

**HUBUNGAN MENDENGAR MUROTTAL ALQURAN DENGAN
SIMPTOM DEPRESI PADA MAHASISWA
FK UMSU ANGKATAN 2023**

SKRIPSI



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

OLEH:

MUHAMMAD ALI KOMEINI SIREGAR

2008260207

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama :M. Ali Komeini Siregar
NPM :2008260207
Judul Skripsi :Hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan symptom depresi ada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 5 Agustus 2025



M. Ali Komeini Siregar

HALAMAN PENGESAHAN



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.
20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu.ac.id



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : M.Ali Komeini Siregar
NPM : 20008260207

Judul : **Hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan simtom depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing,

dr. Nurhasanah, Sp.KJ

Penguji 1

(dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ),
Sp.KJ)

Penguji 2

(Dr. (H.C.) dr. Hendra Sutysna, M.Biomed.,
Sp.KKI.P., AIFO-K)

Mengetahui



Dekan FK UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL (K))
NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN: 0112098605

Ditetapkan di : Medan
Tanggal : 01 Agustus 2025



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.
20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu.ac.id



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : M.Ali Komeini Siregar
NPM : 2008260207
Prodi/Bagian : Pendidikan Dokter
Judul Skripsi : HUBUNGAN MENDENGAR MUROTAL AL-QUR'AN
DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA FK UMSU 2023

Disetujui untuk disampaikan kepada panitia ujian
Medan, 3 Januari 2025

Pembimbing,

(dr. Nurhasanah, SP.KJ)
NIDN:0105099101

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena rahmat dan hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Dampak Bekam Basah Terhadap Kualitas Tidur Pada Orang Sehat Di Klinik Kesehatan Kota Medan". Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad Shalallahu „Alaihi Wasallam, yang telah membawa zaman jahiliyah menuju ke zaman yang penuh ilmu pengetahuan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan dan kerja sama yang ikhlas dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini pula, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya Ayahanda H.M. Syahdi Siregar, Ibunda Hj. Kardinawati Sembiring, kakak saya Sari May Pahlevi Siregar, Meta Liza Siregar, Evo Syahdiba Siregar, Jile Anjelina Siregar, Febri Nurhasana Siregar dan keluarga lainnya yang senantiasa mendoakan penulis setiap saat, selalu memberikan motivasi, dan semangat selama proses penyelesaian pendidikan dokter.
2. dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Sumatera Utara .
3. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. dr. Nurhasanah. Sp. KJ selaku dosen pembimbing saya. Terima kasih telah menyediakan waktu, tenaga, ilmu, saran serta semangat kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. dr. Nanda Sari Nuralita, M. Ked (KJ)., Sp.KJ selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. DR. (H.C.) dr. Hendra Sutysna, M. Biomed., Sp. KKLP., AIFO-K selaku dosen penguji 2 saya yang telah memberikan saran dan arahan dalam

penyusunan skripsi ini.

7. dr. Pinta Pudiyanti Siregar, M.Sc sebagai dosen pembimbing akademis.
8. Kepada Muhammad Nur King Hidayatullah, Arya Sukra Alhamda, dan Abib Dalimunthe. Atas setiap doa dan bantuan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT berkenan membalas semua kebaikan.
9. Seluruh teman sejawat Angkatan 2020 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu
10. Kepada seseorang yang selalu sabar dan telah memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini dan kebaikannya selama penulis menempuh pendidikan.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Medan, 15 Agustus 2025
Penulis,

M. Ali Komeini Siregar

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : M. Ali Komeini Siregar

NPM : 2008260207

Fakultas : Kedokteran

Demi pengembangan Ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul:

“HUBUNGAN MENDENGAR MUROTTAL ALQURAN DENGAN SYMPTOM DEPRESI PADA MAHASISWA FK UMSU ANGKATAN 2023”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 5 Agustus 2025

Yang menyatakan



(M. Ali Komeini Siregar)

ABSTRAK

Latar Belakang: Depresi adalah salah satu gangguan mental yang paling umum dan menjadi penyebab utama berbagai penyakit serta kecacatan di seluruh dunia. Kondisi ini sering diiringi oleh perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan yang dominan, membuat individu merasa terjebak dalam keadaan tanpa harapan. Mendengarkan murottal Al-Qur'an merupakan salah satu aktivitas spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin. Mendengarkan murottal dapat menurunkan hormon-hormon stres dan secara alami mengaktifkan hormon endorfin, yang berperan penting dalam memperbaiki sistem kekebalan tubuh dan memulihkan keseimbangan emosional. Murottal juga dinilai mampu mengkoordinasikan sistem saraf dan memberikan ketenangan bagi pendengarnya. Murottal dapat menjadi instrumen terapi yang menakjubkan dan efektif untuk mengatasi berbagai masalah psikologis. **Tujuan:** Mengetahui hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *Cross Sectional Study*, penelitian diselesaikan pada satu waktu dan hanya dilakukan satu kali. **Hasil:** Pada Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,408 menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang sedang. Artinya, semakin sering seseorang mendengarkan murottal Al-Qur'an, semakin rendah tingkat simptom depresi yang dialaminya. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,015 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga hubungan ini dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, hasil ini mendukung hipotesis, yaitu terdapat hubungan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. **Kesimpulan:** Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an dan gejala depresi pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2023. Semakin sering mendengarkan murottal, semakin rendah tingkat gejala depresi yang dialami, dengan koefisien korelasi -0,408 dan nilai signifikansi 0,015 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci: Murottal Al-Qur'an, Simptom Depresi

ABSTRACT

Background: Depression is one of the most common mental disorders and a leading cause of various illnesses and disabilities worldwide. This condition is often accompanied by dominant feelings of helplessness and loss of hope, leaving individuals feeling trapped in a hopeless situation. Listening to murottal Al-Quran is a spiritual activity that can provide inner peace. Listening to murottal can reduce stress hormones and naturally activate endorphins, which play a vital role in improving the immune system and restoring emotional balance. Murottal is also believed to be able to coordinate the nervous system and provide calm to the listener. Murottal can be a wonderful and effective therapeutic tool for addressing various psychological issues. **Objective:** To determine the relationship between listening to Al-Quran recitation and depression in students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatra (UMSU) intake of 2023. **Method:** This research is an observational study with a Cross Sectional Study approach, the research was completed at one time and was only carried out once. **Results:** The Spearman correlation analysis results showed a correlation coefficient value of -0.408 indicating a negative relationship with moderate correlation strength. This means that the more often someone listens to murottal Al-Qur'an, the lower the level of depressive symptoms they experience. The significance value (Sig. 2-tailed) of 0.015 is smaller than $\alpha = 0.05$, so this relationship is declared statistically significant. Thus, these results support the hypothesis, namely that there is a relationship between listening to murottal Al-Qur'an and depression levels in students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatra (UMSU) class of 2023. **Conclusion:** The results of the Spearman correlation analysis showed a significant negative relationship between the frequency of listening to murottal Al-Qur'an and depressive symptoms in UMSU Medical Faculty students of class of 2023. The more often they listened to murottal, the lower the level of depressive symptoms experienced, with a correlation coefficient of -0.408 and a significance value of 0.015 which is smaller than $\alpha = 0.05$.

Keywords: Murottal Al-Qur'an, Symptoms of Depression

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Bagi Peneliti.....	3
1.4.2 Bagi Akademik	3
1.4.3 Bagi Responden	3
1.5 Hipotesis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Murottal Al-Qur'an	5
2.1.1 Pengertian Murottal Al-Qur'an.....	5
2.1.2 Manfaat Murottal Al-Qur'an.....	5
2.2 Depresi	6
2.2.1 Pengertian Depresi	6
2.2.2 Patofisiologi Simptom Depresi	6
2.2.3 Klasifikasi Simptom Depresi	7
2.2.4 Etiologi dan Faktor Risiko Simptom Depresi.....	7

2.2.5 Gejala Klinis Depresi	8
2.3 Kerangka Teori	9
2.4 Kerangka Konsep	10
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	11
3.1 Definisi Operasional	11
3.2 Jenis Penelitian.....	11
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	12
3.3.1 Tempat Penelitian.....	12
3.3.2 Waktu Penelitian	12
3.4 Populasi dan Sampel.....	12
3.4.1 Populasi Penelitian.....	12
3.4.2 Sampel Penelitian	12
3.4.3 Besar Sampel Penelitian	13
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	14
3.5.2 Instrumen Mendengarkan AL-Qur'an	14
3.6 Pengolahan dan Analisis Data	14
3.6.1 Pengolahan Data	14
3.6.2 Analisis data.....	15
3.7 Alur Penelitian.....	16
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	17
4.1 Hasil Penelitian	17
4.1.1 Profil Responden.....	17
4.1.2 Analisis Univariat	17
4.1.3 Tabulasi Silang (<i>Crosstab</i>).....	18
4.1.4 Analisis Bivariat.....	19
4.2 Pembahasan.....	20
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	22
5.1 Kesimpulan.....	22
5.2 Saran	22
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	26
Kuesioner	26
Ethical Clearance	31

Surat Izin Penelitian	32
Dokumentasi.....	33
Riwayat Hidup Penulis	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	13
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	14

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	12
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	12
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	19

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tantangan baru yang berbeda dari pengalaman mereka sebelumnya. Tantangan ini mencakup kemandirian dalam belajar, kemampuan berpikir secara analitis dan kritis, adaptasi terhadap suasana belajar yang berbeda, tanggung jawab yang meningkat, serta kebutuhan untuk memiliki sikap dewasa dan mencapai prestasi akademis. Selain itu, mahasiswa juga harus siap menjalankan segala kewajiban yang berkaitan dengan penugasan universitas dalam menunjang penyelesaian pendidikan.¹ Keterbatasan pemahaman materi yang diterima sering kali menjadi hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis, yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai permasalahan bagi mahasiswa.²

Dalam masa transisi menuju kedewasaan, mahasiswa sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Masa remaja hingga dewasa awal adalah periode kritis di mana individu menghadapi berbagai tekanan dan perubahan dalam kehidupan, termasuk tekanan akademis, sosial, dan emosional. Riset membuktikan defenisi mahasiswa merupakan bagian yang dimungkinkan terkenan dampak gangguan fisik yang ditandai dengan kondisi stres depresi yang cukup tinggi. Sebuah survei yang dilakukan terhadap 3901 mahasiswa menemukan bahwa 76% dari mereka mengalami depresi.³ Penelitian lain juga menemukan bahwa mayoritas individu yang mengalami masalah kesehatan mental saat ini adalah mahasiswa.⁴

