

Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia

Nadia Ananda Putri, Luis Maharani Harsono, Novieka Cahyanti Putri, Ari Prasetyo Wibowo, Himatul Mustafidah, Ezza Azkiya Yuwono, Salsabilla Nahla, Hazhira Qudsyi*

Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia

*e-mail: hazhira.qudsyi@uii.ac.id

Abstrak

Stres merupakan reaksi ketika interaksi antara individu dengan lingkungan dinilai sebagai beban yang dirasa melampaui kemampuan individu. Stres dapat dialami oleh siapapun, salah satunya mahasiswa. Salah satu terapi untuk mengurangi stres yang dapat dilakukan oleh umat muslim dengan pendekatan Islami yaitu psikoreligius dengan mendengarkan ayat suci Al-Qur'an atau *murottal* Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *murottal* Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 17 - 25 tahun, berasal dari semua jurusan, dan tidak tuna rungu. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one group pretest and posttest design*. Partisipan penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini berjumlah 15 partisipan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dengan jumlah aitem 42 butir dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,8806. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada mahasiswa setelah diberikan *murottal* Al - Qur'an. Penurunan tingkat stres memiliki hasil yang signifikan yaitu sebesar $p = 0.009$ ($p < 0.05$). Adapun nilai *effect size* pada data tersebut sebesar -1,60 yang termasuk ke dalam kategori *large effect*. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima.

Kata Kunci: stres, *murottal* Al-Qur'an, mahasiswa

Artikel Diterima: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022	Artikel Direvisi: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022	Artikel Disetujui: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022	Publikasi Online: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022
---	---	--	---

The Effect of Murottal Qur'an on Stress Level in Indonesian Islamic University Students

Abstract

Stress is a reaction when the interaction between the individual and the environment is assessed as a burden that is felt beyond the ability of the individual. Stress can be experienced by anyone, one student. One therapy to reduce stress that can be done by Muslims with an Islamic approach is psycho-religiousness by listening to the holy verses of the Qur'an or murottal Al-Qur'an. This study aims to determine the effect of giving murottal Al-Qur'an on stress levels in Indonesian Islamic University students. Research participants were students of the Islamic University of Indonesia, male and female, aged 17-25 years, came from all majors, and were not deaf. This study uses an experimental design of one group pretest and posttest design. Research participants were selected by purposive sampling technique. The subjects of this study amounted to 15 participants. The scale used in this study is the DASS Scale (Depression Anxiety Stress Scale) with a total of 42 items with a reliability coefficient of 0.8806. The results showed that there was a decrease in stress levels in students after being given murottal Al - Qur'an. The decrease in stress levels had a significant result, namely $p = 0.009$ ($p < 0.05$). The effect size value in the data is -1.60 which is included in the large effect category. Thus, the research hypothesis can be accepted.

Keywords: stress, *murottal* Al-Qur'an, college students

First Received: Available Online on 29 July 2022	Revised: Available Online on 29 July 2022	Accepted: Available Online on 29 July 2022	Published: Available Online on 29 July 2022
---	--	---	--

Pendahuluan

Dalam menjalani kehidupan, manusia dihadapkan oleh berbagai masalah yang dapat memicu timbulnya stres. Timbulnya stres dapat disebabkan karena adanya tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati, dkk 2017). Stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Gamayanti, dkk, 2018) stres dapat dipahami sebagai hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai beban yang dirasa melampaui kemampuan individu tersebut. Apabila stressor yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan seorang individu, hal itu dapat menjadi ancaman bagi individu tersebut.

Stres dapat dialami oleh siapapun, salah satunya adalah mahasiswa. Secara umum di Indonesia, mahasiswa rata-rata berada pada rentang usia 18-24 tahun. Menurut tahapan perkembangan, mahasiswa berada pada tahapan perkembangan dewasa muda (Santrock, 2008). Pada tahapan perkembangan ini, mahasiswa berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha untuk bergaul, membina hubungan, dan mengemban tanggung jawab sosial (Musabiq & Karimah, 2018). Dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut, mahasiswa terkadang mengalami masalah-masalah yang dapat memicu stres. Di samping itu, terdapat tuntutan akademik, tugas kuliah, kegiatan kampus, problem interpersonal, dan hal-hal lain yang harus dijalani sebagai mahasiswa. Tanggung jawab mahasiswa inilah yang rentan memberikan dampak stres (Legiran dkk, 2015).

