

**THE EFFECTIVENESS OF LISTENING MUROTTAL AL-QURAN ON  
REDUCTION OF STRESS LEVEL IN STUDENTS PSYCHOLOGY OF  
ANDALASUNIVERSITY**

**Romanda Hadi Saputra<sup>1</sup>, Vivi Amalia<sup>2</sup>, Nila Anggrainy<sup>2</sup>**

*1) student of Psychology Major, Medical Faculty, Andalas University*

*2) Lecturer of Psychology Major, Medical Faculty, Andalas University*

**ABSTRACT**

*Students have many activities and also many assertions to be faced so that they can not be escaped from stress. Stress is a condition of the pressure experienced physical and psychological indicated by emotional responses, cognitive, and behavioral responses that occur seen through the biological, cognitive, emotional, and social behavior of a person due to the many demands that come. Managing stress need to be done so that students can avoid the negative effects of stress. There are a lot of ways to manage stress, in this research we will focus on listening murattal Al-quran.*

*This study aimed to research whether there is any significant influence of listening murattal Al-quran to level of stress on students of Psychology Major Andalas University.*

*The method in this research is experiment method. The design experiment is Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. The data analysis was done by using independent sample t-test. The subjects of this study are the students of Psychology Major Andalas University, amount are 60 students. They were divided in to two group, experiment and control group. The collecting data has been done using the stress scale developed by DASS 42.*

*The results of the research show that there were significant influence of listening murattal Al-quran level reduction of stress on students of Psychology Major Andalas University. The research also show that there were no significant difference between listening murattal Al-Quran with a duration of 7 minutes and 11 minutes to level reduction of stress in students Psychology of Andalas University.*

**Keywords: Murottal Al-Quran, Stress, Student**

**EFEKTIFITAS MENDENGAR MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP  
STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Romanda Hadi Saputra<sup>1</sup>, Vivi Amalia<sup>2</sup>, Nila Anggrainy<sup>2</sup>**

- 1) Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas  
2) Staff Pengajar Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

**ABSTRAK**

Mahasiswa memiliki banyak kegiatan dan juga tuntutan yang dihadapi sehingga tidak terlepas dari stres. Stres adalah suatu kondisi tekanan yang dialami secara fisik maupun psikis yang ditunjukkan oleh respon emosional, kognitif, dan perilaku yang terjadi dilihat melalui respon biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial seseorang yang disebabkan karena banyaknya tuntutan yang diterima. Mengelola stress perlu dilakukan agar terhindar dari akibat negatif dari stres. Banyak cara yang bisa dilakukan, dalam penelitian ini akan difokuskan pada mendengarkan murattal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh mendengar murottal Al-Quran terhadap tingkat stres pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Andalas.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Uji hipotesis dilakukan dengan uji *independent sample t-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas sebanyak 60 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pengumpulan data dilakukan dengan skala stres yang dikembangkan oleh *DASS 42*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan mendengar murattal terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan mendengarkan murottal Al-Quran dengan durasi 7 menit dan 11 menit dalam menurunkan tingkat stres

**Kata Kunci : Murottal Al-Quran, Stres, Mahasiswa**