumlah pernyataan atau pertanyaan. Bergantung pada tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, skala likert dapat memiliki banyak bentuk yang berbeda. Jenis pertama adalah skala opini yang biasanya memiliki lima pilihan pada kertas kuesioner: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan-

pernyataan tersebut disusun menggunakan dua jenis yang berbeda: pernyataan yang mendukung, yang mendukung pernyataan, dan pernyataan yang tidak mendukung, yang tidak mendukung.

**Tabel 3. 1. Ketentuan Skor Likert**

No	Favorable	Skor	Unfavorable	Skor
1	(SS) Sangat Setuju	4	(SS) Sangat Setuju	1
2	(S) Setuju	3	(S) Sangat Setuju	2
3	(TS) Tidak Setuju	2	(TS) Tidak Setuju	3
4	(STS) Sangat Tidak Setuju	1	(STS) Sangat Tidak Setuju	4

## 2. Skala Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Peneliti menggunakan Skala Intensitas untuk mengukur intensitas mendengarkan Al-Qur'an. Skala ini didasarkan pada sejumlah faktor yang dipecah menjadi sejumlah sub-indikator. Peneliti menggunakan gagasan Chaplin. Karena berkaitan dengan bagaimana siswa bertindak, fitur ini digunakan karena lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam konteks perkuliahan.

**Tabel 3. 2. Blue Print Skala Mendengarkan Murottal Al-Qur'an**

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Frekuensi	Banyaknya individu melakukan pengulangan perilaku	1, 2	3	3
2.	Durasi	Lama waktu ketika menggunakan internet	4, 6, 8	5, 7	5
3.	Perhatian	Ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya	9, 10	18	3
		Individu menunjukkan konsentrasi tinggi pada saat	13	11, 14	3

		mendengarkan murottal al-qur'an			
		Individu menikmati aktivitas saat mendengarkan murottal al-qur'an yang mereka gemari	12, 15	17, 2	4
4	Emosi	Kemampuan individu dalam mengendalikan emosi	16, 21, 22	24	4
		Kemampuan individu dalam mengola perasaan meliputi rasa bahagia, sedih, takut, harapan, marah, putus asa	19	20	2
Jumlah					24

### 3. Skala Tingkat Stres

Dalam pengerjaan skripsi yang memiliki variabel tingkat stres, penulis menggunakan skala stres menurut Agus M. Hardjana untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini.<sup>56</sup> Berikut ini adalah tabel jumlah item yang terdiri dari 16 hal yang tidak disukai dan 21 hal yang disukai:

**Tabel 3. 3. Skala Tingkat Stres**

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Gejala fisik	Mudah pusing , jam tidur berantakan, punggung sering pegal, nafsu makan menurun, cepat lelah dan mulai kehilangan energi.	1, 6, 10, 18, 25, 32	4, 8, 14, 22, 29	11

<sup>56</sup> Farihah, ““Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.””

2.	Gejala emosional	Gelisah, cemas, emosi tidak terkontrol, mudah marah, mudah sedih merasa gugup, tidak merasa aman, dan lebih mudah tersinggung	2, 11, 19, 26, 33, 37	9, 15, 23, 30, 37	11
3.	Gejala intelektual	Susah fokus, menjadi sering lupa, rasa humor berubah, pikiran jadi lebih kaca, kinerja menurun, pikiran kacau	3, 7, 12, 20, 27, 34	5, 16, 31, 35	10
4.	Gejala interpersonal	Sulit percaya pada orang lain, mudah mempermasalahkan orang lain, tidak menepati janji, mudah mendiamkan orang lain, kata-kata yang tidak terkontrol	13, 21, 28	17, 24	5
Jumlah					37

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Uji validitas adalah proses untuk menilai sejauh mana sebuah instrumen pengukuran (seperti kuesioner, tes, atau alat evaluasi lainnya) secara efektif mengukur variabel atau konstruk yang dimaksudkan. Ini adalah langkah penting dalam pengembangan dan penilaian instrumen, karena memastikan bahwa instrumen tersebut memberikan hasil yang akurat, konsisten, dan

relevan. Menurut Suharsimi Arikunto, suatu instrumen dianggap legitimitas apabila dapat memberikan informasi pribadi tentang variabel yang diteliti dan mengukur apa yang dimaksudkan.<sup>57</sup>

Tingkat ketepatan dan kelengkapan alat ukur disebut validitas. Untuk memastikan skala ukur cukup representatif dan kuat sesuai dengan konsep teori, maka butir-butir pernyataan yang telah diurutkan sesuai dengan indikator variabel akan diuji validitasnya. Sebanyak 30 mahasiswa UIN Walisongo diberikan kuesioner uji coba sebagai bagian dari prosedur validasi penelitian. Kemudian hasil dari jawaban kuesioner tersebut di analisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24 untuk Windows digunakan dalam proses pengolahan data. Kolom yang menampilkan nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada setiap item pernyataan menunjukkan validitas item. Dalam penelitian ini, nilai signifikan (Sig) menjadi dasar dalam uji validitas. Suatu item dianggap valid jika nilai signifikansinya lebih kecil dari ( $\leq 0.05$ ), dan tidak valid jika lebih besar dari ( $\geq 0.05$ ), sesuai dengan pedoman nilai signifikansi korelasi antar variabel. Hasil perhitungan uji instrumen angket tentang intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN Walisongo dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. 4. Uji Validitas Skala Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an**

No.	Koefisien Korelasi	Skor Signifikan	Keterangan
1.	0,464	0,010	Valid
2.	0,630	0,000	Valid
3.	0,114	0,548	Tidak Valid
4.	0,530	0,003	Valid
5	0,432	0,017	Valid
6.	0,765	0,000	Valid

<sup>57</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Yogyakarta: Rineka Cipta, 2014).

7.	0,412	0,024	Valid
8.	0,446	0,013	Valid
9.	0,420	0,021	Valid
10.	0,539	0,002	Valid
11.	0,133	0,483	Tidak Valid
12.	0,544	0,002	Valid
13.	0,237	0,208	Tidak Valid
14.	0,429	0,018	Valid
15.	0,408	0,025	Valid
16.	0,226	0,231	Tidak Valid
17.	0,399	0,029	Valid
18.	0,088	0,643	Tidak Valid
19.	0,559	0,001	Valid
20.	0,405	0,026	Valid
21.	0,151	0,425	Tidak Valid
22.	0,276	0,140	Tidak Valid
23.	0,423	0,020	Valid
24.	0,198	0,295	Tidak Valid

No.	Keterangan	No.Item	Jumlah
1.	Valid	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 23	16
2.	Tidak Valid	3, 11, 13, 16, 18, 21, 22, 24	8
Jumlah			24

Dari tabel diatas diketahui hasil dari perhitungan uji validitas instrumen angket intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an, terdapat 16 item pernyataan yang dinyatakan valid dan 8 item tidak valid. Koefisien korelasi untuk item yang valid memiliki rentang nilai antara 0.00 – 0.04. Sementara itu, nilai koefisien untuk item tidak valid berkisar antara 0.05 – 0.82.

**Tabel 3. 5. Uji Validitas Skala Tingkat Stres**

No.	Koefisien Korelasi	Skor Signifikan	Keterangan
1.	0,566	0,001	Valid
2.	0,565	0,001	Valid
3.	-0,196	0,298	Tidak Valid
4.	0,341	0,065	Tidak Valid
5.	-0,085	0,656	Tidak Valid
6.	0,712	0,000	Valid
7.	0,630	0,000	Valid
8.	-0,068	0,681	Tidak Valid
9.	0,068	0,722	Tidak Valid
10.	0,397	0,030	Valid
11.	0,634	0,000	Valid
12.	0,707	0,000	Valid
13.	0,517	0,003	Valid
14.	-0,057	0,764	Tidak Valid

15.	-0,209	0,267	Tidak Valid
16.	0,272	0,146	Tidak Valid
17.	0,161	0,395	Tidak Valid
18.	0,205	0,277	Tidak Valid
19.	0,386	0,035	Valid
20.	0,659	0,000	Valid
21.	0,525	0,003	Valid
22.	-0,288	0,123	Tidak Valid
23.	-0,044	0,817	Tidak Valid
24.	-0,062	0,744	Tidak Valid
25.	0,415	0,023	Valid
26.	0,612	0,000	Valid
27.	0,479	0,007	Valid
28.	0,411	0,024	Valid
29.	-0,116	0,540	Tidak Valid
30.	0,218	0,256	Tidak Valid
31.	0,070	0,715	Tidak Valid
32.	0,087	0,647	Tidak Valid
33.	0,522	0,003	Valid
34.	0,165	0,384	Tidak Valid
35.	-0,225	0,233	Tidak Valid
36.	0,370	0,044	Valid
37.	0,143	0,451	Tidak Valid

No.	Keterangan	No. Item	Jumlah
1.	Valid	1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 33, 36	17
2.	Tidak Valid	3, 4, 5, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 37	20

Jumlah	37
--------	----

Hasil uji validitas skala tingkat stres didapatkan 20 item pernyataan yang tidak dan 17 item valid. Pernyataan tersebut tidak valid karena tidak memenuhi syarat valid yakni koefisien korelasi yang valid memiliki rentang nilai antara 0.00-0.04. Sementara itu, nilai koefisien untuk item yang tidak valid berkisar antara 0.05-0.82.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menilai seberapa konsisten suatu tes atau instrumen. Ini membantu memastikan bahwa hasil yang diperoleh dari alat pengukur tersebut dapat dipercaya dan dapat diandalkan untuk diinterpretasikan. Oleh karena itu, uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur seberapa baik suatu instrumen pengukur dapat memberikan hasil dalam membuat keputusan atau kesimpulan yang tepat. Proses uji reliabilitas item melibatkan analisis statistik dari jawaban yang diberikan oleh responden pada setiap item.

Secara umum instrumen yang reliabel belum tentu valid, tetapi instrumen yang valid pasti reliabel.<sup>58</sup> SPSS versi 24.0 untuk Windows dengan uji koefisien *alfa Cronbach* digunakan untuk melakukan analisis. Jika *alfa Cronbach* lebih tinggi dari 0,60, instrumen dianggap konsisten atau dapat diandalkan. Nilai alfa memberikan informasi berikut tentang kriteria tingkat ketergantungan:

- Jika  $\alpha > 0,90$  maka reliabilitas sempurna
- Jika  $\alpha$  antara 0,70 – 0,90 maka reliabilitas tinggi
- Jika  $\alpha$  0,50 – 0,70 maka reliabilitas moderat
- Jika  $\alpha < 0,50$  maka reliabilitas rendah
- Jika  $\alpha$  rendah, kemungkinan satu atau beberapa item tidak reliabel

Berikut data uji reliabilitas dari uji coba instrumen penelitian dengan menggunakan SPSS versi 24:

---

<sup>58</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D."

## 1) Instrumen Variable Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

**Tabel 3. 6. Hasil Uji Reliabilitas Skala Mendengarkan**

### **Murrotal Al-Qur'an**

#### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,788	16

Berdasarkan tabel 3.6 diatas dapat diketahui bahwa hasil pengujian reliabilitas untuk instrumen mendengarkan murottal al-qur'an yang terdiri dari 24 butir pernyataan uji coba menghasilkan angka cronbach's alpha sebesar 0,788 dan dapat dinyatakan bahwa cronbach's alpha lebih besar dari 0,60 atau  $0,788 > 0,60$  sehingga instrumen dinyatakan reliabel dengan kriteria reliabilitas tinggi. Sehingga butir-butir mendengarkan murottal al-qur'an dapat digunakan.

