

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam agama Islam, al-quran merupakan *way of life* yang akan menuntun manusia menuju kesuksesan di dunia dan di akhirat. Orang-orang yang senantiasa membaca al-quran akan mendapat sinar hidayah dan mengalami proses *enlightment* (pencerahan) dalam hidupnya, oleh karena itu kewajiban setiap muslim setelah mengimani al-quran adalah membacanya. Tidak hanya karena kewajiban, membaca al-quran juga merupakan salah satu cara dalam mengobati penyakit⁵. Menurut para ahli tafsir bahwa nama lain dari al-quran yaitu “Asysyifa” yang artinya secara terminologi adalah obat penyembuh⁵. Sebagaimana dalam surah Yunus ayat 57 yang berbunyi :

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Terjemahnya:

“Hai manusia, telah datang kepadamu kitab yang berisi pelajaran dari tuhanmu dan sebagai obat penyembuh jiwa, sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S Yunus:57)¹.

Sebuah penelitian di Florida yang membuktikan, terjadi perubahan fisiologis yang besar, baik bagi orang yang bisa berbahasa Arab atau yang tidak setelah mendengar bacaan al-quran. Perubahan itu adalah penurunan depresi, kesedihan, penyakit, bahkan perolehan ketenangan. Penelitian ini juga

menyimpulkan bahwa al-quran berpengaruh hingga 97% dalam memberikan ketenangan dan penyembuhan penyakit²⁷.

Stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah². Stres adalah bagian dalam hidup kita. Tak ada seorang pun yang tidak merasakan tekanan dalam hidupnya, tak peduli siapa dia, seperti apa dia, dan bagaimana dia⁴.

Dalam penelitian jurnal yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013.” Hasil penelitian menunjukkan dari 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran USU, sebanyak 35 orang (35%) mengalami stres tingkat rendah, 61 orang (61%) mengalami stres tingkat sederhana dan 4 orang (4%) mengalami stres tingkat tinggi. Berdasarkan usia, kelompok usia 19 dan 20 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak mengalami stres. Jika dibandingkan antara pria dan wanita, pria mempunyai stres yang lebih tinggi².

Sebagai insan akademik, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stressor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademik mahasiswa terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (internal). Tuntutan eksternal dapat bersumber dari

tugas-tugas kuliah mahasiswa yang menumpuk, beban pelajaran, tuntutan orang tua yang menuntut anak untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampus. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit, dapat membuat mahasiswa mengalami stres. Tuntutan dari harapan mahasiswa sendiri (internal) dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran. Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif kognitif, fisiologis dan perilaku. Dampak negatif kognitif yakni sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dampak negatif emosional yakni sulit memotivasi diri, muncul perasaan cemas, sedih, frustrasi. Dampak negatif fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi³.

Seiring dengan adanya tuntutan-tuntutan tersebut, pihak Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar memberikan sebuah solusi yaitu dengan mewajibkan seluruh mahasiswa baru agar menjalani program bimbingan di Asrama (Rusunawa Asmadina) selama satu tahun. Hal ini bertujuan untuk lebih memudahkan beradaptasi dengan lingkungan kedokteran, mengatur waktu luang, memudahkan akses mahasiswa ke kampus, memudahkan diskusi kelompok, serta dirangkaikan dengan program

utama berupa pembinaan rohani. Kegiatan taddarus bersama dan kultum setelah sholat magrib adalah salah satu kegiatan prioritas dalam program pembinaan Asrama Mahasiswa Rusunawa.

Selama ini, belum pernah dilakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang memperlihatkan bahwa apakah ada hubungan intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres, hal ini kemudian menjadi dasar penulis untuk melakukan penelitian. Diselenggarakannya program asrama mahasiswa akan sangat membantu dalam efektivitas penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui intensitas membaca al-quran pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

- b) Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
- c) Mengetahui pandangan Islam tentang stres dan hubungannya dengan membaca al-quran

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai wadah dalam menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman terhadap hubungan intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan gambaran serta informasi bagi peneliti berikutnya berkaitan dengan hubungan intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar secara logis dan sistemik.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan dan tambahan informasi mengenai hubungan intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres pada diri seseorang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Definisi Stres

Kata “stres” berasal dari bahasa Latin *stringere*. Untuk menggambarkan konsep tegangan. Hans Selye, pencetus konsep stres mengamati bahwa stres merupakan fenomena fisiologis sekaligus juga psikologis. Stres juga menunjukkan pada adanya perubahan eksternal dalam lingkungan suatu organisme, dan agar organisme mampu berkembang dengan optimal, diperlukan suatu lingkungan internal dan eksternal yang tetap stabil dan memberikan stimulasi yang optimal⁸.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar. Definisi tentang stres yang diterima dan digunakan secara luas, dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman sebagai proses interaksi antara individu dan lingkungan. Definisi ini adalah merupakan konsep stress transaksional. Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai suatu kejadian atau peristiwa dimana tuntutan lingkungan dan atau tuntutan internal (fisiologis/psikologis) menuntut atau melebihi sumber daya adaptif individu⁸.

2. Sumber Stres

Stressor dapat menimbulkan beberapa keadaan yang dapat menjadi sumber stress, yaitu frustrasi, konflik, tekanan atau krisis.

- a. Frustrasi timbul bila ada aral melintang (stressor) antara kita dan tujuan kita, misalnya bila kita mau berpiknik lantas mendadak hujan keras atau mobil mogok, atau mangga di pohon kelihatan enak sekali bagi si anak tetapi tiba tiba keluar anjing yang galak. Ada frustrasi yang timbul karena stressor dari luar, seperti bencana alam, kecelakaan, kematian, pengangguran, norma norma, adat istiadat dan ketidakpastian sosial. Ada frustrasi yang timbul karena stressor dari dalam misalnya cacat badaniah, atau kegagalan dalam usaha dan moral.
- b. Konflik terjadi bila kita tidak dapat memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Memilih yang satu berarti tidak tercapainya yang lain. Ibarat kita berada di persimpangan jalan dan tidak dapat memilih ke kiri atau kanan atau memilih antara hal yang semua nya tidak kita inginkan misalnya pekerjaan yang tidak menarik atau menganggur, menikah dengan orang yang tidak simpatik atau tidak menikah sama sekali, berbuat sesuatu yang berbahaya atau dicap sebagai pengecut.
- c. Tekanan juga dapat menimbulkan masalah penyesuaian. Tekanan sehari hari biarpun kecil, tetapi bila bertumpuk tumpuk dan berlangsung lama, dapat menimbulkan stress yang hebat. Tekanan

seperti juga frustrasi dapat berasal dari dalam dan dari luar. Tekanan dari dalam datang dari cita-cita atau norma-norma yang kita gantungkan terlalu tinggi dan kita mengejanya tanpa ampun, sehingga kita terus menerus berada dibawah tekanan. Tekanan dari luar misalnya orang tua menuntut prestasi yang tinggi dari anak, istri yang tiap hari mengeluh kepada suaminya uang belanjanya tidak cukup.

- d. Krisis keadaan arena stressor mendadak dan besar yang menimbulkan stress pada seorang individu atau pun saat suatu kelompok, misalnya kematian, kecelakaan, penyakit yang memerlukan operasi, masuk sekolah untuk pertama kali⁶.

3. Faktor-faktor Penyebab Stres

Stress disebabkan oleh banyak factor yang disebut dengan stressor. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya⁹.

- a. Tuntutan internal yang timbul sebagai tuntutan biologis. Berupa kebutuhan-kebutuhan, nilai-nilai, dan kepuasan yang ada pada diri individu.
- b. Tuntutan eksternal yang muncul dalam bentuk fisik dan sosial. Tuntutan eksternal dapat merefleksikan aspek-aspek yang berbeda dari pekerjaan seseorang, seperti tugas-tugas yang diberikan dan bagaimana

cara menyelesaikan tugas tersebut, lingkungan fisik, lingkungan psikososial dan kegiatan-kegiatan di luar lingkungan kerja¹⁸.

