

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA PUTRI (USIA 12-15 TAHUN) DI PANTI
ASUHAN PANCASILA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN MENTAL
AGAMA ALLAH (SPMAA) DESA TURI KECAMATAN TURI
KABUPATEN LAMONGAN**

Ihda Fihris Husnatul Ayyin, Moh. Saifudin**, Abdul Rokhman****

ABSTRAK

Usia remaja lebih rentan akan terjadinya stres, sebab pada usia ini seseorang akan menghadapi tugas dalam setiap perkembangannya. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisa pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila SPMAA Lamongan.

Desain penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimen dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Populasi sebanyak 41 remaja, menggunakan teknik *Simple Random Sampling* didapatkan sebanyak 20 remaja. Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner DASS. Setelah ditabulasi data yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $p = < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi perlakuan dari 20 remaja hampir sebagian (40%) mengalami stres sedang. Setelah diberi perlakuan lebih dari sebagian besar (75%) tidak mengalami stres (normal). Berdasarkan hasil diatas dengan nilai signifikansi $p \text{ sign} = 0,000$ dan nilai $Z = -3,520$. Artinya ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stress pada remaja putri (Usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Untuk mengatasi masalah stres, salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah dengan terapi murottal Al-Qur'an.

Kata Kunci: *Murottal, Tingkat Stres, Remaja*

**THE EFFECT OF MUROTTAL AL-QUR'AN THERAPY ON STRESS LEVEL
DECREASE IN FEMALE ADOLESCENCE (12-15 YEARS OLD) IN
PANCASILA ORPHANAGE SPMAA FOUNDATION TURI
VILLAGE TURI DISTRICT LAMONGAN REGENCY**

Ihda Fihris Husnatul Ayyin, Moh. Saifudin**, Abdul Rokhman****

ABSTRACT

Adolescents are more susceptible to stress, because at this age someone will face the task in each development. The aim of the study was to analyze the effect of Al-Qur'an murottal therapy on stress levels decrease in female adolescence (aged 12 to 15 years) in Pancasila orphanage SPMAA Lamongan.

The design of this study used the pre-experiment method with the design one group pretest posttest. The population was 41 adolescents, using the simple random sampling technique obtained 20 adolescents. The data of this study were taken using the DASS questionnaire. Once tabulated, the data were analyzed using the Wilcoxon sign rank test with a significance level of $p < 0,05$.

The results showed that before the treatment of 20 adolescents, almost half (40%) experienced moderate stress. After being treated more than most (75%) he did not experience stress (normal). Based on the previous results with a significance value $p = 0,000$ and the value of $z = -3,520$.

It means that there was an effect of Al-Qur'an murottal therapy on stress levels decrease in female adolescence (12 to 15 years old) in Pancasila orphanage SPMAA Lamongan.

To overcome the stress problem, an alternative that can be used is murottal Al-Qur'an therapy.

Keywords: *Murottal, Stress Levels, Adolescence*

1. Pendahuluan

Kehidupan setiap makhluk hidup terutama manusia selalu diliputi oleh berbagai macam permasalahan. Masalah tersebut sudah dimulai sejak masa kanak-kanak sampai remaja hingga seseorang menginjak masa dewasa. Pada masa remaja, seseorang akan menghadapi tugas dalam setiap perkembangannya, baik itu yang berhubungan dengan keadaan atau situasi lingkungan dimana seseorang tersebut berada. Remaja perlu dipersiapkan sejak dini baik secara mental maupun secara spiritual. Secara mental remaja diharapkan mampu memecahkan masalah yang dihadapi, diantaranya hambatan, kesulitan, kendala dan penyimpangan dalam kehidupan termasuk dalam kehidupan sosial sesuai dengan tugas perkembangan yang dilaluinya. Perkembangan pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu untuk secara aktif mengatasi stres dan mencari jalan keluar baru dari berbagai masalah (Sarwono, 2012).

