

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MEMBACA AL
QUR'AN DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG**



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Oleh:

M. AVIF ABABIL

NIM: 702015041

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MEMBACA AL QUR'AN
DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALEMBANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh
M. Avif Ababil
NIM 702015041

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S. Ked)

Pada tanggal 13 Januari 2020

Menyetujui :


dr. S/ahrul Muharramad, MARS
Pembimbing Pertama


dr. Ahmad Ghiffari, M.Kes
Pembimbing Kedua

Dekan
Fakultas Kedokteran



dr. Yanti Rosita, M. Kes
NBM/NIDN: 0603 5710 1079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Karya Tulis Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Karya Tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing
3. Dalam Karya Tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Palembang, 13 Januari 2020

Yang membuat pernyataan


METERAI
TEMPEL
A9ABBAHF079963968
6000
RUPIAH
M. Avif Ababil
NIM. 702015041

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan Penyerahan naskah artikel dan softcopy berjudul: “Hubungan Antara Intensitas Membaca Al-Qur’an Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Palembang Universitas Muhammadiyah Palembang” Kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UMPalembang), Saya :

Nama : M. Avif Ababil
NIM : 702015041
Program Studi : Pendidikan Kedokteran Umum
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan kepada FK-UMPalembang, Pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan softcopy diatas. Dengan hak tersebut, FK-UMPalembang berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMPalembang untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggung jawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal : 13 Januari 2020

Yang Menyetujui,

M. Avif Ababil

NIM702016041

ABSTRAK

Nama : M. Avif Ababil
Progam Studi : Pendidikan Dokter Umum
Judul : Hubungan Antara Intensitas Membaca Al-Qur'an Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Tingkat stres pada mahasiswa kedokteran cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan progam pendidikan lainnya. Umat muslim dalam menghadapi masalah stres agar selalu mengedepankan Al-Qur'an dan Al- Hadits untuk mendapatkan ketenangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Desain penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel penelitian ini yaitu *simple random sampling* dengan jumlah responden yang didapatkan adalah sebanyak 90 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner. Analisis data yang digunakan adalah *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang tergolong kurang baik dengan tingkat stres yang cukup tinggi. Setelah dilakukan uji analisis didapatkan nilai ($p = 0,002$). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat stres, yakni semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur'an maka semakin rendah tingkat stresnya. Disarankan meningkatkan intensitas membaca Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat stress.

Kata kunci: Intensitas membaca Al-Qur'an, tingkat stres, jenis kelamin, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Name : M. Avif Ababil
Study program : Medicine
Title : The Relationship Between Intensity Reading the Qur'an With Stress Levels In Students in the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang

The level of stress in medical students tend to be higher compared to other education programs. Muslims student who face the distress should always put the Qur'an and Al-Hadits to get tranquil. The study aims to determine the relationship of intensity to read the Qur'an with the level of stress on students. The study design was cross sectional study, with *simple random sampling* 90 respondents. The technique of collecting data was using questionnaires. The analysis used was chi square. The results showed that the intensity of reading the Qur'an of a student in the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang is low, and it is correlated with the value ($p= 002$). It was concluded which was negative means correlation, the means higher the intensity of the reading of the Qur'an, the lower the stress level will be. It is suggested to increase the intensity of reading the Qur'an to lower the stress level.

Keywords: Intensity reading, the Qur'an, stress levels, sex, medical students

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Intensitas Membaca Al-Qur’an Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Palembang Universitas Muhammadiyah Palembang**”. Saya menyadari bahwa, banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya ucapkan *jazakumullah khoyran* kepada:

1. Orang tua saya, yang telah memberikan semangat dan doa serta ridhonya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. dr. Yanti Rosita, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penulisan karya ilmiah berupa skripsi.
3. dr. Syahrul Muhammad, MARS dan dr. Ahmad Ghiffari, M.Kes selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. dr. Hibsah Ridwan, M.Sc selaku penguji seminar proposal dan seminar hasil skripsi.
5. Mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
6. Teman-teman yang telah membantu dalam menyebarkan kuisioner penelitian.