Menurut data WHO (2012), prevalensi kejadian stres cukup tinggi di mana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit

dengan peringkat ke-4 di dunia. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia didapatkan data sebesar 36,7- 71,6% (Fitasari, 2011). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tabroni, Nauli, & Ameliawati (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa Universitas Negeri Provinsi Riau berada pada kategori stres berat yang berjumlah 132 partisipan atau sebesar 54,3%. Fenomena stres mahasiswa juga ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, & Astuti (2017) bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang sebanyak 57,4%, dan stres berat sebanyak 6,9%. Hal ini menunjukkan bahwa stres rentan dialami oleh mahasiswa dalam menjalankan tugas perkembangan di masa dewasa awal.

Seseorang yang mengalami stres akan menunjukkan penurunan konsentrasi, perhatian, dan kemunduran memori (Yuli G dkk, 2018). Keadaan ini dapat menyebabkan kesalahan dalam memecahkan masalah dan penurunan kemampuan untuk merencanakan tindakan (Yosep, 2016). Tingginya tingkat stres, khususnya pada mahasiswa berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya (Oman dkk, dalam Musabiq & Karimah, 2018).

Pentingnya upaya untuk mengatasi stress akademik bagi mahasiswa sangat berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa untuk membangun dan mempertahankan kondisi fisik maupun psikisnya selama pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang bagus akan mampu menghilangkan atau mengurangi stres yang dirasakan akibat tekanan akademik. Selain itu, mahasiswa juga akan merasa lebih puas dan optimis dalam menjalani hidup.

Berdasarkan fenomena tersebut, terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi stres diantaranya adalah pengaturan diet dan nutrisi, istirahat dan tidur yang cukup, olahraga teratur, pengaturan pola hidup sehat, pengaturan waktu, terapi psikofarmaka, terapi somatik, psikoterapi, dan terapi psikoreligius (Hidayat, dalam Saifudin & Ayyin, 2019). Salah satu terapi yang efektif dan dapat dilakukan oleh umat muslim dengan pendekatan islami yaitu psikoreligius. Terapi psikoreligius dapat berupa terapi mendengarkan ayat suci Al-Qur'an atau *Murottal* Al-Qur'an. Dalam Q.S. Yunus Ayat 57 disebutkan bahwa Al-Qur'an adalah pelajaran dan obat bagi penyakit batin serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Membaca dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an merupakan ibadah yang dapat mendatangkan pahala serta meringankan beban. Dengan catatan, individu dapat mendengarkan dengan baik dan tenang, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Al-A'raaf ayat 204 yang disebutkan di bawah ini:

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”.

Dari Al-Qur'an yang telah diterangkan di atas bahwasanya mendengarkan Al-Qur'an dengan baik dan tenang dapat meringankan beban dan menambah pahala. Uraian mengenai latar belakang masalah tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh *murottal* Al-Quran terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

Uraian mengenai latar belakang masalah tersebut membuat penelitian mengenai penurunan tingkat stres akademik masih perlu dilakukan. Peneliti ingin meneliti

tingkat stress yang dialami mahasiswa dengan memperdengarkan *murottal* Al-Qur'an sebagai variabel bebasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat stress pada mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian *murottal* Al-Qur'an.

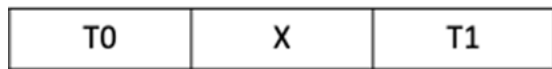
Metode Penelitian

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia dengan kriteria diantaranya, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 17 - 25 tahun, berasal dari semua jurusan, dan tidak tuna rungu. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen yang terdiri dari 7 partisipan berjenis kelamin laki-laki dan 8 partisipan berjenis kelamin perempuan. Sehingga, total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 15 partisipan. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* dilakukan ketika peneliti membutuhkan subjek penelitian dengan mengidentifikasi setiap individu sesuai kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu, teknik *purposive sampling* dilakukan ketika populasi tidak berkumpul di satu tempat.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan tingkat stres sebagai variabel tergantung dan *murottal* Al-Qur'an sebagai variabel bebas. Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. *One group pretest-posttest design* merupakan desain eksperimen dengan memasukkan partisipan ke dalam satu kelompok eksperimen. Tes dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan. Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut:



Keterangan:

