

Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2023

Iva Nurfadilah*, Caecielia Makaginsar, Ariko Rahmat Putra

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*ivanurfadilah514@gmail.com, caecielia@gmail.com, arikorp@gmail.com

Abstract. Final year medical students face more academic demands than students in other majors because at the same time as working on their thesis, medical students are also faced with a large academic workload and exams. Considering that there are so many impacts caused by academic stress, a method is needed to overcome it. One way to reduce stress through a religious approach is to increase the intensity of reading Al-Qur'an. The aim of this research is to analyze the description and relationship between the intensity of reading the Al-Qur'an and academic stress among Unisba Medical Faculty students who are working on their thesis in 2023. The sample in this research consisted of 163 respondents using a total sampling technique. The research was conducted with an analytic descriptive type design using a cross-sectional method. The data analysis techniques used in this research are univariate analysis and bivariate analysis using the chi square test. The research results showed that the majority of respondents 87,7% with the intensity of reading the Al-Qur'an were in the moderate category, while almost all respondents with academic stress levels were in the moderate category. The results of statistical tests using the chi square test at a confidence level of 95% show that the prob. $(0,000) < \alpha (0,05)$, indicating that there is a significant relationship between the intensity of reading the Al-Qur'an and academic stress in Unisba Medical Faculty students who are working on their final project in 2023.

Keywords: *Al-Qur'an Reading Intensity, Academic Stress, Thesis.*

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir kedokteran mendapat tuntutan akademik yang lebih dibanding mahasiswa jurusan lain karena bersamaan dengan pengerjaan skripsi, mahasiswa kedokteran juga dihadapkan pada beban tugas akademik yang banyak serta ujian-ujian. Mengingat begitu banyak dampak yang diakibatkan oleh stres akademik, maka diperlukan suatu metode untuk mengatasinya. Salah satu cara menurunkan stres melalui pendekatan agama adalah dengan meningkatkan intensitas membaca Al-Qur'an. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis gambaran dan hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023. Sampel pada penelitian ini berjumlah 163 responden menggunakan teknik total sampling. Penelitian dilakukan dengan desain jenis descriptive analytic melalui metode cross-sectional. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan chi square test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden 87,7% dengan intensitas membaca Al-Qur'an berkategori sedang, sedangkan tingkat stres akademik hampir keseluruhan responden dengan stres akademik terkategori sedang. Hasil uji statistik menggunakan *chi square test* pada derajat kepercayaan 95% diketahui bahwa nilai prob. $(0,000) < \alpha (0,05)$, menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2023.

Kata Kunci: *Intensitas Membaca Al-Qur'an, Stres Akademik, Skripsi.*

A. Pendahuluan

Mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang sedang menuntut ilmu di tingkat universitas (1). Salah satu tuntutan akademik bagi mahasiswa tingkat akhir adalah penyusunan skripsi yang dilakukan untuk membuktikan kemampuannya dalam melakukan sebuah penelitian. Mahasiswa kedokteran tingkat akhir mendapat tuntutan akademik yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa jurusan lain karena bersamaan dengan pengerjaan skripsi, mahasiswa kedokteran dihadapkan pada ujian ataupun tugas lainnya. Dinamika akademik yang dialami mahasiswa kedokteran tingkat akhir ini rentan menimbulkan stres akademik.

Menurut Wilks, stres akademik merupakan suatu gejala psikososial emosional yang timbul akibat ketidakmampuan seseorang dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik (2). Hal ini tentunya menimbulkan dampak negatif pada diri mahasiswa dan berpengaruh terhadap kualitas pendidikannya. Seperti yang diungkapkan oleh Adryana, et al, bahwa stres akademik dapat merusak kualitas belajar mahasiswa kedokteran sehingga akan berpengaruh pada kualitas pasien yang dirawat olehnya setelah lulus (3).

Menurut Yunus, et al, salah satu cara mengatasi stres akademik adalah membaca Al-Qur'an (4). Rohmadani dan Setiyani, menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an dapat menimbulkan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan menghilangkan gangguan negatif fisik dan jiwa pada pembacanya, serta merangsang pelepasan endorfin di otak yang berdampak positif pada suasana hati dan ingatan, fokus pada pikiran dan pengalaman positif, mengalihkan pikiran negatif, menurunkan stres, dan menjadi pengobatan nonfarmakologi (5).