Semoga Allah subhanahu wa ta’ala melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Aamiin

Palembang, 13 Januari 2020



M. Avif Ababil

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
DAFTAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH ...	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian	3
1.5. Keaslian Penelitian	4
BAB II. Tinjauan Pustaka	5
2.1. Stres	5
2.1.1. Definisi Stres	5
2.1.2. Faktor- Faktor Stres	5
2.1.3. Respon Fisiologi Terhadap Stres	7

2.1.4. Dampak Stres Terhadap Mahasiswa	8
2.1.5. Tingkat Stres	9
2.1.6 Alat Ukur Stres	10
2.2. Intensitas Membaca Al-Qur'an	11
2.2.1. Definisi Intensitas Membaca Al – Qur'an.....	11
2.2.2. Adab – Adab dan Waktu Terbaik Membaca Al – Qur'an.	13
2.2.3. Keutamaan Membaca Al- Qur'an	17
2.2.4. Pengaruh Al Qur'an Terhadap Stres.....	20
2.3. Kerangka Teori	25
2.4. Hipotesis	26
BAB III. METODE PENELITIAN	27
3.1. Jenis Penelitian	27
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	27
3.2.1 Waktu Penelitian	27
3.2.2 Tempat Penelitian	27
3.3. Populasi dan Sampel	27
3.3.1. Populasi	27
3.3.1.1 Populasi Target	27
3.3.1.2 Populasi Terjangkau	27
3.3.2. Sampel.....	27
3.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	28
3.4.1 Kriteria Inklusi	28
3.4.2 Kriteria Eksklusi	29
3.5. Definisi Operasional	29
3.6. Metode Pengambilan Data	30
3.7. Metode Teknis Cara Pengolahan Data dan Analisis Data	30
3.7.1 Cara Pengolahan Data	30

3.7.2 Analisis Data	31
3.7. Alur Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1. Hasil.....	33
4.2. Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	42
BIODATA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.1. Skala Tingkat Stres DASS	11
Tabel 3.1. Definisi Operasional	28
Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4.2. Distribusi Prevalensi Tingkat Stres.....	33
Tabel 4.3. Distribusi Responden Intensitas Membaca Al-Qur'an	34
Tabel 4.4. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intnesitas Membaca Al-Qur'an	4
Tabel 4.5. Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an Dengan Tingkat Stres	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data responden	42
Lampiran 2. Output <i>spss</i>	44
Lampiran 3. Informed consent	49
Lampiran 4. Kuisisioner Penelitian	50
Lampiran 5. Foto Penelitian.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prevalensi perkiraan gangguan emosional yang ditemukan dalam studi yang berbeda pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan pada populasi umum (Abdulghani *et al.*, 2011). Berdasarkan data tahun 2015 sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres (World Health Organization, 2016). Sekitar 75% orang dewasa di Amerika mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir (American Psychological Association, 2013) Sementara di Jakarta, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Hidayat, 2012).

Berbagai penelitian di kalangan mahasiswa kedokteran menunjukkan adanya stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis (Shah Navas P, 2012) Dari 77 perguruan tinggi medis di Bangladesh, sebanyak 990 dari 1.363 mahasiswa kedokteran berpartisipasi dalam penelitian yang terdiri dari 36% adalah laki-laki dan 64% adalah perempuan. Prevalensi keseluruhan stres populasi penelitian adalah 53% laki-laki dan 55% perempuan dilaporkan menderita stres (Eva *et al.*, 2015) diketahui adanya perbedaan tingkat stres pada jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan, dimana perempuan cenderung mengalami stres (Sadock, B.J., & Sadock, V.A. 2016). Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang angkatan 2012, 2013, dan 2014 terdapat 50,8 % dari 240 responden mengalami stres, sedangkan tidak mengalami stres sebanyak 49,2 % dari 240 responden (Legiran, Azis and Bellinawati, 2015).

Umat muslim dalam mengatasi masalah hidup di dunia tidaklah terlepas dari religiusitas, dalam mendapatkan ketenangan seseorang telah diberi petunjuk agar selalu mengedepankan Al-Qur'an dan Al- Hadits. Salah satu kunci mendapatkan ketenangan dalam menghadapi sesuatu ketegangan atau stres ialah dengan membaca Al-Qur'an (Mukarramah, 2016). Membaca ayat suci Al-Qur'an mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap perubahan fisiologi dan psikologi (Qaradawhi, 2000). Membaca Al-Quran dengan menggunakan visualisasi dan sistem multimedia dapat memberikan relaksasi, menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi dan stres. Efek pembacaan Al Quran tersebut akan bersifat permanen dan bertahan lama ketika dilakukan setiap hari secara rutin dan terus-menerus (Khan *et al.*, 2010)