Santrock menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stress terdiri atas: beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi yang menyebabkan perasaan yang tak berdaya, tidak memiliki harapan, dan faktor kepribadian. Tipe kepribadian berbeda menyebabkan berbeda pula tingkat stres yang dialami. Serta faktor kognitif, yang mana penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu bahaya, mengancam atau menentang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif⁹.

Berikut ini beberapa hal yang dapat menyebabkan muncul stress pada individu, antara lain: perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, aktivitas yang tidak seimbang, tekanan dari diri sendiri, suatu kondisi ketidakpastian, perasaan cemas, perasaan bersalah, jiwa yang dahaga secara emosional, dan kondisi sosial ekonomi¹⁸.

Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai akan menimbulkan stress. Sebagai contoh, jika seorang dosen terlalu banyak beban pekerjaan di kantor dan pekerjaan itu harus selesai dalam waktu yang bersamaan, kondisi seperti itu jelas akan menimbulkan stres. Kedekatan dengan keluarga atau orang yang dicintai akan berkurang akibat dari padatnya kegiatan yang dilakukan. Berbagi cerita (*sharing*) dengan orang-orang yang dicintai atau dengan keluarga merupakan sarana untuk berkeluh

kesah yang dapat mengurangi beban kepenatan psikologis. Untuk itu, perlu jalinan hubungan komunikasi yang harmonis dalam rumah tangga agar terhindar dari potensi terserang oleh stress¹⁸.

Tekanan dari diri sendiri dapat menimbulkan stres, terutama bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna (*perfectionist*). Segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya akan mendorong individu itu untuk menyempurnakannya, sementara pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang banyak pula, oleh karena itu tipe orang yang *perfectionist* memiliki potensi yang lebih besar untuk mudah terserang stress dalam hidupnya. Kondisi sosial ekonomi juga dapat menimbulkan stres. Orang mengalami stres akibat kondisi ekonomi yang serba kekurangan, apalagi sebelumnya individu tersebut pernah memiliki status sosial ekonomi yang mapan, tetapi tiba-tiba terkena PHK akibatnya potensi munculnya stress akan lebih dominan¹⁸.

4. Gejala-gejala Stres

Menurut Vlisides, Eddy dan Mozie secara umum, gejala stres didefinisikan ke dalam 4 tipe yang berbeda, yaitu : perilaku, emosi, kognitif dan fisik.

- a. Gejala perilaku, banyak diantara perilaku yang menunjukkan stres diantaranya yaitu penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman dan keluarga, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresi, memulai atau peningkatan penggunaan

obat-obatan secara dramatis, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, penurunan produktifitas dalam diri seseorang.

- b. Gejala emosi, sebagian besar gejala emosi pada stres adalah kecemasan, ketakutan, cepat marah dan depresi. Gejala lainnya yaitu frustrasi, perasaan yang tidak menentu dan kehilangan kontrol. Di dalam pekerjaan, stres ditunjukkan dengan kehilangan semangat dan penurunan kepuasan kerja.
- c. Gejala kognitif, diantara sebahagian besar gejala mental atau kejiwaan dari stres adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi. Hal ini terlihat dari seseorang yang kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian terhadap tugas dengan baik. Gejala mental lainnya adalah kecemasan yang berlebihan, kehilangan ingatan, kesalahan persepsi, kebingungan, terjadi pengurangan daya tahan tubuh dalam membuat keputusan, lemah dalam menyelesaikan masalah terutama selama krisis, mengasihani diri sendiri, kehilangan harapan.
- d. Gejala fisik, diantara gejala fisik dari stres adalah kelelahan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit punggung, ketegangan otot yang ditandai dengan gemeteran dan kekejangan. Dalam sistem cardiovascular, stres ditandai dengan percepatan denyut jantung, hipertensi, dan proses atherosclerotic yang buruk¹⁰.

5. Jenis Stres

Holahan menyebutkan jenis stres yang dibedakan menjadi dua bagian, yaitu *Systemic stress* dan *Psychological stress*.

- a. *Systemic stress*, didefinisikan oleh Selye sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap tuntutan lingkungan.
- b. *Psychological stress*, menurut Lazarus *Psychological stress* terjadi ketika individu menjumpai kondisi lingkungan yang penuh stress sebagai ancaman yang secara kuat menantang atau melampaui kemampuan copingnya¹⁰.

6. Tahapan stres

Selye mengidentifikasi 3 tahap dalam respon sistemik tubuh terhadap kondisi-kondisi penuh stres, yang diistilahkan *General Adaptation Syndrome* (GAS), yaitu :

a. *Alarm reaction*

Organisme berorientasi pada tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya dan mulai menghayati sebagai ancaman.

b. *Resistance* (perlawanan)

Organisme memobilisasi sumber-sumbernya supaya mampu menghadapi tuntutan.

c. *Exhaustion*

Jika tuntutan berlangsung lama, maka sumber-sumber penyesuaian ini mulai habis dan organisme akan kehabisan tenaga. Jika reaksi badan

tidak cukup, berlebihan, atau salah, maka reaksi badan itu sendiri dapat menimbulkan penyakit (disease of adaptation)¹⁰.

7. Respon Stres

Menurut Taylor ada beberapa macam respon terhadap stres dan respon itu berakibat secara fisiologis, kognitif, emosional dan perilaku. Respon-respon tersebut sebagai berikut :

a. Respon fisiologis

Ada banyak respon fisiologis terhadap terhadap stres yang melibatkan sistem saraf dan endokrin. Stres mengakibatkan sistem saraf simpatik menjadi aktif, sehingga tekanan darah meningkat, detak jantung lebih cepat, konduksi kulit meningkat, dan pernapasan juga bertambah. Ini terlihat antara lain ketika individu dihadapkan pada keadaan yang membuat stres, tiba-tiba wajahnya memucat, berkeringat dingin, dan jantungnya berdebar keras.

b. Respon kognitif

Respon kognitif terhadap stres meliputi hasil-hasil dari proses penilaian dan kemampuan control individu. Respon kognitif juga meliputi respon stres yang tidak direncanakan seperti kebingungan dan ketidakmampuan berkonsentrasi, gangguan performansi pada tugas-tugas kognitif, dan pikiran-pikiran tak wajar, *intrusive* dan berulang-ulang.

c. Respon emosional dan perilaku

Respon emosional meliputi ketakutan, kecemasan, kegembiraan, merasa malu, marah, depresi, dan juga sikap yang sabar, tabah atau penyangkalan. Respon perilaku sebenarnya tak terbatas, tergantung sifat dari keadaan stres. Dua kategoris yang umum dari respon perilaku adalah melawan stressor (fight) atau melarikan diri dari ancaman (flight)¹⁰.

8. Tingkatan Stres

Setiap individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, dan pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres serta mekanisme coping¹². Berdasarkan studi literatur, ditemukan tingkatan stres menjadi lima bagian, antara lain :

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas. Stres normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap orang pasti pernah mengalami stres. Bahkan, sejak dalam kandungan.

b. Stres ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari denyut jantung walaupun tidak setelah melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir (psychology Foundation of Australia, 2010). Dengan demikian, stressor ringan dengan jumlah yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan risiko penyakit pada mahasiswa.

c. Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal, tugas kuliah.

d. Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi risiko stres yang ditimbulkan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain merasa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasakan tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih, dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Semakin meningkat stres yang dialami mahasiswa secara bertahap maka akan menurunkan energi dan respon adaptif.

e. Stres sangat berat

Sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat¹².