Menurut Fahtia, stres adalah suatu kondisi yang memperhitungkan kejadian menjadi suatu yang akan mengancam, bahkan membahayakan individu merespons insiden itu saat level kognitif, fisiologis, sikap dan emosional (6). Stres pada Islam bukanlah hal yang wajib dihindari atau ditakuti. Islam juga mengajarkan pada manusia bahwa ujian hayati atau kewajiban artinya sesuatu hal yang wajib diikuti sebagai mana proses dari kehidupan itu sendiri. Stres wajib dijadikan sebagai jalan untuk mendekatkan diri pada Sang Pencipta agar dijauhkan dari pikiran dan beban yang berat terhindar dari beban.

Penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa ialah kelompok yang sangat rentan terhadap stres. Mahasiswa tingkat akhir mempunyai berbagai kendala dan tuntutan pada perkuliahan. Kendala dan tuntutannya yaitu tugas perkuliahan yang harus selesai pada waktu bersamaan, pencapaian nilai, skripsi dan praktikum (4). Mahasiswa tingkat akhir kedokteran mendapat tuntutan yang lebih dibanding mahasiswa jurusan lain karena dihadapkan pada beban tugas akademik yang banyak serta ujian-ujian. Dengan demikian, stresor yang mereka alami bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (11). Tingginya jumlah stres mahasiswa kedokteran dapat merusak kemampuan belajar sehingga dibutuhkan perhatian khusus karena dapat memengaruhi kualitas pasien yang dirawat setelah lulus.

Mahasiswa tingkat akhir mempunyai berbagai kendala dan tuntutan pada perkuliahan. Kendala dan tuntutannya yaitu tugas perkuliahan yang harus selesai pada waktu bersamaan, pencapaian nilai, skripsi dan praktikum. Mahasiswa tingkat akhir kedokteran mendapat tuntutan yang lebih dibanding mahasiswa jurusan lain karena dihadapkan pada beban tugas akademik yang banyak serta ujian-ujian.

Dengan demikian, stressor yang mereka alami bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tingginya jumlah stres mahasiswa kedokteran dapat merusak kemampuan belajar sehingga dibutuhkan perhatian khusus karena dapat memengaruhi kualitas pasien yang dirawat setelah lulus.

Mengingat begitu banyak dampak yang diakibatkan oleh stres akademik maka diperlukan suatu metode untuk mengatasinya. Terdapat tujuh macam metode untuk mengatasi stres yaitu pendekatan farmakologis (*pharmalogical*), perilaku (*behavioral*), pemahaman (*cognitive*), meditasi (*meditation*), hipnosis (*hypnosis*), musik (*music*), dan pendekatan agama. Salah satu cara menurunkan stres melalui pendekatan agama adalah dengan meningkatkan intensitas membaca Al-Qur'an. Seperti yang diungkapkan oleh Bahrir pada tahun 2020 yang meneliti tentang perihwal pengaruh terapi membaca Al-Qur'an terhadap stres menyatakan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara baik dan benar dapat menenangkan hati, jiwa dan

perasaan.

Al-Qur'an adalah penyembuh bagi semua penyakit jiwa atau hati. Baik berupa penyakit syahwat yang menghalangi manusia untuk taat kepada syariat atau penyakit syubhat, yang mengotori aqidah dan keyakinan. Hal ini disebabkan karena dalam Al-Qur'an terdapat nasehat, motivasi, peringatan, janji, dan ancaman, yang akan memicu perasaan harap dan sekaligus takut pada seseorang hamba terhadap Allah SWT.

Al-Qur'an ialah *way of life* yang menuntun insan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Orang-orang yang membaca Al-Qur'an akan menerima hidayah serta mengalami proses *enlightment* atau pencerahan di hidupnya. Selain itu, membaca Al-Qur'an secara intens dapat memberikan kesejahteraan psikologis bagi pembacanya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2023.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana intensitas membaca Al-Qur'an pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023?
3. Apakah terdapat hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui intensitas membaca Al-Qur'an pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023.
2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023.
3. Untuk menganalisis hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023.

B. Metodologi Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2023. Pengambilan sampel sebanyak 163 responden menggunakan teknik *total sampling*. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang menyusun skripsi tahun 2023, mahasiswa yang bisa membaca Al-Qur'an, dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden; sedangkan kriteria eksklusinya meliputi mahasiswa yang sedang cuti, sakit, tidak hadir atau tidak dapat dihubungi pada saat pembagian kuesioner, dan mahasiswa yang tidak berada di semester enam sehingga tidak sedang membuat skripsi.