## 2) Instrumen Variable Tingkat Stres

**Tabel 3. 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Tingkat Stres**

#### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	17

Berdasarkan tabel 3.7 diatas dapat diketahui bahwa hasil pengujian reliabilitas untuk instrumen tingkat stres yang terdiri dari 37 butir pernyataan menunjukkan angka cronbach's alpha lebih besar dari 0,60 atau  $0,897 > 0,60$  sehingga instrumen dinyatakan reliabel dengan kriteria reliabilitas sempurna. Sehingga butir-butir tingkat stres dapat digunakan.

## **G. Teknik Analisis Data**

Studi tentang hubungan antara satu variabel-variabel yang dijelaskan dan satu atau lebih variabel-variabel penjelas dikenal sebagai analisis atau pengujian regresi. Regresi sederhana adalah nama yang diberikan untuk analisis regresi ketika hanya ada satu variabel independen.

## 1. Uji Prasyarat

### a) Uji Normalitas

Proses untuk menentukan apakah sampel data mewakili distribusi normal atau tidak dikenal sebagai uji normalitas. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* atau *Kolmogorov-Smirnov* adalah dua teknik populer untuk menentukan kenormalan. Hipotesis nol dalam uji ini adalah bahwa data terdistribusi secara normal. Hipotesis nol ditolak jika nilai-p hasil uji signifikan (seringkali nilai-p <0,05), yang membuktikan bahwa data tidak terdistribusi secara teratur. Di sisi lain, jika nilai-p tidak signifikan, data dapat dianggap terdistribusi secara teratur karena tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol. Demikian pula, jika data gagal dalam uji normalitas, yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara teratur, statistik nonparametrik digunakan. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menilai seberapa dekat sampel data kita mengikuti distribusi normal.

### b) Uji Linearitas

Uji linearitas menentukan seberapa baik hubungan antara dua variabel dapat dijelaskan melalui hubungan linear. Analisis regresi seringkali menggunakan uji linearitas dalam statistik untuk memastikan apakah hubungan antara variabel independen dan dependen dapat direpresentasikan secara linear.

## 2. Uji Hipotesis

### a) Analisis Regresi Linier Sederhana

Adapun metode yang digunakan untuk menganalisa pengaruh intensitas mendengarkan murottal Al-qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa UIN Walisongo yaitu menggunakan bantuan SPSS versi 26. Adapun bentuk persamaannya adalah:<sup>59</sup>

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y : Variabel terikat

---

<sup>59</sup> Sofian Siregarn, "Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17" (Jakarta: Bumi Aksara, 2014).

X : Variabel bebas

a : Konstanta

#### **b) Koefisien Determinasi**

Uji koefisien determinasi atau uji *R-squared* merupakan salah satu metode yang digunakan dalam analisis regresi untuk mengevaluasi seberapa baik suatu model regresi dalam mengestimasi variabilitas pada data. Analisis ini digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel dependen secara simultan atau seberapa besar variabel tersebut menjelaskan variabel dependen. Koefisien determinasi (*R-Squared*) mengukur proporsi variabilitas pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi.

Pada koefisien determinasi dilambangkan dengan  $R^2$ , semakin besar  $R^2$  maka model tersebut semakin mampu menjelaskan variabel Y. Rentang nilai R adalah dari 0% sampai dengan 100%.<sup>60</sup>Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$KP^2 = r^2 \times 100\%$$

KP : Koefisien Determinasi

$r^2$  : Korelasi X dan Y

Nilai koefisien determinasi berada di antara 0 dan 1. Model regresi lebih efektif dalam menjelaskan variabilitas data jika nilainya lebih tinggi. Proses uji koefisien determinasi melibatkan perhitungan *R-squared* dari model regresi dan kemudian mengevaluasi apakah nilai tersebut signifikan atau tidak. Hal ini sering kali dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis, di mana hipotesis nolnya adalah bahwa semua koefisien regresi adalah nol (tidak ada hubungan antara variabel independen dan dependen), sedangkan hipotesis alternatifnya adalah bahwa setidaknya satu koefisien regresi tidak nol.

Nilai p dari uji koefisien determinasi mengindikasikan signifikansi dari model regresi secara keseluruhan. Jika nilai p kurang dari tingkat

---

<sup>60</sup> Novalia dan Muhammad Syazali, "*Olah Data Penelitian Pendidikan*" (Bandar Lampung: Utama Raharja, 2014).

signifikansi yang ditetapkan (biasanya 0.05), maka kita dapat menyimpulkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dalam menjelaskan variabilitas data. Namun, jika nilai p lebih besar dari tingkat signifikansi, maka tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol.

Uji koefisien determinasi penting karena memberikan informasi tentang seberapa baik model regresi cocok dengan data yang diamati. Ini membantu peneliti atau analis dalam mengevaluasi kecocokan model dan memahami seberapa baik model tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel dependen berdasarkan variabel independen.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Kancan Penelitian**

##### **1. Profil Universitas UIN Walisongo Semarang**

Universitas Islam Negeri Walisongo merupakan sekolah perguruan tinggi yang ada di Semarang, Jawa Tengah yang mengajarkan tentang agama Islam. Dulunya bernama Institut Agama Islam Negeri (IAIN), dan diresmikan menjadi universitas pada tanggal 19 Desember 2014. UIN Walisongo resmi didirikan pada tanggal 6 April 1970 oleh Menteri Agama pada masa itu yaitu Bapak KH. M. Dachlan melalui Keputusan Kementerian Agama No.30 dan 31 Tahun 1970. Ide didirikannya UIN Walisongo ini pada awalnya datang dari Bupati Kudus yaitu Drs. Soenarto Notowidagdo dan baru terlaksana pada tahun 1962. Universitas ini mempunyai sejarah yang berkaitan dengan Sekolah Tinggi Agama Kudus. Rencana tersebut disambut baik oleh berbagai pihak dan masyarakat sehingga didirikanlah dua fakultas. Universitas ini pada awalnya hanya memiliki dua fakultas yaitu Fakultas ekonomi dibawah arahan Universitas Diponegoro dan Fakultas Agama dibawah arahan langsung IAIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta. Kemudian Fakultas Agama berganti nama menjadi fakultas tarbiyah Kudus. Dan pada tahun 1970 Fakultas Tarbiyah Kudus resmi dikepalai oleh IAIN Walisongo (sebelum berganti nama UIN Walisongo).

Dengan delapan fakultas, meliputi Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, dan Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Walisongo telah maju secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> UIN Walisongo Semarang, "*Buku Panduan PROGRAM SARJANA (S.1) & DIPLOMA 3 (D.3)*" (Semarang: UIN WALISONGO SEMARANG, 2018).

UIN Walisongo memiliki tiga kampus yang beralamat menurut kampusnya masing-masing. Kampus 1 berada di Jalan Walisongo No 3-5 Semarang 50185, Jawa Tengah, Indonesia. Kampus 2 dan kampus 3 beralamat di Jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang 50185, Jawa Tengah, Indonesia.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Subjek

Subjek data penelitian ini berasal dari mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebagai responden untuk memperoleh data. Karakteristik dari responden penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 UIN Walisongo Semarang, mulai dari angkatan 2018-2021, berasal dari 8 fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang. Berikut adalah penjabaran dari karakteristik responden pada penelitian ini.

#### a) Karakteristik Berdasarkan Angkatan

Distribusi sebaran data berdasarkan angkatan mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dapat dilihat pada tabel yang tertera dibawah ini yaitu:

**Tabel 4. 1. Karakteristik Angkatan**

		Angkatan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2018	20	20,6	20,6	20,6
	2019	35	36,1	36,1	56,7
	2020	32	33,0	33,0	89,7
	2021	10	10,3	10,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 97 responden yang ada, responden paling banyak adalah mahasiswa dari angkatan 2019 dengan jumlah sebanyak 35 responden (36,1%). Kemudian ada terbanyak kedua yaitu sebanyak 32 responden dari angkatan 2020 (33,0%), sebanyak 20 responden dari angkatan 2018 (20,6%), ada 10 responden dari angkatan 2021 (10,3%).

b) Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas

Distribusi frekuensi responden berdasarkan fakultas dapat dilihat dari rincian sebaran tabel dibawah ini :

**Tabel 4. 2. Karakteristik Fakultas**

		<b>Fakultas</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	FEBI	12	12,4	12,4	12,4
	FDK	12	12,4	12,4	24,7
	FISIP	12	12,4	12,4	37,1
	FPK	11	11,3	11,3	48,5
	FST	11	11,3	11,3	59,8
	FSH	12	12,4	12,4	72,2
	FUHUM	15	15,5	15,5	87,6
	FITK	12	12,4	12,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Berdasarkan keterangan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 97 responden yang ada mayoritas responden berasal dari FUHUM yaitu sebanyak 15 responden (15,5%), berikutnya ada dari FEBI sebanyak 12 responden (12,4%), responden dari FDK berjumlah 12 (12,4%), dari FISIP berjumlah 12 responden (12,4%), berikutnya ada dari FPK berjumlah sebanyak 11 responden (11,3%), jumlah responden yang sama juga dapat dilihat dari FST yaitu sebanyak 11 responden (11,3%), FSH berjumlah sebanyak 12 responden (12,4%), dan yang terakhir ada dari FITK yaitu berjumlah 12 responden (12,4%).

c) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi data karakteristik berdasarkan jenis kelaminin pada penelitian ini dapat dilihat pada sebaran tabel berikut ini:

**Tabel 4. 3. Karakteristik Jenis Kelamin**

		<b>JenisKelamin</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	50	51,5	51,5	51,5
	Perempuan	47	48,5	48,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Berdasarkan sebaran data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 50 responden (51,5%) dan sisanya yaitu perempuan berjumlah 47 responden (48,5%).

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Dalam menentukan pengaruh intensitas mendengarkan murottal terhadap tingkat stres, penelitian ini melakukan uji statistik deskripsi data . Hasil analisis statistik deskriptif yang dilakukan menggunakan SPSS versi 29.0 untuk windows adalah sebagai berikut, yang memiliki informasi seperti jumlah responden (N), skor minimum (Min), skor maksimum (Max), rata-rata (rata), dan standar deviation:

**Tabel 4. 4. Hasil Uji Deskripsi Statistik Data Penelitian**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an	97	24,00	57,00	39,4433	10,03844
Tingkat Stres	97	22,00	59,00	39,1649	7,27249
Valid N (listwise)	97				

Skor terendah (minimum) yang diterima responden untuk variabel pengaruh intensitas mendengarkan murottal adalah 24, skor tertinggi (maksimum) adalah 57, nilai rata-rata (rata-rata) adalah 39,44, dan standar deviation adalah 10,038 menurut hasil deskripsi data tabel di atas.

Setelah melakukan analisis deskriptif sebelumnya, langkah berikutnya yaitu dilanjutkan dengan melakukan pengelompokan atau kategorisasi

mengenai intensitas mendengarkan murottal, tingkat stres pada setiap responden. Kategorisasi dibagi menjadi tiga tingkatan : Rendah, Sedang, dan Tinggi. Berdasarkan hasil uji validitas variabel intensitas mendengarkan murottal sebanyak 14 item, variabel tingkat stres 16 item semuanya telah terbukti valid atau dapat dipercaya. Sehingga, kaidah untuk merumuskan tingkatan kategorisasi untuk tiga variabel yakni:

**Tabel 4. 5. Rumus Kategori Variabel**

No.	Kategori	Rumus
1.	Rendah	$X < (M - 1SD)$
2.	Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
3.	Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$

Keterangan :

M = Rata-rata

SD = Standar Deviasi

**a) Analisis Deskriptif Data Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an**

Dari hasil deskripsi data variabel kepercayaan diri dapat dikategorikan sebagai berikut:

1) Kategori Rendah

Rumus dalam kategori ini yakni dapat dilihat dalam tabel diatas, yakni  $X < (M - 1SD)$ . Dalam hal ini  $M = 39,44$  ;  $SD = 10,038$ . Lalu  $M - 1SD = 39,44 - 10,038 = 29,06$  dibulatkan menjadi 29. Jadi rumus kategori rendah pada variable intensitas mendengarkan murottal al-qur'an yakni:  **$X < 29$** .