B. Al-quran

1. Pengertian Al-quran

Dalam memahami definisi al-quran, ada dua pendekatan yang bisa digunakan, yaitu pendekatan secara lughawi (bahasa) dan Ishthilahy (terminologi). Secara bahasa al-quran berasal dari kata *Qara'a, yaqra'u, qira'atan, wa qur'an* yang berarti menghimpun atau mengumpulkan. Jadi, al-quran didefinisikan sebagai bacaan atau kumpulan huruf-huruf yang terstruktur dengan rapi. Istilah al-quran diantaranya terdapat pada QS. Al-Qiyamah ayat 17-18 :



Terjemahnya :

“Sesungguhnya atas tanggungan kamilah mengumpulkannya (di dadamu dan (membuat pandai) membacanya. Apabila kami telah selesai membacanya, maka ikutilah bacaannya itu. (QS. Al-Qiyamah:17-18)”¹.

Sedangkan secara istilah, ada beberapa pendapat yang mendefinisikan al-quran. Para ulama *ushul fiqhi* mendefinisikan al-quran sebagai kalam Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW secara bertahap melalui perantara malaikat Jibril dan merupakan sebuah pahala dengan membacanya, yang diawali dari surah Al-Fatihah dan diakhiri dengan surah An-Nas. Senada dengan pengertian ini, Muhammad Ali Ash-Shabuni mengungkapkan bahwa al-quran merupakan firman Allah SWT yang tiadaandingannya, diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai *khatamul Anbiya* (penutup para nabi) melalui

perantara malaikat Jibril dan ditulis pada mushaf (lembaran-lembaran). Kemudian disampaikan kepada kita secara mutawatir dan membacanya serta mempelajarinya merupakan sebuah amal ibadah²¹.

2. Keutamaan Membaca Al-quran

Keutamaan membaca al-quran merupakan salah satu bentuk ibadah dan pendekatan diri kepada Allah SWT, artinya orang yang membaca al-quran diberikan ganjaran pahala oleh Allah SWT. Beberapa ayat dalam al-quran menggambarkan bahwa membaca *Kitabullah*, mendirikan sholat dan bernaikah merupakan perdagangan yang tidak akan pernah rugi. Hal ini dinyatakan dalam Q.S.Fathir ayat 29, pernyataan tentang pahala yang di peroleh oleh orang yang membaca al-quran juga digambarkan di dalam beberapa hadist Rasulullah SAW. Diantaranya adalah yang menyatakan bahwa barang siapa yang membacanya satu huruf kebajikan, dan satu kebajikan itu dilipatgandakan oleh Allah SWT menjadi sepuluh kebajikan (HR.Tirmidzi). Beberapa hadist menyatakan bahwa al-quran yang dibaca akan menjadi Syafaat di hari kiamat dan orang yang membacanya digambarkan sebagai orang yang berbau harum. Bahkan, Allah memerintahkan untuk mendengarkan dan memperhatikan ayat-ayat al-quran yang sedang dibacakan orang dan pendengar ini diberi pahala dan rahmat oleh Allah SWT (QS.Al- A'raf: 204)²².

3. Adab Membaca Al-quran

Para ulama telah menulis ada enam adab lahiriyah dan enam adab batiniyah dalam membaca al-quran, diantaranya yaitu :

a. Adab Lahiriyah

- (1) Membacanya dengan penuh rasa hormat, memiliki wudhu, dan duduk menghadap kiblat
- (2) Tidak membacanya terlalu cepat, tetapi membacanya dengan tajwid dan tartil
- (3) Berusaha menangis
- (4) Memenuhi hak ayat-ayat azab dan rahmat sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya
- (5) Jika dikhawatirkan akan menimbulkan riya' atau mengganggu orang lain, sebaiknya membacanya dengan suara lirih. Jika tidak, sebaiknya membaca dengan suara keras
- (6) Bacalah dengan suara dan lagu yang bagus, karena banyak hadis yang menerangkan supaya kita membaca al-quran dengan suara dan lagu yang bagus¹⁴.

b. Adab Batiniyah

- (1) Mengagungkan al-quran didalam hati sebagai kalam tertinggi
- (2) Menghadirkan dalam hati keagungan Allah SWT dan kebesarannya, karena al-quran adalah kalamnya
- (3) Membersihkan hati dari was-was dan ragu

- (4) Membacanya dengan merenungkan makna setiap ayat dengan penuh kenikmatan
- (5) Hati kita mengikuti ayat-ayat yang kita baca
- (6) Telinga benar benar ditawajjukkan, seolah olah Allah SWT sendiri sedang berfirman kepada kita dan kita sedang mendengarnya¹⁴.

4. Manfaat Membaca Al-quran

وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ
حِجَابًا مَّسْتُورًا

Terjemahnya :

“Dan apabila kamu membaca al-quran niscaya kami adakan antara kamu dan antara orang-orang yang tidak beriman kepada kehidupan akhirat sesuatu dinding/pemisah yang tertutup.”(QS Al-Isro:45)¹.

Jika kita termasuk orang yang rajin membaca kitab suci al-quran dan mengamalkannya, maka berbahagialah. Sebab, dengan rajin membaca ayat-ayat di dalam kitab al-quran tersebut, kita secara langsung akan bisa memetik hikmah kesehatan tubuh. Menurut Syeikh Hakim Mu'inuddin Chisty ada tiga bunyi vocal dasar dalam bahasa Arab, yaitu huruf *alif*, *wau*, dan *ya*. Semua bahasa menggunakan tiga vocal panjang dasar ini. Ketiganya dapat dianggap sebagai kesatuan yang harmonis dan universal, yang diucapkan tidak hanya manusia, namun oleh setiap makhluk hidup. Begitu kita sudah biasa dengan bunyi-bunyi ini maka kita dapat mendengarkan percakapan seluruh alam¹⁵.

Penelitian ilmiah yang menguji pengaruh pembacaan al-quran pada pendengarnya pernah dilakukan oleh DR. Ahmed E Qazi dan kawan-kawan, hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah yang tinggi menurun selama mendengar al-quran, data jantung kembali menjadi normal, dan ketegangan otot tubuh juga menurun. Pengaruh ini tidak hanya terjadi pada kaum muslimin, tetapi juga yang tidak beragama Islam¹⁰.

5. Intensitas Membaca Al-quran

Intensitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011) diartikan sebagai keadaan ukuran atau besar intansnya atau tingkatan seberapa sering melakukannya. Sedangkan Tarigan mendefinisikan membaca adalah suatu proses yang dilakukan serta dipergunakan oleh pembaca untuk memperoleh pesan yang disampaikan melalui bahasa tertulis. Kemudian al-quran adalah kalam Allah SWT yang merupakan mukjizat yang diturunkan pada nabi Muhammad SAW. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas membaca al-quran adalah tingkat keseringan dan pemahaman seseorang dalam membaca kitab suci yang diciptakan oleh Allah SWT, yang didalamnya berisi petunjuk-petunjuk manusia, yang mana akan membuat seseorang memiliki keyakinan yang lebih dalam menghadapi suatu permasalahan¹⁶.

Dari aspek intensitas yang dituliskan Frisnawati, terkait dengan penelitian ini yaitu intensitas membaca ayat suci al-quran maka aspek membaca ayat suci al-quran, adalah :

a. Perhatian

Perhatian dalam membaca ayat suci al-quran berarti berupa tersitanya perhatian maupun waktu dan tenaga seseorang untuk membaca ayat suci al-quran

b. Penghayatan

Penghayatan dalam membaca ayat suci al-quran berarti meliputi pemahaman dan penyerapan terhadap isi dan kandungan dari ayat yang dibaca. Kemudian dijadikan informasi baru yang disimpan sebagai pengetahuan. Karena membaca al-quran disertai pemahaman arti atau isi maka akan menimbulkan interpretasi dan pemikiran dari ayat yang membaca, kemudian pemahaman arti tersebut dilakukan dengan tujuan agar manusia mampu mengamalkan segala perintah yang tertulis dalam al-quran, seperti dalam sabda Rasulullah :

خيركم من تعلم القرآن و علمه

Artinya :

“Sebaik-baiknya kalian adalah yang mempelajari al-quran dan mengamalkannya.(HR. Bukhori)”

c. Frekuensi

Membaca ayat suci al-quran dapat berlangsung dalam frekuensi yang berbeda-beda, dapat sehari sekali, satu minggu sekali, atau satu bulan sekali, tergantung dari individu.

d. Durasi

Membaca ayat suci al-quran membutuhkan waktu, lamanya selang waktu yang dibutuhkan untuk membaca ayat suci al-quran. Sehingga

yang terpenting dalam intensitas membaca ayat suci al-quran selain tingkat keseringannya, adalah pemahaman tentang isi dari ayat yang dibaca sehingga seseorang dapat mengamalkannya dalam kehidupan¹⁶.