Depresi ialah kondisi yang menunjukkan terjandinya gagngguan yang ditunjukkan dengan kondisi penurunan mental dan menjadi penyebab utama berbagai penyakit serta kecacatan di seluruh dunia. Depresi juga dikaitkan dengan risiko tinggi tindakan bunuh diri, yang menjadi penyebab ketiga terbesar kematian pada usia muda.⁵ Dalam menghadapi tekanan dan stres, banyak mahasiswa yang mencari cara untuk "healing," atau menyembuhkan diri, melalui aktivitas seperti berlibur, wisata, atau staycation. Namun, metode-metode ini sering kali memerlukan biaya yang tidak sedikit dan hanya memberikan solusi sementara. Padahal, ada alternatif lain yang lebih mudah diakses dan dapat dilakukan oleh setiap individu, yaitu melalui aktivitas spiritual.⁵

Aktivitas spiritual telah lama diakui sebagai salah satu bentuk terapi psikologis yang efektif untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan kesejahteraan mental. Aspek spiritualitas dan praktik keagamaan memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental positif. Dalam konteks Islam, terapi spiritual meliputi berbagai bentuk ibadah seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an.⁶

Mendengarkan murottal Al-Qur'an merupakan salah satu aktivitas keagamaan dapat memberikan ketenangan batin. Penelitian menemukan hasil mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menjadi salah satu strategi pencegahan yang efektif terhadap gangguan mental di kalangan Muslim. Ayat-ayat Al-Qur'an yang didengar manusia mengandung unsur-unsur penyembuhan yang dibutuhkan tubuh dan jiwa⁶. Mendengarkan murottal mampu menetralkan system tubuh dalam memperbaiki stres dan secara alami mendorong pengaktifan hormone endofin, yang berperan penting dalam memperbaiki sistem kekebalan tubuh dan memulihkan keseimbangan emosional. Murottal juga dinilai mampu mengkoordinasikan sistem saraf dan memberikan ketenangan bagi pendengarnya.⁷ Murottal dapat menjadi instrumen terapi yang menakjubkan dan efektif untuk mengatasi berbagai masalah psikologis.⁸

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat depresi. Salah satu penelitian pada mahasiswa kedokteran dan pasien dengan kondisi kecemasan juga mengonfirmasi efektivitas murottal Al-Qur'an dalam mengurangi stres dan kecemasan, seringkali dengan durasi mendengarkan 2–3 kali seminggu. Untuk hasil optimal, diperlukan penerapan konsisten selama satu bulan atau lebih.⁹ Penelitian ini menegaskan bahwa murottal Al-Qur'an dapat menjadi terapi alternatif yang efektif untuk mengurangi tingkat depresi pada populasi dengan masalah psikologis.¹⁰

Meskipun manfaat terapi spiritual dalam konteks umum sudah diakui, masih sedikit penelitian yang mendalami efektivitas terapi spiritual dalam mengurangi depresi khususnya pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran seringkali menghadapi tekanan akademis yang sangat tinggi, sehingga penelitian ini sangat penting untuk melihat apakah mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menjadi metode yang efektif terhadap tingkat depresi. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melihat hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah dipaparkan diatas dan kepentingan penelitian maka ditentukan rumusan masalah bagaimana hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran aktivitas mendengarkan Al-Qur'an pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.
2. Mengetahui gambaran tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara aktivitas spiritual, seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an, dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini memberikan pengalaman praktis bagi peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis penelitian kuantitatif yang berkaitan dengan kesehatan mental, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis spiritual yang lebih efektif dalam menangani depresi di kalangan mahasiswa.

1.4.2 Bagi Akademik

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami peran spiritualitas dalam kesehatan mental. Temuan-temuan dari penelitian ini berpotensi memperkaya referensi akademik dan menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Lebih dari itu, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh institusi pendidikan, terutama Fakultas Kedokteran, untuk mengembangkan kurikulum atau program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa dengan mengintegrasikan aspek spiritual, serta membantu meningkatkan pemahaman tentang pendekatan holistik dalam menangani masalah kesehatan mental.

1.4.3 Bagi Responden

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran diri mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui aktivitas spiritual seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an. Penelitian ini juga memberikan kesempatan kepada para responden untuk memperoleh wawasan mengenai bagaimana praktik-praktik spiritual tersebut dapat membantu mereka mengatasi stres dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dengan demikian, responden dapat lebih

mengenali dan menerapkan praktik-praktik spiritual dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi depresi dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

1.5 Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesis diajukan berdasarkan asumsi bahwa aktivitas spiritual, seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesehatan mental, khususnya dalam mengurangi tingkat depresi pada mahasiswa. Berikut adalah hipotesis dalam penelitian ini :

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023

H_1 : Terdapat hubungan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Murottal Al-Qur'an

2.1.1 Pengertian Murottal Al-Qur'an

Al-Qur'an secara etimologis berasal dari kata "qara'a," yang berarti mengumpulkan atau membaca. Menurut para ulama ushul fiqh, Al-Qur'an adalah kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantaraan malaikat Jibril. Membaca Al-Qur'an dianggap sebagai ibadah yang mendatangkan pahala, dengan Al-Fatihah sebagai surah pembuka dan An-Nas sebagai surah penutup. Dalam keyakinan umat Islam, Al-Qur'an juga memiliki fungsi sebagai penyembuh, baik untuk penyakit fisik maupun spiritual. Sebagaimana diungkapkan dalam tafsir Al-Kabir karya Imam Fakhruddin Ar-Razi, Al-Qur'an mengandung sifat penyembuhan (syifa) yang berlaku bagi penyakit hati dan jasmani.¹¹

Murottal Al-Qur'an adalah rekaman bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan oleh seorang Qori'. Lantunan ini memiliki efek terapeutik yang luar biasa karena suara manusia, yang menjadi instrumen utama dalam murottal, memiliki kemampuan menyembuhkan. Suara manusia dalam bentuk lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres dengan mengaktifkan hormon endorfin secara alami. Ini tidak hanya meningkatkan perasaan rileks tetapi juga membantu mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, denyut jantung, serta menstabilkan aktivitas gelombang otak.¹²

Mendengarkan murottal Al-Qur'an telah dikenal sebagai salah satu metode untuk meredakan stres dan kecemasan. Murottal berperan seperti musik yang memiliki hubungan positif dengan pendengarnya dan digunakan secara efektif dalam terapi kecemasan. Musik, dalam konteks ini, memiliki pengaruh baik secara fisik maupun psikologis. Murottal dengan tempo konstan sekitar 60-70 ketukan per menit dan nada rendah menciptakan efek relaksasi yang mendalam. Suara lantunan

Al-Qur'an ini mampu menurunkan kondisi stres, memperkuat kapasitas mental terhadap tekanan mental memberikan ketenangan dan rasa aman, serta meningkatkan kualitas tidur, imunitas, dan kecerdasan spiritual.¹³

2.1.2 Manfaat Murottal Al-Qur'an

Menurunkan tingkat cemas, stres dan depresi

Suara ayat-ayat suci Al-Qur'an dapat menstimulasi gelombang delta di otak, yang membuat pendengar merasa tenang dan nyaman. Proses ini mengaktifkan endorfin alami tubuh,

mengurangi hormon-hormon terkait stres, dan membawa kondisi tubuh menjadi rileks dan damai, yang secara signifikan mengurangi perasaan cemas, tegang, dan stres.¹⁴

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an memiliki manfaat signifikan untuk menstabilkan kondisi rasa cemas, stres, dan depresi. Beberapa studi menunjukkan bahwa mendengarkan murottal dapat merangsang gelombang alfa dan delta di otak, yang memicu pelepasan hormon β -endorphin. Hormon ini berperan dalam menenangkan pikiran dan memperbaiki keseimbangan emosi, sehingga menurunkan gejala kecemasan dan stres. Sebagai contoh, penelitian oleh Balqis Al Khansa dkk. (2021) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an pada ibu hamil terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan. Studi ini juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap keseimbangan kimia tubuh, terutama melalui peningkatan hormon yang berhubungan dengan perasaan rileks.¹⁵

2.2 Depresi

2.2.1 Pengertian Depresi

Depresi adalah gangguan perasaan (*mood*) yang ditandai oleh kemurungan dan kesedihan yang mendalam serta berkelanjutan, yang dapat menyebabkan hilangnya gairah hidup. Kondisi ini sering diiringi oleh perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan yang dominan, membuat individu merasa terjebak dalam keadaan tanpa harapan. Depresi juga dicirikan oleh perasaan sedih yang bersifat psikopatologis, hilangnya minat dan kesenangan, berkurangnya energi yang mengarah pada kelelahan yang nyata, bahkan setelah melakukan aktivitas yang minimal, serta penurunan aktivitas secara keseluruhan.¹⁶

Depresi adalah masalah global yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk budaya, status sosial ekonomi, keturunan, stres yang berkepanjangan, persepsi diri yang negatif, dan konflik keluarga.¹⁹ Menurut *World Health Organization* (WHO), depresi menempati peringkat keempat sebagai penyakit yang paling umum di dunia, dan diperkirakan akan berkembang menjadi salah satu masalah kesehatan utama di masa mendatang. Dalam masyarakat, depresi dianggap sebagai masalah kesehatan yang serius, yang dalam beberapa kasus dapat berujung pada tindakan bunuh diri.¹⁹

2.2.2 Patofisiologi Simptom Depresi

Patofisiologi gangguan depresi menunjukkan adanya keterkaitan antara rendahnya kadar norepinefrin dan gejala depresi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa depresi berkaitan dengan disregulasi monoamine sentral serta defisiensi neurotransmitter yang dimediasi oleh serotonin,

norepinefrin, dan dopamin. Ketiga neurotransmitter ini memiliki kedudukan inti dalam menjelaskan kondisi depresi.¹⁷

Serotonin, yang tersebar luas dalam sistem saraf, berperan penting dalam pengaturan suasana hati, dan kekurangannya dapat menyebabkan depresi, fobia, kecemasan, serta gangguan kesehatan mental lainnya. Dopamin, sebagai neurotransmitter dominan di otak, berfungsi dalam pengaturan perilaku dan merupakan prekursor bagi epinefrin dan norepinefrin, yang semuanya berkontribusi dalam mekanisme respon tubuh terhadap stres dan kondisi psikologis. Ketidakseimbangan dalam neurotransmitter ini dapat menyebabkan perubahan mood yang signifikan, yang menjadi dasar dari gangguan depresi.¹⁷

2.2.3 Klasifikasi Simptom Depresi

Depresi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis utama berdasarkan karakteristiknya, yaitu gangguan depresi mayor dan gangguan distimik.¹⁸

1. Gangguan depresi mayor (major depressive disorder)

Gangguan depresi mayor ditandai dengan hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya dinikmati, serta perasaan sedih, putus asa, dan terpuruk yang berlangsung minimal selama dua minggu. Penderita gangguan ini juga dapat mengalami penurunan nafsu makan, perubahan berat badan yang signifikan (baik penurunan maupun peningkatan), masalah tidur, kegelisahan, kesulitan berkonsentrasi, hingga halusinasi seperti mendengar suara yang memperkuat pikiran negatif, menyalahkan diri sendiri, atau keinginan untuk bunuh diri.