2) Kategori Sedang

Rumus dalam kategori ini yakni dapat dilihat dalam table diatas, yakni  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ . Dalam hal ini  $M = 39,44$ ,  $SD = 10,038$ . Diketahui  $M - 1SD = 35$ , selanjutnya  $M + 1SD = 39,44 + 10,038 = 49,478$  dibulatkan menjadi 49. Sehingga, rumus kategori sedang pada

variable intensitas mendengarkan murottal al-qur'an yakni:  $29 \leq X < 49$ .

### 3) Kategori Tinggi

Rumus dalam kategori ini yakni dapat dilihat dalam table 8 diatas, yakni  $M + 1SD \leq X$ . Dalam hal ini  $M = 39,44$ ,  $SD = 10,038$ . Diketahui  $M + 1SD = 49$ . Jadi rumus kategori tinggi pada variable intensitas mendengarkan murottal al-qur'an yakni:  $49 \leq X$ .

Dari perhitungan diatas, maka diperoleh:

**Tabel 4. 6. Rumus Kategori Variable Independent**

Kategorisasi	Rentang Skor
Rendah	$X < 29$
Sedang	$29 \leq X < 49$
Tinggi	$49 \leq X$

**Tabel 4. 7. Kategori Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an**

#### KATEGORI

		Frequency	Percent
Valid	RENDAH	12	12,4
	SEDANG	55	56,7
	TINGGI	30	30,9
	Total	97	100,0

Berdasarkan data yang tertera diatas dapat dikatakan bahwa responden paling banyak berada dalam intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an pada kategori sedang yakni sebanyak 55 mahasiswa dengan presentase 56,7%. Selanjutnya sebanyak 30 mahasiswa dalam kategori tingkat intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an yang tinggi dengan presentas 30,9%. Kemudian 12 mahasiswa yang menunjukkan tingkat

intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an yang rendah dengan presentase 12,4%.

**b) Analisis Deskriptif Data Tingkat Stres**

1) Kategori Rendah

Rumus dalam kategori ini yakni dapat dilihat dalam tabel diatas, yakni  $X < (M - 1SD)$ . Dalam hal ini  $M = 38,48$ ;  $SD = 7,079$ . Lalu  $M - 1SD = 38,48 - 7,079 = 31,401$  dibulatkan menjadi 31. Jadi rumus kategori rendah pada variable tingkat stress yakni:  **$X < 31$** .

2) Kategori Sedang

Rumus dalam kategori ini yakni dapat dilihat dalam table diatas, yakni  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ . Dalam hal ini  $M = 38,48$ ;  $SD = 7,079$ . Diketahui  $M - 1SD = 31$ , selanjutnya  $M + 1SD = 38,48 + 7,079 = 45,559$  dibulatkan menjadi 45. Sehingga, rumus kategori sedang pada variable tingkat stress yakni:  **$31 \leq X < 45$**

3) Kategori Tinggi

Rumus dalam kategori ini yakni dapat dilihat dalam table 8 diatas, yakni  $M + 1SD \leq X$ . Dalam hal ini  $M = 38,48$ ,  $SD = 7,079$ . Diketahui  $M + 1SD = 45$ . Jadi rumus kategori tinggi pada variable tingkat stress yakni:  **$45 \leq X$** . Dari perhitungan diatas, maka diperoleh:

**Tabel 4. 8. Rumus Kategori Variable Dependent**

Kategorisasi	Rentang Skor
Rendah	$X < 31$
Sedang	$31 \leq X < 45$
Tinggi	$45 \leq X$

**Tabel 4. 9. Kategori Tingkat Stres**

**KATEGORI**

		Frequency	Percent
Valid	RENDAH	7	7,2
	SEDANG	72	74,2
	TINGGI	18	18,6
	Total	97	100,0

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa paling banyak 72 mahasiswa dalam kategori sedang dengan presentase (74,2%), diikuti 18 mahasiswa dalam kategori tinggi dengan presentase (18,6%). Kemudian 7 mahasiswa masuk dalam kategori rendah yaitu dengan presentase (7,2%). Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden 72 siswa masuk dalam kategori stres sedang.

### **C. Analisis Data Penelitian**

Tujuan dari analisis data ini adalah untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel bersifat positif atau negatif dengan menerapkan analisis regresi linier dasar.

#### **1. Uji Prasyarat Analisis Linier Sederhana**

Sebelum melakukan analisis regresi linier dasar pada data penelitian, langkah yang dikenal sebagai pengujian prasyarat dilakukan. Pengujian prasyarat, termasuk uji linearitas dan normalitas, digunakan dalam penelitian ini.

##### **a) Uji Linearitas**

Pengujian linearitas adalah metode yang dipergunakan untuk mengevaluasi bentuk hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Tujuan dari pengujian ini untuk menentukan apakah keduanya mempunyai hubungan linear yang signifikan atau tidak. Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi *deviation from linearity*. Jika nilai *deviation from linearity*  $\geq 0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan terikat.

Sebaliknya, jika nilai sig. *deviation from linearity*  $\leq 0,05$ , yaitu tidak ada hubungan linear yang signifikan antara variabel bebas dan terikat. Di bawah ini hasil dari pengujian linearitas:

**Tabel 4. 10. Hasil Uji Linearitas**

			Sum of		Mean		
			Squares	Df	Square	F	Sig.
Y * X	Between	(Combined)	3966.722	24	165.280	11.949	.000
	Groups	Linearity	1108.513	1	1108.513	80.140	.000
		Deviation from Linearity	2858.209	23	124.270	8.984	.000
Within Groups			995.917	72	13.832		
Total			4962.639	96			

Dengan menggunakan program SPSS versi 26 *for Windows*, hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig) *deviation from linearity* adalah 0,00, yang kurang dari nilai 0,05 sebagaimana tercantum pada tabel di atas. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan linear Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dan Tingkat Stres dalam penelitian ini. Artinya data dalam penelitian ini terbebas dari linearitas dan bisa digunakan untuk uji parametrik.

b) Uji Normalitas

Setelah dilakukan pengujian, data untuk setiap variabel yang akan digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal. Dengan menggunakan ambang batas signifikansi 0,05 dan uji *Kolmogorov-Smirnov* Satu Sampel, peneliti melakukan penelitian ini. Kesimpulan didasarkan pada nilai signifikansi, jika nilai sig lebih dari atau sama dengan 0,05, dapat dikatakan bahwa distribusi data tersebut normal. Di sisi lain, distribusi data dianggap abnormal jika nilai sig kurang dari 0,05. Tabel di bawah ini memberikan informasi spesifik tentang hasil uji kenormalan:

**Tabel 4. 11. Hasil Uji Normalitas One Sample K-S**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		97
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.33617800
Most Extreme Differences	Absolute	.134
	Positive	.073
	Negative	-.134
Test Statistic		.134
Asymp. Sig. (2-tailed)		.074 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Dari perhitungan menggunakan program SPSS versi 26 *for Windows*, sebagaimana yang ditunjukkan dalam tabel di atas, diketahui nilai signifikansi (sig) sebesar  $0,074 \geq 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa nilai residual data Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dan Tingkat Stres dalam penelitian ini terdistribusi normal.

**2. Uji Hipotesis Penelitian**

Tujuan pengujian hipotesis adalah untuk mengevaluasi kelayakan ilmiah dari teori yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan premis penelitian, tingkat stres mahasiswa UIN Walisongo Semarang dipengaruhi oleh seberapa intens mereka mendengarkan Murottal Al-Qur'an. Dengan menggunakan SPSS versi 26 *for Windows*, pengujian hipotesis ini menggunakan analisis regresi linier dasar. Berikut ini adalah tabel hasil dari pengujian hipotesis tersebut:

**Tabel 4. 12. Hasil Koefisien Determinasi (r<sup>2</sup>)**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.473 <sup>a</sup>	.223	.215	6.36944

- a. Predictors: (Constant), X

Dalam tabel yang terlampir diatas, dapat dilihat koefisien determinasi yang berfungsi sebagai ukuran untuk menilai persentase atau proporsi dari pengaruh variabel independen pada variabel dependen. Rentang nilai koefisien determinasi adalah antara 0 hingga 1. Artinya, jika nilai  $r^2 = 0$ , dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada pengaruh antara variabel X dan variabel Y. Sebaliknya, semakin mendekati nilai satu menunjukkan bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y semakin kuat. Sebaliknya, apabila adjusted  $r^2$  semakin kecil, dan mendekati nol, dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen semakin kecil.

Berdasarkan output tersebut, terlihat bahwa R Square ( $r^2$ ) memiliki nilai 0,223, setara dengan 22,3% dalam bentuk persentase. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an memberikan kontribusi sebanyak 22,3% terhadap tingkat stres, sedangkan 77,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam ruang lingkup penelitian ini.

**Tabel 4. 13. Pengaruh Variabel X Terhadap Y**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1108.513	1	1108.513	27.324	.000 <sup>b</sup>
	Residual	3854.127	95	40.570		
	Total	4962.639	96			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Tabel tersebut memberikan penjelasan mengenai signifikansi pengaruh variabel independen “Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an” terhadap variabel dependen “Tingkat Stres”. Berdasarkan hasil output diatas, diketahui bahwa nilai F hitung adalah 27,324 dengan tingkat signifikansi 0,00 kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikan lebih kecil dari 0,05, yang berarti variabel independen “Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an” memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen

“Tingkat Stres”. variabel independen “Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an” memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen “Tingkat Stres”. Dalam hal ini, karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa model regresi yang melibatkan variabel Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an secara signifikan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima karena terdapat pengaruh signifikan antara intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an dan tingkat stres mahasiswa.

**Tabel 4. 14. Persamaan Analisis Regresi**

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	46.281	4.381		10.563	.000
X	-.329	.063	-.473	-5.227	.000

a. Dependent Variable: Y

Dari output diatas, dapat dilihat bahwa nilai t hitung sebesar -5,227 dan t tabel 1,985. Karena uji ini menggunakan uji dua arah, yang berarti membandingkan t-hitung dengan t-tabel dalam kedua sisi distribusi. Nilai t-hitung yang sebesar -5,227 lebih kecil dari -1,985 (nilai negatif dari t-tabel), yang menunjukkan bahwa t-hitung berada di luar rentang yang diterima jika  $h_0$  benar. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh adalah  $0,00 < 0,05$ . Karena t-hitung (-5,227) lebih kecil dari t-tabel (-1,985) dan nilai signifikansi 0,00 lebih kecil dari 0,05, maka  $h_0$  dapat ditolak dan dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel yang diuji.