C. Tinjauan Keislaman

1. Stres dalam Perspektif Islam

Stres merupakan gejala penyakit terbesar di abad modern, ajaran islam memberikan banyak cara untuk mengatasi konflik psikologis, kedukaan, kemarahan atau ketakutan yang dapat menjadi dasar penelitian dalam mengatasi stres. al-quran telah menggunakan permissalan mengenai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia. Secara keseluruhan Q.S Al-Insyirah ayat 1-8 yang membahas konsep beban dalam masalah manusia berbunyi :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ
ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ
يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Terjemahnya :

“Bukankah kami Telah melapangkan untukmu dadamu?, dan kami Telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?, dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” (QS Al-Insyirah:1-8)¹.

Dari ayat diatas telah memasukkan perspektif subjektif dan objektif tentang stres. Ayat kedua (beban) lebih berorientasi pada perspektif objektif, namun ayat tiga (punggung) dan ayat pertama (dada) lebih mengandung perspektif subjektif. Ayat lanjutan dalam surah ini juga dapat memberikan inspirasi bagaimana seseorang mengatasi stress yang dihadapinya. Pertama dalam prinsip mekanika tuas, terdapat hukum dimana beban lebih mudah di angkat pada lengan tuas yang lebih tinggi. Untuk menyelesaikan masalah, manusia harus melihat dari tempat yang lebih tinggi sehingga dapat melihat masalah secara luas. Manusia akan dapat melihat dimana mana bahwa “sesudah kesulitan ada kemudahan”, kemudian manusia tidak boleh berpangku tangan, namun harus melakukan pekerjaan satu persatu, baik untuk menyelesaikan masalah tersebut atau untuk tujuan lain. Ayat ini juga mengindikasikan teknik manajemen waktu, cara mengatur pekerjaan yang tidak menumpuk numpuk, agar beban menjadi lebih ringan. Semua itu harus dilakukan dengan penuh pengharapan terhadap Allah²⁴.

Ketika diberikan cobaan oleh Allah SWT banyak orang yang merasa putus asa dan tidak bersemangat, padahal Allah SWT tidaklah memberikan cobaan kepada umatnya melainkan sesuai kesanggupannya²³. Pada ayat lain juga menerangkan bahwa Allah tidak mengubah keadaan seseorang melainkan mereka sendiri yang berusaha dan melakukan perubahan yang lebih baik. Allah SWT berfirman :

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا
لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Terjemahnya :

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS. Ar’rad : 11)¹.

Apabila kita dihadapi oleh masalah kembalilah kepada Allah, bertakwa dan bertawakkal lah kepada Allah. Sesungguhnya Allah sebaik baik tempat meminta segala sesuatu²³.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

Terjemahnya :

“Barang siapa bertakwa kepada Allah maka Dia akan menjadikan jalan keluar baginya” (QS.At-Talaq : 2)¹.

2. Membaca Al-quran Akan Mendapat Ketenangan

Kitab al-quran merupakan obat mujarab bagi seseorang yang sedang mengalami kegundahan hati, kegalauan, keputusasaan, kekecewaan dan kesedihan dalam hidupnya. al-quran hadir dalam kehidupan manusia dengan pesan-pesan spiritual yang akan menguatkan hati kita bahwa dibalik kesulitan ada kemudahan, bahwa Allah tidak akan pernah tidur dan merasa bosan untuk mendengarkan keluhan. Berulang kali Allah menegaskan bahwa al-quran merupakan obat dan solusi bagi hati yang sedang luka dan kecewa⁴.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Terjemahnya :

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal” (QS. Al Anfal : 2)¹.

Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu yang sempurna keimanannya (mereka yang apabila disebut Allah) yakni ancaman-Nya (gemetarlah) karena takut (hati mereka dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatNya bertambahlah keimanan mereka) kepercayaan mereka (dan kepada Tuhanlah mereka bertawakkal) hanya kepada Rabblah mereka percaya bukan kepada selain-Nya⁵. Allah SWT juga menegaskan bahwa al-quran adalah penawar bagi penyakit penyakit hati yang ada pada diri

seseorang. Maka suatu kesalahan besar ketika seseorang menjauh dari al-quran ketika sedang mendapatkan kesusahan. Allah SWT berfirman:

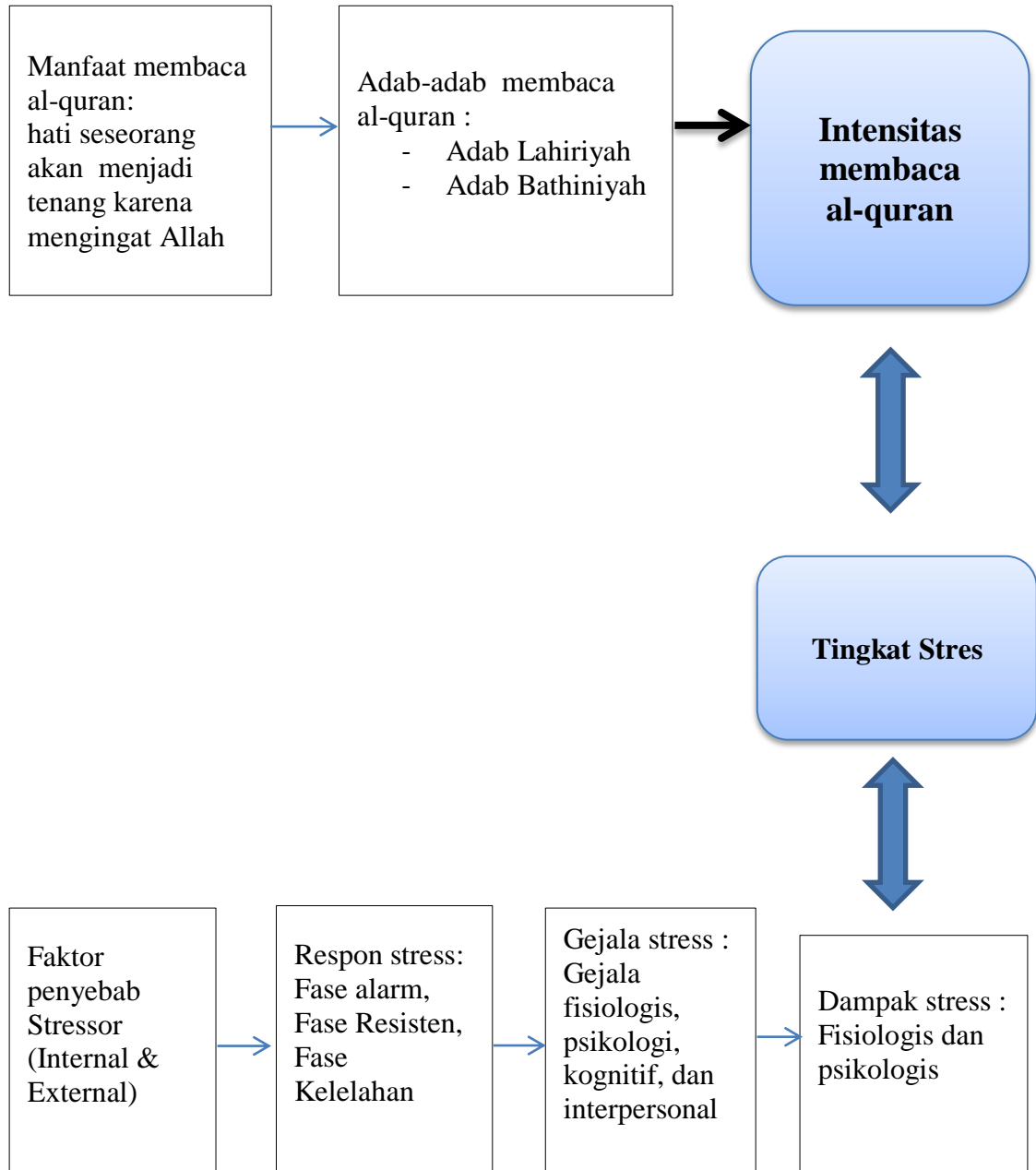
يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang orang mukmin” (QS. Yunus:57)¹.

