

**INTERVENSI MUROTAL AL-QURAN UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA TAHANAN DAN NARAPIDANA
WANITA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan

Memperoleh derajat sarjana psikologi



Disusun Oleh:

Choirul Huda Pradipa

(30701800024)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
INTERVENSI MUROTTAL AL-QURAN UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI NARAPIDANA DAN TAHANAN
WANITA

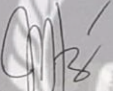
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Choirul Huda Pradipa
NIM. 30701800024

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi.

28 November 2023

Semarang, 22 November 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
INTERVENSI MUROTTAL AL-QURAN UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS NARAPIDANA DAN TAHANAN
WANITA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Choirul Huda Pradipa

30701800024

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 08 Desember 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog.

2. Ruseno Arjanggal, S.Psi., MA.

3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 08 Desember 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Choirul Huda Pradipa dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjaan saya dicabut.

Semarang, 28 November 2023



Choirul Huda Pradipa
30701800024



MOTTO

“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang kafir.”

(Q.S. Yusuf: 87)

“Dan barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya.”

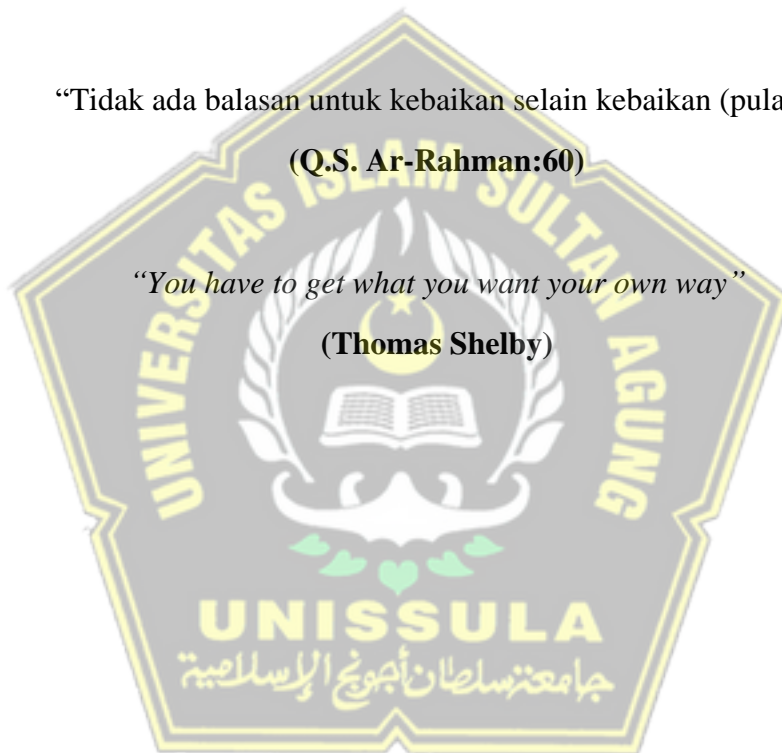
(Q.S. At-Talaq: 4)

“Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan (pula).”

(Q.S. Ar-Rahman:60)

“You have to get what you want your own way”

(Thomas Shelby)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Penulis mempersembahkan karya ini kepada:

Bapak dan Ibu tercinta Heri Suryanto dan Cholip yang selalu memberi dukungan dan selalu berdo'a untuk penulis.

Adikku tersayang Nuzulia Afifatunnisa yang menjadi salah satu alasan penulis untuk selalu belajar agar layak dijadikan tauladan.

Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

Dosen pembimbing Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga dalam menyelesaikan karya ini.

Sahabat serta teman-teman yang selalu memberikan semangat serta kebahagiaan.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT pencipta seluruh alam semesta yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW beserta seluruh keluarga, sahabat, dan pengikutnya yang sholeh hingga akhir kiamat. *Alhamdulillahirabbil'alamin*, puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan, akan tetapi semoga segala usaha yang telah dilakukan dapat bermanfaat bagi semua, sebagai ilmu yang bermanfaat dan barokah.

