

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan skor depresi antara *pre-test* dan *post-test* serta antara *post-test* dan *follow up*. Skor depresi antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai $Z = -2.000$ dan $p = 0.046$ ($p < 0,050$). Pada saat *pre-test* nilai mean yaitu $\bar{X} = 21$ dan setelah mendapatkan perlakuan, nilai mean pada kelompok eksperimen yaitu $\bar{X} = 11$. Skor depresi antara *post-test* dan *follow up* menunjukkan bahwa nilai $Z = -2.000$ dan $p = 0.046$ ($p < 0,050$). Pada saat *post-test* nilai mean yaitu $\bar{X} = 11$ dan mean *follow up* yaitu $\bar{X} = 9$. Hal ini menjelaskan berarti ada perbedaan tingkat depresi antara *pre-test* dan *post-test* dan *post-test* ke *follow up* pada subjek yang tergabung pada kelompok eksperimen.

Hasil analisis lebih lanjut, ada perbedaan skor depresi (*post-test*) pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi murattal, mengalami penurunan skor depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi murattal. Hasil uji *Mann Whitney*, nilai *post-test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yaitu nilai $Z = -2.323$ dan $p = 0.029$ ($p < 0,050$). Nilai tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat depresi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian semua hipotesis dalam penelitian ini diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi murattal dapat menurunkan depresi.

Subjek kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat depresi setelah diberikan terapi murattal. Subjek YD, T, S dan RM sebelumnya merasa kesedihan yang mendalam, namun setelah mengikuti terapi subjek bisa menghilangkan rasa sedihnya dan mampu merubah pikiran negatifnya menjadi pikiran yang positif sehingga perasaan dan perilakunya ikut berubah. Subjek bisa berfikir realistis dan mengambil hikmah dari masalah yang dihadapinya serta mendapatkan pemahaman yang baru tentang cobaan dan masalah hidup dari sudut pandang agama. Subjek juga terlihat tenang, sudah bersemangat dan ceria serta memiliki keinginan untuk melakukan aktivitas dan membuka diri dengan lingkungannya serta memiliki keinginan untuk melanjutkan aktivitas dan rutinitas yang mereka jalani sebelumnya. Selain itu subjek juga memiliki peningkatan pengalamannya keagamaannya seperti melakukan sholat tepat waktu, membaca dan mendengarkan Al Qur'an dan terjemahannya.

B Saran.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang diajukan. Saran tersebut diantaranya:

1. Kepada subjek penelitian.

Kepada subjek penelitian diharapkan agar dapat terus menggunakan terapi murattal sebagai salah satu cara untuk membantu subjek agar dapat terbentengi dari gangguan yang pernah mereka alami.

2. Kepada Pemko. Payakumbuh dan Pemkab. Lima Puluh Kota.

Terapi murattal dapat dipertimbangkan sebagai intervensi dan metode yang cukup layak untuk digunakan dalam membantu menangani orang yang mengalami gangguan depresi, sehingga pihak Pemko. Payakumbuh dan Pemkab. Lima Puluh Kota perlu menyediakan terapis yang legal dan kompeten dalam terapi murattal sebagai salah satu upaya penanganan gangguan depresi yang terjadi di Kota Payakumbuh dan Kabupaten Lima Puluh Kota Provinsi Sumatera Barat.

3. Kepada peneliti selanjutnya.

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan atau menambahkan beberapa masukan sebagai berikut:

- a) Memperbanyak jumlah subjek. Subjek dalam penelitian ini hanya sedikit sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk memperbanyak jumlah subjek. Selain itu diharapkan agar peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian pada subjek dengan kategori depresi ringan atau subjek dengan depresi berat.
- b) Pentingnya membuat peraturan yang jelas, tegas serta dapat disepakati bersama sebelum memulai proses terapi, agar setiap subjek dapat berkonsentrasi saat terapi dan datang tepat waktu saat mengikuti terapi. Selain itu hal ini juga harus diperhatikan adalah pentingnya kerja sama antara subjek dengan terapis, terutama mengerjakan tugas terapi (*home therapy*) yang diberikan pada subjek terapi.
- c) Sebaiknya menggunakan ayat Al Qur'an yang lebih banyak lagi, khususnya penggunaan ayat Al Qur'an yang berkaitan dengan simtom depresi.