Rasulullah SAW mengatakan bahwa para malaikat akan turun kepada orang-orang yang membaca dan mempelajari al-quran kemudian menurunkan ketenangan kepada mereka. Bacalah al-quran dengan penuh kerendahan hati yang didasari oleh kecintaan, niscaya Allah akan menurunkan ketenangan dan ketentraman dalam hidup kita. Selain itu, al-quran juga mempengaruhi kondisi kejiwaan dan emosi seseorang²⁷.

KERANGKA TEORI



Keterangan :



: Tidak diteliti



: Diteliti (Menggunakan tulisan **tebal**)

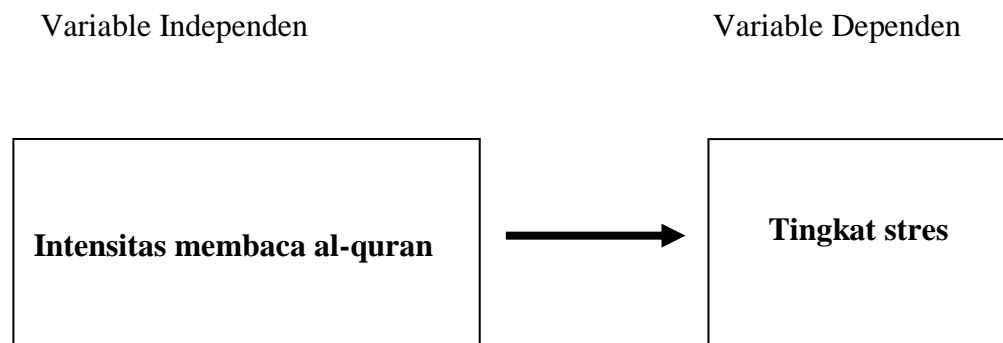
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Pada penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent*) yaitu intensitas membaca al-quran dan variabel terikat (*dependent*) yaitu tingkatan stres.

Kerangka konsep dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

1. Variable Independen

Tabel 3.1 Variabel Independen Hubungan Intensitas Membaca Al-quran Berdasarkan Definisi Operasional, Cara Ukur, Alat Ukur, Skala Ukur Dan Hasil Ukur.

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil ukur
Intensitas membaca al-quran	Berupa adanya minat, tersitanya perhatian, waktu dan tenaga disertai penghayatan dan seberapa sering seseorang untuk membaca ayat suci al-quran.	Angket	Kuesioner	Kategorik	Sering : bila subjek mampu menjawab 76 - 100% dari seluruh pernyataan positif Tidak sering: Kadang-kadang: bila subjek mampu menjawab 56-75% dari seluruh pernyataan positif Jarang: bila subjek mampu menjawab <56% dari seluruh pernyataan positif.

2. Variable Dependent

Tabel 3.2 Variabel Dependen Tingkat Stres Berdasarkan Definisi Operasional, Cara Ukur, Alat Ukur, Skala Ukur Dan Hasil Ukur.

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil ukur
Tingkat Stres	Tingkat tekanan tubuh seseorang yang dapat mengancam atau dapat dikendalikan.	Angket	Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)	Ordinal	Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal); 30-59 (ringan); 60-89(sedang); 90-119(berat); >120(sangat berat).

C. Hipotesis

H₀ : Tidak ada hubungan antara intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres.

H_a : Terdapat hubungan positif antara intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Makassar, Sulawesi Selatan. Bertempat di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan September sampai Desember tahun 2017.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian analitik observasional dengan menggunakan rancangan *Cross Sectional*, peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran variabel pada satu saat tertentu saja. Pengukuran variabel tidak terbatas harus tepat pada satu waktu bersamaan, namun mempunyai makna bahwa setiap subjek hanya dikenai satu kali pengukuran, tanpa dilakukan tindak lanjut atau pengulangan pengukuran.¹⁷

C. Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi target yang akan menjadi tujuan generalisasi hasil penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Populasi terjangkau adalah mahasiswa/mahasiswi pada semester I dan III Fakultas Kedokteran.

2. Rumus Besar Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Rumus mencari besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus besar sampel penelitian analitik kategorik tidak berpasangan.

$$n_1 = n_2 = \left| \frac{Z_\alpha \sqrt{2PQ} + Z_\beta \sqrt{P_1Q_1 + p_2q_2}}{P_1 - P_2} \right|_2$$

Keterangan :

Z_α : kesalahan tipe 1 ditetapkan sebesar 20 % jadi deviat baku alfa

$$= 1,960$$

Z_β : kesalahan tipe 2 ditetapkan sebesar 20 % jadi deviat baku beta

$$= 0,842$$

P_2 : Proporsi pada kelompok yang sudah diketahui nilainya

$$Q_2 : 1 - P_2 = 1 - 0,5 = 0,5$$

P_1 : Proporsi pada kelompok yang nilainya merupakan *judgement*

$$\text{peneliti} = P_2 + 0,2 = 0,5 + 0,2 = \mathbf{0,7}$$

$$Q_1 : 1 - P_1 = 1 - 0,7 = \mathbf{0,3}$$

$P_1 - P_2$: selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna

$$P : \text{proporsi total} = (P_1 + P_2)/2 = (0,7 + 0,5)/2 = \mathbf{0,6}$$

$$Q : 1 - P = 1 - 0,6 = \mathbf{0,4}$$

Jadi :

$P_2 = 0,5 \rightarrow$ karena nilai P tidak ditemukan dari penelitian sebelumnya

atau literature lain, maka dapat dilakukan *maximal estimation* dengan

$$p = \mathbf{0,5}$$

Penyelesaian :

$$\begin{aligned} & \frac{1.960\sqrt{2 \times 0.6 \times 0.4} + 0.842\sqrt{0.7 \times 0.3 + 0.5 \times 0.5}}{0.7 - 0.5} \Big|_2 \\ &= \left| \frac{1,35 + 0.56}{0.2} \right|_2 \\ &= \left| \frac{1,91}{0.2} \right|_2 \\ &= \left| 9,55 \right|_2 \\ &= 91,20 \end{aligned}$$

Jadi, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 91 mahasiswa.

3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Dimana kita tentukan jumlah sampel dari mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, semester I : 113 orang (laki-laki/perempuan) dan semester III : 59 orang (laki-laki/perempuan) kemudian kita pilih secara acak mahasiswa yang ingin menjadi responden.