Dari tabel yang disajikan di atas, dapat diamati pada kolom *unstandardized coefficients* yang akan dijelaskan sesuai dengan persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut :

$$Y = \alpha + bX$$

$$Y = 46,281 - 0,329X$$

Keterangan:

Y : variabel dependen yang diprediksi

$\alpha$  : nilai konstanta

b : koefisien regresi variabel X

X : variabel bebas (pengaruh intensitas membaca al-qur'an)

Interpretasi dari persamaan regresi di atas adalah sebagai berikut. Pertama, konstanta sebesar 46,281 memiliki makna sebagai nilai konstanta dari variabel tingkat stres. Kedua, koefisien regresi untuk variabel intensitas mendengarkan murottal al-qur'an sebanyak -0,329 mengandung arti bahwa setiap penambahan satu satuan (*one unit*) nilai intensitas akan berkurang sebesar 0,329. Artinya, semakin sering mahasiswa mendengarkan murottal Al-Qur'an, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Nilai negatif pada koefisien regresi ini menandakan bahwa ada hubungan terbalik: peningkatan intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa.

#### **D. Pembahasan**

Stres adalah respons tubuh terhadap beban mental secara umum, namun stres yang berlebihan dapat menjadi pemicu dan penyebab terganggunya kondisi psikologis seseorang. Dalam konteks akademik, salah satu prasyarat utama untuk memperoleh gelar adalah menyelesaikan skripsi. Bagi mahasiswa, tahap ini biasanya membuat stres. Tidak semua mahasiswa siap menghadapi tantangan besar ini, yang seringkali menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan selama proses pengerjaannya. Hal ini terjadi bukan hanya karena banyak orang percaya bahwa membuat tugas akhir itu sulit, tetapi juga karena membutuhkan waktu yang lama. Karena keyakinan ini, beberapa mahasiswa merasa stres ketika harus menulis skripsi.

Faktor stres memiliki peranan penting sebagai upaya untuk meningkatkan efektifitas mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Tidak akan ada tantangan dalam menghadapi skripsi apabila mahasiswa tidak mengalami stres. Sedangkan apabila stres dengan kategori tinggi maka stres juga dapat menjadi gangguan dalam menyelesaikan skripsi. Stres yang terjadi akan menyebabkan kemampuan

mahasiswa dalam mengontrol masalah menjadi hilang. dampaknya akan terjadi penurunan efektifitas mahasiswa dan menurunnya semangat saat mengerjakan skripsi, sehingga menyebabkan mahasiswa berhenti mengerjakan skripsi agar dapat menghindari stres. Stres dapat diatasi dengan sejumlah cara baik strategi farmakologis maupun nonfarmakologis. Dalam menghadapi stres, strategi farmakologis seperti penggunaan obat-obatan penenang atau antidepresan sering digunakan untuk mengurangi gejala fisik dan emosional yang muncul akibat stres. Namun, penggunaan obat-obatan ini perlu dilakukan dengan hati-hati dan atas rekomendasi profesional medis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang menarik adalah mendengarkan murottal Al-Qur'an, yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian batin.

Murottal Al-Qur'an, atau pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang dilantunkan dengan suara merdu, telah dikenal luas sebagai metode yang memberikan ketenangan batin. Sebagai bagian dari ibadah, mendengarkan murottal Al-Qur'an tidak hanya bermanfaat untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga dapat menenangkan jiwa. Murottal Al-Qur'an digunakan sebagai salah satu bentuk strategi nonfarmakologis untuk mengatasi stres, di mana efek relaksasi yang diberikan oleh murottal dipercaya dapat meredakan ketegangan mental yang disebabkan oleh tekanan akademik. Nasution menjelaskan bahwa mendengarkan murottal dapat menurunkan kecemasan dan memberikan rasa nyaman melalui alunan suara yang menenangkan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan spiritual dan religi dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengelola stres, terutama di kalangan individu yang memiliki kedekatan emosional dengan ajaran agama. Teknik relaksasi merupakan contoh metode nonfarmakologis.<sup>62</sup> Menurut Hughes gelombang alfa merupakan gelombang otak dengan frekuensi antara 8 hingga 13 Hz yang sering dikaitkan dengan keadaan relaksasi ringan, fokus, dan ketenangan mental. Keadaan ini sering kali terjadi saat seseorang berada dalam kondisi santai atau saat bermeditasi. Ketika gelombang alfa meningkat, individu cenderung

---

<sup>62</sup> Risnawati, "Efektivitas Terapi Murottal Al - Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar."

merasakan kedamaian, ketenangan, dan berkurangnya kecemasan. Mendengarkan Al-Qur'an, terutama dalam kondisi penuh kekhusyukan dan fokus, dapat memicu peningkatan gelombang alfa, yang menciptakan kondisi yang mendukung ketenangan mental. Benson dalam teori relaksasi menyatakan bahwa suara yang menenangkan, seperti murottal Al-Qur'an, dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menurunkan ketegangan dan stres. Dengan mendengarkan Al-Qur'an, individu dapat memasuki keadaan meditatif yang mendorong terjadinya peningkatan gelombang alfa, yang pada gilirannya membantu menciptakan kedamaian batin dan mengurangi stres.

Sementara suara manusia merupakan alat yang paling mudah didapatkan untuk penyembuhan, terapi murottal Al-Qur'an merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dinyanyikan oleh seorang qor'i (pembaca Al-Qur'an) yang secara fisik mempertahankan aspek suara manusia. Menurut Bukhori, intensitas merupakan derajat seseorang mengerahkan upaya tinggi maupun rendah untuk menyelesaikan tugas baik dari segi kuantitas maupun kualitas.<sup>63</sup> Aktivitas mendengarkan bacaan Al-Qur'an telah terbukti menjadi cara yang efektif untuk mengurangi dan meminimalkan tingkat stres pada mahasiswa.

Menurut Al-Qur'an, surah Al-Isra: 82, terapi murottal secara teratur adalah obat terbaik untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Manfaat mendengarkan murottal termasuk meningkatkan relaksasi, meningkatkannya, menyebabkan perubahan fisiologis, dan meningkatkan respons fisiologis bayi baru lahir prematur.

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ  
إِلَّا خَسَارًا

Terjemahannya:

---

<sup>63</sup> Fitri, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Dzikir Terhadap Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Semarang."

*“Dan kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (Al-isra:82)*

Lantunan dari ayat-ayat Al Qur’an dipercaya dapat meningkatkan rasa rileks, sehingga mampu mengalihkan perhatian seperti kecemasan, ketakutan bahkan ketegangan. Sehingga hanya dengan mendengarkan Murottal Al Quran akan mengurangi hormon penyebab stres karena meningkatkan efek rileks yang dapat meminimalisir tingkat stres.<sup>64</sup> Seseorang yang bersikap tenang akan memiliki persepsi yang baik dan juga akan memberikan respon yang positif. Ketika bacaan Al-Qur’an didengarkan maka akan terhubung dengan Tuhan karena bacaan Al Quran yang memiliki nilai-nilai agama dan spiritual yang dapat membantu mengatasi tekanan yang manusia rasakan dan memperkuat iman seseorang.<sup>65</sup>

Hasil dari temuan penelitian melalui uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara intensitas mendengarkan murottal Al-Qur’an dengan tingkat stres mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Besarnya pengaruh ditunjukkan nilai Fhasil sebesar 27,324 dengan nilai signifikansi 0,00 yang mana nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 artinya semakin tinggi intensitas mendengarkan murottal Al-Qur’an maka semakin rendah tingkat stres, dan sebaliknya jika semakin rendah intensitas mendengarkan murottal Al-Qur’an maka semakin tinggi tingkat stres. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Risnawati HR dengan judul “Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur’an dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alaudin Makassar”. Aktivitas mendengarkan bacaan Al-Qur’an telah terbukti menjadi cara yang efektif untuk mengurangi dan meminimalkan tingkat stres pada

---

<sup>64</sup> Maya Ardilla Siregar, Nurhannifah Rizky Tampubolon, and Ani Rahmadhani Kaban, “Mendengarkan Murottal Al Quran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gangguan Pola Napas,” *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 1 (2022): 667–676.

<sup>65</sup> Nugroho and Kusrohmaniah, “Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Yogyakarta.”

mahasiswa. Hal tersebut didukung oleh pendapat Rahmayani dkk<sup>66</sup> bahwa tingkat stres dapat dikurangi dengan Murottal Al-Qur'an, hal itu terjadi karena Murottal dapat menciptakan ketenangan dan kedamaian pada suasana.

Dari hasil tersebut dapat membuktikan bahwa peningkatan intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an membawa dampak yang positif terhadap tingkat stres mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Dari pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan adanya manfaat untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik mereka, khususnya dalam konteks pengerjaan skripsi. Keberhasilan mendengarkan Murottal Al-Qur'an pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dapat menjadi opsi dalam meringankan tingkat stres mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi yang telah dibuktikan dengan penelitian ini dan diperkuat lagi dengan hasil penelitian terdahulu. Untuk itu hal yang harus ditingkatkan dalam diri mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengurangi tingkat stres adalah mendengarkan Murottal Al-Qur'an secara rutin agar mahasiswa mampu mengurangi stres dalam dirinya.

---

<sup>66</sup> Q Rahmayani, M. P., Rohmatin, E., & Wulandara, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Abortus Di Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya," *Jurnal Bidan* 4(2) (2018): 36– 41.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir diperoleh output uji *anova* pada model regresi yaitu diketahui nilai F hitung adalah 27,324 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ( $H_1$ ) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat stres mahasiswa.

Nilai signifikansi 0,00 yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak terjadi secara kebetulan dan ada pengaruh yang cukup kuat antara murottal Al-Qur'an dengan penurunan tingkat stres. Selain itu, nilai F hitung (27,324) mengindikasikan bahwa variabel intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penurunan stres mahasiswa, yang mendukung temuan bahwa murottal Al-Qur'an berfungsi sebagai alat yang efektif dalam mengurangi stres selama proses pengerjaan skripsi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa praktik mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menjadi metode yang bermanfaat untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik mereka, khususnya dalam konteks pengerjaan skripsi.

#### **B. Saran**

Saran yang peneliti sampaikan pada penelitian ini, mungkin ada beberapa bisa memberikan manfaat sebagai penurun stres pada mahasiswa semester akhir yang sedang menempuh skripsi maupun pada orang lain pada umumnya.

##### **1. Bagi Mahasiswa**

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

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

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

### 3. Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian ini hanya mengkaji pengaruh intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ada potensi pengaruh dari variabel lain yang belum dieksplorasi. Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas sampel atau variabel yang digunakan agar memperoleh hasil yang lebih representatif dan dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. misalnya dengan mempertimbangkan variabel-variabel seperti religiusitas islam, tingkat ketaatan beribadah, akhlak islami, pengelolaan emosi, yang mungkin juga berperan penting dalam mempengaruhi tingkat stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alisaid, Adam. “Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.” *UIN Walisongo Repository*. Last modified 2019. Accessed April 27, 2024.
- Alsa, Asmadi. *Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007. <https://onsearch.id/Record/IOS4651.slims-1440?widget=1>.
- Andriyani. “Penerapan Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kecemasan Mahasiswa Perantauan Karena Covid-19 Di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada Kalimantan Tengah.” *Prosiding Seminar Nasional Unimus 3* (2020): 618–628.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta, 2014.
- Aziza, Istiqomah Nur, Nanang Wiyono, and Afia Fitriani. “PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL- QUR’AN TERHADAP MEMORI KERJA Istiqomah Nur Aziza\*, Nanang Wiyono\*\*, Afia Fitriani\*” 5, no. 1 (2019): 24–32.
- Berlianawati, H. “Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Rohani Islam Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Islam (RSI) Sultan Hadlirin Jepara” (2019): 1–68. <http://eprints.walisongo.ac.id/10951/>.
- Darmawan, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Fany, Ardianto. “Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” (2022): 1–68.
- Fariyah, Faridatul. ““Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.”” *Undergraduate thesis* (2014): 40. <http://etheses.uin-malang.ac.id/812/6/10410128> Bab 2.pdf.