2. Gangguan distimik (dysymic disorder)

Gangguan distimik memiliki karakteristik yang mirip dengan gangguan depresi mayor tetapi dengan gejala yang lebih ringan. Gangguan ini ditandai oleh suasana hati yang terus-menerus merasa sedih atau tertekan tanpa adanya gejala psikotik. Meskipun gejalanya lebih ringan, gangguan distimik dapat berlangsung lebih lama, sering kali bertahan selama beberapa tahun, sehingga mempengaruhi kualitas hidup penderitanya.

2.2.4 Etiologi dan Faktor Risiko Simptom Depresi

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya depresi, yang meliputi faktor psikologis, genetik, dan lingkungan.¹⁸

1. Faktor psikologis

Beberapa individu mungkin memiliki kerentanan psikologis yang membuat mereka lebih rentan terhadap depresi. Faktor-faktor ini mencakup riwayat trauma atau peristiwa

yang mengganggu, perubahan besar dalam hidup, stres kronis, rendahnya harga diri, perasaan putus asa, dan ketidakmampuan untuk mengatasi emosi secara sehat. Kondisi-kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang dan meningkatkan risiko terjadinya depresi.

2. Faktor Genetik

Faktor genetik memiliki peran penting dalam perkembangan depresi. Jika seseorang memiliki anggota keluarga dekat, seperti orang tua atau saudara kandung, yang menderita depresi, risiko mereka untuk mengalami depresi juga lebih tinggi. Namun, faktor genetik hanya merupakan salah satu komponen dalam timbulnya depresi dan bukan satu-satunya faktor yang menentukan.

3. Faktor Lingkungan

Lingkungan sekitar dapat berperan dalam munculnya depresi. Stres kronis, konflik dalam hubungan interpersonal, isolasi sosial, ketidakstabilan ekonomi, kehilangan orang yang diintai, atau pengalaman trauma dapat menjadi pemicu depresi. Faktor-faktor ini dapat mengganggu keseimbangan emosional seseorang dan menyebabkan perubahan dalam fungsi otak yang terkait dengan depresi.

2.2.5 Gejala Klinis Depresi

Gejala depresi dapat dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu gejala fisik, psikis, dan sosial. Berikut adalah penjelasan masing-masing gejala:¹⁹

1. Gejala Fisik

Gejala fisik depresi bervariasi sesuai dengan tingkat keparahannya.

Beberapa gejala fisik umum yang mudah dideteksi antara lain:

- a. **Gangguan pola tidur:** Kesulitan tidur, tidur berlebihan, atau tidur yang terlalu sedikit.
- b. **Menurunnya tingkat aktivitas:** Orang yang mengalami depresi cenderung pasif dan lebih memilih aktivitas yang tidak melibatkan orang lain, seperti menonton TV, makan, dan tidur.
- c. **Menurunnya efisiensi kerja:** Depresi mengakibatkan kesulitan dalam memfokuskan perhatian dan energi, sehingga orang yang mengalami depresi sering terlibat dalam aktivitas yang tidak efisien atau tidak bermanfaat, seperti ngemil, melamun, atau merokok terus-menerus.

- d. **Menurunnya produktivitas kerja:** Orang yang depresi kehilangan motivasi kerja, karena tidak lagi bisa menikmati atau merasa puas dengan pekerjaan yang dilakukan.
- e. **Mudah merasa letih dan sakit:** Perasaan negatif yang terus menerus dapat membuat tubuh merasa letih dan rentan terhadap penyakit.

2. Gejala Psikis

Gejala psikis depresi meliputi:

- a. **Kehilangan rasa percaya diri:** seseorang yang terkena kondisi depresi akan melihat segala sesuatu, termasuk diri mereka sendiri, dari sisi negatif.
- b. **Sensitif:** Mereka menjadi sangat sensitif dan cenderung mengaitkan segala sesuatu dengan diri mereka sendiri, sering kali menyalahartikan peristiwa netral sebagai hal yang negatif.
- c. **Merasa diri tidak berguna:** Perasaan ini muncul karena mereka merasa gagal dalam bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai.
- d. **Perasaan bersalah:** Orang yang mengalami depresi sering merasa bersalah dan memandang kejadian buruk sebagai hukuman atas kegagalan mereka.
- e. **Perasaan terbebani:** Mereka merasa terbebani oleh tanggung jawab yang berat dan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang mereka alami.

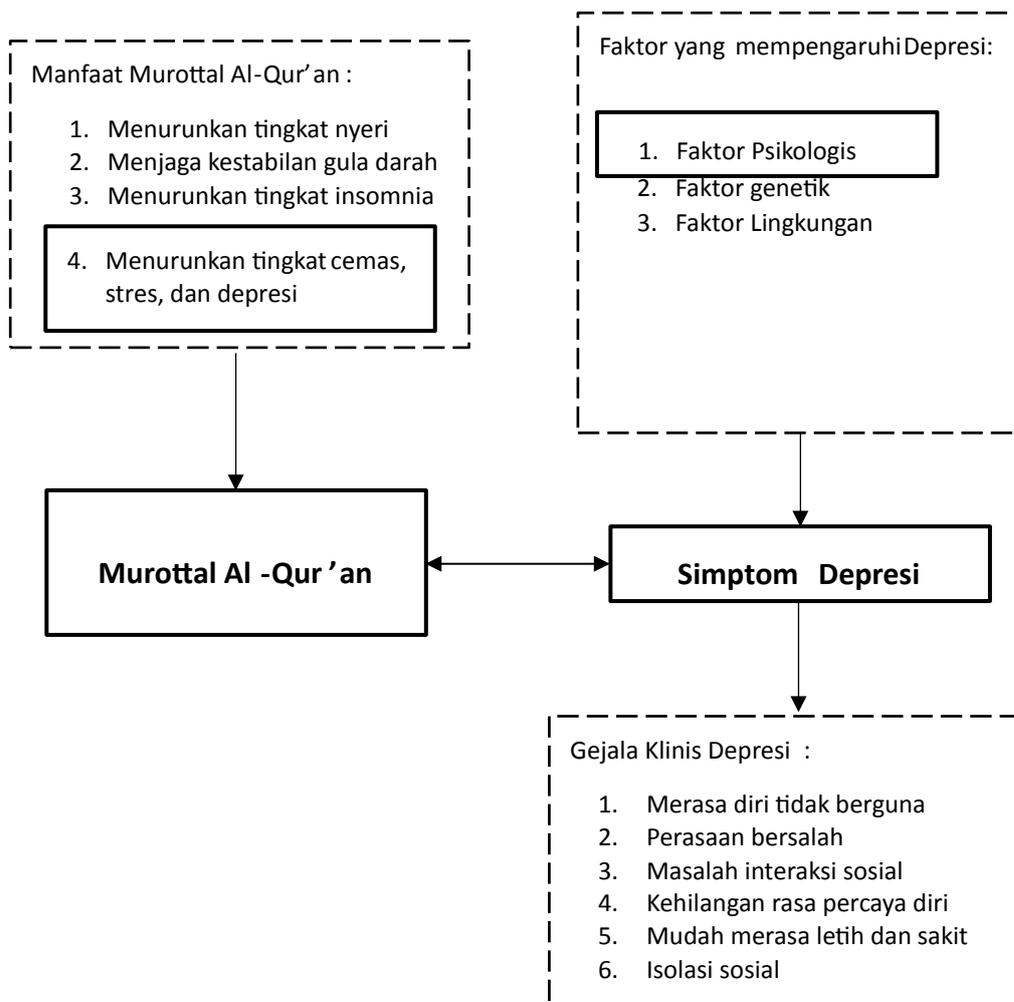
3. Gejala Sosial

Depresi juga mempengaruhi interaksi sosial seseorang. Gejala sosial depresi meliputi:

- a. **Masalah interaksi sosial:** Orang dengan depresi sering mengalami konflik dengan rekan kerja, atasan, atau bawahan. Mereka merasa minder, malu, cemas berada di tengah kelompok, dan merasa tidak nyaman berkomunikasi.
- b. **Isolasi sosial:** Mereka cenderung menyendiri dan merasa tidak mampu bersikap terbuka atau menjalin hubungan dengan lingkungan, meskipun ada kesempatan.

2.3 Kerangka Teori

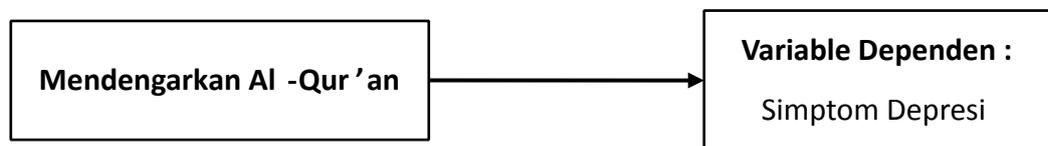
Berikut adalah diagram kerangka teori tentang hubungan antara murottal Al-Qur'an dengan penurunan tingkat depresi.



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep menampilkan permasalahan dalam hubungan antara mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Simptom Depresi	Gejala : menurunnya tingkat aktivitas, mudah merasah letih dan lelah, kehilangan rasa percaya diri, perasaan bersalah, masalah interaksi sosial, isolasi sosial	Kuesioner <i>Beck Depression Inventory</i> (BDI)	Total Skor BDI	Rasio
Murottal Al-Qur'an	Aktivitas mendengar lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dibacakan secara tartil (perlahan-lahan dengan tajwid yang benar) oleh qari melalui berbagai media, seperti audio digital, aplikasi, atau siaran radio	<i>9 golden habis</i>	Rata-rata skor	Rasio

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan berpedoman pada jenis penelitian kuantitatif yang memanfaatkan konsep analitis dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yaitu suatu penelitian yang mempelajari korelasi atau hubungan dengan pendekatan observasi atau pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu dan hanya dilakukan satu kali.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).

3.3.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Juli – Desember 2024.

Tabel 3.2 Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan					
		Juli	Ags	Sept	Okt	Nov	Des
1.	Penulisan proposal	■					
2.	Seminar proposal		■				
3.	Persiapan Sampel Penelitian		■	■			
4.	Penelitian				■		
5.	Penyusunan Data dan Hasil Penelitian				■	■	
6.	Analisis Data						■
7.	Pembuatan Laporan Hasil						■

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 dengan jumlah mahasiswa aktif sebanyak 110 Mahasiswa.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa FK UMSU yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Teknik tersebut merupakan pengambilan sampel yang mempunyai karakteristik berbeda pada setiap kelompok populasinya, dimana setiap subjek dalam setiap strata populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih menjadi sampel. Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

- Mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 yang aktif perkuliahan

- Mahasiswa beragama Islam
- Responden bersedia untuk diteliti.