4. Kriteria Sampling

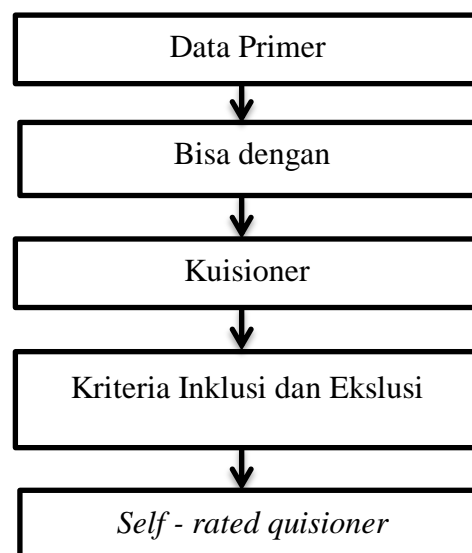
a. Kriteria Inklusi

- 1) Bersedia ikut serta dalam penelitian.
- 2) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
- 3) Mampu membaca al-quran

b. Kriteria Ekslusi

- 1) Tidak mengisi kuisisioner dengan lengkap
- 2) Tidak hadir saat pengisian kuisisioner

D. Teknik Pengumpulan Data



E. Teknik Analisis Data

1. Pengumpulan Data

- a. Pengumpulan data membutuhkan waktu kurang lebih 10 menit untuk setiap responden.
- b. Responden akan mengisi kuisioner tentang hubungan intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Pengeditan Data

- a. *Editing*, yaitu memeriksa nama dan kelengkapan identitas maupun data responden serta memastikan bahwa semua jawaban telah diisi sesuai petunjuk dan telah diberikan.
- b. *Coding*, memberikan kode-kode tertentu untuk memudahkan proses pengolahan data.
- c. *Entry*, setelah memberikan kode-kode tertentu untuk memudahkan proses pengolahan data, kemudian memasukkan data untuk diolah menggunakan computer.
- d. *Tabulating*, berupa penyusunan data dalam bentuk tabel dengan tujuan mempermudah pengolahan data.

3. Analisis Data

Perhitungan statistic dimulai dengan menggunakan program *Statistical Package for the Sosial Scienses 22,0 for windows (SPSS.inc)*

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi, baik variabel bebas, variabel terikat dan karakteristik responden. Dimana pada penelitian ini distribusi frekuensi yang dibuat berupa bagaimana perhatian, penghayatan, seberapa sering membaca al-quran dalam sehari/seminggu/sebulan, berapa lama (waktu yang digunakan) tiap kali membaca al-quran, dan kejadian tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariate dilakukan dengan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan signifikan antara masing-masing variabel terikat. Dasar pengambilan hipotesis penelitian berdasarkan tingkat signifikan (nilai p), yaitu :

1. Jika $p > 0,05$ maka hipotesis penelitian ditolak.
2. Jika $p \leq 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima.

Dimana penelitian ini yang akan diuji *chi square* adalah hubungan intensitas membaca al-quran dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

F. Etika Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin untuk mendapatkan persetujuan. Kemudian dilakukan penelitian

kepada subjek yang diteliti dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi :

a. *Informed consent*

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada pihak Fakultas. Setelah mendapat izin, kemudian peneliti meminta waktu mahasiswa agar kiranya bersedia menjadi responden peneliti. Setelah itu peneliti melakukan informed consent pada mahasiswa yang bersedia menjadi responden, tujuannya adalah agar subjek mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika subjek bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan.

b. *Anonimity (tanpa nama)*

Merupakan masalah etika dalam penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, peneliti tidak akan mencantumkan nama subjek pada lembar pengumpulan data yang diisi oleh subjek. Lembar tersebut hanya diberi inisial atau nomor kode tertentu.

c. *Confidentiality*

Menjelaskan kepada responden bahwa informasi yang diberikan responden akan terjamin kerahasiaannya karena peneliti menggunakan dengan kebutuhan dalam penelitian.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar terletak di Jl. Sultan Alauddin no. 259 Makassar, Sulawesi Selatan. Pada awalnya, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah didirikan pada tahun 2008 setelah melalui beberapa tahap persiapan ditingkat Universitas seperti penandatanganan MOU kerja sama dengan Fakultas Kedokteran Unhas dan Rumah Sakit Syekh Yusuf Gowa, maka proposal pendirian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UNISMUH di usulkan ke DIKTI Jakarta. Dari hasil usulan tersebut maka pada tanggal 16-17 Mei 2008 oleh Tim KKI (Konsil Kedokteran Indonesia) melakukan visitasi ke Universitas Muhammadiyah untuk melihat kelayakan pembukaan program studi. Pada tanggal 29 Juli 2008 keluarlah izin oprasional dari Dirjen Dikti untuk Program Studi Kedokteran dengan No. 2422/D/T/2008.

Adapun visi dan misi dan kedudukan dari Fakultas Kedoktrean Universitas Muhammadiyah adalah sebagai berikut:

1. Visi

Menjadi Program Studi Pendidikan Dokter yang unggul, terpercaya, bernuansa islami dan global pada tahun 2020.

2. Misi

- a. Menyelenggarakan pendidikan kedokteran dengan kurikulum berbasis kompetensi dan evidence based
- b. Menyelenggarakan pendidikan dokter yang profesional dan berdaya saing, mandiri, beriman dan bertakwa serta berwawasan global yang mampu berperan secara holistic dalam mengatasi kesehatan masyarakat
- c. Menyelenggarakan pendidikan dokter yang inovatif, unggul dan kreatif di bidang IPTEK dan penelitian kedokteran Islam.
- d. Menyelenggarakan penyebaran dan penerapan IPTEK kedokteran bagi kesejahteraan masyarakat dan menyelenggarakan pengabdian pada masyarakat secara Islami
- e. Menyelenggarakan sistem organisasi dan tata kelola yang baik dan bertanggung jawab (*Good Governance*)

B. Gambaran Umum Populasi/Sampel

Telah di lakukan penelitian mengenai Hubungan antara Intensitas Membaca al-quran dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dari bulan September 2017 sampai bulan Desember 2017. Responden yang di pilih menjadi sampel adalah mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun jumlah sampel yang di peroleh adalah 160 orang. Data di kumpulkan melalui pengisian kuisioner dan selanjutnya di susun dalam tabel induk

dengan menggunakan program komputer *Microsoft Excel*. Dari tabel induk tersebut kemudian data di pindahkan dan diolah menggunakan program SPSS 22.0 *for windows* dan kemudian di sajikan dalam bentuk tabel frekuensi maupun tabel silang (*Cross-tabs*).

C. Analisis

Analisis hasil penelitian terdiri atas analisis univariat dan analisis bivariat.

1. Analisis Univariat

Tahap pertama dari analisis data adalah analisis univariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti yaitu karakteristik responden mencakup distribusi responden berdasarkan kelompok umur, jenis kelamin, semester, intensitas membaca al-quran, dan tingkat stress.

Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi (n) dan Presentase (%) Menurut Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin, Umur, Semester, Intensitas Membaca al-quran, dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Tahun 2017

VARIABEL	Jumlah (n)	Persentase (%)
JENIS KELAMIN		
Perempuan	122	76,2
Laki-laki	38	23,8
UMUR		
< 20 tahun	138	86,2
≥20tahun	22	13,8
SEMESTER		
Satu (I)	112	70
Tiga (III)	48	30

INTENSITAS MEMBACA		
AL-QURAN		
Sering	105	65,6
Tidak sering	55	34,4
TINGKAT STRESS		
Normal	107	66,9
Tidak normal	53	33,1
TOTAL	160	100

Sumber : data primer 2017

a. Deskripsi Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 2.1 dapat diketahui bahwa gambaran frekuensi kelompok umur <20 tahun merupakan kelompok umur yang mendominasi dalam penelitian ini, sebab sampel yang diambil berasal dari angkatan 2017 yang rata-rata lahir pada tahun 1999-2000 dimana jika ditaksir kebanyakan responden masih berumur <20 tahun.

Pada gambaran frekuensi jenis kelamin terlihat bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah tiga kali lebih banyak dibanding responden laki-laki, hal ini dikarenakan mahasiswa yang diterima di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki dengan perbandingan 3 : 1 mahasiswa.

