

SKRIPSI

**HUBUNGAN RUTINITAS MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN TINGKAT
STRES MURID SMA MUHAMMADIYAH 07 SURABAYA**



IZZAH UMMU HABIBAH

NIM : 20221880093

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA**

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN RUTINITAS MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN TINGKAT
STRES MURID SMA MUHAMMADIYAH 07 SURABAYA**



IZZAH UMMU HABIBAH

NIM : 20221880093

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SURABAYA

2026

**HUBUNGAN RUTINITAS MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN TINGKAT
STRES MURID SMA MUHAMMADIYAH 07 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
untuk Memenuhi Kewajiban Persyaratan Kelulusan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

OLEH :

IZZAH UMMU HABIBAH

20221880093

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Izzah Ummu Habibah
NIM : 20221880093
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul “**HUBUNGAN RUTINITAS MEMBACA AL-QUR’AN DENGAN TINGKAT STRES MURID SMA MUHAMMADIYAH 07 SURABAYA**” yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 23 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



IZZAH UMMU HABIBAH

NIM. 20221880093

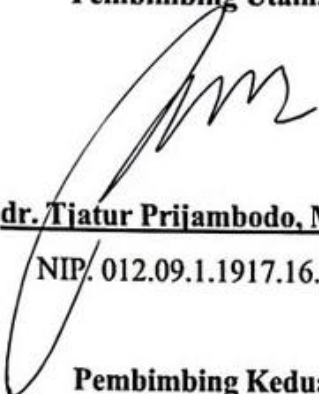
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN RUTINITAS MEMBACA AL-QUR’AN DENGAN TINGKAT STRES MURID SMA MUHAMMADIYAH 07 SURABAYA” yang diajukan oleh mahasiswa atas nama IZZAH UMMU HABIBAH (20221880093), telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga diajukan dalam ujian sidang tugas akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 12 Mei 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



dr. Tjatur Prijambodo, M. Kes

NIP. 012.09.1.1917.16.196

Pembimbing Kedua



dr. Era Catur Prasetya, Sp. KJ(K)

NIP. 012.09.1.1982.21.279

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter



dr. Syafarinah Nur Hidayah Akil, M.Si

NIP. 012.09.1.1986.20.267

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Rutinitas Membaca Al-Qur’an dengan Tingkat Stres Murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya” telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 6 Mei 2026 oleh mahasiswa atas nama **IZZAH UMMU HABIBAH (20221880093)**, Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI :

Ketua Penguji :

dr. Tjatur Prijambodo, M. Kes

Anggota :

1. dr. Era Catur Prasetya, Sp. KJ(K)
2. Dr. dr. H. Mohammad Subkhan, Sp. P, MM, FAPSR, FISR

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Surabaya



Dr. Eaily Irfana, Sp. S

NIP. 012.09.1.1981.15.156

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji milik Allah SWT, berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mundakir, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. dr. Laily Irfana, Sp. S selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Dosen pembimbing dr. Tjatur Prijambodo, M. Kes yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah memberikan arahan, ilmu, serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan yang diberikan menjadi pembelajaran yang sangat berharga bagi penulis.
4. Dosen pembimbing dr. Era Catur Prasetya, Sp. KJ (K) yang telah memberikan persetujuan, dukungan, serta arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik.
5. Untuk dosen penguji dr. Mohammad Subkhan, Sp. P, MM, FAPSR, FISR yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini sehingga menjadi lebih baik dan sesuai dengan kaidah ilmiah.
6. Kepada Dosen Wali Akademik dr. Nenny Triastuti, M. Si yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis selama masa studi di Fakultas Kedokteran.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kedokteran yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa pendidikan penulis.
8. Kedua orangtua tercinta abi Rudi Harianto dan umi Ashariyati Fauziyah yang senantiasa mendo'akan, mendukung, dan menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap langkah penulis. Semoga segala pengorbanan dan doa yang diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

9. Kepada 5 saudara kandungku kakak Aqees, Nisa, Albani, Haidar, Alya camot dan keponakan kesayangan amme baby Qeisarah yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta keceriaan dalam setiap proses yang dilalui. Semoga kebersamaan ini selalu menjadi sumber keberkahan
10. Kepada sahabat diperkuliah Detsy, Falya, dan Dinda yang telah menjadi rekan seperjuangan dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik hingga skripsi ini. Kebersamaan, diskusi, dan saling menguatkan selama proses ini menjadi bagian yang tidak terlupakan.
11. Kepada sahabat-sahabat SMA, Neza, Habibah, Asyca, Fayya, Nadha, Icha, Nara, Sasa, yang selalu hadir bukan hanya sebagai teman, tetapi sebagai tempat pulang ketika lelah. Terimakasih telah menjadi bagian dari kebahagiaan penulis di setiap fase kehidupan.
12. Kepada sahabat sejawat saya yang beda kampus Aina Izzatun terimakasih atas waktu dan kerjasamanya selama saya di fakultas kedokteran ini selalu mendukung, selalu ada, tempat cerita dan tempat pulang ketika saya lelah, semoga jalanmu lancar selalu dan selalu diberi kebahagiaan dihidupmu.
13. Kepada tim sukses penelitian Karina, Nenes, dan Lala yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu proses pengumpulan data serta memastikan penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Tanpa bantuan dan kerja sama yang baik, penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar.
14. Kepada teman-teman satu bimbingan Karina dan Zakia, yang telah bersama-sama melewati proses diskusi, revisi, dan berbagai dinamika selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan dan saling mendukung hingga tahap akhir.
15. Teman-teman seperjuangan acromian yang telah bersama di kedokteran ini.
16. Kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh pihak SMA Muhammadiyah 07 Surabaya yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, serta kepada seluruh siswa yang telah bersedia menjadi responden. Partisipasi dan kerja sama yang diberikan sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