2. Kriteria Eksklusi

- Mahasiswa bukan beragama Islam

3.4.3 Besar Sampel Penelitian

Pelaksanaan peneliti ini ditentukan sampelnya berdasarkan model penelitian yaitu *cross sectional*, maka besar sampel dihitung dengan rumus sampel tunggal untuk uji korelasi. Rumus untuk menentukan besar sampel tunggal minimal dengan menggunakan koefisien korelasi (r) adalah sebagai berikut:

$$n = \left[\frac{z\alpha + z\beta}{0,5 \ln \left[\frac{1+r}{1-r} \right]} \right]^2 + 3$$

Keterangan:

- n : jumlah sampel minimal yang diperlukan
 Alpha (α) : Kesalahan tipe I = 5%
 $Z\alpha$: Nilai standar alpha = 1,64
 Beta (β) : Kesalahan tipe II = 10%
 $Z\alpha$: Nilai standar beta = 1,28
 r : Koefisien korelasi minimal yang dianggap bermakna = 0.5

Berdasarkan rumus tersebut, maka perhitungan jumlah sampel penelitian ini dapat dihitung sebagai berikut:

$$n = \left[\frac{1,64 + 1,28}{0,5 \ln \left[\frac{1 + 0,5}{1 - 0,5} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[\frac{2,92}{0,5 \ln \left[\frac{1,5}{0,5} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[\frac{2,92}{5,32} \right]^2 + 3$$

$$n = 31,26 \sim 32 \text{ sampel}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diperoleh jumlah sampel minimal sebesar 32 orang. Untuk mencegah terjadinya *drop out* maka peneliti menambahkan 10% dari jumlah

sampel yang didapatkan. Sehingga total sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 35 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Diantara beberapa jenis alat ukur yang digunakan untuk mengukur depresi menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory* (BDI-II), yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1976 dan diperbarui pada tahun 1996 agar sesuai dengan kriteria DSM-IV. BDI-II adalah instrumen yang populer dan terdiri dari 21 item, masing-masing berisi empat pernyataan yang menunjukkan gejala spesifik depresi. Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat keparahan depresi baik pada individu sehat maupun yang memiliki kondisi fisik tertentu.

Gejala yang diukur meliputi masalah negatif, kekecewaan terhadap masa lalu, hilangnya kesenangan, perasaan tidak berharga, kebencian terhadap diri sendiri, pikiran untuk menyakiti diri sendiri, tangisan berlebihan, gangguan tidur, hilangnya minat, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, dan hilangnya minat pada aktivitas seksual.

3.5.2 Instrumen Mendengarkan AL-Qur'an

Untuk mengukur tingkat keterampilan dalam mendengarkan murottal Al-Qur'an, instrumen yang digunakan adalah formulir *9 Golden Habits*. Instrumen ini mengandung berbagai amalan harian yang diharapkan dapat dilakukan oleh seorang Muslim secara rutin. Setiap amalan dicatat dan dievaluasi berdasarkan frekuensi dan konsistensi pelaksanaannya.

Dalam mengukur instrument mendengarkan Al-Qur'an, surah Ar- Rahman menjadi pilihan utama. Waktu pelaksanaan dapat dilakukan pagi setelah subuh atau malam sebelum tidur dengan frekuensi mendengarkan 15-20 menit per sesi dan dilakukan dalam kurun waktu 7-14 hari.²⁰

Keteraturan dalam mendengarkan murottal Al-Qur'an diukur menggunakan skala berikut:²⁰

- **Skor 0:** Tidak ada.
- **Skor 5:** 5-10 menit per sesi.
- **Skor 10:** 10-20 menit per sesi.

3.6 Pengolahan dan Analisis Data

3.6.1 Pengolahan Data

Pengolahan data adalah proses penting dalam suatu penelitian, sehingga perlu dilakukan dengan benar. Setelah data dikumpulkan, tahap pengolahan data berikutnya adalah:

1. Pemeriksaan data (editing)

Editing adalah langkah untuk melihat bagaimana kuesioner yang telah diisi oleh sampel penelitian terkait kelengkapan isi dan identitas para responden. Editing dilakukan pada setiap pertanyaan meliputi kelengkapan, kesalahan pengisian, konsistensi dan hubungan setiap jawaban yang diberikan. Hasil akhir dari editing didapatkan semua data terisi dengan lengkap dan benar.

2. Koding data (coding)

Coding merupakan usaha untuk mengelompokkan jawaban berdasarkan jenisnya. Koding dilakukan dengan menandai setiap data yang satu kelompok setiap jawaban dengan kode berupa angka. Kemudian kode tersebut dimasukkan ke dalam tabel kerja agar mempermudah dalam pembacaan dan pengolahan data selanjutnya.

3. Memasukkan data (entry)

Entry adalah memasukkan data kedalam komputer atau memasukkan jawaban yang telah di-coding untuk menghindari kesalahan dalam pemasukan data melalui program analisis data.

4. Membersihkan data (cleaning)

Cleaning adalah mengecek kembali data yang sudah dimasukkan untuk melihat ada kesalahan atau tidak. Cleaning dilakukan dengan cara memeriksa masing-masing variabel dengan menyesuaikan dengan klasifikasi yang dimiliki oleh peneliti.

3.6.2 Analisis data

Data hasil penelitian akan dikumpulkan menggunakan aplikasi Microsoft Excel dan dianalisis secara statistik melalui perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) dengan analisis data univariat dan bivariat.

1. Analisis Univariat

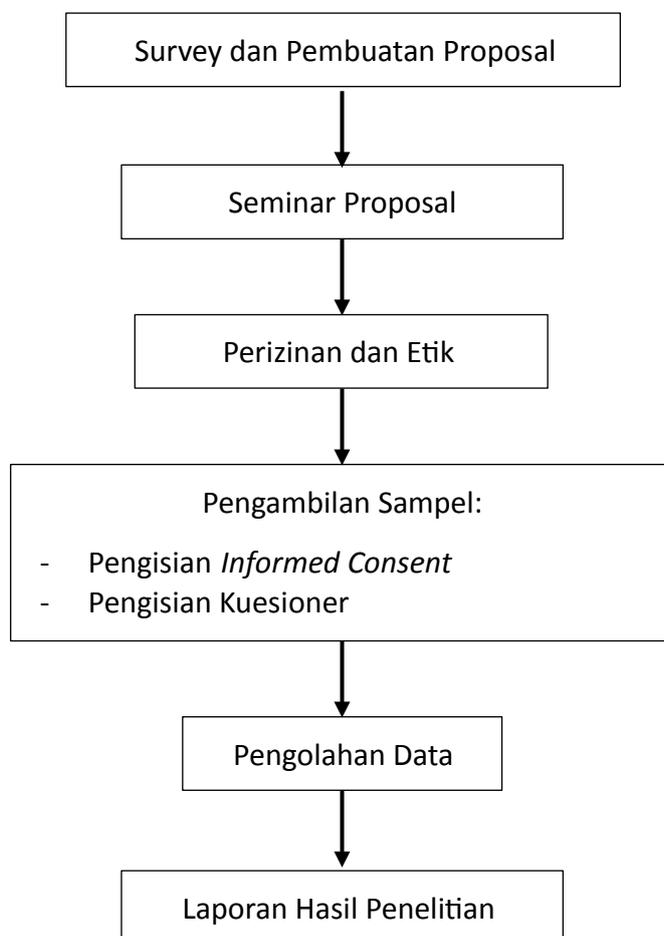
Analisis univariat dilakukan untuk menilai variabel tunggal, yaitu distribusi frekuensi tingkat rutinitas mendengarkan Al-Qur'an, dan Tingkat Depresi pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2023.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Pelaksanaan analisis data dilakukan dengan mendahulukan uji normalitas data untuk

memastikan bahwa data yang telah digunakan memiliki distribusi normal. Dan karena data tidak berdistribusi normal, uji korelasi menggunakan *spearman correlation*.

3.7 Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat, dengan pengolahan data yang dilakukan menggunakan program *SPSS for Windows versi 26*.

4.1.1 Profil Responden

Dalam penelitian ini terdapat 35 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Tabel berikut ini disajikan untuk mendeskripsikan profil dari 35 mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Tabel 4.1 Profil Responden

Profil Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	31.4
Perempuan	24	68.6
Usia		
18 tahun	5	14.3
19 tahun	11	31.4
20 tahun	16	45.7
21 tahun	3	8.6

Berdasarkan Tabel 4.1, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 24 orang (68,6%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 11 orang (31,4%). Dari segi usia, sebagian besar responden berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (45,7%), diikuti oleh usia 19 tahun sebanyak 11 orang (31,4%). Responden berusia 18 tahun berjumlah 5 orang (14,3%), sementara responden berusia 21 tahun merupakan yang paling sedikit, hanya 3 orang (8,6%). Secara keseluruhan, profil responden menunjukkan bahwa mayoritas peserta penelitian adalah perempuan dan berada pada rentang usia 19–20 tahun, yang merupakan kelompok usia yang umum bagi mahasiswa tahun pertama atau kedua di perguruan tinggi.

4.1.2 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan gambaran mendengarkan murottal Al-Qur'an dan Simptom Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.

4.1.2.1 Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Berikut merupakan distribusi frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an pada 35 Mahasiswa FK UMSU angkatan 2023.

Tabel 4.2 Gambaran Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Mendengarkan Al-Qur'an	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Skor 0	10	28.6
Skor 5	14	40
Skor 10	11	31.4
Total	35	100

Distribusi frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an di kalangan mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 menunjukkan bahwa responden terbagi dalam tiga kategori. Sebanyak 10 orang (28,6%) melaporkan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan skor 0, diikuti oleh 14 orang (40%) yang melaporkan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan skor 5, sementara 11 orang (31,4%) lainnya mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan skor 10.

4.1.2.1 Simptom Depresi

Berikut merupakan distribusi frekuensi simptom depresi pada Mahasiswa FK UMSU angkatan 2023.

Tabel 4.3 Gambaran Simptom Depresi

Simptom Depresi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Depresi Ringan	20	57.1
Tidak Depresi	15	42.9
Total	35	100

Dari 35 mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 yang menjadi responden, sebagian besar, yaitu 20 orang (57,1%) mengalami depresi ringan, sedangkan 15 orang (42,9%) tidak menunjukkan gejala depresi. Tidak ada responden yang melaporkan tingkat depresi di atas kategori ringan.

4.1.3 Tabulasi Silang (*Crosstab*)

Tabulasi silang merupakan metode untuk menyilangkan data pada variabel satu dengan variabel lainnya ke dalam suatu matriks. Berikut merupakan tabulasi silang dari distribusi frekuensi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dan Simptom Depresi pada Mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 :

Tabel 4.4 Tabulasi Silang (*Crosstab*)

Mendengarkan Al-Qur'an		Simptom Depresi		Total
		Depresi Ringan	Tidak Depresi	
Jarang	n	7	3	10
	%	70.0%	30.0%	100%
Kadang-kadang	n	12	2	14
	%	85.7%	14.3%	100%
Sering	n	1	10	11
	%	9.1%	90.9%	100.00%
Total		20	15	35
		57%	43%	100%

Hasil tabulasi silang menunjukkan hubungan antara frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan simptom depresi pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2023. Dari responden yang jarang mendengarkan murottal Al-Qur'an, sebanyak 7 orang (70,0%) mengalami depresi ringan, sementara 3 orang (30,0%) tidak mengalami depresi.