Berdasarkan tingkatan semester, 70% sampel lebih banyak berasal dari angkatan 2017 dengan jumlah 112 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dari total 115 mahasiswa. Sedangkan untuk mahasiswa kedokteran semester III dari angkatan 2016 hanya 30% responden

dengan total mahasiswa yang lebih sedikit yaitu hanya berjumlah 51 orang.

Gambaran intensitas membaca al-quran dari jumlah responden sebanyak 160 orang, terdapat 105 (65,6%) responden dengan kategori sering membaca al-quran, kemudian dengan kategori tidak sering (kadang-kadang dan jarang) sebanyak 55 (33,4%) orang responden.

Berdasarkan data keseluruhan responden, didapatkan gambaran frekuensi tingkatan stress yang normal adalah sebanyak 107 (66,9%) responden, kemudian responden yang memiliki tingkatan stres tidak normal adalah sebanyak 53 (33,1%) orang responden.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (Intensitas Membaca al-quran) dengan variabel dependen (Tingkat Stres). Analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji *Chi square*.

Tabel 2.2 Hubungan Intensitas Membaca al-Quran dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Tahun 2017

Intensitas Membaca Al-quran	Tingkat Stres				Total	P Value	
	Normal		Tidak Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Sering	84	80	21	20	105	100	0,000
Tidak sering	23	41,8	32	58,2	55	100	
Total	107	66,9	53	33,1	160	100	

Sumber: Data Primer 2017

Dari data yang ada pada table 2.2 Uji yang digunakan untuk menentukan adanya hubungan antara keduanya yaitu dengan uji *pearson Chi square*, dapat disimpulkan bahwa responden dengan tingkat stres yang normal yang memiliki intensitas membaca al-quran sering didapatkan sebanyak 84 (80%) orang responden, tingkat stres yang tidak normal dengan intensitas membaca al-quran tidak sering sebanyak 23 (41,8%) responden. Sedangkan responden yang memiliki tingkat stress tidak normal namun sering membaca al-quran didapatkan sebanyak 21 (20%) responden, kemudian responden yang memiliki tingkatan stres tidak normal tetapi tidak sering juga membaca al-quran sebanyak 32 (58,2%) responden.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Pearson Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,000 kurang dari α (0,05) maka H_a diterima, artinya ada hubungan antara Intensitas Membaca al-quran dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Tahun 2017.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Hubungan Intensitas Membaca al-quran dengan Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% responden yang memiliki intensitas membaca al-quran sering lebih banyak memiliki tingkat stres yang normal (84 orang), dibanding dengan responden yang memiliki tingkat stres tidak normal dengan presentasi 20% (21 orang). Berbeda dengan gambaran frekuensi intensitas membaca al-quran tidak sering, responden yang memiliki intensitas membaca al-quran tidak sering dengan tingkat stres normal didapatkan lebih sedikit yaitu, sebesar 41,8% responden (23 orang), sedangkan tingkat stres tidak normal dengan intensitas tidak sering jauh lebih banyak sebesar 58,2% (32 orang). Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Pearson *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,000 kurang dari α (0,05) maka H_a diterima, yang membuktikan adanya hubungan antara Intensitas Membaca al-quran dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Setiap manusia hidup selalu membutuhkan adanya suatu pegangan hidup yang disebut dengan agama, untuk merasakan bahwa dalam jiwanya ada perasaan yang meyakini bahwa adanya zat yang maha Kuasa sebagai tempat untuk berlindung dan memohon pertolongan, sedangkan al-quran dapat memberikan ketenangan jiwa bagi yang membacanya dan

inilah yang menunjukkan bahwa al-quran merupakan obat penyakit yang ada di dalam jiwanya¹⁸. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Yunus : 57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

“Hai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (al-quran) dari tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang berada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”(QS.Yunus :57)¹.

Pada Q.S Yunus diatas, terdapat kutipan kata “pelajaran dari Tuhanmu” yaitu larangan berbuat *fahisyah*. al-quran merupakan penawar bagi apa yang ada di dalam dada, seperti kesamaran dan keraguan. al-quran menghilangkan najis, syirik, dan kotoran kekafiran dari kalbu karena ia adalah sebagai petunjuk dan rahmat¹⁸.

Sebagian besar pelajaran al-quran yang diberikan kepada masyarakat saat ini dalam rangka memahami tulisan Arab, diterjemahkan, ditafsirkan atau sekedar untuk bacaan. Sebenarnya al-quran tidak hanya sekedar pengetahuan tetapi ada tingkat yang lebih tinggi yaitu berfungsi sebagai obat berbagai macam penyakit¹⁵.

Berdasarkan penelitian GW. Comstock, dalam Journal of Chronic Diseases (1972), orang yang terbiasa berdoa kepada Tuhan mempunyai kondisi sel-sel yang stabil (sel tidak mengalami stres) cenderung memiliki risiko kematian akibat jantung coroner lebih rendah 50%; risiko kematian akibat emphysema (paru-paru) lebih rendah 56%; risiko kematian akibat

cirrhosis hepatitis (hati) lebih rendah 74%, disbanding mereka yang tidak pernah berdoa³⁰.

Hasil berbagai penelitian ilmiah di atas sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Allah SWT dalam surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya mengingat Allah lah hati menjadi tentram”(QS. Ar-Ra'd ayat 28)¹.

Hal ini dikarenakan bahwa al-quran diturunkan oleh Allah SWT sebagai pedoman umat manusia maka tentunya isi al-quran tersebut merupakan hal-hal yang baik tanpa satu keraguan pun di dalamnya¹⁹. Bacaan al-quran merupakan sejumlah getaran suara yang sampai kepada telinga, mengalir ke dalam sel otak lalu membawa efek kepadanya melalui medan elektronik yang dilahirkan dalam sel-sel. Kemudian sel-sel itu akan merespons medan-medan tersebut dan mengimbangi getarannya²⁰.

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ
يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ
يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

Terjemahnya:

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) al-quran yang serupa (ayat-ayatNya) lagi berulang-ulang gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan

hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa yang dibiarkan sesat oleh Allah maka tidak ada seorang pun yang dapat memberi petunjuk.”(QS Az-Zumar 39:23)⁶.

Pengaruh terapi membaca al-quran berupa, adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah dalam kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan saraf yang mengakibatkan terjadinya dilatasi pembuluh darah dan perfusi darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung³⁰.

Dalam jurnal Studi Kolaborasi Terapi Al-quran dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres oleh Siti Nur Khalifah mengatakan bahwa terdapat proses Religiopsikoneuroimunologi al-quran dalam fungsi otak sehingga mereka mampu mengendalikan stress yakni meliputi; Makna surat-surat dalam al-quran (tauhid, rasa syukur, kasih sayang, optimisme, kerendahan hati, ketangguhan mental dan lain-lain) sinyal indera dari mata atau telinga berjalan terlebih dahulu di otak menuju talamus, kemudian menuju sinaps tunggal menuju ke amigdala. Sinyal kedua dari talamus di salurkan ke neokorteks otak yang berfikir. Percobaan ini memungkinkan amigdala dapat memberi respon, sebelum neokorteks merespon dan mengubah informasi melalui beberapa lapisan jaringan otak. Di neokortekslah sinyal tadi disusun dan dipilah-pilah menurut maknanya, serta diubah menjadi bahasa yang dipahami oleh otak. Setelah melewati neokorteks rangsangan tersebut disalurkan ke hipokampus yang merupakan tempat penyimpanan pesan yang diterima dari proses belajar

termasuk pesan keagamaan. Apabila individu yang mengalami sakit (stres) pernah menerima pesan-pesan agama, maka hipokampus tersimpan pesan-pesan agama, sehingga perasaan sakit itu oleh hipokampus akan diberi makna positif dan stressor sakitpun akan berubah menjadi *eustres*²⁶.