- d) Sebaiknya subjek mengikuti pelafasan pembacaan ayat Al Qur'an yang diperdengarkan pada subjek saat terapi, hal ini bertujuan untuk memberikan penguatan dan pemahaman spiritual pada subjek penelitian.

Daftar Pustaka

- Abdurrachman, A. P. & Andhika, S. (2008). Murattal Al Qur'an: Alternatif Terapi Suara Baru, *Seminar Nasional Sains dan Teknologi-II*. Universitas Lampung, Lampung.
- Agung (2011). Psikolog di Puskesmas, *Solusi Kesehatan Jiwa di Indonesia*, Diambil dari:<https://webcache.googleusercontent.com/ugm.ac.id>.
- Ahava, W.G., Innone, C., Grebstein, L., & Schirling, J. (1998). Is the beck depression inventory reliable over time? An evaluation of multiple test-retest reliability in a nonclinical college student sample. *Journal Of Personality assessment*, 70 (2). 222-231.
- Akbar, Z. & Afiatin, T. (2009). Pelatihan manajemen emosi sebagai program pemulihan depresi pada remaja korban gempa bumi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1. 107-124.
- Akhmad, P. (2014). *Quranic Healing Technology*, Jakarta: Pustaka Tarbiyah Semesta.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR)*. Washington, DC: Author.
- Anggraeieni, N.W., (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial, *Jurnal Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya-UII*, 1-2.
- Anggraini, R., (2004). *Ruqyah Syar'i sebagai Psikoterapi Indigenous*. Diakses 19 September 2016 <http://repository.ugm.ac.id/digitasi/index>.
- Anwar, Y. P. (2010). *Sembuh Dengan Al-Qur'an*. Jakarta: Sabil.
- Arya, I (2016). *Selama Sepekan Terjadi Tiga Kasus Bunuh Diri di Limapuluh Kota*. Diakses 7 Juni 2016 dari <http://katasumbar.com>.
- Asih, S. & Kristiana, R., (2011). *Perubahan Sosial Dalam Masyarakat*, Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta.
- Asman, O. (2008). *Qur'anic Healing for Spiritual Ailments, Between Tradition, Religious Law and Contemporary Law*. *Medical Law Journal*, 259-284.

- Atkinson, R. L. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. Edisi 8 (terjemahan). Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Beck, A. T. (1985). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Brand V. D, Samson N. N, Pouwels S, Staa S. T. P, Thio B, Cooper C, Leufkens H. G. M, Egberts A. C. G, G, Verhar H. J. J, Fries de F., (2009), *Use Of Anti-Depressant and The Risk Of Fracture of The Hip or Femur*, Diakses 21 Januari 2017, Springerlink.com.
- Burns, D.D. (1988). *Terapi Kognitif: Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi* (terjemahan: Santosa). Jakarta: Erlangga.
- Campbell, M, Mainos R.O., & Looney, S.W (2001). Effect of music on anxiety of women awaiting breast biopsy. *British Journal*, 4(3); 128-137.
- Chiang, Chun F. & Hsieh, T. (2012). The Impacts of Perceived Organizational Support and Psychological Empowerment on Job Performance: The Mediating Effects of Organizational Citizenship Behavior. *International Journal of Hospitality Management* 31. 180–190. Taiwan.
- Clark, W.H. (1967). *The psychology of religion*. New York: The MacMilan Company.
- Davison, G. C., Neale, J., Kring, A. M. (2004) *Psikologi Abnormal Edisi ke 9*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dileo, C. & Bradt, J. (2005). *Medical Music Therapy: A Meta-Analysis of the Literature and an Agenda for Future Research*. Cherry Hill, NJ: Jeffrey Books.
- Dzaky. (2002). *Konseling & Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Eldesa, V.R., (2014). Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pasca Bedah, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, (2)74-80.
- Endiyono, Yulianingsari & Pramesthirini (2016). Pengaruh Terapi Murattal Al Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang ICCU RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Medika Respati*, (2) 10-25.