Pada kelompok yang mendengarkan murottal kadang-kadang, mayoritas, yaitu 12 orang (85,7%), mengalami depresi ringan, dan hanya 2 orang (14,3%) yang tidak mengalami depresi. Sebaliknya, pada responden yang sering mendengarkan murottal Al-Qur'an, hasilnya berbeda. Mayoritas dari kelompok ini, yaitu 10 orang (90,9%), tidak mengalami depresi, sedangkan hanya 1 orang (9,1%) yang mengalami depresi ringan.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an tampaknya berkorelasi dengan tingkat simptom depresi, di mana semakin sering mendengarkan murottal Al-Qur'an, semakin kecil kemungkinan mengalami depresi ringan.

4.1.4 Analisis Bivariat

4.1.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan jenis analisis statistik yang tepat. Apabila data tidak berdistribusi normal maka analisis menggunakan uji non-paramteris, namun apabila data berdistribusi normal maka analisis menggunakan uji parametris. Berikut ini adalah hasil uji normalitas yang diolah menggunakan *SPSS 26* :

Tabel 4.6 Hubungan antara Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dengan Simptom Depresi

Murrottal Al-Qur'an	Simptom Depresi	
	p value	r
	0,05	-0,408

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an dan simptom depresi pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2023. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,408 menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang sedang. Artinya, semakin sering seseorang mendengarkan murottal Al-Qur'an, semakin rendah tingkat simptom depresi yang dialaminya.

Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,015 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga hubungan ini dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, hasil ini mendukung hipotesis, yaitu terdapat hubungan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat simptom depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Sebagian besar responden yang mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan frekuensi sering menunjukkan gejala tidak depresi (90,9%), sedangkan responden yang mendengarkan murottal dengan frekuensi jarang atau kadang-kadang memiliki prevalensi yang lebih tinggi terhadap depresi ringan. Hal ini selaras dengan hasil uji korelasi Spearman yang menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan sedang ($r = -0,408$) dan signifikansi statistik ($p = 0,015$).

Penelitian ini konsisten dengan sejumlah studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpotensi menurunkan tingkat depresi. Sebuah penelitian pada mahasiswa kedokteran dan pasien dengan kondisi kecemasan juga mengonfirmasi bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an secara teratur dapat mengurangi stres dan kecemasan. Durasi pendengaran yang dianjurkan dalam banyak studi berkisar antara dua hingga tiga kali seminggu, dengan penerapan yang konsisten selama satu bulan atau lebih untuk hasil yang optimal.⁹ Penelitian ini menegaskan bahwa murottal Al-Qur'an bukan hanya berfungsi sebagai terapi spiritual, tetapi juga dapat berperan dalam mengurangi masalah psikologis, khususnya dalam mengatasi gejala depresi pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi.¹⁰

Salah satu penjelasan mengenai mengapa murottal Al-Qur'an efektif dalam mengurangi gejala depresi terletak pada sifatnya yang dapat menstabilkan kondisi emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental. Lantunan murottal yang ritmis dan menenangkan memiliki efek relaksasi yang serupa dengan terapi musik. Musik telah lama dikenal memiliki kemampuan untuk menurunkan ketegangan, meningkatkan mood, dan memberi rasa nyaman bagi

pendengarnya.¹³ Begitu pula, murottal Al-Qur'an dapat memberikan efek terapeutik yang menenangkan, di mana bacaan ayat-ayat suci yang dibacakan dengan tartil atau pelan diyakini dapat mengurangi hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai penawar alami terhadap stres.¹²

Dalam konteks mahasiswa kedokteran, yang seringkali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti beban tugas dan ujian yang menuntut, murottal dapat menjadi mekanisme coping yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi ringan. Aktivitas ini dapat diintegrasikan dalam rutinitas harian mahasiswa sebagai cara sederhana namun bermanfaat untuk menjaga kestabilan emosional dan kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting dalam mempromosikan aktivitas mendengarkan murottal Al-Qur'an sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Aktivitas ini bisa menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam menjaga kesejahteraan mental di lingkungan akademik, yang tidak hanya bergantung pada intervensi medis atau psikologis semata. Oleh karena itu, perlu ada upaya lebih lanjut dari pihak universitas, dosen, serta pihak terkait untuk mengintegrasikan dan mempromosikan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, seperti dengan menyediakan waktu khusus untuk mendengarkan murottal dalam kegiatan akademik atau kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dibutuhkan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai durasi optimal dan frekuensi mendengarkan murottal, serta pengaruh jangka panjangnya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk intervensi yang berpotensi untuk mendukung pengelolaan stres dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup mahasiswa, khususnya di tengah tantangan yang mereka hadapi dalam dunia akademik yang serba cepat dan penuh tekanan. Sebagai langkah lanjutan, pendekatan ini bisa menjadi salah satu strategi yang efektif dalam program kesehatan mental di lingkungan kampus.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan frekuensi kadang-kadang (40%), diikuti oleh sering (31,4%) dan jarang (28,6%).
2. Sebagian besar responden mengalami depresi ringan (57,1%), sementara 42,9% tidak menunjukkan gejala depresi, dan tidak ada responden yang melaporkan depresi di atas kategori ringan.
3. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an dan gejala depresi pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2023. Semakin sering mendengarkan murottal, semakin rendah tingkat gejala depresi yang dialami, dengan koefisien korelasi $-0,408$ dan nilai signifikansi $0,015$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

5.2 Saran

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan dengan melibatkan lebih banyak variabel yang dapat mempengaruhi gejala depresi mahasiswa, seperti faktor-faktor psikososial, tekanan akademik, dan kualitas lingkungan sosial, agar hasil penelitian lebih komprehensif.
2. Disarankan untuk melakukan penelitian longitudinal untuk mengamati perubahan dalam gejala depresi dan frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an seiring waktu, sehingga dapat dipahami dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental mahasiswa.
3. Fakultas Kedokteran dan institusi pendidikan lainnya disarankan untuk mempertimbangkan integrasi kegiatan berbasis spiritualitas, seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an, dalam program pengelolaan kesehatan mental mahasiswa. Hal ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang dapat mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.
4. Mahasiswa disarankan untuk lebih sering melibatkan diri dalam aktivitas yang dapat mendukung kesehatan mental, seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an, yang terbukti

dapat mengurangi gejala depresi. Aktivitas ini dapat dijadikan sebagai salah satu mekanisme koping dalam menghadapi stres dan tekanan akademik.

5. Responden disarankan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kegiatan yang mendukung kesejahteraan psikologis, seperti olahraga, meditasi, dan aktivitas religius, guna mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih berat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri CP, Mayangsari MD, Rusli dan R. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah the Influence of Academic Stress on Academic Help Seeking Among Psychology Student of Unlam With Low Grade Point Average. *J Kognisia*. 2018;1(2):28-37.
2. Kartika R. Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknol*. 2020;1(2):107-115.
3. Sundari LS. 76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup Sumber Artikel berjudul "76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup. *Galamedia News*. Published online 2021.
<https://galamedia.pikiran-rakyat.com/news/pr-353073777/76persen-mahasiswa-stress-sedang-berat-13-persen-ingin-akhirihidup?page=all>
4. Limone P, Toto GA. Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Vol 10. Jurnal Frontiers In Public Health*; 2022.
doi:10.3389/fpubh.2022.831349.
5. W.H.O. Mental Health. Diakses pada 24 Februari 2023, dari. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-ou>
6. Kannan, M.A. dkk. (2022).A review of the Holy Quran Listening and its Neural Correlation for its Potential as a Psycho-spiritual Theraphy. *Jurnal Heliyon*.
7. Khansa BA dk. Systematic Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal AlQur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil. *J Integr Kesehat dan Sains*. *JIKS*,3(2):187–192.
8. Apriliani E, Basri B, Mulyadi E. Aplikasi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nagrak Cianjur. *J Lentera*. 2021;4(1):17-27. doi:10.37150/jl.v4i1.1395
9. Nurlela, L., Asih, F., Pindi, K., & Syamsuriati, S. (2024). Al-Quran Recitation Therapy with Surah Ar-Rahman on Students' Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial. *Diversity: Disease Preventive of Research Integrity*, 4(2), 63-69. <https://doi.org/10.24252/diversity.v4i2.45901>
10. Sari AP, Prabowo H. Dampak Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Remaja. *J Psikol*. 2021;15(2):45–58.

11. Septadina indri seta, Prananjaya bintang arroyantri, Raflin E, Rianti kalima ishmata, Shafira N. Terapi Murottal Al-Qur'an. NEM; 2021.
12. Setyowati A. Aplikasi Terapi Murottal Surah Maryam Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil. Published online 2021.
13. Apriyeni E, Patricia H. Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh terhadap Stres Perawat pada Masa Pandemi. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones*. 2021;9(3):523-528.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7711>
14. Khalidatul, Khair Anwar; Veni, Hadju; Muh NM. Pemberian Murottal Al Qur'an untuk Menghilangkan Nyeri Persalinan. *J Kesehat*. 2019;10:58-62.
<http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>
15. Goh W, Tan JN, Luo Y, et al. Risk and protective factors associated with adolescent depression in Singapore: a systematic review. *Singapore Med J*.
16. Frijanto A. Depresi Dan Bunuh Diri. Kemenkes
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri
17. Saras T. Mengatasi Depresi: Panduan Lengkap Untuk Memahami, Mengelola. Emosional MKK, ed.
18. Munirah I, Utami HN, Rahma J, Mukhlisatunnafsi L, Adni A. Studi Literatur: Penggunaan Media Sosial Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Depresi. *JMH J Med Hutami*. 05(02):3842–3853.
19. Ramadani IR, Fauziyah T, Rozzaq BK. Depresi, Penyebab, Dan Gejala Depresi. *BERSATU J Pendidik Bhinneka Tunggal Ika*. 2(2):89–99.
20. Hasanah U, Ramadhani A, Yusriani Y. Effect of murottal therapy on depression in adolescents. *J Nurs Sci*. 2021;9(1):55–62.

LAMPIRAN

KUESIONER

Bagian 1: Informasi Demografis

1. Nama:
2. Usia:
3. Jenis Kelamin:

Bagian 2: Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Seberapa sering Anda mendengarkan Murottal Al-Qur'an dalam seminggu?