T0 = pengukuran sebelum diberikan perlakuan

X = pemberian perlakuan

T1 = pengukuran setelah diberikan perlakuan

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan media *online* dengan menyebarkan kuesioner skala DASS dalam bentuk *google form* yang akan dibagikan melalui media sosial secara random. Skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dikembangkan oleh Clark & Watson (1991) dengan jumlah aitem 42 butir yang telah diterjemahkan oleh Damanik (dalam Novitasari, 2015). Dari hasil pengisian kuesioner skala DASS, akan dilakukan *screening* untuk diambil 15 partisipan yang memiliki tingkat stres yang termasuk ke dalam kategori sedang hingga tinggi. Skala DASS memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,8806 dan dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,06.

Prosedur Perlakuan

Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti ialah menyebarkan kuesioner skala DASS. Penyebaran kuesioner tersebut sekaligus sebagai pengambilan data *pretest*. Hasil dari *pretest* ini kemudian akan dilakukan *screening* untuk dipilih berdasarkan kategorisasi norma DASS dengan tingkat stres yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Selanjutnya, peneliti akan menghubungi partisipan yang dipilih sesuai kategori untuk kemudian diberikan *informed consent*. Eksperimen ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut, yaitu pada hari Jum'at, Sabtu, dan Minggu. Partisipan diperkenankan untuk menyiapkan *headset* atau *earphone* sebelum eksperimen dilakukan. Kemudian, partisipan akan bergabung dalam satu *room*

zoom meeting untuk mendengarkan *murottal* Q.S. Ar-Rahman dengan *Qori'* Ustadz Hanan Attaki yang berdurasi kurang lebih 12 menit selama 3 hari. Dalam penelitian ini kami menggunakan surat Q.S. Ar-Rahman berdasarkan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nugroho & Kusrohmaniah (2019), namun pada penelitian ini kami menggunakan *Qori'* Ustadz Hanan Attaki. Pada hari terakhir, seluruh partisipan akan diberikan *posttest* berupa kuesioner yang berisikan skala DASS. Pengambilan data telah selesai dilaksanakan dan partisipan mendapatkan *reward* yang telah disiapkan oleh peneliti.

Metode Analisis Data

Data penelitian yang telah diperoleh setelah melakukan eksperimen kemudian dianalisis dengan menggunakan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui kenormalan dan homogenitas data. Selanjutnya, analisis data akan dilakukan dengan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon* dengan bantuan *software SPSS V.26 for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1

Uji Normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Skor Pre-test	Skor Post-test
N	15	15
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel tersebut uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *one sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan tingkat stres mahasiswa sebelum diberi perlakuan adalah $p = 0.200$ ($p > 0.05$) dan tingkat stres mahasiswa setelah diberi perlakuan adalah $p = 0.200$ ($p > 0.05$),

sehingga data yang didapat membentuk kurva normal dan berdistribusi normal karena memenuhi syarat $p > 0,05$ pada *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2
Uji Homogenitas Pretest dan Posttest

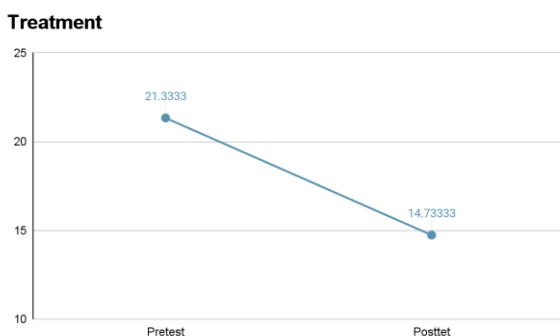
		Levene Statistic	df1	df2	Sig
Pretest & Posttest	Based on Trimmed Mean	0.200	1	28	0.658

Berdasarkan tabel tersebut, uji homogenitas *pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan *Test of Homogeneity of Variances*, menunjukkan bahwa $p > 0.05$, yaitu $p = 0.658$. Hal tersebut menunjukkan bahwa data bersifat homogen yaitu tidak ada perbedaan varians antara dua kelompok (kelompok *pretest* dan kelompok *posttest*).

Tabel 3
Hasil Compare Mean Pretest dan Posttest

	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-eksperimen	15	7	35	21.33	8.09468
Post-eksperimen	15	3	32	14.73	8.48921
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan hasil mean yang diperoleh, didapatkan skor mean *pretest* sebesar 21.33 dan skor *posttest* sebesar 14.73. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dari *pretest* ke *posttest*.