- FATMAWATI, DIAN. “HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET DENGAN KECERDASAN EMOSI PADA SISWA KELAS VIII SMPN 31 SEMARANG.” *Eprints.Walisongo.Ac.Id*. Last modified 2018. Accessed April 26, 2024. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/8233/1/134411025.pdf>.
- Fatmawati, Rini. “Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.” *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. 6, no. 6 (2022): 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>. Chapter 2.pdf.
- Fitri, Ikliyla. “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Dan Dzikir Terhadap Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Semarang” (2022).
- KBBI. “Intensitas.” *Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia*. Last modified 2016. Accessed May 8, 2024. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/intensitas>.
- . “MAHASISWA.” *Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia*. Last modified 2016. Accessed December 6, 2024. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/MAHASISWA>.
- KHABIBUROHMAN, M. *Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Akhlak Siswa Di Mtss Simbang Kulon 01 Buaran Pekalongan*. *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 2023.
- Khansa, Balqis Al, Mansoer, Ferry achmad, shahib nurhalim. “Systematic Review : Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur’an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Systematic Review: Effect of Listening to the Murottal Al-Qur’an on Reducing Anxiety in Pregnant Women.” *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JIKS)* 3, no. 2 (2021): 187–192. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/viewFile/7456/pdf>.
- Masada, Jurnal Sehat. “JURNAL SEHAT MASADA Volume XI Nomor 1. Januari 2017 ISSN: 1979-2344” XI (2017): 31–38.

- Musabiq, Sugiarti A, and Isqi Karimah. “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students.” *InSight* 20, no. 2 (2018): 74–80.
- Nugroho, Anisa Zahra Wijayanti, and Sri Kusrohmaniah. “Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Yogyakarta.” *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 5, no. 2 (2019): 108.
- Putri, Nadia Ananda, Luis Maharani Harsono, Novieka Cahyanti Putri, Ari Prasetyo Wibowo, Himatul Mustafidah, Azkiya Yuwono, Salsabilla Nahla, and Hazhira Qudsyi. “Pengaruh Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia.” *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 2 (2021): 2549–9297.
- Rahmayani, M. P., Rohmatin, E., & Wulandara, Q. “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Abortus Di Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.” *Jurnal Bidan* 4(2) (2018): 36–41.
- Risnawati. “Efektivitas Terapi Murottal Al - Qur’an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semseter VIII UIN Alauddin Makassar.” *Skripsi*, no. 70300113011 (2017): 91. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3285/1/SKRIPSI\\_RISNAWATI\\_HR.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3285/1/SKRIPSI_RISNAWATI_HR.pdf).
- Rusdi, Efriza Resti, Yesi Hasneli, and Sri Wahyuni. “Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Ujian Skill Laboratory.” *Jurnal Ners Indonesia* 11, no. 1 (2020): 108.
- Saifulloh, Wahyuddin M. “608-1407-2-Pb” 6, no. 1 (2013): 20–32.
- Semarang, UIN Walisongo. *Buku Panduan PROGRAM SARJANA (S.1) & DIPLOMA 3 (D.3)*. Semarang: UIN WALISONGO SEMARANG, 2018.
- Siregar, Maya Ardilla, Nurhannifah Rizky Tampubolon, and Ani Rahmadhani Kaban. “Mendengarkan Murottal Al Quran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gangguan Pola Napas.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 1 (2022): 667–676.
- Siregarn, Sofian. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2016.

- . *Metode Penelitian (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Edited by MT Dr. Ir. Sutopo, S.Pd. Edisi Kedu. Bandung: Alfabeta, 2020.
- Sugiyono, Dr. “Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D” (2013).
- Susanti, Santi, Bambang Qomaruzzaman, and Tamami Tamami. “Dampak Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018).” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 244–257.
- Syazali, Novalia dan Muhammad. *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Bandar Lampung: Utama Raharja, 2014.
- Tabroni Irman, Fathra Annis Nauli, Arneliwati Arneliwati. “Gambaran Tingkat Stres Dan Stresor Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Di Provinsi Riau.” *STIKES KENDAL*. Last modified 2021. Accessed May 15, 2024.  
<https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1060>.

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

### KUESIONER INTENSITAS MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN

Nama/inisial :  
Jenis kelamin :  
Tempat tinggal :  
Jurusan :

#### Petunjuk pengisian

1. Isilah identitas anda pada form yang tersedia diatas
2. Bacalah setiap pernyataan dan pilih respon yang paling mencerminkan diri anda
3. Tidak ada jawaban salah dari jawaban yang anda berikan, pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda
4. Berilah tanda (√) pada pilihan respon yang anda pilih
  - a. SS : sangat setuju
  - b. S : setuju
  - c. TS : tidak setuju
  - d. STS : sangat tidak setuju

NO.	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya bisa mendengarkan murottal Al-Qur'an 1 hingga 4 kali dalam sehari sambil mengerjakan skripsi				
2.	Saya selalu mendengarkan murottal Al-Qur'an setiap mengerjakan skripsi				
3	Saya mendengarkan murottal Al-Qur'an pada saat mengerjakan skripsi saja				

4.	Saya termasuk tidak aktif dalam mendengarkan murottal Al-Qur'an, biasanya hanya 3 kali dalam seminggu saat mengerjakan skripsi				
5.	Saya tidak memberikan batasan, sehingga dapat mendengarkan murottal Al-Qur'an saat mengerjakan skripsi lebih dari 5 kali dalam sehari				
6.	Saya memberikan batasan waktu 1 hingga 3 jam ketika mengerjakan skripsi sambil mendengarkan murottal Al-Qur'an				
7.	pada saat mengerjakan skripsi, saya bisa menghabiskan waktu lebih dari 5 jam dalam sehari sambil mendengarkan murottal Al-Qur'an				
8.	Ketika mengerjakan skripsi, saya membatasi mendengarkan murottal Al-Qur'an tidak lebih dari 30 menit dalam sehari				
9.	Mengerjakan skripsi sambil mendengarkan murottal Al-Qur'an membuat saya lupa waktu				
10.	Saya mendengarkan murottal Al-Qur'an sebagai media untuk meningkatkan semangat dalam mengerjakan skripsi				
11.	Mendengarkan murottal Al-Qur'an memberikan ketenangan yang membantu saya untuk dalam memproses informasi secara lebih baik selama proses penulisan skripsi.				
12.	Saat mendengarkan murottal Al-Qur'an, saya merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan skripsi				
13.	Murottal Al-Qur'an adalah sumber inspirasi yang membantu saya untuk berpikir inovatif dalam penelitian				

14.	Mendengarkan murottal Al-Qur'an saat mengerjakan skripsi membuat saya harus mengulang-ulang bacaan yang telah saya baca, karena perhatian saya terpecah				
15.	Mendengarkan murottal Al-Qur'an saat mengerjakan skripsi membuat saya tidak dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik				
16.	Mendengarkan murottal Al-Qur'an membantu saya untuk menjaga fokus dalam menyelesaikan skripsi dengan baik.				
17.	Mendengarkan murottal Al-Qur'an membantu saya lebih fokus saat menghadapi tenggat waktu dalam penelitian skripsi				
18.	Mengerjakan skripsi sambil mendengarkan murottal Al-Qur'an meningkatkan konsentrasi saya				
19.	mendengarkan murottal Al-Qur'an saat mengerjakan skripsi bisa mengganggu konsentrasi saya				
20.	Mengerjakan skripsi sambil mendengarkan murottal Al-Qur'an membuat fokus saya menurun				
21.	mendengarkan murottal Al-Qur'an saat mengerjakan skripsi memberikan suasana yang tenang dan nyaman				
22.	Mendengarkan murottal Al-Qur'an saat mengerjakan skripsi membantu saya untuk menenangkan diri				
23.	Mendengarkan murottal Al-Qur'an saat mengerjakan skripsi membuat saya cepat merasa bosan				
24.	Mendengarkan murottal Al-Qur'an saat mengerjakan skripsi bisa membuat saya lebih lambat dalam menyelesaikan penulisan skripsi				

## KUESIONER TINGKAT STRES

Nama/inisial :  
Jenis kelamin :  
Tempat tinggal :  
Jurusan :

### Petunjuk pengisian

1. Isilah identitas anda pada form yang tersedia diatas
2. Bacalah setiap pernyataan dan pilih respon yang paling mencerminkan diri anda
3. Tidak ada jawaban salah dari jawaban yang anda berikan, pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda
4. Berilah tanda (√) pada pilihan respon yang anda pilih
  - a. SS : sangat setuju
  - b. S : setuju
  - c. TS : tidak setuju
  - d. STS : sangat tidak setuju

NO.	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa pusing saat memikirkan skripsi saya				
2.	Saya merasa cemas, apabila skripsi saya belum selesai				
3.	Saya tidak mudah lelah saat mengerjakan skripsi				
4.	Konsentrasi saya mudah terganggu saat mengerjakan skripsi				

5.	Saya mengerjakan skripsi dengan sangat fokus				
6.	Jam tidur saya menjadi berantakan karena sering mengerjakan skripsi				
7.	Pikiran saya dipenuhi oleh skripsi saya yang tidak kunjung selesai				
8.	Saya tetap merasa sehat walaupun sering memikirkan skripsi				
9.	Saya mengerjakan skripsi dengan penuh gembira				
10.	Saya merasa mudah lelah saat mengerjakan skripsi				
11.	Proses bimbingan skripsi membuat saya merasa gugup				
12.	Skripsi membuat pikiran saya sangat kacau				
13.	Pikiran saya sangat kacau karena skripsi, saya menjadi mudah tersinggung dengan orang lain				
14.	Saya tetap bisa tidur dengan pulas, walaupun banyak kendala yang saya hadapi selama skripsi				
15.	Masalah yang saya hadapi saat mengerjakan skripsi tidak membuat saya merasa gelisah				
16.	Walaupun saya banyak memikirkan masalah lain, tetapi saya tetap bisa fokus pada skripsi				
17.	Saat sedang sibuk dengan skripsi, saya tidak akan mengacuhkan orang lain				

18.	Selama mengerjakan skripsi, saya merasa kesehatan tubuh saya semakin menurun				
19.	Saya akan mudah marah apabila ada seseorang yang sengaja mengganggu saya ketika sedang fokus mengerjakan skripsi				
20.	Ingatan saya menjadi menurun karena terlalu banyak memikirkan skripsi				
21.	Proses mengerjakan skripsi membuat saya menjadi kurang percaya pada orang lain				
22.	Skripsi tidak pernah membuat saya merasa pusing				
23.	Bimbingan skripsi membuat saya semakin semangat menyelesaikan skripsi				
24.	Saya tidak pernah mengaitkan orang lain ke dalam masalah skripsi saya				
25.	Sejak mengerjakan skripsi, nafsu makan saya menjadi menurun				
26.	Saya merasa sedih melihat skripsi saya yang belum selesai				
27.	Banyaknya hambatan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi membuat produktivitas saya menurun				
28.	Pikiran yang kacau karena skripsi membuat saya tidak bisa mengontrol kata-kata pada orang lain				
29.	Nafsu makan saya tidak menuun meskipun banyak kesulitan selama proses skripsi				
30.	Saya akan tetap bisa tenang ketika menulis skripsi				