Remaja yang berhasil memahami dirinya, peran-perannya dan makna hidup beragama, maka dia akan menemukan jati dirinya, dalam arti dia akan memiliki kepribadian yang sehat. Sebaliknya apabila gagal, maka dia akan mengalami kebingungan atau kekacauan (*confusion*). Suasana kebingungan ini berdampak kurang baik bagi remaja. Dia cenderung kurang dapat menyesuaikan dirinya, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa "*Strom & Stress*", frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta dan perasaan teraliansi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa (Yusuf, 2012).

Menurut WHO (2012) prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan stres merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Di Amerika Serikat, stres terjadi pada awal masa remaja. Pada studi

epidemiologi yang dilakukan oleh *American Institute of Stress* pada populasi remaja (berusia 12-18 tahun) di Amerika Serikat, yang mengalami stres 59,7 %. Dari jumlah tersebut, yang mengalami stres ringan 12%, stres sedang 37% dan stres berat 49%.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2013) sebesar 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan dan depresi. Provinsi Jawa Timur sendiri yang mengalami gangguan mental emosional (usia >15 tahun) masih tinggi dari rata-rata nasional yaitu sebanyak 6,5%.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 5 November 2018 dengan menggunakan metode observasi dan wawancara di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Sebanyak 10 responden, 4 remaja tidak mengalami gejala stres dan 6 remaja mengalami stres dengan mengatakan nafsu makan turun, mengalami masalah dengan teman sebaya, mengalami kejenuhan saat tinggal di panti, kebutuhan akan kasih sayang dari orang tua, mengeluh susah tidur, terlihat sedih, kehilangan semangat dan konsentrasi terganggu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya kejadian stres pada remaja di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Banyak hal yang dapat menimbulkan stres psikologis. Stres psikologis dapat terjadi karena adanya beberapa sumber yaitu frustrasi yang terjadi akibat gagalnya individu dalam mencapai tujuan karena ada aral melintang, konflik yang terjadi karena tidak dapat memilih antara dua macam atau lebih keinginan kebutuhan atau tujuan, tekanan yang terjadi sebagai akibat tekanan hidup sehari-hari dapat berasal dari dalam diri individu dan dari luar diri individu dan krisis/keadaan yang mendadak dan menimbulkan stres pada individu (Sunaryo, 2013). Orang yang mengalami stres akan menunjukkan penurunan konsentrasi, perhatian dan kemunduran memori. Keadaan ini akan menyebabkan kesalahan dalam

memecahkan masalah dan penurunan kemampuan dalam merencanakan tindakan (Yosep, 2016). Pada remaja emosi lebih mudah bergejolak dan biasanya diekspresikan secara meledak-ledak (Kusmiran, 2011).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi stres diantaranya adalah pengaturan diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, olah raga atau latihan teratur, berhenti merokok, tidak mengkonsumsi minuman keras, pengaturan berat badan, pengaturan waktu, terapi psikofarmaka, terapi somatik, psikoterapi dan terapi psikoreligius (Hidayat, 2009). Salah satu terapi psikoreligius adalah terapi mendengarkan ayat suci Al-Qur'an.

Qur'an Surah 10:57 menyebutkan bahwa Al-Qur'an adalah pelajaran dan obat bagi penyakit batin serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Penelitian di Florida, Amerika Serikat, ada sebuah lembaga meneliti tentang menyembuhkan penyakit jiwa melalui daya pengaruh bacaan Al-Qur'an. Sampel terdiri dari orang-orang yang mengerti bahasa Al-Qur'an dan yang tidak mengerti, semuanya non islam dan mengalami gangguan jiwa. Ternyata bagi yang mengerti bacaan ayat Al-Qur'an dapat memperoleh secara bertahap dan yang tidak mengerti bahasa Al-Qur'an juga memperoleh kesembuhan yang kurang intensif dibandingkan dengan yang mengerti Bahasa Al-Qur'an. Dengan membacanya/mendengarkannya saja sudah bisa dibuktikan betapa besar daya pengaruh Al-Qur'an bagi manusia yang mengalami gangguan jiwa, apalagi bagi yang sehat dan dapat berpikir dengan jernih. Sudah barang pasti kalau dikaji dan dilaksanakan semua ajarannya, dijamin niscaya akan mendatangkan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Yosep, 2016). Menurut Salim (2012) mendengar lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menimbulkan efek positif pada tingkat kecemasan, stres dan depresi.