- 1: Tidak pernah mendengarkan murottal.
- 2: Jarang (1-2 kali dalam sebulan).
- 3: Kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu).
- 4: Sering (3-4 kali dalam seminggu).
- 5: Sangat sering (setiap hari).

Bagian 3: Depresi (*Beck Depression Inventory*)

No.	Pertanyaan	Skor
1.	Bagaimana perasaan anda sekarang? <input type="checkbox"/> Saya tidak merasa sedih <input type="checkbox"/> Saya kadang merasa sedih <input type="checkbox"/> Saya selalu merasa sedih sepanjang waktu <input type="checkbox"/> Saya begitu sedih, sehingga saya merasa tidak tahan lagi	
2.	Bagaimana pandangan anda tentang masa depan anda? <input type="checkbox"/> Saya tidak khawatir terhadap masa depan saya <input type="checkbox"/> Saya merasa khawatir terhadap masa depan saya <input type="checkbox"/> Saya merasa tidak ada sesuatu yang bisa diharapkan <input type="checkbox"/> Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya akan semakin memburuk	
3.	Apakah anda merasa gagal dalam hidup anda? <input type="checkbox"/> Saya tidak merasa gagal <input type="checkbox"/> Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan lebih	

No.	Pertanyaan	Skor
-----	------------	------

	<p>yang saya harapkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah kegagalan <input type="checkbox"/> Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total 	
4.	<p>Bagaimana anda mendapatkan kepuasan anda?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu yang biasa saya nikmati <input type="checkbox"/> Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya <input type="checkbox"/> Saya memperoleh sangat sedikit kepuasan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati <input type="checkbox"/> Saya tidak dapat memperoleh kepuasan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati 	
5.	<p>Apakah anda merasa selalu bersalah?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak merasa bersalah <input type="checkbox"/> Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau saya perbuat <input type="checkbox"/> Saya merasa bersalah di sebagian besar waktu saya <input type="checkbox"/> Saya merasa bersalah sepanjang waktu 	
6.	<p>Bagaimana perasaan anda? Apakah anda merasa sedang mendapat hukuman?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum <input type="checkbox"/> Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum <input type="checkbox"/> Saya mengharapkan agar dihukum <input type="checkbox"/> Saya merasa bahwa saya sedang dihukum 	
7.	<p>Kecewakah anda terhadap diri anda?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya merasakan segala sesuatu tentang diri saya sama seperti biasanya <input type="checkbox"/> Saya telah kehilangan kepercayaan diri saya <input type="checkbox"/> Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri <input type="checkbox"/> Saya membenci diri saya sendiri 	
8.	<p>Bagaimana anda menilai diri anda?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri saya lebih dari orang lain <input type="checkbox"/> Saya menjadi lebih kritis terhadap diri saya dibanding yang dulu <input type="checkbox"/> Saya mengkritik diri saya sendiri atas semua kesalahankesalahan saya <input type="checkbox"/> Saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang 	

No.	Pertanyaan	Skor
	terjadi	

9.	Pernahkah anda berpikir untuk bunuh diri? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak merasa sedih <input type="checkbox"/> Saya sama sekali tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri <input type="checkbox"/> Saya mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya <input type="checkbox"/> Saya ingin bunuh diri <input type="checkbox"/> Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan 	
10.	Apakah anda lebih sering menangis saat ini? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak menangis lebih dari biasanya <input type="checkbox"/> Saya lebih banyak menangis daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya menangis sampai berlebihan untuk hal-hal yang kecil <input type="checkbox"/> Saya merasa ingin menangis, namun saya tidak dapat menangia 	
11.	Apakah anda lebih mudah tersinggung? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak lebih tegang atau resah daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya lebih mudah tegang atau resah daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya sangat tegang atau jengkel dan susah untuk bertahan <input type="checkbox"/> Saya sangat tegang atau jengkel maka saya harus melakukan sesuatu 	
12.	Pandangan anda terhadap orang lain? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya masih tetap senang berteman dan beraktivitas dengan orang lain <input type="checkbox"/> Saya kurang berminat berteman dan beraktivitas dengan orang lain <input type="checkbox"/> Saya kehilangan sebagian besar minat untuk berteman dengan orang lain <input type="checkbox"/> Saya tidak berminat terhadap apapun 	
13.	Bagaimana anda mengambil keputusan sekarang? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya dapat mengambil keputusan sama baiknya dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Saya merasa agak kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya merasa sangat kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan 	

No.	Pertanyaan	Skor
-----	------------	------

14.	<p>Bagaimana anda menilai diri anda?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak merasa bahwa saya tidak berharga <input type="checkbox"/> Saya tidak berpikir bahwa saya sama berharga dan bermanfaat seperti biasanya <input type="checkbox"/> Saya merasa lebih tidak berharga dibandingkan dengan orang lain <input type="checkbox"/> Saya merasa sepenuhnya tidak berharga 	
15.	<p>Apakah anda merasa lebih sering kehilangan tenaga saat ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya mempunyai tenaga sama baiknya dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Saya perlu berusaha mengumpulkan tenaga untuk memulai mengerjakan sesuatu <input type="checkbox"/> Saya tidak mempunyai cukup tenaga untuk melakukan segala sesuatu <input type="checkbox"/> Saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi 	
16.	<p>Bagaimana dengan tidur anda sekarang?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak mengalami perubahan pada pola tidur saya, saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya <input type="checkbox"/> Saya kadang-kadang tidur lebih atau kurang dari biasanya <input type="checkbox"/> Saya sering tidur lebih atau kurang dari biasanya <input type="checkbox"/> Saya tidur sepanjang hari atau saya bangun 1-2 jam lebih awal daripada biasanya serta tidak dapat tidur kembali 	
17.	<p>Apakah anda merasa lebih mudah marah?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya merasa tidak lebih mudah marah daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya merasa lebih mudah marah daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya hampir selalu mudah marah daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya mudah marah sepanjang waktu 	
18.	<p>Bagaimana dengan nafsu makan anda? <input type="checkbox"/></p> <p>Nafsu makan saya masih seperti biasanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nafsu makan saya kadang lebih besar atau kurang dari biasanya <input type="checkbox"/> Nafsu makan saya sering lebih besar atau kurang dari biasanya <input type="checkbox"/> Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali atau selalu merasa lapar 	
19.	<p>Apakah anda merasa kesulitan dalam berkonsentrasi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan sebelumnya 	
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan biasanya <input type="checkbox"/> Saya susah untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama <input type="checkbox"/> Saya tidak mampu berkonsentrasi lagi 	

20.	<p>Apakah anda merasa lebih mudah lelah?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak lebih mudah lelah daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya lebih mudah lelah daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya terlalu lelah untuk melakukan segala sesuatu yang biasanya saya lakukan <input type="checkbox"/> Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun 	
21.	<p>Bagaimana pandangan anda terhadap lawan jenis?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saya tidak merasa ada perubahan dalam ketertarikan kepada lawan jenis seperti sebelumnya <input type="checkbox"/> Saya kurang tertarik kepada lawan jenis dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Sekarang saya sangat kurang tertarik kepada lawan jenis <input type="checkbox"/> Saya telah kehilangan ketertarikan kepada lawan jenis 	
Total Skor		

ETHICAL CLEARANCE



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 1426/KEPK/FKUMSU/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : M. Ali Komeini Siregar

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara

Dengan Judul
Title

"HUBUNGAN MENDENGAR MUROTTAL ALQURAN DENGAN SYMPTOM DEPRESI PADA MAHASISWA FK UMSU
ANGKATAN 2023"

"THE RELATIONSHIP OF HEARING MUROTTAL ALQURAN WITH DEPRESSION SYMPTOMS IN 2023 FK UMSU STUDENTS"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator
setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable
Assesment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016
CIOMS Guadelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 Desember 2024 sampai dengan tanggal 25 Desember 2025
The declaration of ethics applies during the periode 25 Desember, 2024 until Desember 25, 2025



Medan, 25 Desember 2024
Ketua

Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfady, MKT

SURAT IZIN PENELITIAN



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/IAK/Pj/PT/III/2024
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 2092/II.3.AU/UMSU-08/F/2024
Lampiran : -
Perihal : **Izin Penelitian**

Medan, 28 Jumadil Akhir 1446 H
30 Desember 2024 M

Kepada. Saudara. **Muhammad Ali Komeini Siregar**
di
Tempat

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat Saudara berkenaan permohonan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yaitu :

Nama : Muhammad Ali Komeini Siregar
NPM : 2008260207
Judul Skripsi : Hubungan Mendengar Murottal Alquran Dengan Symptom Depresi Pada Mahasiswa FK UMSU Angkatan 2023

maka kami memberikan izin kepada saudara, untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, selama proses penelitian agar mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudara kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh




dr. Siti Masliani Siregar, Sp.THT-KL(K)
NIDN : 0106098201

Tembusan Yth :
1. Wakil Dekan I, III FK UMSU
2. Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran FK UMSU
3. Ketua Bagian Skripsi FK UMSU
4. Peninggal



DOKUMENTASI



HUBUNGAN MENDENGAR MUROTTAL ALQURAN DENGAN SIMPTOM DEPRESI PADA MAHASISWA FK UMSU ANGKATAN 2023

MUHAMMAD ALI KOMEINI SIREGAR, Nurhasanah. Sp. KJ

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

ABSTRAK

Latar Belakang: Depresi adalah salah satu gangguan mental yang paling umum dan menjadi penyebab utama berbagai penyakit serta kecacatan di seluruh dunia. Kondisi ini sering diiringi oleh perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan yang dominan, membuat individu merasa terjebak dalam keadaan tanpa harapan. Mendengarkan murottal Al-Qur'an merupakan salah satu aktivitas spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin. Mendengarkan murottal dapat menurunkan hormon-hormon stres dan secara alami mengaktifkan hormon endorfin, yang berperan penting dalam memperbaiki sistem kekebalan tubuh dan memulihkan keseimbangan emosional. Murottal juga dinilai mampu mengkoordinasikan sistem saraf dan memberikan ketenangan bagi pendengarnya. Murottal dapat menjadi instrumen terapi yang menakjubkan dan efektif untuk mengatasi berbagai masalah psikologis. **Tujuan:** Mengetahui hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *Cross Sectional Study*, penelitian diselesaikan pada satu waktu dan hanya dilakukan satu kali. **Hasil:** Pada Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,408 menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang sedang. Artinya, semakin sering seseorang mendengarkan murottal Al-Qur'an, semakin rendah tingkat simptom depresi yang dialaminya. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,015 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga hubungan ini dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, hasil ini mendukung hipotesis, yaitu terdapat hubungan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. **Kesimpulan:** Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an dan gejala depresi pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2023. Semakin sering mendengarkan murottal, semakin rendah tingkat gejala depresi yang dialami, dengan koefisien korelasi -0,408 dan nilai signifikansi 0,015 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci: Murottal Al-Qur'an, Simptom Depresi

