ABSTRAK

Hafiz Anshori, 1301451500. Pengaruh Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Skripsi (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Skripsi, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin & Humaniora, 2017, Pembimbing: (1) Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog (2) Shanty Komalasari, M. Psi Psikolog.

Kata Kunci: Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran, Tingkat Stres, Mahasiswa Yang Sedang Skripsi.

Penelitian ini berawal dari tekanan-tekanan tugas skripsi yang dirasakan mahasiswa lalu menimbulkan dampak psikologis salah satunya yaitu stres. Stres yang dirasakan mahasiswa ini menjadi hambatan, lalu kemudian menimbulkan tingkat stres yang berdampak bagi mahasiswa, baik positif maupun negatif, dari penelusuran peneliti banyak ditemukan dampak negatif. Terkait dengan dampak tingkat stres itu lalu adakah peran Alquran sebagai pedoman utama umat Islam untuk menurunkan tingkat stres tersebut. Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan bagaimana pengaruh pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif eksperimental. Penelitian ini menggunakan desain *two group pre-test post-test design*. Variabel dalam penelitian ini ada 2 yakni pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran (X) dan tingkat stres (y). Alat pengumpulan data yaitu *perceived stress scale* (PSS-10) versi Indonesia terdiri dari 10 pertanyaan yang telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien 0,96. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive*, dengan jumlah sampel sebanyak 43 orang mahasiswa. Setelah dilakukan *pretest*, diperoleh 12 subjek lalu dibagi pada dua kelompok, 6 orang kelompok eksperimen dan 6 orang kelompok kontrol. Analisis data utama yaitu analisis kuantitatif menggunakan uji beda dengan bantuan *IBM SPSS Statistics* 22. Serta analisis kualitatif sebagai analisis pendukung dengan menggunakan observasi, wawancara dan lembar kerja.

Hasil data kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa dominan berada pada kategori sedang yaitu dengan jumlah persentase 79%. Hasil uji beda pada kelompok eksperimen menggunakan *paired samples t-test* didapat nilai p = 0,035, p < 0,05 yang artinya ada perbedaan skor antara *pretest* dan *posstest*. Sedangkan pada kelompok kontrol didapat nilai p = 0,849, p < 0,05 yang artinya tidak perbedaan skor antara *pretest* dan *posstest*. Berdasarkan hasil analisis uji beda dengan menggunakan *independent samples t-test* didapat nilai p 0,000 yang lebih kecil dari 0,01, yang artinya ada perbedaan tingkat stres yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Yaitu kelompok eksperimen memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibanding kelompok kontrol.