31.	Banyaknya kendala dalam pengerjaan skripsi tidak merubah selera humor saya				
32.	Mengerjakan skripsi terlalu lama membuat punggung saya sangat pegal				
33.	Terlalu banyak memikirkan skripsi membuat saya mudah tersinggung				
34.	Sejak mengerjakan skripsi saya merasa selera humor saya semakin menurun				
35.	Hambatan pada skripsi saya, tidak membuat saya merasa bingung				
36.	Saya merasa gelisah ketika terlalu banyak memikirkan skripsi				
37.	Kendala selama skripsi tidak membuat keceriaan saya menurun				

## LAMPIRAN 2

### Tabulasi Data Uji Coba

#### Tabulasi Data Uji Coba Skala Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9
2	3	3	3	2	3	2	1	3
1	2	2	3	4	3	3	4	1
2	2	3	2	3	2	2	2	2
3	3	3	4	4	3	2	4	4
2	2	3	2	3	2	3	3	3
2	2	3	2	3	2	3	3	3
3	3	2	3	4	3	3	1	4
2	2	3	2	2	2	3	2	2
1	1	1	3	2	1	3	1	1
4	3	3	4	3	3	4	2	3
3	2	2	2	3	3	2	3	3
2	2	4	2	1	2	1	2	2
3	3	1	3	3	2	3	2	3
2	2	3	2	3	2	2	3	3
2	2	3	2	2	2	3	1	3
3	2	2	2	3	2	2	1	4
4	4	2	4	4	4	4	2	3
2	1	2	1	3	2	2	3	3
2	2	2	3	3	2	4	2	3
2	2	2	2	3	2	2	2	4
3	3	2	3	2	2	3	3	3
3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	2	3	2	2	2	2	2	3
2	2	3	2	3	2	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	1	3
3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	3	2	2	3	2	1	2	3
2	2	3	4	3	3	2	2	3
2	3	3	3	2	3	2	4	3
1	2	2	3	4	3	3	4	1

X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18
3	2	2	3	2	4	4	2	2
3	2	2	2	3	3	2	2	4
3	2	2	3	2	3	3	2	2
4	1	1	4	1	4	4	1	1
3	2	2	3	2	3	3	2	2
3	2	2	3	2	3	3	2	2
4	1	1	4	1	3	4	1	1
2	2	2	2	2	3	3	3	2
1	2	1	3	2	3	3	1	2
2	3	3	3	3	3	2	3	2
3	2	2	3	2	4	3	2	2
2	3	2	2	2	3	3	3	2
3	2	1	3	2	4	3	2	2
3	2	2	3	2	3	3	2	2
3	1	1	3	1	3	3	1	1
4	1	1	4	1	4	4	1	1
4	4	2	3	2	4	4	4	1
3	2	2	3	2	3	3	2	1
3	2	1	3	1	4	4	1	1
4	1	1	4	1	4	4	1	1
3	2	2	3	2	3	3	2	2
2	3	2	3	2	3	3	2	2
3	2	2	3	2	3	3	2	2
3	2	2	3	2	4	3	2	2
2	2	2	3	1	4	3	1	1
4	1	1	4	4	4	4	2	2
3	2	2	3	2	3	3	2	2
3	3	2	3	2	3	3	2	2
3	2	2	3	2	4	4	2	2
3	2	2	2	3	3	2	2	4

X.19	X.20	X.21	X.22	X.23	X.24	Total
4	2	3	4	2	2	63
3	2	2	3	2	4	62
3	2	3	3	2	2	57
4	1	4	4	1	1	66
3	2	3	3	2	2	60
3	2	3	3	2	2	60
4	2	3	3	1	2	61
3	2	2	3	2	2	55
3	1	3	3	1	2	45
3	3	3	3	3	3	71
3	3	3	3	2	3	63
2	3	4	2	1	3	55
4	2	4	4	2	1	62
4	3	2	3	2	2	60
3	2	3	3	2	2	52
4	1	3	4	1	1	56
3	1	3	3	2	1	72
3	2	4	4	1	1	55
3	2	4	4	1	1	58
4	1	4	4	2	1	58
3	2	3	3	2	2	61
3	2	3	3	2	2	58
3	2	3	3	2	2	58
3	2	3	3	2	2	59
3	2	3	4	1	2	59
4	4	4	4	2	3	75
4	1	3	4	1	2	58
3	2	3	3	2	3	63

### Tabulasi Data Uji Coba Skala Tingkat Stres

Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9
4	4	1	2	4	4	4	3	3
4	4	1	2	3	4	4	4	4
4	4	2	3	2	4	4	3	2
3	4	2	2	3	4	4	2	3
3	3	2	3	2	3	3	3	3
3	3	2	3	2	2	2	3	2
2	2	3	2	4	3	3	3	3
3	3	2	3	2	4	4	3	3
3	3	2	2	3	4	3	4	3
3	3	2	3	3	3	2	4	2
4	4	1	3	2	4	3	2	2
3	2	4	2	2	2	1	4	3
3	3	2	3	3	4	4	2	2
4	4	1	2	3	4	3	3	3
4	4	1	3	3	3	4	4	3
3	4	4	3	4	4	4	1	3
3	3	2	3	3	2	3	3	3
3	4	2	3	2	3	3	4	2
4	4	2	3	2	4	4	3	3
3	3	3	3	2	2	2	3	3
2	2	2	2	3	2	2	3	3
3	3	3	2	3	3	2	3	3
3	3	2	2	3	2	2	3	3
3	3	2	2	3	2	2	3	2
4	4	2	3	2	4	3	3	2
3	3	3	2	3	2	2	3	4
3	3	2	2	3	3	2	2	2
3	2	3	3	2	3	3	3	2

Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18
3	4	4	1	3	1	2	2	3
2	3	4	3	4	2	4	4	4
3	4	4	4	2	2	4	2	2
2	4	3	4	1	1	4	4	3
3	3	3	3	2	2	3	3	2
3	2	2	2	3	3	3	3	2
2	2	2	1	3	3	4	3	3
2	2	4	2	2	2	2	3	2
4	3	4	1	2	1	3	4	2
3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	2	4	2	1	3	2	3	3
1	2	3	1	1	1	3	4	3
4	3	3	4	2	2	3	3	2
3	3	2	2	3	1	3	2	3
3	3	3	1	3	1	3	2	2
4	4	3	1	1	2	4	3	3
3	3	3	2	2	2	3	3	2
3	2	3	1	2	3	3	3	2
3	3	3	3	2	2	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	2	2	3	2	2	3	2
2	2	2	2	2	3	3	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	3
2	3	2	2	3	2	2	2	2
3	4	4	3	2	2	2	3	2
2	2	2	2	3	3	4	3	2
3	3	2	1	1	2	4	4	3
3	2	3	3	2	2	3	3	3

Y.19	Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	Y.24	Y.25	Y.26
3	3	4	1	4	3	3	4
3	4	1	1	4	3	4	4
4	4	4	2	1	2	2	4
2	2	3	1	4	2	4	4
3	3	3	2	4	3	2	4
2	2	3	3	3	2	2	3
1	2	2	2	4	1	3	3
3	4	2	1	4	2	2	2
4	2	2	2	3	4	2	4
3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	3	1	4	4	4	4
2	1	1	4	4	4	1	3
4	2	1	2	4	3	3	3
3	2	2	2	3	2	4	3
2	2	2	1	4	2	3	4
3	3	2	2	4	3	3	3
2	2	2	2	4	4	2	3
3	2	1	2	3	3	2	4
3	3	2	1	3	3	4	4
2	2	2	2	3	3	2	4
3	2	2	3	3	2	2	2
2	2	2	3	3	4	3	2
2	2	2	2	3	3	3	3
2	2	2	2	3	3	2	2
2	4	4	1	3	2	3	4
2	2	2	3	4	4	2	2
3	2	2	2	3	4	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3

Y.27	Y.28	Y.29	Y.30	Y.31	Y.32	Y.33	Y.34
4	1	3	3	3	3	3	2
3	3	2		3	1	4	2
4	4	2	3	3	4	4	2
3	2	4	3	2	3	4	4
3	2	3	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3	2	2
2	1	3	3	3	3	2	1
3	2	3	2	4	3	2	2
3	1	2	2	2	4	3	2
3	3	3	3	3	2	3	3
4	1	1	2	3	4	3	3
3	1	4	2	4	2	1	1
3	2	3	2	4	3	1	1
2	2	2	3	3	4	2	2
4	2	1	2	1	4	2	4
1	1	1	2	4	4	1	1
2	2	3	3	3	4	3	2
2	1	2	2	3	3	2	2
3	2	1	3	3	4	3	2
3	2	3	2	3	3	2	2
2	2	3	3	3	3	2	2
2	2	2	3	4	3	2	2
2	2	2	2	2	2	3	3
2	2	3	2	2	2	2	2
3	3	3	2	3	2	2	2
2	2	3	4	4	2	2	2
2	1	2	2	3	4	2	2
3	3	2	2	3	3	3	3

Y.35	Y.36	Y.37	Total
1	4	3	107
1	4	3	110
1	4	3	112
1	4	4	109
2	4	3	105
2	3	3	93
3	2	4	93
2	4	3	98
2	2	3	100
3	2	3	106
2	3	2	102
3	3	4	90
2	2	3	100
2	3	3	98
1	4	1	96
2	3	4	102
2	1	4	98
3	3	2	93
2	3	3	106
2	3	4	99
3	2	3	88
2	2	3	94
2	3	2	87
2	3	3	85
4	4	3	106
3	2	4	99
2	3	3	93
2	3	3	101

### LAMPIRAN 3

### VALIDITAS DAN RELIABILITAS ITEM UJI COBA

#### Hasil Uji Validitas Skala Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

##### Correlations

		Total
X.01	Pearson Correlation	,464**
	Sig. (2-tailed)	0,010
	N	30
X.02	Pearson Correlation	,630**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
X.03	Pearson Correlation	0,114
	Sig. (2-tailed)	0,548
	N	30
X.04	Pearson Correlation	,530**
	Sig. (2-tailed)	0,003
	N	30
X.05	Pearson Correlation	,432*
	Sig. (2-tailed)	0,017
	N	30
X.06	Pearson Correlation	,765**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
X.07	Pearson Correlation	,412*
	Sig. (2-tailed)	
	N	

	Sig. (2-tailed)	0,024
	N	30
X.08	Pearson Correlation	,446*
	Sig. (2-tailed)	0,013
	N	30
X.09	Pearson Correlation	,420*
	Sig. (2-tailed)	0,021
	N	30
X.10	Pearson Correlation	,539**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	30
X.11	Pearson Correlation	0,133
	Sig. (2-tailed)	0,483
	N	30
X.12	Pearson Correlation	,544**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	30
X.13	Pearson Correlation	0,237
	Sig. (2-tailed)	0,208
	N	30
X.14	Pearson Correlation	,429*
	Sig. (2-tailed)	0,018
	N	30
X.15	Pearson Correlation	,408*
	Sig. (2-tailed)	0,025

	N	30
X.16	Pearson Correlation	0,226
	Sig. (2-tailed)	0,231
	N	30
X.17	Pearson Correlation	,399*
	Sig. (2-tailed)	0,029
	N	30
X.18	Pearson Correlation	0,088
	Sig. (2-tailed)	0,643
	N	30
X.19	Pearson Correlation	,559**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
X.20	Pearson Correlation	,405*
	Sig. (2-tailed)	0,026
	N	30
X.21	Pearson Correlation	0,151
	Sig. (2-tailed)	0,425
	N	30
X.22	Pearson Correlation	0,276
	Sig. (2-tailed)	0,140
	N	30
X.23	Pearson Correlation	,423*
	Sig. (2-tailed)	0,020
	N	30