Membaca ayat - ayat Al – Qur'an merupakan salah satu aktifitas yang dapat dilihat intensitasnya (Lestari, 2012). Berdasarkan hal di atas maka dengan ini penulis akan melakukan penelitian mengenai hubungan antara intensitas membaca Al-Quran dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran universitas muhammadiyah Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara intensitas membaca Al-Quran dengan tingkat stress pada mahasiswa kedokteran universitas muhammadiyah Palembang ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum:

Tujuan umum penelitian ini adalah Mengetahui hubungan antara intensitas membaca Al-Quran dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran universitas muhammadiyah Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus:

1. Mengetahui prevalensi tingkat kejadian stres pada mahasiswa pendidikan dokter umum di universitas muhammadiyah Palembang.

2. Mengetahui tentang intensitas membaca Al-Quran pada mahasiswa pendidikan dokter umum di Universitas Muhammadiyah Palembang.
3. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan intensitas membaca Al-Qur'an pada mahasiswa pendidikan dokter umum di Universitas Muhammadiyah Palembang.
4. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan intensitas membaca Al-Qur'an pada mahasiswa pendidikan dokter umum di Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Untuk Mahasiswa

Memberikan informasi dan mengingatkan kembali akan pentingnya membaca alquran untuk menurunkan stress.

1.4.2 Untuk Institusi

Menambah ilmu pengetahuan dan dapat memberi masukan untuk Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang agar memberikan arahan dan dukungan kepada mahasiswa untuk terbiasa membaca Al – Qur'an.

1.4.3 Untuk Penulis

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan memberikan informasi kepada sesama dalam menghadapi stress.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama peneliti	Judul	Metode penelitian	Hasil Penelitian
Mukarramah	Hubungan Aktifitas Fisik dan Intensitas Membaca Al Quran Terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia	<i>Cross Sectional</i>	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia di kelurahan Sangiasserri dengan <i>p value</i> = 0.039
Anis Puji Lestari	Intensitas Membaca Al Quran Dengan <i>Happines</i>	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan antara intensitas membaca Al quran dengan <i>happiness</i> dengan nilai koefisien korelasi 0.648, koefisien determinasi 0.419, dengan nilai <i>p</i> (signifikan)= 0,001

DAFTAR PUSTAKA

- Abas Asyafah (2014) *Konsep Tadabur Al-Qur.an.* 2nd edn, *Belajar Islam.* 2nd edn. Bandung: CV. Maulana Media Grafika. Available at: <http://belajarislam.com/2011/01/tadabur-al-quran/>.
- Abdulghani, H. M. *et al.* (2011) 'Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia', *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), pp. 516–522. doi: 10.3329/jhpn.v29i5.8906.
- American Psychological Association (2013) 'Missing the Health Care Connection'. stressinamerica.org.
- Anwar,Fenu. (2017)." Hubungan Minat Membaca Al-Qur'an Dengan Perilaku Keagamaan Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah Surakarta Tahun Ajaran 2017/2018".*skripsi.* Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Surakarta
- Azila-Gbettor, E. M. *et al.* (2015) 'Stress and Academic Achievement: Empirical Evidence of Business Students in a Ghanaian Polytechnic', *International Journal of Research in Business Studies and Management*, 2(4), pp. 78–98. Available at: <http://www.ijrbsm.org/pdf/v2-i4/9.pdf>.
- Chrousos, G. P. (2009) 'reviews Stress and disorders of the stress system', *Nature Publishing Group*, 5(7), pp. 374–381. doi: 10.1038/nrendo.2009.106.
- Crawford, J. R. and Henry, J. D. (2003) 'The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample', *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), pp. 111–131. doi: 10.1348/014466503321903544.
- Dirgahayu, L. (2017) *Pengaruh Terapi Murrotal Terhadap Perilaku Adaptif Pada Anak Tunagrahita Di SLB Negeri 2 Makassar.* Makassar: Fakultas Keperawatan Universitas Hasanudin. Available at: http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/YjEyMGRmZGM5YjI4MTQ1M2M3ODQwZWZjOWMxZWQ4ZWMyYjUxN2ZhMg==.pdf.
- Eva, E. O. *et al.* (2015) 'Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh', *BMC Research Notes*, 8(1), pp. 1–7. doi: 10.1186/s13104-015-1295-5.
- Fitriatun, I., Wiyono, N. and Setyanto, A. T. (2014) 'The Effect of Listening to The Verses The Quran to Decrease Stress on The Cervical Cancer Patients', *Jurnal Psikologi Universitas Sebelas Maret*, 1(2), pp. 1–17.
- Gibbons, C., Dempster, M. and Moutray, M. (2011) 'Stress, coping and satisfaction in nursing students', *Journal of Advanced Nursing*, 67(3), pp. 621–632. doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05495.x.