Penelitian dilakukan dengan jenis *analytic descriptive* melalui metode *cross-sectional*. Penelitian menggunakan analisis univariat untuk melakukan analisis secara deskriptif terhadap sejumlah data yang telah dikumpulkan terkait gambaran intensitas membaca Al-Qur'an dan stress akademik pada responden, serta analisis bivariat untuk memperoleh hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat stres akademik. Data dikelompokkan menjadi data kategorik. Lalu, dilakukan tabulasi silang antara kedua variabel. Uji *chi square* dilakukan untuk memperoleh tingkat kemaknaan hubungan dua variabel tersebut. Analisis data menggunakan derajat kepercayaan/*Confidence Interval* (CI) 95%. Hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an terhadap tingkat stres akademik dikatakan bermakna apabila didapatkan $p \text{ value} < 0,05$.

Penelitian ini menerapkan prinsip etik penelitian di bidang kesehatan sebagai upaya untuk melindungi hak responden dan peneliti selama penelitian. Prinsip tersebut meliputi prinsip menghormati harkat martabat manusia (*respect for person*), prinsip etik berbuat baik dan tidak merugikan (*beneficence and non maleficence*), dan prinsip etik keadilan (*justice*).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan antara Intensitas Membaca Al-Qur'an (X) dengan Stres Akademik (Y)

Berikut adalah hasil penelitian mengenai hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan stres akademik, yang diuji menggunakan teknik analisis univariat dan teknik analisis bivariat. Hasil pengujian dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hubungan antara Intensitas Membaca Al-Qur'an (X) dengan Stres Akademik (Y)

Tingkat Stres Akademik	Intensitas Membaca Al-Qur'an						Total	p-value	
	Sering		Sedang		Jarang				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Stres ringan	7	100%	0	0%	0	0%	7	100%	0,000
Stres sedang	10	6,7%	139	93,3%	0	0%	149	100%	
Stres berat	0	0%	4	57,1%	3	42,9%	7	100%	
Jumlah	17	10,4%	143	87,7%	3	1,8%	163	100%	

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2023.

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik ringan sebanyak 7 orang, stres sedang 149 orang, dan stres berat 7 orang sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh mahasiswa di Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2023 mengalami stres akademik. Adapun intensitas membaca Al-Qur'an pada mahasiswa yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 7 orang sering membaca Al-Qur'an, sedangkan pada kategori stres sedang, hampir sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat intensitas membaca Al-Qur'an dengan intensitas sedang yaitu sebanyak 139 orang, dan sisanya sebanyak 10 orang memiliki intensitas membaca Al-Qur'an dengan kategori sering. Selanjutnya, intensitas membaca Al-Qur'an pada mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 143 orang dengan intensitas sedang, 17 orang dengan intensitas jarang, dan sisanya sebanyak 3 orang dengan intensitas jarang.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan stres akademik. Membaca Al-Qur'an dengan intensitas sering dapat memberikan respon positif pada tubuh berupa efek fisiologis dimana ia mampu mereduksi ketegangan syaraf sehingga memberikan rasa nyaman, membuat emosi stabil, dan menghambat hormon pemicu stres.

Stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang merasakan banyaknya tuntutan dan tekanan, kekhawatiran atas tugas dan ujian, serta ketidakmampuan dalam mengaturnya. Apabila seorang mahasiswa mampu mengendalikan diri, maka stres ini dapat dihindari. Salah satunya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui Al-Qur'an. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa Al-Qur'an merupakan *as-syifa* yang berarti penyembuh, mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa.

Selain itu, mendengarkan dan membaca Al-Qur'an secara ilmiah dapat menimbulkan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan menghilangkan gangguan negatif fisik dan jiwa pada pembacanya, serta merangsang pelepasan endorfin di otak yang berdampak positif pada suasana hati dan ingatan, fokus pada pikiran dan pengalaman positif, mengalihkan pikiran negatif, menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, dan menjadi pengobatan nonfarmakologi untuk melengkapi terapi yang ada.