- Fanada, Mery. (2012). *Perawat Dalam Penerapan Therapi Psikoreligius Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rawat Inap Bangau Rumah Sakit Ernaldi Bahar Palembang*. Diakses pada tanggal 3 April 2014 dari www.banyuasinkab.go.id.
- Fasa. I.N, (2016). Pengaruh murotal Al-Qur'an terhadap tingkat depresi pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di PKU. Muhammadiyah Gamping, *Jurnal.UMY* (1) .
- Fitriatun,I., Wiyono,N., & Setyanto A.,(2015). Pengaruh Mendengarkan Ayat-Ayat Al Quran Terhadap Penurunan Stres Pada Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Universitas Sebelas Maret Surakarta* (7) 2-23.
- Gallo, J.J., Reichel, W., & Andersen, L.M. (1998). *Buku Saku: Gerontologi edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Ghazali, M.L., (2006). *Menguak Dunia Jin, Ruqyah Dampak dan Bahayanya*, Semarang: Gunung Jati.
- Hadi, K (2004). *Reiki Tao Kundalini*. Jakarta: Yayasan Reiki Tao.
- Hakim (2017). Al Qur'an Pedomanku. Diakses tanggal 2 Januari 2017.
- Halgin, R.P & Whitbourne, S.K. (2010). *Psikologi Abnormal (Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis)*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Handayani, R. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto*, 5 (2)1-15.
- Harrington, & Gill. J. (2003). *Buku Saku Kesehatan Kerja*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Haryanto, S. (2007). *Psikologi Shalat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Hawari, D. (2002). *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Primayasa.
- Hawari, D. (2003). *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA*. Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hawari, D. (2004). *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bakti Primayasa.

- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Harrington, G. (2003). *Kesehatan Kerja*. Jakarta: EGC.
- Haryanto, S. (2003). *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologi Ibadah Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Ihsan, S. (2013). Efektifitas Terapi Tambahan Suara Bacaan Al Qur'an Terhadap Pasien Depresi di RSUD. Sardjito. *Jurnal Fakultas Farmasi UGM*.
- Inayati, E. Y. (2014). Pengaruh Mendengarkan Al Quran Dan Dzikir Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Dusun Dukuh Seloharjo Pundong Bantul Yogyakarta, *Naskah Publikasi*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Kaheel, A.D. (2012). *Alif Nafsaka bi Al Qur'an*, Diterjemahkan dari Bahasa Arab oleh Kaserun, Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- KataSumbar.com (2016). Diakses tanggal 2 Juli 2016 dari <http://katasumbar.com/gawat-selama-sepekan-terjadi-tiga-kasus-bunuh-diri-di-limapuluh-kota/>.
- Kim, U., Yang, K.S., & Hwang, K.K (2000), *Indigenous And Cultural Psychology Memahami Orang Dalam Konteksnya*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Marati R., & Chaer, T.M. (2016), Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan. *Jurnal UMY*. 1 (1) 30-48.
- Maramis, W. F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University.
- Margono. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maryani, E.D., & Hartati, E. (2013). Intervensi Terapi Audio dengan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman* 8 (2) 70.
- Departemen Kesehatan RI. (1993). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III*. Jakarta : Direktorat Kesehatan RI.

- Mueller P.S., Plevak D.J., Rummans T.A. (2001). *Religious Involvement, Spirituality, and Medicine: Implications for Clinical Practice. Mayo Foundation for Medical Education and Research.*
- Munawir, A.W. (1997). *Kamus al-Munawir Arab Indonesia*, Edisi II, Surabaya: Pustaka Progresif.
- Mustamir, P. (2009). *Metode Super Nol Menaklukan Stres*. Jakarta: Hikmah.
- Najati., M. U. (2005). *Psikologi dalam Al-Quran (Terapi Qurani dalam penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terjemahan. Alfarizi, M.Z., Bandung: Pustaka Setia.
- Najati., M. U. (1985). *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Grene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jilid Dua. Erlangga. Ciracas. Jakarta.
- Normadina (2015). *Sound Therapy Using Quranic Verse In Increasing The Calmness And Reducing Stress On Final Year Students In Unimas*. Universiti Malaysia Sarawak.
- Norman, K. & Yvonna S. , Lincoln. (2009). *Handbook of Qualitative. Research*. Terjemahan oleh Dariyanto dkk. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pasiak, T. (2012). *Tuhan Dalam Otak Manusia, Mewujudkan Kesehatan Spritual Berdasarkan Neurosains*, Bandung: Mizan.
- Prayatni, M. (2017). Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum Dan Setelah Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an (Surat Al-Fajr) Pada Lansia Di Desa Mijen Kelurahan Gedang Anak Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang, *Jurnal- Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo*.
- Priyatno, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Purbowinoto, S. E. & Kartinah, (2011). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Pstw (Panti Sosial Tresna Wredha) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, Surakarta 44-49.
- Purna (2006). *Metode Murattal*, Jakarta: Gema Insani.

