



DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul	i
HALAMAN Judul.....	ii
HALAMAN Pengesahan.....	iii
HALAMAN Pernyataan	iv
HALAMAN Persembahan	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tingkat Stres	10
1. Definisi Stres	10
2. Mekanisme Respon Stres	11
3. Faktor Penyebab Stres	15



4. Dampak Stres	17
5. <i>Coping</i> dan Manajemen Stres.....	19
6. Tingkat Stres.....	23
B. <i>Murattal</i> Alquran.....	25
1. Alquran.....	25
2. Fungsi Alquran	28
3. <i>Murattal</i> Alquran.....	29
C. Dinamika Hubungan antara <i>Murattal</i> Alquran dan Tingkat Stres.....	30
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Identifikasi Variabel	35
B. Definisi Operasional	35
1. Tingkat Stres.....	35
2. <i>Murattal</i> Alquran.....	35
C. Desain Penelitian	36
D. Subjek Penelitian	38
E. Metode Pengumpulan Data.....	39
1. Stimuli	39
2. Instrumen Pengukuran.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas.....	41
1. Validitas.....	41
2. Reliabilitas.....	41
G. Metode Analisis Data	42



BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL ANALISIS	43
A. Perizinan dan Orientasi Kancan.....	43
B. Persiapan Penelitian.....	44
1. Rekrutmen Subjek Penelitian	44
2. Uji Coba dan Reliabilitas Alat Ukur	45
3. Pemilihan Stimulus.....	46
4. Pengendalian Variabel Extraneous.....	47
C. Pelaksanaan Penelitian.....	49
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	54
2. Deskripsi Data Penelitian	54
E. Uji Asumsi	56
1. Uji Normalitas	56
2. Uji Homogenitas.....	58
F. Uji Hipotesis	58
G. Pembahasan	60
H. Keterbatasan Penelitian	67
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Eksperimen.....	36
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala Penelitian.....	40
Tabel 3. Deskripsi Subjek Tiap Kelompok.....	54
Tabel 4. Deskripsi Data Jumlah Subjek Per-Kategori Tingkat Stres.....	55
Tabel 5. Deskripsi Data Statistik Penelitian.....	55
Tabel 6. Uji Normalitas.....	57
Tabel 7. Uji Homogenitas.....	58
Tabel 8. Hasil Analisis Varians Skor Stres.....	59
Tabel 9. Perubahan Skor Stres.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tampilan Pembuka untuk mengecek keberfungsian <i>headphone</i>	50
Gambar 2. Tampilan Skala pada <i>Google Forms</i>	51
Gambar 3. Tampilan Bagian II untuk Kelompok Eksperimen	51
Gambar 4. Tampilan Bagian II untuk Kelompok Kontrol	52
Gambar 5. Tampilan <i>Debriefing</i>	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Lembar Rating Pemilihan Stimulus.....	76
Lampiran B. Data Skor Rating Pemilihan Stimulus	79
Lampiran C. Skala Penelitian.....	81
Lampiran D. Reliabilitas Skala Penelitian	86
Lampiran E. Data Skor Penelitian.....	88
Lampiran F. Analisis Data Penelitian	93
Lampiran G. Seleksi Subjek dan Informed Consent.....	96
Lampiran H. Lembar Instruksi Eksperimenter.....	100
Lampiran I. Debriefing.....	102
Lampiran J. Dokumentasi Penelitian	104