X.24	Pearson Correlation	0,198
	Sig. (2-tailed)	0,295
	N	30
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## HASIL UJI RELIABILITAS SKALA INTENSITAS MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,788	16

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.01	37,53	30,878	,384	,777
X.02	37,57	29,978	,591	,763
X.04	37,33	30,299	,456	,772
X.05	37,10	31,197	,360	,779
X.06	37,53	29,499	,721	,756
X.07	37,23	30,806	,327	,783
X.08	37,63	30,723	,296	,787
X.09	37,13	31,499	,267	,787
X.10	36,97	30,654	,451	,772
X.12	37,63	29,482	,401	,777
X.14	38,00	31,724	,328	,781
X.15	36,53	32,740	,310	,783
X.17	37,97	31,689	,288	,784
X.19	36,73	30,202	,515	,768
X.20	37,90	32,162	,255	,786
X.23	38,20	32,097	,404	,778

### HASIL UJI VALIDITAS SKALA TINGKAT STRES

#### Correlations

		TOTAL
Y.01	Pearson Correlation	,565**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Y.02	Pearson Correlation	,565**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Y.03	Pearson Correlation	-0,196
	Sig. (2-tailed)	0,298
	N	30

Y.04	Pearson Correlation	0,341
	Sig. (2-tailed)	0,065
	N	30
Y.05	Pearson Correlation	-0,085
	Sig. (2-tailed)	0,656
	N	30
Y.06	Pearson Correlation	,712**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y.07	Pearson Correlation	,630**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y.08	Pearson Correlation	-0,078
	Sig. (2-tailed)	0,681
	N	30
Y.09	Pearson Correlation	0,068
	Sig. (2-tailed)	0,722
	N	30
Y.10	Pearson Correlation	,397*
	Sig. (2-tailed)	0,030
	N	30
Y.11	Pearson Correlation	,634**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30

Y.12	Pearson Correlation	,707**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y.13	Pearson Correlation	,517**
	Sig. (2-tailed)	0,003
	N	30
Y.14	Pearson Correlation	-0,057
	Sig. (2-tailed)	0,764
	N	30
Y.15	Pearson Correlation	-0,209
	Sig. (2-tailed)	0,267
	N	30
Y.16	Pearson Correlation	0,272
	Sig. (2-tailed)	0,146
	N	30
Y.17	Pearson Correlation	0,161
	Sig. (2-tailed)	0,395
	N	30
Y.18	Pearson Correlation	0,205
	Sig. (2-tailed)	0,277
	N	30
Y.19	Pearson Correlation	,386*
	Sig. (2-tailed)	0,035
	N	30

Y.20	Pearson Correlation	,659**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y.21	Pearson Correlation	,525**
	Sig. (2-tailed)	0,003
	N	30
Y.22	Pearson Correlation	-0,288
	Sig. (2-tailed)	0,123
	N	30
Y.23	Pearson Correlation	-0,044
	Sig. (2-tailed)	0,817
	N	30
Y.24	Pearson Correlation	-0,062
	Sig. (2-tailed)	0,744
	N	30
Y.25	Pearson Correlation	,415*
	Sig. (2-tailed)	0,023
	N	30
Y.26	Pearson Correlation	,612**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y.27	Pearson Correlation	,479**
	Sig. (2-tailed)	0,007
	N	30

Y.28	Pearson Correlation	,411*
	Sig. (2-tailed)	0,024
	N	30
Y.29	Pearson Correlation	-0,116
	Sig. (2-tailed)	0,540
	N	30
Y.30	Pearson Correlation	0,218
	Sig. (2-tailed)	0,256
	N	29
Y.31	Pearson Correlation	0,070
	Sig. (2-tailed)	0,715
	N	30
Y.32	Pearson Correlation	0,087
	Sig. (2-tailed)	0,647
	N	30
Y.33	Pearson Correlation	,522**
	Sig. (2-tailed)	0,003
	N	30
Y.34	Pearson Correlation	0,165
	Sig. (2-tailed)	0,384
	N	30
Y.35	Pearson Correlation	-0,225
	Sig. (2-tailed)	0,233
	N	30

Y.36	Pearson Correlation	,370*
	Sig. (2-tailed)	0,044
	N	30
Y.37	Pearson Correlation	0,143
	Sig. (2-tailed)	0,451
	N	30
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## HASIL UJI RELIABILITAS SKALA TINGKAT STRES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	17

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.01	43,8000	64,372	,714	,889
Y.02	43,7333	63,306	,663	,889
Y.06	43,8333	60,695	,742	,885
Y.07	44,0667	61,306	,654	,888
Y.10	44,2667	66,478	,354	,898
Y.11	44,1667	62,971	,620	,890
Y.12	44,0667	61,857	,728	,886
Y.13	44,8667	63,361	,438	,897
Y.19	44,4333	66,599	,346	,898
Y.20	44,4333	60,875	,720	,886
Y.21	44,6000	62,869	,480	,895
Y.25	44,3000	65,252	,421	,896
Y.26	43,7667	63,013	,651	,889
Y.27	44,4000	63,490	,548	,892
Y.28	45,1000	65,403	,409	,896
Y.33	44,6667	64,092	,469	,895
Y.36	44,0333	63,206	,554	,892

## LAMPIRAN 4

### VALIDITAS DAN RELIABILITAS DATA PENELITIAN

#### Tabulasi Hasil Penelitian Variabel X

X.01	X.02	X.03	X.04	X.05	X.06	X.07	X.08	X.09	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	Total
3	3	1	3	1	3	4	2	2	4	1	4	2	1	2	2	38
4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	50
1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	2	4	1	3	1	3	30
2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	1	26
2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	27
4	3	2	2	4	4	3	1	3	4	3	4	3	3	4	4	51
3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	54
2	2	1	4	2	1	3	4	1	2	1	3	1	1	3	1	32
2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	26
3	1	3	1	1	2	2	4	3	1	1	1	1	2	1	2	29
1	3	3	1	4	1	3	2	4	1	2	1	2	3	1	3	35
2	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	51
4	3	3	1	2	3	2	1	1	2	1	3	1	2	2	2	33
3	2	1	4	2	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	44

3	3	3	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	54
2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	4	1	31
3	3	4	3	1	3	3	3	1	3	3	3	4	4	1	2	44
3	1	2	4	1	1	3	1	3	3	2	3	2	2	1	1	33
4	2	3	4	1	4	3	1	2	2	1	2	3	2	4	1	39
2	1	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	50
1	1	4	4	3	2	3	2	1	1	1	2	1	3	2	2	33
1	4	4	1	4	1	2	2	2	1	1	3	2	3	2	1	34
3	2	3	1	2	1	2	3	3	1	1	3	1	2	1	1	30
4	3	3	3	1	3	1	3	3	4	4	4	4	3	3	4	50
3	2	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	26
4	2	1	3	3	1	3	2	3	2	1	2	1	1	2	1	32
4	2	4	3	2	1	3	1	2	2	1	3	3	1	1	1	34
4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	55
2	1	2	2	4	3	4	1	1	2	3	1	1	3	1	2	33
3	4	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	4	1	1	32
4	4	3	2	1	1	4	3	4	2	4	4	2	4	3	3	48
4	2	4	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1	32
2	2	3	4	1	1	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	31
3	4	4	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	53
4	1	4	3	3	3	1	2	4	3	3	1	3	4	4	3	46
1	1	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	1	4	4	3	46
1	2	1	3	4	1	2	4	1	2	4	3	4	2	3	2	39
1	3	3	1	1	2	3	1	2	1	1	3	2	2	1	2	29
4	1	4	1	2	1	2	2	4	1	2	2	1	2	1	1	31
2	1	3	2	3	4	1	4	1	3	1	1	3	1	2	1	33
1	1	4	4	2	2	1	3	2	2	1	1	2	4	2	1	33
1	4	3	4	2	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	52
4	3	3	1	4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	50
4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	49
3	2	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	26
2	2	4	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	27
2	4	4	2	1	1	1	4	4	3	4	3	3	3	4	4	47
3	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	51
3	1	2	2	3	4	1	2	2	3	1	3	2	3	1	2	35
3	2	3	2	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	31
1	3	3	2	4	1	3	2	3	2	3	4	4	2	2	3	42
2	4	4	1	4	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	33
4	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	27
3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	54
1	2	2	1	4	2	3	4	1	2	3	2	3	4	3	2	39
3	1	4	1	1	2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	2	29
4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	2	2	49
2	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	2	4	4	3	52
2	4	1	4	2	1	3	2	1	1	1	3	1	1	2	1	30
4	2	4	2	1	2	3	2	2	1	2	3	1	3	3	2	37
3	1	3	2	2	3	2	3	3	1	1	1	4	1	1	2	33
3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	51
1	4	2	1	1	3	2	1	2	3	2	3	3	3	1	2	34
4	4	4	2	3	3	2	1	4	3	4	4	3	3	4	2	50
2	2	4	4	4	2	1	4	4	3	4	4	3	4	2	3	50
3	1	2	3	2	1	1	4	3	1	1	3	1	2	1	1	30
1	1	2	4	4	3	1	2	3	1	3	1	4	3	3	2	38
3	1	1	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	49
2	3	4	2	3	1	2	4	2	2	1	2	3	3	4	2	40
1	2	3	2	1	3	4	2	3	4	3	2	1	1	3	2	37

4	1	3	3	4	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	31
4	1	2	2	1	1	4	1	1	3	2	3	2	3	1	3	34
3	4	3	3	3	4	3	1	4	1	4	3	4	4	3	2	49
3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	2	53
3	1	1	3	4	2	4	3	2	1	3	4	3	2	4	1	41
2	3	1	4	2	2	1	3	4	2	3	4	1	3	3	2	40
2	4	3	3	4	2	1	2	3	2	4	1	1	1	3	1	37
3	4	1	2	1	1	4	4	3	2	1	1	2	2	1	1	33
3	2	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	4	2	3	3	46
1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	3	1	3	1	1	32
4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	57
2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	24
4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	54
4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	57
1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	26
1	2	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	24
3	1	3	1	1	1	1	3	3	2	4	3	2	2	1	1	32
1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	4	1	3	3	1	29
1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	1	2	1	27
1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	29
4	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	53
3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	2	54
3	2	1	1	1	2	1	4	2	2	1	2	1	1	1	1	26
4	2	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	54
4	2	4	4	1	1	4	1	4	3	4	4	2	4	4	2	48
2	4	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	52
4	2	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	55

**HASIL VALIDITAS DATA PENELITIAN SKALA INTENSITAS  
MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN**

**Correlations**

		TOTAL
X.01	Pearson Correlation	,377**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.02	Pearson Correlation	,427**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.03	Pearson Correlation	,404**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97

X.04	Pearson Correlation	,412**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.05	Pearson Correlation	,496**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.06	Pearson Correlation	,381**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.07	Pearson Correlation	,426**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.08	Pearson Correlation	,426**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.09	Pearson Correlation	,685**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.10	Pearson Correlation	,734**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.11	Pearson Correlation	,702**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97

X.12	Pearson Correlation	,715**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.13	Pearson Correlation	,697**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.14	Pearson Correlation	,761**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.15	Pearson Correlation	,760**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
X.16	Pearson Correlation	,722**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	97
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	97

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**HASIL UJI RELIABILITAS DATA PENELITIAN SKALA INTENSITAS  
MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	97	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	97	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,863	16