17. Terakhir, kepada diri penulis sendiri, yang telah memilih untuk tetap bertahan di setiap proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun lelah, karena tetap berusaha memahami setiap revisi, dan karena terus melangkah meskipun sering kali merasa ragu. Perjalanan menyelesaikan skripsi ini bukan hanya tentang menyusun penelitian, tetapi juga tentang belajar sabar, belajar menerima kekurangan, dan belajar percaya bahwa setiap proses memiliki waktunya sendiri. Semoga langkah kecil ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih besar, dan semoga setiap usaha yang telah dilakukan bernilai kebaikan.

18. Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.

Akhir kata, penulis memohon kepada Allah SWT agar segala usaha dan proses yang telah dijalani dalam penyusunan skripsi ini bernilai ibadah dan membawa keberkahan. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi bagian dari kebaikan yang terus mengalir.

DAFTAR ISI

Halaman

Sampul Depan	i
Halaman Prasyarat	iii
Pernyataan Mahasiswa	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing	v
Halaman Pengesahan Penguji	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan dan Istilah.....	xv
Abstrak	xvi
<i>Abstract</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Membaca Al-Qur'an	5
2.1.1 Pengertian Al-Qur'an.....	5
2.1.2 Manfaat Al-Qur'an	5
2.1.3 Pengertian Membaca Al-Qur'an.....	6
2.1.4 Adab Bagi Pembaca Al-Qur'an.....	7
2.1.5 Pentingnya Membaca al-Qur'an Secara Rutin.....	7
2.2 Stres	9
2.2.1 Definisi stres	9
2.2.2 Jenis-jenis stres	10
2.2.3 Mekanisme Biologis Stres	12
2.2.4 Patofisiologi Stres.....	15
2.2.5 Ilmu Dasar Neurobehavior.....	17
2.3 Mekanisme Neurosains Saat Membaca Al-Qur'an atau Ayat Suci ...	19
2.4 Korelasi Membaca Al-Qur'an dengan Penurunan Tingkat Stres.....	21
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..	24
3.1 Kerangka Konseptual	24
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual	24
3.3 Hipotesis Penelitian.....	25

BAB IV METODE PENELITIAN	26
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	26
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .	26
4.2.1 Populasi.....	26
4.2.2 Sampel	27
4.2.3 Besar Sampel	27
4.2.4 Teknik Pengambilan Sampel	28
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	28
4.3.1 Klasifikasi Variabel	28
4.3.2 Definisi Operasional Variabel	29
4.4 Instrumen Penelitian.....	29
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
4.6 Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data.....	30
4.6.1 Bagan Alur Penelitian.....	31
4.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data	32
4.7.1 Pengolahan Data	32
4.7.2 Analisis Data.....	32
 BAB V HASIL PENELITIAN	 33
5.1 Deskripsi Pengambilan Sampel.....	33
5.2 Analisis Univariat.....	33
5.2.1 Karakteristik Responden.....	33
5.2.2 Rutinitas Membaca Al-Qur'an.....	35
5.2.3 Distribusi Rutinitas Membaca Al-Qur'an Berdasarkan Program Kelas.....	35
5.2.4 Tingkat Stres	36
5.3 Analisis Bivariat.....	37
 BAB VI PEMBAHASAN.....	 40
6.1 Karakteristik Responden pada Murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya	40
6.2 Rutinitas Membaca Al-Qur'an.....	41
6.3 Tingkat Stres	43
6.4 Hubungan Rutinitas Membaca Al-Qur'an dengan Tingkat Stres Murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya	44
6.5 Keterbatasan Penelitian	45
 BAB VII PENUTUP.....	 47
7.1 Kesimpulan Penelitian.....	47
7.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
 LAMPIRAN.....	 52

