



PENGARUH *MURATTAL* ALQURAN TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA MUSLIM DI YOGYAKARTA

Anisa Zahra Wijayanti Nugroho & Sri Kusrohmaniah

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *murattal* Alquran terhadap tingkat stres individu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *murattal* Alquran dalam perubahan tingkat stres yang dialami kelompok eksperimen dan ada perbedaan tingkat stres antar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen acak *pretest and posttest control group design*. Subjek penelitian terdiri atas 45 mahasiswa dari beberapa universitas di Yogyakarta yang berusia 18-22 tahun, jarang melakukan interaksi dengan Alquran, serta terbagi ke dalam kelompok eksperimen ($n = 23$) dan kelompok kontrol ($n = 22$). Tingkat stres diukur dengan *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS) subskala stres. Data dianalisis menggunakan *ANOVA Mixed Method*. Hasil analisis menunjukkan nilai $F=10.386$ ($p < 0.05$). Artinya, terdapat perubahan yang signifikan setelah mendengarkan *murattal* Alquran. Selain itu, perubahan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen ditunjukkan dengan nilai $F = -5.957$ ($p < 0.05$) dan pada kelompok kontrol memiliki nilai $F = -1.136$ ($p > 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan signifikan pada penurunan skor tingkat stres kedua kelompok. Selain itu, *murattal* Alquran memiliki pengaruh terhadap perubahan tingkat stres pada subjek dengan sumbangan efektif 19,4% ($ETA2 = 0.194$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: stres, Alquran, *murattal*, koping



***EFFECT OF MURATTAL QUR'AN ON THE STRESS LEVEL OF MUSLIM
STUDENTS IN YOGYAKARTA***

Anisa Zahra Wijayanti Nugroho & Sri Kusrohmaniah

Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

This study aims to see the effect of the murattal Alquran on the level of individual stress. Hypothesis proposed in this research that there is influence of murattal Alquran in change of stress level experienced by experiment group and there are difference of stress level between experiment and control group. This study used a randomized pretest and posttest control group design. The subjects consisted of 45 students from several universities in Yogyakarta who were 18-22 years old, rarely interacted with the Qur'an, then divided into experiment group (n = 23) and control group (n = 22). The stress level is measured by stress subscale from Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS). Data were analyzed using ANOVA Mixed Method. The result of analysis shows the value of $F = 10.386$ ($p < 0.05$). That means, there is a significant change after listening to the Qur'anic murattal. In addition, the change in pretest and posttest score in the experimental group was shown with $F = -5.957$ ($p < 0.05$) and the control group had $F = -1.136$ ($p > 0.05$), meaning that there was a significant difference in the reduction of stress score of both groups. Moreover, the murattal Qur'an has an influence on changes in stress levels on the subject with an effective contribution of 19.4% ($ETA^2 = 0.194$). These results indicate that the research hypothesis is accepted.

Keywords: *stress, Alquran, murattal, coping*