Berdasarkan permasalahan diatas menunjukkan bahwa angka kejadian stres pada remaja masih tinggi. Salah satu penatalaksanaan untuk menurunkan tingkat stres pada remaja yaitu dengan murottal Al-

Qur'an. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan"

2. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *one grup pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Lamongan. Dilakukan pada tanggal 29 Maret 2019 sampai 07 April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh remaja putri usia 12-15 tahun di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebanyak 41 orang. Sampel yang digunakan adalah Sebagian remaja yang mengalami stres di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Lamongan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 orang dengan metode *simple random sampling*.

Teknik pengambilan data yaitu peneliti memberikan lembar kuesioner DASS kepada responden untuk mengetahui tingkat stres sebelum diberikan perlakuan, kemudian peneliti memberikan terapi murottal Al-Qur'an selama \pm 30-40 menit setiap hari. Pemberian terapi sesuai dengan SOP selama 10 hari berturut-turut. Kemudian hari ke 10 peneliti memberikan kuesioner lagi sebagai *post* setelah dilakukan terapi. Selanjutnya pengolahan data dengan cara *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*. Kemudian di analisa dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

3. Hasil Penelitian

Data Umum

(1) Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia
Tabel 1 Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Bulan April Tahun 2019

No.	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	12 tahun	2	10
2.	13 tahun	5	25
3.	14 tahun	9	45
4.	15 tahun	4	20
	Total	20	100

(2) Karakteristik Karakteristik Remaja Berdasarkan Status Sosial

Tabel 2 Karakteristik Remaja Berdasarkan Status Sosial di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Bulan April Tahun 2019.

No	Status Sosial	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Titipan Dinas	0	0
2.	Korban	0	0
3.	Bencana	4	20
4.	Yatim/Piatu	0	0
5.	Yatim Piatu Ortu Lengkap	16	80
	Total	20	100

(3) Karakteristik Karakteristik Remaja Berdasarkan Lama Tinggal di Panti

Tabel 3 Karakteristik Remaja Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Bulan April Tahun 2019.

No.	Lama Tinggal	Frekuensi	Persentase (%)
1.	1 tahun	7	35
2.	2 tahun	13	65
3.	3 tahun	0	0
	Total	20	100

Data Khusus

- 1) Karakteristik Tingkat Stres Remaja Putri (usia 12-15 tahun) Sebelum Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan

Tabel 4 Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Stres Pre Intervensi di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Bulan April Tahun 2019.

No.	Tingkat Stres	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Normal	4	20
2.	Ringan	6	30
3.	Sedang	8	40
4.	Berat	2	10
5.	Sangat Berat	0	0
	Total	20	100

- 2) Karakteristik Tingkat Stres Remaja Putri (usia 12-15 tahun) Sesudah Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan

Tabel 5 Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Stres Post Intervensi di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Bulan April Tahun 2019.

No.	Tingkat Stres	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Normal	15	75
2.	Ringan	3	15
3.	Sedang	2	10
4.	Berat	0	0
5.	Sangat Berat	0	0
	Total	20	100

- 3) Pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Tabel 6 Tabel Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Bulan April Tahun 2019.

	N	Median (min - maks)	p	Z
Tingkat stres sebelum terapi murottal Al-Qur'an	20	19 (9-27)	0,000	-3,520
Tingkat stres sesudah terapi murottal Al-Qur'an	20	13 (5-25)		

4. Pembahasan

- 1) **Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) Sebelum Diberi Terapi Murottal Al-Qur'an di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.**

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 20 remaja hampir sebagian yaitu 8 remaja (40%) mengalami stres sedang, dan sebagian kecil remaja yaitu 2 remaja (10%) mengalami stres berat.