ABSTRACT

Background: Depression is one of the most common mental disorders and a leading cause of various illnesses and disabilities worldwide. This condition is often accompanied by dominant feelings of helplessness and loss of hope, leaving individuals feeling trapped in a hopeless situation. Listening to murottal Al-Quran is a spiritual activity that can provide inner peace. Listening to murottal can reduce

stress hormones and naturally activate endorphins, which play a vital role in improving the immune system and restoring emotional balance. Murottal is also believed to be able to coordinate the nervous system and provide calm to the listener. Murottal can be a wonderful and effective therapeutic tool for addressing various psychological issues. **Objective:** To determine the relationship between listening to Al-Quran recitation and depression in students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatra (UMSU) intake

of 2023. **Method:** This research is an observational study with a Cross Sectional Study approach, the research was completed at one time and was only carried out once. **Results:** The Spearman correlation analysis results showed a correlation coefficient value of -0.408 indicating a negative relationship with moderate correlation strength. This means that the more often someone listens to murottal Al-Qur'an, the lower the level of depressive symptoms they experience. The significance value (Sig. 2-tailed) of 0.015 is smaller than $\alpha = 0.05$, so this relationship is declared statistically significant. Thus, these results support the hypothesis, namely that there is a relationship between listening to murottal

PENDAHULUAN

Mahasiswa perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tantangan baru yang berbeda dari pengalaman mereka sebelumnya. Tantangan ini mencakup kemandirian dalam belajar, kemampuan berpikir secara analitis dan kritis, adaptasi terhadap suasana belajar yang berbeda, tanggung jawab yang meningkat, serta kebutuhan untuk memiliki sikap dewasa dan mencapai prestasi akademis. Selain itu, mahasiswa juga harus mampu menyelesaikan tugas dengan baik dalam waktu yang ditentukan.¹ Keterbatasan pemahaman materi yang diterima sering kali menjadi hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis, yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai permasalahan bagi mahasiswa.²

Dalam masa transisi menuju kedewasaan, mahasiswa sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Masa remaja hingga dewasa awal adalah periode kritis di mana individu menghadapi berbagai tekanan dan perubahan dalam kehidupan, termasuk tekanan akademis, sosial, dan emosional. Riset menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi depresi yang cukup tinggi. Sebuah survei yang dilakukan terhadap 3901 mahasiswa menemukan bahwa 76% dari mereka mengalami depresi.³ Penelitian lain juga menemukan bahwa mayoritas individu yang

Al-Qur'an and depression levels in students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatra (UMSU) class of 2023. **Conclusion:** The results of the Spearman correlation analysis showed a significant negative relationship between the frequency of listening to murottal Al-Qur'an and depressive symptoms in UMSU Medical Faculty students of class of 2023. The more often they listened to murottal, the lower the level of depressive symptoms experienced, with a correlation coefficient of -0.408 and a significance value of 0.015 which is smaller than $\alpha = 0.05$.

Keywords: Murottal Al-Qur'an, Symptoms of Depression

mengalami masalah kesehatan mental saat ini adalah mahasiswa.⁴

Depresi adalah salah satu gangguan mental yang paling umum dan menjadi penyebab utama berbagai penyakit serta kecacatan di seluruh dunia. Depresi juga dikaitkan dengan risiko tinggi tindakan bunuh diri, yang menjadi penyebab ketiga terbesar kematian pada usia muda.⁵ Dalam menghadapi tekanan dan stres, banyak mahasiswa yang mencari cara untuk "healing," atau menyembuhkan diri, melalui aktivitas seperti berlibur, wisata, atau staycation. Namun, metode-metode ini sering kali memerlukan biaya yang tidak sedikit dan hanya memberikan solusi sementara. Padahal, ada alternatif lain yang lebih mudah diakses dan dapat dilakukan oleh setiap individu, yaitu melalui aktivitas spiritual.⁵

Aktivitas spiritual telah lama diakui sebagai salah satu bentuk terapi psikologis yang efektif untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan kesejahteraan mental. Aspek spiritualitas dan praktik keagamaan memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental positif. Dalam konteks Islam, terapi spiritual meliputi berbagai bentuk ibadah seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an.⁶

Mendengarkan murottal Al-Qur'an merupakan salah satu aktivitas spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menjadi salah satu strategi pencegahan yang

efektif terhadap gangguan mental di kalangan Muslim. Ayat-ayat Al-Qur'an yang didengar manusia mengandung unsur-unsur penyembuhan yang dibutuhkan tubuh dan jiwa⁶. Mendengarkan murottal dapat menurunkan hormon-hormon stres dan secara alami mengaktifkan hormon endorfin, yang berperan penting dalam memperbaiki sistem kekebalan tubuh dan memulihkan keseimbangan emosional. Murottal juga dinilai mampu mengkoordinasikan sistem saraf dan memberikan ketenangan bagi pendengarnya.⁷ Murottal dapat menjadi instrumen terapi yang menakjubkan dan efektif untuk mengatasi berbagai masalah psikologis.⁸

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat depresi. Salah satu penelitian pada mahasiswa kedokteran dan pasien dengan kondisi kecemasan juga mengonfirmasi efektivitas murottal Al-Qur'an dalam mengurangi stres dan kecemasan, seringkali dengan durasi mendengarkan 2–3 kali seminggu. Untuk hasil optimal, diperlukan penerapan konsisten selama satu bulan atau lebih.⁹ Penelitian ini menegaskan bahwa murottal Al-Qur'an dapat menjadi terapi alternatif yang efektif untuk mengurangi tingkat depresi pada populasi dengan masalah psikologis.¹⁰

Meskipun manfaat terapi spiritual dalam konteks umum sudah diakui, masih sedikit penelitian yang mendalami efektivitas terapi spiritual dalam mengurangi depresi khususnya pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran seringkali menghadapi tekanan akademis yang sangat tinggi, sehingga penelitian ini sangat penting untuk melihat apakah mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menjadimetode yang efektif terhadap tingkat depresi. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melihat hubungan mendengar murottal

Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Mengetahui gambaran aktivitas mendengarkan Al-Qur'an pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU. Mengetahui gambaran tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yaitu suatu penelitian yang mempelajari korelasi atau hubungan dengan pendekatan observasi atau

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 dengan jumlah mahasiswa aktif sebanyak 110 Mahasiswa.

Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa FK UMSU yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Teknik tersebut merupakan pengambilan sampel yang mempunyai karakteristik berbeda pada setiap kelompok populasinya, dimana setiap subjek dalam setiap strata populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih menjadi sampel.

Dalam penelitian ini, besar sampel yang dihitung sesuai dengan rancangan penelitian *cross sectional*, maka besar sampel dihitung dengan rumus sampel tunggal untuk uji korelasi. Rumus untuk menentukan besar sampel tunggal minimal dengan menggunakan koefisien korelasi (r) adalah sebagai berikut:

$$n = \left[\frac{z\alpha + z\beta}{0,5 \ln \left[\frac{1+r}{1-r} \right]} \right]^2 + 3$$

Keterangan:

n : jumlah sampel minimal yang diperlukan

Alpha (α) : Kesalahan tipe I = 5%

Z α : Nilai standar alpha =1,64

Beta (β) : Kesalahan tipe II = 10%

Z β : Nilai standar beta =1,28

r : Koefisien korelasi minimal yang dianggap bermakna

Berdasarkan rumus tersebut, maka perhitungan jumlah sampel penelitian ini dapat dihitung sebagai berikut:

$$n = \left[\frac{1,64 + 1,28}{0,5 \ln \left[\frac{1 + 0,5}{1 - 0,5} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[\frac{2,92}{0,5 \ln \left[\frac{1,5}{0,5} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[\frac{2,92}{5,32} \right]^2 + 3$$

$$n = 31,26 \sim 32 \text{ sampel}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diperoleh jumlah sampel minimal sebesar 32 orang. Untuk mencegah terjadinya *drop out* maka peneliti menambahkan 10% dari jumlah sampel yang didapatkan. Sehingga total sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 35 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi

pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat, dengan pengolahan data yang dilakukan menggunakan program *SPSS for Windows versi 26*.

Profil Responden

Dalam penelitian ini terdapat 35 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Tabel berikut ini disajikan untuk mendeskripsikan profil dari 35 mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Tabel 1 Profil Responden

Profil Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	31,4
Perempuan	24	68,6
Usia		
18 tahun	5	14,3
19 tahun	11	31,4
20 tahun	16	45,7
21 tahun	3	8,6

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 24 orang (68,6%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 11 orang (31,4%). Dari segi usia, sebagian besar responden berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (45,7%), diikuti oleh usia 19 tahun sebanyak 11 orang (31,4%). Responden berusia 18 tahun berjumlah 5 orang (14,3%), sementara responden berusia 21 tahun merupakan yang

paling sedikit, hanya 3 orang (8,6%). Secara keseluruhan, profil responden menunjukkan bahwa mayoritas peserta penelitian adalah perempuan dan berada pada rentang usia 19–20 tahun, yang merupakan kelompok usia yang umum bagi mahasiswa tahun pertama atau kedua di perguruan tinggi.

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan gambaran mendengarkan murottal Al-Qur'an dan Simptom Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.

Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Berikut merupakan distribusi frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an pada 35 Mahasiswa FK UMSU angkatan 2023.

Tabel 2 Gambaran Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Mendengarkan Al-Qur'an	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Skor 0	10	28.6
Skor 5	14	40
Skor 10	11	31.4
Total	35	100

Distribusi frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an di kalangan mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 menunjukkan bahwa responden terbagi dalam tiga kategori. Sebanyak 10 orang (28,6%) melaporkan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan skor 0, diikuti oleh 14 orang (40%) yang melaporkan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan skor 5, sementara 11 orang (31,4%) lainnya mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan skor 10.

Simptom Depresi

Berikut merupakan distribusi frekuensi simptom depresi pada Mahasiswa FK UMSU angkatan 2023.

Tabel 3 Gambaran Simptom Depresi

Simptom Depresi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Depresi Ringan	20	57.1
Tidak Depresi	15	42.9
Total	35	100

Dari 35 mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 yang menjadi responden, sebagian besar, yaitu 20 orang (57,1%) mengalami depresi ringan, sedangkan 15 orang (42,9%) tidak menunjukkan gejala depresi. Tidak ada responden yang melaporkan tingkat depresi di atas kategori ringan.