Berbagai penelitian juga telah dilakukan mengenai manfaat membaca al-quran, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi dkk (2006) yang memperoleh hasil bahwa, membaca dan mendengarkan bacaan ayat-ayat al-quran memiliki dampak positif, tidak hanya membebaskan manusia dari rasa kegelisahan dan kecemasan, bahkan hubungan rohaniah antara manusia dengan Tuhannya selama proses membaca al-quran memberi harapan, menguatkan kemauan, dan membekali kekuatan yang luar biasa sehingga memungkinkan manusia untuk dapat menghadapinya. Dalam hal ini kecemasan merupakan komponen dari stress²⁴.

Penelitian yang dilakukan oleh Yun Surni Bashiro (2007) yang berjudul “Pengaruh bacaan al-quran terhadap Ketenangan Jiwa Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren As-Sanusiah Pandenglang Banteng)” yang menyimpulkan bahwa tingkat pengaruh membaca al-quran yang dilakukan oleh santri cukup tinggi. Jadi terdapat pengaruh yang positif yang sangat signifikan antara bacaan al-quran terhadap ketenangan jiwa santri, yang berarti semakin tinggi minat membaca al-quran semakin tinggi pula kecenderungan terhadap ketenangan jiwa yang dimunculkan.

Sehingga terbentuk santri yang berakhlatul karimah dengan kadar keimanan dan ketaqwaan yang tinggi.²³

B. Keterbatasan Penelitian

1. Data yang didapatkan dari pengisian kuesioner oleh responden yang bersifat subjektif. Sehingga kebenaran data sangat bergantung pada kejujuran dan kehendak responden.
2. Keterbatasan metode penelitian yang digunakan, yakni lemahnya hubungan sebab akibat yang diperoleh dengan penelitian menggunakan metode *Cross Secsional*. Oleh karena, penelitian ini hanya mengukur dalam satu waktu tertentu.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan antara Intensitas Membaca al-quran dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada bulan desember 2017, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara Intensitas Membaca al-quran dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar 2017. Semakin sering mahasiswa membaca al-quran maka tingkat stressnya akan stabil berada pada frekuensi normal, sebaliknya jika intensitas membaca al-quran mahasiswa rendah (tidak sering) maka tingkat stressnya akan cenderung tidak normal. Dengan demikian hipotesis diterima, dimana didapatkan *p-value* 0,000 kurang dari α (0,05) maka H_a diterima, dan H_0 ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, akan dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan agar seluruh mahasiswa menjadikan membaca al-quran, memahami dan mengamalkan Alquran sebagai rutinitas sehari-hari untuk mendapatkan manfaat dan hikmah dari membaca al-quran.

2. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode yang berbeda agar mengkaji hasil lebih dalam tentang intensitas membaca ayat suci al-quran maupun tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-quran dan Terjemahannya*. Yayasan Penyelenggara Penerjemah Penafsir Al-quran dan Terjemahan. 1989. Toha Putra : Semarang.
2. Silalahi, Novrita. *Gambaran Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. 2010. Universitas Sumatra Utara : Medan. (2 Juni 2017)
3. Sutjiato, Margareth, dkk. *Internal and External factors Correlated with Stress Levels Medical Students University of Sam Ratulangi*. Volume 5, No.1, Januari 2015. Universitas Sam Ratulangi : Manado. (31 Juli 2017)
4. Pedak, Mustamir. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. 2011. Penerbit Hikmah.
5. Syarbini, A. Jamhari, Sumantri. *Kedahsyatan Membaca Al-quran*. 2012. Bandung : Penerbit Ruang Kata.
6. Maramis Willy, Albert A. *Catatan ilmu kedokteran Jiwa Edisi 2*. 2009. Surabaya : Pusat penerbitan dan percetakan Airlangga University press.
7. Primadona. *Pengaruh Zikir (Membaca Al-quran) terhadap Perubahan Kadar Hormon T4 (Tetraiodotironin) pada Qari di Lingkungan IPTIQ Jakarta*. 2010. Universitas Islam Negeri : Jakarta.
8. Safari, Triantoro. *Peran Religious Coping sebagai Moderator dari Job Insecurity terhadap Stres Kerja pada Staf Akademik*. Vol.VIII No.2 Agustus. 2011. Universitas Ahmad Dahlan : Yogyakarta
9. Agung, A. Budiani, Meita Santi. *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Vol 01, No.02, tahun 2013 (30 Juli 2017)
10. Mumtahinnah, Noviyan. *Hubungan antara Stress dengan Agresi pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja*. 2012. Universitas Gunadarma : Depok (30 Juli 2017)
11. Damayanti, Yulisyia. *Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Pelatihan Management Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Asrama Aceh, Volume 2 No.1 Juli 2013*. Universitas Ahmad Dahlan (28 Juli 2017)

12. Purwati,Susi. *Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Regular Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. 2012. Universitas Indonesia : Jakarta (28 Juli 2017)
13. Muiz, Abdul. *Metode Pembelajaran Baca Tulis Al-quran di SD As-Salam Pamulang Tangerang Selatan*. 2013. Sekolah Tinggi Agama Islam Salahuddin : Jakarta (27 Juli 2017)
14. Muhammad Maulana Zakariyya. 2011. *Fadhaail A'mal* . Bandung : Penerbit Pustaka Ramadhan.
15. Zainul, Zen. *Kekuatan Metode LAFIDZI*. 2011. Jakarta : Qultum Media
16. Pradika, Fitriana Mios. *Hubungan Antara Intensitas Membaca Al-quran dengan Kepercayaan Diri pada Mentor Kegiatan Mentoring Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 2013. Universitas Muhammadiyah Surakarta : Surakarta (30 Juli 2017)
17. Chirzin, Muhammad. *Kearifan Al-quran*. 2015. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
18. Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Mengurangnya*. 2010. Cakrawala Pendidikan. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
19. Wade carole, Tavis Carol . 2008. *Psychology*.9thEdition, PT. Gelora Aksara Pratama.
20. Pathmanathan, Vilaseni, Husada, Surya dkk. *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akedemik 2012/2013*. Medan: FK USU. (13 Juli 2017)
21. Syarbini Amirulloh, Jamhari Sumantri. 2012. *Kedahsyatan Membaca Al-quran*. Bandung. Penerbit Ruangkata imprint Kawan Pustaka.
22. M Quraish Shihab, dkk . 2012. *Ensiklopedia Al-quran :Kajian Kosa Kata*. Penerbit Lentera Hati.
23. Bashiroh, Yun Surni. *Pengaruh Bacaan Al-quran Terhadap Ketenangan Jiwa Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren As-Sanusiah Pandeglang Banten)*. 2007. Banten : Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.

24. Fajar suryaningsih, dkk. 2016. *Hubungan antara self-disclosure dengan stress pada remaja siswa SMP 8 surakarta* (Ejournal). Universitas Sebelas Maret.
25. Al-Kaheel Abdel Daem. 2015. *Pengobatan Qurani*. Jakarta : 201
26. Siti Nur Khalifah, Nurul Lutfiah. 2010. *Religiopsikoneuroimunologi Al-quran (Studi Kolaborasi Terapi al-quran dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*. Buletin psikologi fakultas psikologi universitas gadjah mada. Volume 18, no. 1, 2010: 19 – 28 issn: 0854-7108
27. Nurul Magfirah .2015. *99 Fenomena Menakjubkan Dalam Al-quran*. Bandung. PT.Mizan Pustaka.
28. Ahmad, Yusuf Al-Hajj. *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam Al-quran dan Sunnah*. 2010. Jakarta : PT. Kharisma Ilmu
29. Al-Kaheel, A. D. *Lantunan Quran untuk Penyembuhan*. 2014. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
30. Faradisi. *Perbedaan Efektifitas Pemberian Terapi Murottal dengan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Fraktur Eksremitas di Rumah Sakit Dr.Moewardi Surakarta*. 2009. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
31. Mulyadi. Hidayah, Rifa. Mahfur. *Kecemasan dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-quran dalam Menanggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahman di Kota Malang)*. 2006. El-Qudhwah. Vol: 10.