Menurut ilmu *scientist*, membaca Al-Qur'an akan menstimulasi hipotalamus dalam merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon endorfin atau hormon bahagia dan menghambat pelepasan hormon kortisol yang merupakan salah satu hormon pemicu stres. Asiah pada tahun 2019 menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an dapat memberikan efek meningkatnya refleksi, menjauhkan dari gangguan negatif, menenangkan, memiliki efek yang positif terhadap ingatan, suasana hati, menurunkan kecemasan, depresi, stres, dan menjadi obat non farmakologi.

Sejalan dengan pendapat di atas, hasil uji statistik yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *chi square test* pada derajat kepercayaan 95% menunjukkan nilai $prob. (0,000) < \alpha (0,05)$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2023.

Hal ini pun selaras dengan hasil penelitian Ghiffari pada tahun 2021 yang menyatakan bahwa durasi membaca Al-Qur'an mempunyai hubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (9). Dengan demikian, jika seseorang memiliki intensitas membaca Al-Qur'an yang baik maka tubuhnya akan mendapatkan efek positif secara fisiologis di mana ia mampu mereduksi ketegangan saraf sehingga memberikan rasa nyaman dan membuat emosinya tetap stabil. Selain itu, membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang memberikan efek tenang terhadap seseorang mengalihkan perasaan cemas, tegang, dan mengurangi stres.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan penelitian yaitu subyek penelitian hanya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba tahun 2023 yang sedang mengerjakan skripsi, serta pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada saat mahasiswa sedang mengerjakan skripsi sehingga subyek penelitian sedang sangat sibuk hasilnya akan mempengaruhi tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa tersebut, disamping itu pengambilan data dilakukan tidak dalam waktu yang serentak, tetapi dalam beberapa waktu yang berbeda. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dilakukan kepada seluruh mahasiswa Unisba sebagai perbandingan terhadap tingkat stres yang terjadi. Disarankan untuk pengambilan datanya dilakukan dalam waktu yang bersamaan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Intensitas membaca Al-Qur'an pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023 mayoritas termasuk kategori sedang.
2. Hampir seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023 mengalami stres akademik dengan kategori sedang.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2023.

Acknowledge

Penulis mengucapkan terimakasih yang setulusnya kepada seluruh jajaran di kampus Universitas Islam Bandung, keluarga tercinta, rekan-rekan, dan semua pihak yang tidak dapat penulis uraikan satu persatu. Berkat dorongan dan doa dari semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- [1] Bahrir IN, Komariah S. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Pada Lansia. *J Keperawatan Prof.* 2020;8(1):17–25.
- [2] Aswir, Misbah H. Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. *Photosynthetica* [Internet]. 2018;2(1):1–13.
- [3] Muhammad Yuliansyah T, Akhmad Rizkhi Ridhani Mp, Yulizar Abidarda K, Zainal Fauzi M, Angga Taufan Dayu K, Farial Mp, et al. Pedoman penulisan skripsi.
- [4] Mubarak AH, Andrian MD, Syarif MA, Rakhmawati NA. Analisis Pengaruh Penggunaan Platform Zedemydalam Ketercapaian Pembelajaran Mahasiswa dengan Metode Cross-Sectional (Studi Kasus: Mahasiswa SI ITS). *Inf (Jurnal Inform dan Sist Informasi)*. 2021;13(1):61–79.
- [5] Asiah R, Pramono A, Fadli Mz. Pengaruh intensitas membaca al-qur'an terhadap stabilitas emosi dan kecenderungan stres.

- [6] Azizah JN, Satwika YW. Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi selama Pandemi Covid-19. *J Penelit Psikol.* 2021;8(1):212–23.
- [7] Hariaty, Elita V, Dilaluri A. Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *J Keperawatan Prof.* 2023;11(1):1–7.
- [8] Ghiffari A, Muhammad S, Ababil MA. The Duration of Reading the Qur'an with the Stress Levels in Medical Faculty Students in Palembang. *Mutiara Med J Kedokt dan Kesehat.* 2021;21(1):15–9.
- [9] Dian MIMN, Stanislaus S. Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi J Psikol Ilm.* 2018;10(1):59–71.
- [10] Rosyanti L, Hadju V, Hadi I, Syahrianti S. Tinjauan Sistematis Pendekatan Terapi Spiritual Alquran pada Pasien Skizofrenia. *Heal Inf J Penelit.* 2018;10(1):51–64.
- [11] Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, and Julia Hartati, "Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba," *Jurnal Riset Kedokteran*, pp. 25–30, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrk.vi.1915.