- Razak, A., dkk. (2012). Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi, *Seminar Internasional*, Universiti Kebangsaan Malaysia 14 (1) 141-151.
- Retnowati, S. (1990). *Efektivitas Terapi Kognitif dan Terapi Perilaku pada Penanganan Gangguan Depresi*. *Journal PPS UGM*. 1 (23-27).
- Ronen, T. (1997). *Cognitive Development Therapy with Children*. New York: John Woley & Sons.
- Sadock, B.J. & Sadock, V.A. (2003). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Science Clinical Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Shihab, Q. (2017). Tafsir Al-Quran. Diakses tanggal 15 Desember 2017.
- Slamet, S., & Markam, S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Salim S.A., (2012). *Ensiklopedi Pengobatan Islam*, Surakarta: Pustaka Arafah.
- Saraceno, B. (2006). 90% Kasus Bunuh Diri Terkait Gangguan Jiwa. Diakses tanggal 3 Juni 2016 dari <http://www.mediacastore.com>.
- Schultz, William, J. & Harris C. L. (1965) *American Public Finance*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Shihab, M.Q. (1999), *Mukjizat Al Qur'an*, Cetakan ke-7, Bandung: Mizan.
- Silverthorne (2001), *Human Physiology an Innegrated Approach, 2th. Ed.* San Francisco: Pearson Education, Inc.
- Smit, F., Cuijpers, P., Voordouw, I. (2005). Outcome of Cognitive Behavior Therapy For Minor Depression in Routine Practice. *Journal Psychology and Psychoterapy*, 78 179-188.
- Staab, J., & Feldman, D. (1999). *What is Depression?* Diakses tanggal 26 November 2016 http://health.upenn.edu/health/hifiles/topics/depression/what_is_depress.html.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, (1995). *Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.

- Suryanti & Ariani, D.S., (2016). Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia, *Jurnal Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta* 5 (2) 224-229.
- Su'dan, R.H. (1997). *Al Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology*. Los Angeles: McGraw-Hill, Inc.
- UGM, (2011). Diakses pada tanggal 26 Januari 2017 <https://www.ugm.ac.id/id/berita/3646psikolog.di.puskesmas.solusi.kesehatan.jiwa.di.indonesia>.
- Uyanto, (2009). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Terapi Music Dalam Peradaban Islam (2009). Di akses 10 Desember 2016 dari <http://www.republika.co.id/berita/ensiklopedia/islam/khazanah/09/03/24/39702-terapi-musik-dalam-peradaban-islam>.
- Titelman, P. (2008), The Concept of the triangle in Bowen Theory: An overview In. P. New York: Haworth Press.
- Wahida, S., Nooryanto, M., & Andarini, S. (2015). Terapi Murottal Al Qur'an Surat Ar-Rahman Meningkatkan Kadar Endorfin dan Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif, *Jurnal Kedokteran*, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang, 28 (3) 213-216.
- Wardanis. S., & Ike., I. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Naskah Publikasi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wicaksana, I. (2005). Depresi dan Solusinya (Online). Diakses tanggal 8 Agustus 2016 dari <http://psychology.yahoo.com>.
- Williamson, M.G., Schultz, R. (1995). Activity Restriction Mediates the Association Between Pain and Deressed Affect: A Study of Younger and Older Adult Cancer Patiens. *Jurnal Psychology and Aging* Universitas Georgia, 10 (3) 114-128.
- Wilkinson, G., (1995). *Buku Pintar Kesehatan Depresi*, Alih Bahasa Meitasari Tjandrasa, Jakarta: Arcan.
- Yana, R., Utami, S., & Safri (2014). Efektivitas Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Pesalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal, Program Studi Keperawatan-Universitas Riau*. 2 (2) 1371-1379.

Yosep, I., (2009). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama. Bandung.

Zulkarnain. (2006). *Persidangan Antara Bangsa Pembangunan UKM Bangi: Client values in the counselling process*. Catatan untuk dipublikasikan.