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel Yang Dibuat Dalam Bentuk Tabel....	29
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Siswa SMA Muhammadiyah 07 Surabaya.....	33
Tabel 5.2	Deskripsi Rutinitas Membaca Al-Qur'an Pada Siswa SMA Muhammadiyah 07 Surabaya.....	35
Tabel 5.3	Distribusi Rutinitas Membaca Al-qur'an Berdasarkan Program Kelas.....	36
Tabel 5.4	Tabulasi Silang Rutinitas Membaca Al-Qur'an Dengan Tingkat Stres	37
Tabel 5.5	Hubungan Rutinitas Membaca Al-Qur'an Dengan Tingkat Stres Murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.2 Mekanisme Biologis Stres.....	12
Gambar 2.2 Patofisiologi Stres.	15
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	24
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	26
Gambar 4.2 Bagan Alur Penelitian	31
Gambar 4.3 Bagan Alur Pengolahan Data	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sertifikat etik atau ethical clearance yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan	52
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Publikasi	53
Lampiran 3. Pernyataan persetujuan tugas akhir untuk kepentingan publikasi..	53
Lampiran 4. Surat permohonan izin pengambilan data atau izin penelitian ke instansi terkait.....	55
Lampiran 5. Bukti Bimbingan	56
Lampiran 6. Surat bukti telah melakukan penelitian yang dikeluarkan oleh tempat penelitian atau pengambilan data.....	58
Lampiran 7. Lembar <i>Informed Consent</i>	59
Lampiran 8. Instrumen yang digunakan	60
Lampiran 9. Dokumentasi saat melakukan penelitian	62
Lampiran 9. Hasil Analisis Statistik	65

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

- ACTH** = *Adrenocorticotropic Hormone*
CRH = *Corticotropin Releasing Hormone*
FK = Fakultas Kedokteran
GC = *Glucocorticoid*
HPA = *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal*
SMA = Sekolah Menengah Atas
SPSS = *Statistical Package for the Social Sciences*
UMS = Universitas Muhammadiyah Surabaya
WHO = *World Health Organization*

ABSTRAK

Stres pada remaja sering kali muncul akibat tekanan akademik dan lingkungan sekolah, yang dapat mengganggu kesehatan mental jika tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara rutinitas membaca Al-Quran secara teratur dengan tingkat stres pada siswa SMA Muhammadiyah 07 Surabaya. Metode yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 73 siswa kelas XI dan XII yang dipilih melalui simple random sampling. Data rutinitas membaca Al-Quran dikumpul via grup WhatsApp berdasarkan frekuensi mingguan (jarang: 0-2 hari, sering: 3-5 hari, rutin: 6-7 hari), sementara tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Questionnaire (PSQ) dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Analisis bivariat dilakukan dengan uji korelasi Spearman menggunakan SPSS 25.0.

Hasil menunjukkan mayoritas siswa (43,8%) memiliki rutinitas membaca Al-Quran sering, diikuti rutin (39,7%) dan jarang (16,4%). Tingkat stres dominan pada kategori sedang (65,8%), rendah (31,5%), dan tinggi (2,7%). Tabulasi silang mengindikasikan kecenderungan siswa rutin membaca memiliki stres lebih rendah, tanpa kasus stres tinggi di kelompok tersebut. Namun, uji Spearman menghasilkan koefisien korelasi -0,221 dengan p-value 0,060 ($>0,05$), menyimpulkan tidak ada hubungan signifikan secara statistik antara rutinitas membaca Al-Quran dan tingkat stres.

Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa meski tidak bermakna statistik, arah korelasi negatif mendukung potensi manfaat membaca Al-Quran sebagai intervensi non-farmakologis pendukung pengelolaan stres remaja. Saran mencakup penelitian lanjutan yang memasukkan durasi bacaan dan faktor confounding seperti beban belajar.

Kata kunci: rutinitas Al-Quran, tingkat stres, siswa SMA, korelasi Spearman, kesehatan mental

ABSTRACT

Adolescent stress often arises from academic pressures and school environment, potentially disrupting mental health if unmanaged. This study aims to examine the relationship between regular Quran reading routines and stress levels among students at SMA Muhammadiyah 07 Surabaya. An observational analytic method with a cross-sectional approach was employed, involving 73 students from grades XI and XII selected via simple random sampling. Quran reading routine data was gathered through WhatsApp groups based on weekly frequency (rare: 0-2 days, frequent: 3-5 days, routine: 6-7 days), while stress levels were assessed using the Perceived Stress Questionnaire (PSQ) categorized as low, moderate, and high. Bivariate analysis used Spearman's correlation test via SPSS 25.0.

Results revealed most students (43.8%) had frequent Quran reading routines, followed by routine (39.7%) and rare (16.4%). Stress levels were predominantly moderate (65.8%), low (31.5%), and high (2.7%). Cross-tabulation indicated routine readers tended to have lower stress, with no high-stress cases in that group. However, Spearman's test yielded a correlation coefficient of -0.221 and p-value of 0.060 (>0.05), concluding no statistically significant relationship between Quran reading routine and stress levels.

The study concludes that although not statistically significant, the negative correlation direction supports the potential of Quran reading as a supportive non-pharmacological intervention for adolescent stress management. Recommendations include future research incorporating reading duration and confounding factors like academic load.

Keywords: *Quran reading routine, stress levels, high school students, Spearman correlation, mental health*