Remaja awal berumur 12-15 tahun. Tahap ini adalah masa masa dimana individu mulai meninggalkan peran sebagai anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahapan ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya (Sarwono, 2012).

Perkembangan fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause dan lanjut usia merupakan perubahan fase-fase yang untuk sebagian individu dapat menyebabkan stres maupun depresi (Yosep, 2016).

Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut remaja santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren. Memasuki lingkungan baru bagi remaja dapat menjadi sebuah stimulus yang menyebabkan munculnya berbagai permasalahan pada masa awal sekolah, salah satunya adalah stres. Hal ini membuat remaja santri harus mampu menyesuaikan diri agar dapat bertahan dan dapat menyelesaikan pendidikannya di lingkungan Pondok Pesantren (Mawaddah, 2016).

Dalam penelitian Hafifah (2014) dijelaskan penyebab utama ketegangan dan stres pada remaja berasal dari hubungan teman dan keluarga, tidak terpenuhinya harapan diri sendiri dan orang lain. Permasalahan yang terjadi pada remaja tidak sesuai dengan dirinya dan tidak mampu diatasi, maka dapat menimbulkan stres. Sumber stres remaja berasal dari *Biological stress* dimana pada umumnya perubahan fisik pada remaja terjadi sangat cepat dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal.

Sesuai dengan hasil penelitian diketahui bahwa umur siswa hampir sebagian adalah 14 tahun atau sebesar 9 siswa (45%). Pada usia ini dapat dikategorikan dalam remaja awal (*early adolescence*). Semakin tinggi usia remaja maka semakin berat pula tugas perkembangan yang harus dijalani, semakin banyak pula permasalahan yang harus dihadapi. Santri tahun pertama juga biasanya mengalami masalah dalam penyesuaian diri karena belum bisa beradaptasi dengan lingkungan baru. Remaja yang berada di panti juga mengalami berbagai masalah diantaranya jauh dari orangtua, masalah

dengan teman sebaya, kebutuhan kasih sayang orang tua, dan kejenuhan saat tinggal di panti. Pada dasarnya setiap individu memiliki ambang rangsang terhadap stres yang berbeda-beda dalam setiap situasi. Hal inilah yang akan membedakan tingkat stres antara remaja satu dengan remaja lainnya. Dengan demikian dapat disimpulkan umur dan kondisi psikologis dapat mempengaruhi tingkat stres remaja.

2) Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) Setelah Diberi Terapi Murottal Al-Qur'an di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan

Berdasarkan tabel 5 Menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pemberian terapi murottal Al-Qur'an lebih dari sebagian besar yaitu 15 remaja (75%) tidak mengalami stres (normal) dan sebagian kecil yaitu 2 remaja (10%) mengalami tingkat stres sedang.

Dalam penelitian Hafifah (2014) dijelaskan sebagian dari remaja yang tinggal di Panti Asuhan mengalami hambatan dalam kehidupannya seperti dilecehkan, dijauhi oleh teman sebayanya, kurangnya perhatian dari pengasuh panti, terlalu tertekan dengan peraturan-peraturan di panti asuhan, tidak adanya kebebasan berpendapat, tuntutan kebutuhan pribadi yang tidak terpenuhi saat di panti. Hal itu akan mengganggu kesehatan fisik dan emosi remaja, menghancurkan motivasi untuk mencapai cita-cita mereka.

Dalam penelitian Utami (2016) dijelaskan lantunan Al Qur'an mengandung suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres dengan cara mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang.

Sesuai dengan fakta yang didapat bahwa sebagian besar remaja tidak mengalami stres (normal) atau sebesar 15 remaja (75%) setelah dilakukan pemberian terapi murottal Al-Qur'an setiap hari selama 10 hari berturut-turut. Sebelum hari ke 10 tingkat

stres pada remaja berangsur-angsur menurun. Hal yang berubah setelah mendengarkan Al Quran secara kontinu adalah bertambahnya ketenangan jiwa sehingga memungkinkan individu mampu menguasai mekanisme koping yang digunakan untuk mengurangi tingkat stresnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi Murottal Al-Qur'an secara efektif mempunyai pengaruh dalam menurunkan stres pada remaja.

3) Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*, menunjukkan nilai signifikasi ($p\ sign = 0,000$) dimana hal ini berarti $p\ sign < 0,05$. Dan didapatkan nilai $Z\ output = -3,520$ serta $Z\ tabel = -3,358$ atau sama dengan $Z\ output > Z\ tabel$ sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Ditinjau dari sisi sains, mendengar murottal Al-Qur'an akan memunculkan suatu medan gelombang yang akan memengaruhi gelombang otak manusia. Dengan menggunakan alat *Electro Encephalo Graph* (EEG), terlihat reaksi otak berupa perubahan gelombang otak dari frekuensi beta menjadi frekuensi alfa sehingga menyebabkan tubuh dalam keadaan relaksasi. Semua reaksi pada otak yang dipengaruhi oleh medan gelombang delta akan meningkatkan berbagai *neurotransmitter*, seperti serotonin dan dopamin yang pada akhirnya akan memberikan efek pada tubuh sehingga akan muncul ketentraman dan perasaan tenang pada hati (Aizid, 2016).

Dalam penelitian Syafei (2018) dijelaskan terapi dengan alunan bacaan murottal Al-Qur'an dapat dijadikan alternatif terapi baru sebagai terapi relaksasi bahkan

lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya karena stimulan Al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11%. Terapi dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an murottal dengan tempo yang lambat serta harmonisasi juga dapat menurunkan hormon-hormon stres.

Rasa tenang yang ditimbulkan dari terapi murottal Al-Qur'an diharapkan bisa mengurangi stres yang dialami oleh remaja yang berada di panti dan meningkatkan respon adaptif remaja karena pada remaja di panti kesehatannya tidak lebih dari sakit secara fisik tetapi juga secara psikologi atau tingkat stres yang dialami remaja. Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat dan baru dirasakan apabila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Maka untuk mengendalikan stres kita dapat mengubah persepsi pribadi mengenai sebuah keadaan untuk mengatasi keadaan tersebut yaitu sikap, keyakinan dan pikiran kita harus positif serta mengendalikan faktor-faktor penyebab stres lainnya agar stres menjadi menurun.

4) Keterbatasan Penelitian

Jumlah remaja (20) tidak sesuai dengan jumlah sampel (38) dikarenakan sebagian remaja kelas 3 menolak menjadi responden karena akan menjalani ujian nasional.

5. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

- 1) Hampir sebagian tingkat stres remaja putri sedang sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.
- 2) Lebih dari sebagian besar remaja putri tidak mengalami stres (normal) sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

- 3) Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres di Panti Asuhan Pancasila SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Saran

Adanya hasil penelitian ini sebaiknya dapat digunakan sebagai sarana pembandingan bagi dunia ilmu pengetahuan dalam memperkaya informasi yang berhubungan murottal Al-Qur'an dengan tingkat stres pada remaja. Dan diharapkan bisa menggunakan metode murottal Al-Qur'an untuk menurunkan stres kedepannya

Daftar Pustaka

- Aizid, R. (2016). *Tartil Al Quran untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu*. Yogyakarta: Diva Press.
- Hafifah, R. N. (2014). *Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto*. 2.
- Hidayat, A. A. (2009). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan, Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes. *Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat*. Jakarta. (2016, Oktober Kamis). Retrieved from www.depkes.go.id.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mawaddah, N. (2016). *Efektifitas Group Discussion Therapy Dalam Menurunkan Stres Remaja di MTS Pesantren Al – Amin Mojokerto*. 23. Vol 8, No 2.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Syafei, A & Suryadi, Y. (2018). *Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak Senilis*. *Jurnal Kesehatan*, 129.
- Utami, R. S. (2016). *Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping*. 4.
- Yosep, I. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- * Peneliti Pemula adalah Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan
- ** Staf Pengajar Universitas Muhammadiyah Lamongan
- *** Staf Pengajar Universitas Muhammadiyah Lamongan