Gambar 1. Grafik Pretest dan Posttest

Grafik diatas menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

Tabel 5
Uji Hipotesis Wilcoxon Test

Z	-6.209
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.009

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh nilai signifikansi 0.009 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan terjadi secara signifikan. Dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian tersebut diterima karena memenuhi $p < 0.05$.

Tabel 6
Effect Size

z	-6,209
n	15
Efek size (η^2)	-1,60

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh nilai sebesar -1,60, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang masuk kedalam kategori *large effect* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* pada pemberian *murottal* Al - Qur'an dengan menggunakan *SPSS for Windows* 26.0 dengan menggunakan perhitungan *Descriptive Statistic*, diperoleh hasil mean *pre-test* sebesar 21.33 dan *post-test* sebesar 14.73. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada partisipan sesudah diberikan *murottal* Al - Qur'an. Berdasarkan teori Heru (dalam Rahmayani dkk, 2018) bahwa lantunan Al - Qur'an secara fisik yang mengandung unsur suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang efektif dan mudah untuk didapatkan. Suara yang dilantunkan *Qori'* dalam *murottal* Al - Qur'an dapat

meningkatkan perasaan rileks dan mampu menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, dan aktivitas otak. Maka dalam hal ini pemberian *murottal* Al - Qur'an memiliki dampak terhadap penurunan tingkat stres pada partisipan yang mendengarkannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Mahjob, dkk (dalam Nugroho & Kusrohmaniah, 2019) bahwa pemberian *murottal* Al - Qur'an dapat memberikan dampak positif yaitu meningkatkan kesehatan mental dan ketenangan dalam diri.

Kemudian adanya penurunan tingkat stres pada partisipan sesudah diberikan *murottal* Al - Qur'an surah Ar Rahman disebabkan karena adanya faktor dari dalam diri salah satunya adalah usaha untuk selalu berpikir positif. Menurut Pelae (1996), berpikir positif merupakan cara yang efektif dari teknik spiritual untuk mengatasi kelelahan dan menciptakan suasana yang menguntungkan demi mencapai hal yang positif. Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat, karena mampu menghadapi stres yang dimilikinya dengan baik. Dalam pemberian *murottal* Al - Qur'an surah Ar Rahman yang dibacakan oleh *Qori'* kepada partisipan juga dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, memberikan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang (Basuki, 2008).

Secara psikologis, Brannon *et al.*, (2013) menjelaskan bahwa ada tiga metode dalam manajemen stres yaitu dengan berlatih relaksasi, terapi kognitif, dan penyingkapan emosi, baik emosi positif maupun negatif. Dalam hal ini, *murottal* Al - Qur'an merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan karena memiliki pengaruh religiusitas dalam penurunan kecemasan, depresi, dan dapat memperbaiki kualitas tidur (Suryani & Salmiyati, 2016). Pemilihan surah Ar -

Rahman ayat 1 - 78 dalam penelitian ini dikarenakan kandungannya tentang Maha Pengasih Allah SWT kepada hamba - hamba-Nya, yaitu dengan selalu memberikan nikmat - nikmat yang tak terhingga. Pada surah Ar - Rahman terdapat ayat "*Fabiayyi alaa i Rabbi kuma tukadzzi baan*" yang artinya "*Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?*" yang diulang sebanyak 31 kali yang terletak di akhir setiap ayat yang menjelaskan nikmat Allah yang diberikan kepada umatnya, di mana tujuannya adalah untuk mengingatkan manusia bahwa nikmat Allah SWT itu luar biasa, dan tidak ada satupun yang dapat didustakan (Syaamil, 2010).

Selanjutnya, uji hipotesis yang dilakukan menggunakan analisis uji non parametrik *Wilcoxon Test*. Data hasil analisis menunjukkan nilai signifikan (*2 tailed*) yaitu $p=0,009$ dan $Z=-6,209$. Dengan demikian, data yang ditunjukkan dari hasil analisis *Wilcoxon* yaitu $p=0,009$ ($p < 0,05$) telah memenuhi syarat setelah diberikan perlakuan *murottal* Al - Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *murottal* Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Hasil dari penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *murottal* Al - Qur'an terhadap penurunan tingkat stres, dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nugroho & Kusrohmaniah (2019) pada mahasiswa muslim di Yogyakarta yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perubahan tingkat stres antar subjek yang mendengarkan dan tidak mendengarkan *murottal* Al - Qur'an. Tingkat stres subjek yang mendengarkan *murottal* Al - Qur'an menurun secara signifikan. Penelitian lain yang sejalan juga dilakukan oleh Munir, dkk (2021) menunjukkan perbedaan tingkat