- Goff, A.-M. and Ph, D. (2011) 'Stressor, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students', *Int J Nurs Educ Scholarsh.*
- Guyton and Hall (2014) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 12th edn. Singapor: Elseiver.
- Hidayat, B. (2012) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro', *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Imam Abu Zakaria Yahya bin Syaraf An-Nawawi (2014) *At-Tibiyanu fi Adabi Hamalatil Qur'ani*. Edited by Y. S. Umniyyati sayyidatul Hauro', Shafura Mar'atu Zuhda. Solo: Al-Qowam.
- Kadir, A. (2013) 'Perubahan Hormon Terhadap Stress', *Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya*.
- Khan, N., Ahmad, N. bt, Beg, A. H., Fakheraldin, M. A. I., Alla, A. N. A., & Nubli, M. (2010) 'Mental and spiritual relaxation by recitation of the Holy Quran', *Second International Conference on Computer Research and Development*, pp. 863–867. doi: 10.1109/ICCRD.2010.62.
- Kurnia RK, F. (2019) 'Faktor Risiko Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang', *Skripsi*.
- Legiran, Azis, M. Z. and Bellinawati, N. (2015) 'Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang', 2(2), pp. 197–202.
- Lestari, N. (2012) *Hubungan Intensitas Kebiasaan Membaca Al qur'an Dengan Fungsi Kognitif Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor 2012*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan UIN Syarif Hidayatullah. Available at: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25621/1/NovaLestari-fkik.pdf>.
- Muhaemin (2008) *Al Qur'an dan Hadits*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Mujamil, J. A., Harini, R. and Fauziah, L. (2017) 'Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 di STIK IMMANUEL BANDUNG', *Jurnal Sehat Masada*, XI, pp. 73–80.
- Mukarramah (2016) *Hubungan Aktifitas Fisik dan Intensitas membaca Al qur'an Terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia*. Makassar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan UIN Alauddin.
- Musradinur (2016) 'Stres Dan cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi', *Jurnal Edukasi*, 2(July), pp. 183–200. doi: 10.22373/je.v2i2.815.

- Nugraheni, D., Mabururi, M. I. and Stanislaus, S. (2018) 'Efektifitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen', 10(1), pp. 59–71.
- Pradika, F. M. (2013) 'Hubungan Antara Intensitas Membaca Ayat Suci Al-Qur'an dengan Kepercayaan Diri pada Mentor Kegiatan Mentoring Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Pramudiah, O. (2018) 'Pengaruh Murratal Al-Qur'an Terhadap Stres Pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang', *Skripsi*.
- Psychology Foundation of Australia (2010) *Depression anxiety stres scale*. Available at: <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass> (Accessed: 20 September 2018).
- Purwati, S. (2012) 'Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia', pp. 45–62.
- Qaradawhi, Y. Al (2000) *Bagaimana Berinteraksi Dengan Al qur'an*. Jakarta: Pustaka Al Kautsar.
- Sadock, B.J., & Sadock, V.A. (2016) "Buku Ajar Psikiatri Klinis"(2nd ed). Jakarta: EGC
- Shah Navas P (2012) 'Stress among Medical Students', *Kerala Medical*, V(2), pp. 34–37.
- Sherwood, L. (2014) "*Fisiologi Manusia; Dari Sel Ke Sistem*". 8th edn. Jakarta: EGC.
- Syaikh Abdur Rahman bin Nashir as Sa di (2016) *Tafsir Al-Qur'an Syaikh Abdurrahman As-Sa di*. Jakarta: Darul Haq.
- Syarbini, A. (2012) *Kedahsyatan Membaca Al Qur'an*. Bandung: Ruang Kata.
- World Health Orfanization (2016) *World helth statistics 2015*. Available at: <http://apps.who.int/iris/bitstream.pdf> (Accessed: 29 September 2018).