Tabulasi Silang (Crosstab)

Tabulasi silang merupakan metode untuk menyilangkan data pada variabel satu dengan variabel lainnya ke dalam suatu matriks. Berikut merupakan tabulasi silang dari distribusi frekuensi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dan Simptom Depresi pada Mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 :

Tabel 4 Tabulasi Silang (Crosstab)

Mendengarkan Al-Qur'an		Simptom Depresi		Total
		Depresi Ringan	Tidak Depresi	
Jarang	n	7	3	10
	%	70.0 %	30.0 %	100%
Kadang-kadang	n	12	2	14
	%	85.7 %	14.3 %	100%
Sering	n	1	10	11
	%	9.1 %	90.9 %	100.0 %
Total		20	15	35
		57%	43%	100%

Hasil tabulasi silang menunjukkan hubungan antara frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan simptom depresi pada

mahasiswa FK UMSU angkatan 2023. Dari responden yang jarang mendengarkan murottal Al-Qur'an, sebanyak 7 orang (70,0%) mengalami depresi ringan, sementara 3 orang (30,0%) tidak mengalami depresi.

Pada kelompok yang mendengarkan murottal kadang-kadang, mayoritas, yaitu 12 orang (85,7%), mengalami depresi ringan, dan hanya 2 orang (14,3%) yang tidak mengalami depresi. Sebaliknya, pada responden yang sering mendengarkan murottal Al-Qur'an, hasilnya berbeda. Mayoritas dari kelompok ini, yaitu 10 orang (90,9%), tidak mengalami depresi, sedangkan hanya 1 orang (9,1%) yang mengalami depresi ringan.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an tampaknya berkorelasi dengan tingkat simptom depresi, di mana semakin sering mendengarkan murottal Al-Qur'an, semakin kecil kemungkinan mengalami depresi ringan.

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan jenis analisis statistik yang tepat. Apabila data tidak berdistribusi normal maka analisis menggunakan uji non-parametris, namun apabila data berdistribusi normal maka analisis menggunakan uji parametris. Berikut ini adalah hasil uji normalitas yang diolah menggunakan SPSS 26 :

Tabel 6 Hubungan antara Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dengan Simptom Depresi

Murrottal Al-Qur'an	Simptom Depresi	
	p value	r
	0,05	-0,408

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa

terdapat hubungan negatif yang signifikan antara frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an dan simptom depresi pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2023. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,408 menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang sedang. Artinya, semakin sering seseorang mendengarkan murottal Al-Qur'an, semakin rendah tingkat simptom depresi yang dialaminya.

Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,015 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga hubungan ini dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, hasil ini mendukung hipotesis, yaitu terdapat hubungan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat simptom depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Sebagian besar responden yang mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan frekuensi sering menunjukkan gejala tidak depresi (90,9%), sedangkan responden yang mendengarkan murottal dengan frekuensi jarang atau kadang-kadang memiliki prevalensi yang lebih tinggi terhadap depresi ringan. Hal ini selaras dengan hasil uji korelasi Spearman yang menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan sedang ($r = -0,408$) dan signifikansi statistik ($p = 0,015$).

Penelitian ini konsisten dengan sejumlah studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi murottal

Al-Qur'an berpotensi menurunkan tingkat depresi. Sebuah penelitian pada mahasiswa kedokteran dan pasien dengan kondisi kecemasan juga mengonfirmasi bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an secara teratur dapat mengurangi stres dan kecemasan. Durasi pendengaran yang dianjurkan dalam banyak studi berkisar antara dua hingga tiga kali seminggu, dengan penerapan yang konsisten selama satu bulan atau lebih untuk hasil yang optimal.⁹ Penelitian ini menegaskan bahwa murottal Al-Qur'an bukan hanya berfungsi sebagai terapi spiritual, tetapi juga dapat berperan dalam mengurangi masalah psikologis, khususnya dalam mengatasi gejala depresi pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi.¹⁰

Salah satu penjelasan mengenai mengapa murottal Al-Qur'an efektif dalam mengurangi gejala depresi terletak pada sifatnya yang dapat menstabilkan kondisi emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental. Lantunan murottal yang ritmis dan menenangkan memiliki efek relaksasi yang serupa dengan terapi musik. Musik telah lama dikenal memiliki kemampuan untuk menurunkan ketegangan, meningkatkan mood, dan memberi rasa nyaman bagi pendengarnya.¹³ Begitu pula, murottal Al-Qur'an dapat memberikan efek terapeutik yang menenangkan, di mana bacaan ayat-ayat suci yang dibacakan dengan tartil atau pelan diyakini dapat mengurangi hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai penawar alami terhadap stres.¹²

Dalam konteks mahasiswa kedokteran, yang seringkali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti beban tugas dan ujian yang menuntut, murottal dapat

menjadi mekanisme koping yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi ringan. Aktivitas ini dapat diintegrasikan dalam rutinitas harian mahasiswa sebagai cara sederhana namun bermanfaat untuk menjaga kestabilan emosional dan kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting dalam mempromosikan aktivitas mendengarkan murottal Al-Qur'an sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Aktivitas ini bisa menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam menjaga kesejahteraan mental di lingkungan akademik, yang tidak hanya bergantung pada intervensi medis atau psikologis semata. Oleh karena itu, perlu ada upaya lebih lanjut dari pihak universitas, dosen, serta pihak terkait untuk mengintegrasikan dan mempromosikan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, seperti dengan menyediakan waktu khusus untuk mendengarkan murottal dalam kegiatan akademik atau kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dibutuhkan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai durasi optimal dan frekuensi mendengarkan murottal, serta pengaruh jangka panjangnya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk intervensi yang berpotensi untuk mendukung pengelolaan stres dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup mahasiswa, khususnya di tengah tantangan yang mereka hadapi dalam dunia akademik yang serba cepat dan penuh tekanan. Sebagai langkah lanjutan, pendekatan ini bisa menjadi salah satu strategi

yang efektif dalam program kesehatan mental di lingkungan kampus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan mendengar murottal Al-Qur'an dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2023. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

4. Mayoritas mahasiswa FK UMSU angkatan 2023 mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan frekuensi kadang-kadang (40%), diikuti oleh sering (31,4%) dan jarang (28,6%).
5. Sebagian besar responden mengalami depresi ringan (57,1%), sementara 42,9% tidak menunjukkan gejala depresi, dan tidak ada responden yang melaporkan depresi di atas kategori ringan.
6. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an dan gejala depresi pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2023. Semakin sering mendengarkan murottal, semakin rendah tingkat gejala depresi yang dialami, dengan koefisien korelasi -0,408 dan nilai signifikansi 0,015 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Saran

6. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan dengan melibatkan

lebih banyak variabel yang dapat mempengaruhi gejala depresi mahasiswa, seperti faktor-faktor psikososial, tekanan akademik, dan kualitas lingkungan sosial, agar hasil penelitian lebih komprehensif.

7. Disarankan untuk melakukan penelitian longitudinal untuk mengamati perubahan dalam gejala depresi dan frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur'an seiring waktu, sehingga dapat dipahami dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental mahasiswa.
8. Fakultas Kedokteran dan institusi pendidikan lainnya disarankan untuk mempertimbangkan integrasi kegiatan berbasis spiritualitas, seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an, dalam program pengelolaan kesehatan mental mahasiswa. Hal ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang dapat mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.
9. Mahasiswa disarankan untuk lebih sering melibatkan diri dalam aktivitas yang dapat mendukung kesehatan mental, seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an, yang terbukti dapat mengurangi gejala depresi. Aktivitas ini dapat dijadikan sebagai salah satu mekanisme koping dalam menghadapi stres dan tekanan akademik.
10. Responden disarankan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kegiatan yang mendukung kesejahteraan psikologis, seperti olahraga, meditasi, dan aktivitas religius, guna mencegah terjadinya gangguan

kesehatan mental yang lebih berat.

DAFTAR PUSTAKA

21. Putri CP, Mayangsari MD, Rusli dan R. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah the Influence of Academic Stress on Academic Help Seeking Among Psychology Student of Unlam With Low Grade Point Average. *J Kognisia*. 2018;1(2):28-37.
22. Kartika R. Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknol*. 2020;1(2):107-115.
23. Sundari LS. 76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup Sumber Artikel berjudul "76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup. *Galamedia News*. Published online 2021. <https://galamedia.pikiran-rakyat.com/news/pr-353073777/76persen-mahasiswa-stress-sedang-berat-13-persen-ingin-akhirihidup?page=all>
24. Limone P, Toto GA. Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Vol 10. Jurnal Frontiers In Public Health*; 2022. doi:10.3389/fpubh.2022.831349.
25. W.H.O. Mental Health. Diakses pada 24 Februari 2023, dari. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-ou>
26. Kannan, M.A. dkk. (2022).A review of the Holy Quran Listening and its Neural Correlation for its Potential as a Psycho-spiritual Theraphy. *Jurnal Heliyon*.
27. Khansa BA dk. Systematic Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal AlQur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil. *J Integr Kesehat dan Sains. JIKS*,3(2:187–192.
28. Apriliani E, Basri B, Mulyadi E. Aplikasi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nagrak Cianjur. *J Lentera*. 2021;4(1):17-27. doi:10.37150/jl.v4i1.1395
29. Nurlela, L., Asih, F., Pindi, K., & Syamsuriati, S. (2024). Al-Quran Recitation Therapy with Surah Ar-Rahman on Students' Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial. *Diversity: Disease Preventive of Research Integrity*, 4(2), 63-69. <https://doi.org/10.24252/diversity.v4i2.45901>
30. Sari AP, Prabowo H. Dampak Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Remaja. *J Psikol*. 2021;15(2):45–58.
31. Septadina indri seta, Prananjaya bintang arroyantri, Raflin E, Rianti kalima ishmata, Shafira N. Terapi Murottal Al-Qur'an. *NEM*; 2021.
32. Setyowati A. Aplikasi Terapi Murottal Surah Maryam Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil. Published online 2021.

33. Apriyeni E, Patricia H. Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh terhadap Stres Perawat pada Masa Pandemi. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones.* 2021;9(3):523-528.

<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7711>

34. Khalidatul, Khair Anwar; Veni, Hadju; Muh NM. Pemberian Murottal Al Qur'an untuk Menghilangkan Nyeri Persalinan. *J Kesehat.* 2019;10:58-62.

<http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>

35. Goh W, Tan JN, Luo Y, et al. Risk and protective factors associated with adolescent depression in Singapore: a systematic review. *Singapore Med J.*

36. Frijanto A. Depresi Dan Bunuh Diri. Kemenkes

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri

37. Saras T. Mengatasi Depresi: Panduan Lengkap Untuk Memahami, Mengelola. Emosional MKK, ed.

38. Munirah I, Utami HN, Rahma J, Mukhlisatunnafsi L, Adni A. Studi Literatur: Penggunaan Media Sosial Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Depresi. *JMH J Med Hutami.* 05(02):3842–3853.

39. Ramadani IR, Fauziyah T, Rozzaq BK. Depresi, Penyebab, Dan Gejala Depresi. *BERSATU J Pendidik Bhinneka Tunggal Ika.* 2(2):89–99.

40. Hasanah U, Ramadhani A, Yusriani Y. Effect of murottal therapy on depression in

adolescents. *J Nurs Sci.* 2021;9(1):55–62.