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.01	36,7938	93,665	,277	,866
X.02	37,0619	92,704	,334	,863
X.03	36,7423	93,172	,308	,864
X.04	36,8763	93,068	,318	,864
X.05	36,9381	90,392	,399	,860
X.06	37,2887	94,332	,295	,864
X.07	36,8557	92,771	,333	,863
X.08	36,9381	92,684	,332	,863
X.09	36,8557	87,333	,623	,850
X.10	37,1649	85,681	,677	,847
X.11	37,2062	86,186	,637	,849
X.12	36,6701	85,473	,651	,848
X.13	37,0928	86,252	,632	,849
X.14	36,8041	84,805	,706	,845
X.15	37,0309	84,176	,703	,845
X.16	37,3299	87,286	,669	,848

### Tabulasi Hasil Penelitian Variabel Y

Y. 1	Y. 2	Y. 3	Y. 4	Y. 5	Y. 6	Y. 7	Y. 8	Y. 9	Y.1 0	Y.1 1	Y.1 2	Y.1 3	Y.1 4	Y.1 5	Y.1 6	Y.1 7	total
1	4	1	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	1	1	3	1	33
4	2	4	2	3	1	4	3	1	3	4	4	3	2	4	1	4	45
2	1	4	1	4	2	3	1	4	4	3	1	4	1	3	2	3	40
2	2	3	4	4	1	4	3	2	1	3	2	3	4	2	1	4	41
4	3	2	1	2	4	2	3	1	3	3	1	1	1	3	4	2	38
3	2	4	3	4	2	3	2	1	4	2	4	2	2	4	2	3	44
4	4	1	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	34
4	2	3	4	3	1	3	4	2	3	4	2	3	2	4	1	3	45
4	2	4	2	2	3	3	4	1	4	3	1	3	4	4	3	3	47
3	1	3	4	3	1	2	1	4	2	1	3	1	2	2	1	2	34
2	2	2	3	1	1	4	4	2	2	1	1	2	2	1	1	4	31
1	3	3	1	3	4	4	2	2	4	3	4	1	1	3	4	4	43
2	3	4	3	2	1	1	3	4	4	2	2	4	3	4	1	1	43
4	2	1	1	4	2	4	1	2	1	3	1	2	2	3	2	4	35
3	2	4	1	3	3	2	3	1	4	1	1	3	1	4	3	2	39
4	1	3	4	2	1	4	3	3	2	3	1	4	4	4	1	4	44
1	4	3	4	4	2	4	3	1	4	4	2	1	1	2	2	4	42
4	1	4	2	4	1	4	1	1	3	4	4	2	2	3	1	4	41
2	3	1	1	4	4	1	4	2	3	2	3	4	3	1	4	1	42
3	2	4	2	1	1	4	2	1	2	3	1	2	2	4	1	4	35
3	2	4	2	4	4	3	3	2	4	1	3	1	2	3	4	3	45
2	1	2	2	3	2	4	3	3	1	3	1	1	1	3	2	4	34
4	4	3	1	4	2	2	4	1	2	2	1	1	1	2	2	2	36
2	3	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	2	4	2	3	2	46
3	2	4	1	1	1	3	2	1	3	4	4	2	3	4	1	3	39
2	1	1	3	1	1	3	3	2	1	4	4	3	3	1	1	3	34
3	2	2	4	3	4	3	2	4	4	3	1	1	1	4	4	3	45
4	1	2	4	2	1	4	4	1	1	1	3	2	4	1	4	3	36
4	4	3	2	3	2	1	1	2	3	1	3	4	3	3	2	1	41
1	4	1	2	1	2	3	3	4	2	4	1	2	2	2	2	3	36
3	1	3	1	3	1	3	4	1	3	2	2	4	4	3	1	3	39
1	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	2	2	2	3	2	45
2	2	2	4	3	1	4	1	1	1	3	2	3	3	1	1	4	34
4	2	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	45
4	2	4	2	3	3	2	4	1	2	2	2	1	1	2	3	2	38
3	4	2	1	3	2	1	3	1	4	3	4	4	2	3	2	1	42
2	4	1	3	3	1	3	2	4	3	3	1	1	3	4	1	3	39
2	1	3	3	1	4	3	4	2	2	2	3	1	2	2	4	3	39
1	3	3	1	4	2	4	4	1	3	1	2	4	3	3	2	4	41
3	2	3	4	3	3	1	1	2	3	4	2	1	4	1	3	1	40
1	2	4	1	3	2	4	3	3	1	4	2	2	1	3	2	4	38
4	4	3	2	4	2	3	1	2	3	1	3	3	3	4	2	3	44
1	2	1	2	3	1	3	4	1	2	4	3	2	2	2	1	3	34
2	3	1	1	2	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	35
3	1	3	1	3	4	3	2	2	3	2	1	3	4	3	4	3	42
3	2	1	4	1	1	2	3	1	3	1	4	3	3	3	1	2	36
4	4	3	1	3	4	4	3	4	3	4	2	2	3	1	4	4	49
4	3	2	4	4	2	2	2	1	4	1	3	3	2	3	2	2	42
3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	1	2	4	1	2	2	4	45
1	2	4	1	2	1	3	1	2	3	4	1	2	4	4	1	3	36
4	2	4	2	3	1	4	3	2	2	4	1	3	3	1	1	4	40
3	1	3	2	1	3	1	3	4	3	2	1	4	2	3	3	1	39
4	4	4	2	3	2	3	2	1	4	3	2	2	4	2	2	3	44
3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	4	2	4	3	3	3	43
2	4	1	1	4	2	3	4	1	1	4	2	2	2	1	2	3	36

3	1	1	4	1	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	44
3	3	3	2	1	2	2	2	4	1	1	2	3	3	2	2	2	36
1	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	1	1	3	4	3	46
4	2	4	3	3	4	2	4	4	2	3	2	3	2	2	4	2	48
3	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	27
2	1	2	2	4	3	1	1	2	1	2	4	2	4	4	3	1	38
3	3	3	4	3	4	3	3	1	1	2	1	1	3	3	4	3	42
1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	4	1	4	2	3	1	1	32
1	2	3	3	3	1	4	1	2	4	2	2	3	1	1	1	4	34
4	2	2	3	1	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	46
4	1	4	1	3	1	2	3	1	3	1	1	2	3	3	1	2	34
2	4	3	2	4	2	1	2	2	1	4	1	3	2	4	2	1	39
4	1	4	1	3	1	2	4	1	3	3	4	1	2	4	1	2	39
1	4	4	4	2	1	1	4	1	4	2	1	3	4	4	1	1	41
1	4	4	4	3	4	4	4	1	1	3	2	4	3	2	4	4	48
3	1	3	1	1	2	3	3	4	3	3	2	2	2	1	2	3	36
4	2	3	2	1	3	1	1	1	2	3	3	1	1	4	3	1	35
2	1	2	1	3	1	3	1	1	2	3	1	4	2	1	1	3	29
2	4	1	1	3	2	4	3	3	3	1	1	4	3	3	2	4	40
3	3	3	2	4	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	47
3	1	2	1	2	1	1	1	2	4	3	3	2	1	2	1	1	30
1	1	3	3	2	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	2	48
2	3	1	2	4	2	2	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	32
2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	3	1	1	26
3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	56
1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	24
1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	25
2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	4	1	2	1	26
3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	4	51
1	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	3	1	3	1	1	27
2	2	3	1	4	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	34
3	1	2	2	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	25
1	2	2	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	3	3	1	1	27
3	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	54
4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	59
4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	59
2	3	4	2	4	2	4	3	1	2	2	2	3	2	3	2	4	41
1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	22

## HASIL VALIDITAS DATA PENELITIAN SKALA TINGKAT STRES

Correlations		TOTAL
Y.1	Pearson Correlation	,359**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93

Y.2	Pearson Correlation	,356**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.3	Pearson Correlation	,482**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.4	Pearson Correlation	,423**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.5	Pearson Correlation	,371**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.6	Pearson Correlation	,580**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.7	Pearson Correlation	,342**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	93
Y.8	Pearson Correlation	,433**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.9	Pearson Correlation	,411**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93

Y.10	Pearson Correlation	,464**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.11	Pearson Correlation	,346**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	93
Y.12	Pearson Correlation	,416**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.13	Pearson Correlation	,390**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.14	Pearson Correlation	,374**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.15	Pearson Correlation	,429**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.16	Pearson Correlation	,580**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	93
Y.17	Pearson Correlation	,342**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	93

TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	93

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## HASIL RELIABILITAS DATA PENELITIAN SKALA TINGKAT STRES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	97	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	97	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,707	17

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.01	39,2165	55,171	,238	,700
Y.02	39,5258	55,835	,209	,703
Y.03	39,0515	53,133	,386	,684
Y.04	39,5464	54,146	,283	,695
Y.05	39,1031	54,989	,266	,697
Y.06	39,6701	52,911	,389	,684
Y.07	39,1340	53,367	,362	,686
Y.08	39,1443	54,708	,274	,696
Y.09	39,6598	54,998	,238	,700
Y.10	39,1340	54,409	,302	,693
Y.11	39,2577	55,172	,240	,699
Y.12	39,6186	54,884	,261	,697
Y.13	39,3918	54,970	,261	,697
Y.14	39,4433	55,499	,236	,700
Y.15	39,1649	54,306	,303	,693
Y.16	39,6701	52,911	,389	,684
Y.17	39,1340	53,367	,362	,686

## LAMPIRAN 5

### ANALISIS DATA PENELITIAN

**Tabel 4. 15. Hasil Uji Deskripsi Statistik Data Penelitian**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an	97	24,00	57,00	39,4433	10,03844
Tingkat Stres	97	22,00	59,00	39,1649	7,27249
Valid N (listwise)	97				

**Tabel 4. 16. Hasil Uji Linearitas**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	3966.722	24	165.280	11.949	.000
		Linearity	1108.513	1	1108.513	80.140	.000
		Deviation from Linearity	2858.209	23	124.270	8.984	.000
	Within Groups		995.917	72	13.832		
Total			4962.639	96			

**Tabel 4. 17. Hasil Uji Normalitas One Sample K-S**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		97
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.33617800
Most Extreme Differences	Absolute	.134
	Positive	.073
	Negative	-.134
Test Statistic		.134
Asymp. Sig. (2-tailed)		.074 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

**Tabel 4. 18. Hasil Koefisien Determinasi ( $r^2$ )**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.473 <sup>a</sup>	.223	.215	6.36944

**Tabel 4. 19. Pengaruh Variabel X Terhadap Y**

<b>ANOVA<sup>a</sup></b>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1108.513	1	1108.513	27.324	.000 <sup>b</sup>
	Residual	3854.127	95	40.570		
	Total	4962.639	96			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

**Tabel 4. 20. Pengaruh Variabel X Terhadap Y**

<b>ANOVA<sup>a</sup></b>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1108.513	1	1108.513	27.324	.000 <sup>b</sup>
	Residual	3854.127	95	40.570		
	Total	4962.639	96			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Febi Nur Indahsari  
TTL : Cilacap, 22 September 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Bojong Rt 02 Rw 05, Kracak, Ajibarang, Banyumas  
Riwayat Pendidikan : SD Negeri 3 Kracak  
SMP Negeri 2 Ajibarang  
SMK Ma'arif NU 2 Ajibarang  
UIN Walisongo Semarang  
Riwayat Organisasi : OSIS SMP Negeri 2 Ajibarang  
OSIS SMK Ma'arif NU 2 Ajibarang  
IPNU IPPNU SMK Ma'arif NU 2 Ajibarang  
Anggota PMII  
Divisi PDD ORDA Banyumas