stres mahasiswa khususnya pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Muslim Indonesia Makassar sebelum dan setelah mendapatkan terapi ayat-ayat Al - Qur'an, di mana didapat data penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan UIM Makassar. Dengan demikian, mendengarkan *murottal* Al - Qur'an dapat dijadikan sebagai alternatif relaksasi untuk mengurangi stres dengan cara yang mudah, menenangkan, dan menggunakan pendekatan islami.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan dengan melihat skor *mean* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada partisipan dalam kelompok eksperimen. Dari uji *effect size* menunjukkan kategori *large effect*. Hal ini dapat diartikan bahwa pemberian *murottal* Al - Qur'an dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dengan kategori *large* (tinggi). Hasil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan. Hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian tersebut diterima. Berdasarkan hasil uji tersebut, *murottal* Al - Qur'an mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa. Dengan demikian, mendengarkan *murottal* Al - Qur'an dapat dijadikan sebagai pilihan terapi maupun relaksasi yang aman dan mudah bagi masyarakat untuk menjaga kestabilan mental dan menurunkan tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

Aisyah, S., Nasrullah, D., Sairina, F., & Akhiyat, N. (2020). Efektifitas terapi "Muroqur" murottal Qur'an dalam upaya mengurangi nyeri Rheumatoid Atritis di Posyandu

Lansia Surya. *Laporan Penelitian*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47.
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J.A. (2013). *Health psychology: An introduction to behavior and health* (Edisi Kedelapan). USA: Cengage Learning.
- Fitasari, I. N. (2011). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Gamayanti, W., Mahardianisa., Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Haqi, M. H. (2019). Gambaran status mental (stres, kecemasan, dan depresi) pada korban pasca gempa berdasarkan periode perkembangan (remaja, dewasa, dan lansia) di Desa Pendua Kabupaten Lombok Utara. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2015). Pengaruh teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. *JOM*, 2(2), 1212-1220.
- Kusumawati, T. E. (2019). Hubungan tingkat stres dengan tingkat kejadian hipertensi pada laki-laki di Desa Paringan Kecamatan Jenangan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

- Legiran, Aziz, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-202.
- Musabiq, S., Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74-80. DOI: [10.26486/psikologi.v20i2.240](https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240)
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh murattal Alquran terhadap tingkat stres mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108-119. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Oktavia, N. (2021). Hubungan kemandirian dengan tingkat stress selama pelaksanaan pembelajaran secara daring pada siswa SMA di Sidoarjo. *Skripsi*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Peale, N.V. (1996). *The power of positive thinking*. F.X Budiyo (terj.). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Rosenthal, R. (1994). Parametric Measures of Effect Size. In H. Cooper, L. V. Hedges, & J. C. Valentine (Eds.), *The Handbook of Research Synthesis* (pp. 231-244). New York: Russell Sage Foundation.
- Saifuddin, A. (2019). *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*. Jakarta: Indonesia Prenada Media Group.
- Saifudin, M., & Ayyin, I. F. H. (2019). Pengaruh terapi murottal Al - Qur'an terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Jurnal Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 11(3), 76-82
- Santrock, J.W. (2008). *Life span-development*. (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Siswantinah. (2011). Pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang dilakukan tindakan hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Syaamil, A. 2010. *Al - Qur'anulkarim: Terjemahan Tafsir Per Kata*. Bandung: Syma dan Syaamil Al-Qur'an.
- Tabroni, I., Nauli, F. A., & Arneliawati. (2021). Gambaran tingkat stres dan stresor pada mahasiswa keperawatan Universitas Negeri. *Jurnal Keperawatan*. 13(1), 149-164.
- Tama, R., Suerni, T., Sawab. (2016). Pengaruh terapi mendengarkan ayat suci Al Quran Surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia di RW 1 kelurahan Blotongan kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (Jikk)*, 1-11.
- Yuli, G., dkk (2018). *Stress kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Zahrofi, D. N. (2014). Pengaruh pemberian terapi murottal Al Quran terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.