Penulis juga menyadari bahwa selama berlangsungnya penelitian, penyusunan sampai pada tahap penyelesaian skripsi ini tak lepas dari dukungan serta bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu teriring do'a dan ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, dan telah membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si, selaku dosen wali yang telah banyak memberikan arahan serta masukan selama menjalani perkuliahan.
4. Ibu Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si, selaku dosen mata kuliah psikologi eksperimen yang telah memberikan banyak ide serta masukan terkait penelitian ini, dan membuat peneliti paham mengenai konsep penelitian eksperimen.
5. Seluruh responden penelitian, atas ketersediaannya untuk berpartisipasi pada penelitian ini.

6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman kepada penulis yang akan menjadi bekal bermanfaat untuk kini dan nanti.
7. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses pengurusan administrasi hingga skripsi ini dapat selesai.
8. Orang tua saya tercinta, Bapak Heri Suryanto dan Ibu Cholip Sutiwati, yang selalu berdo'a untuk penulis serta memotivasi, mendukung, dan menguatkan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi beliau dimanapun dan kapanpun Bapak dan Ibu berada.
9. Adikku tersayang Nuzulia Afifatunnisa yang menjadi alasan peneliti untuk terus belajar agar dapat menjadi teladan yang baik.
10. Sahabat-sahabat penulis alumni MI Al-Khoiriyyah 1 angkatan 2012 dan alumni SMA Islam Sultan Agung 1 angkatan 2018 yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.
11. Seluruh Ustadz/Ustadzah dan Bapak/Ibu guru dari MI dan MTs Al-Khoiriyyah serta SMA Islam Sultan Agung 1 yang telah menjadi orang tua kedua serta yang membentuk mental dan karakter peneliti hingga seperti saat ini. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi beliau dimanapun dan kapanpun beliau berada.
12. *Partner* penulis Febtina Hendiannisa Putti yang selalu menemani setiap proses dan perjalanan penulis.
13. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan banyak terimakasih, dan penulis selalu mendo'akan serta menyerahkan kepada Allah SWT agar mendapat balasan yang setimpal baik di dunia maupun di akhirat.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi kedepannya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 28 November 2023

Yang menyatakan,

Choirul Huda Pradipa

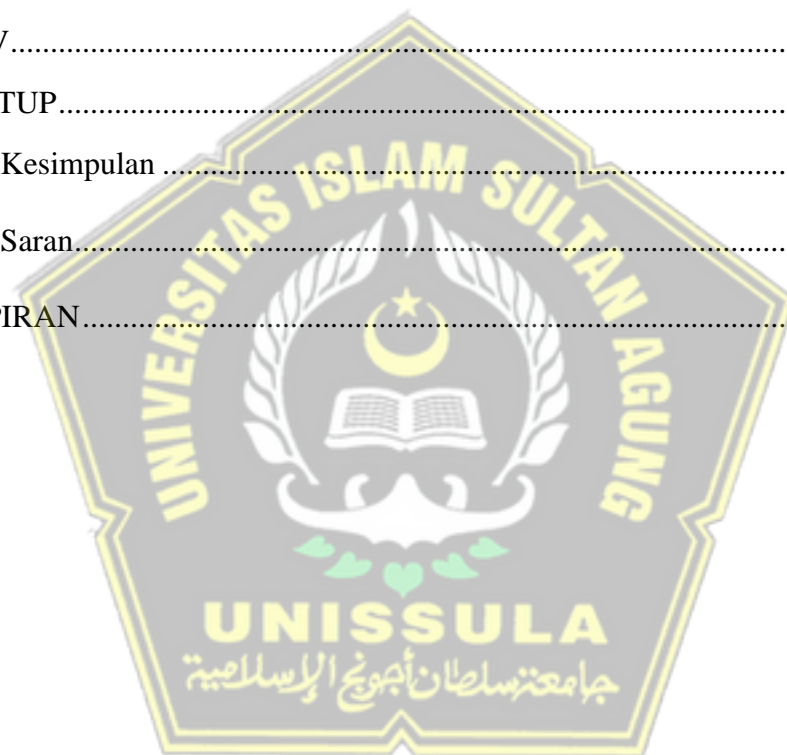


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHANMOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	8
LANDASAN TEORI.....	8
A. Kesejahteraan Psikologi.....	8
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologi.....	8
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologi.....	9
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologi	11
B. Murottal Al-Quran	12
1. Definisi Al-Quran.....	12
2. Manfaat Murottal Al-Quran	13
C. Kegiatan Pembinaan Tahanan dan Narapidana Wanita Dalam Lembaga Pemasyarakatan	15

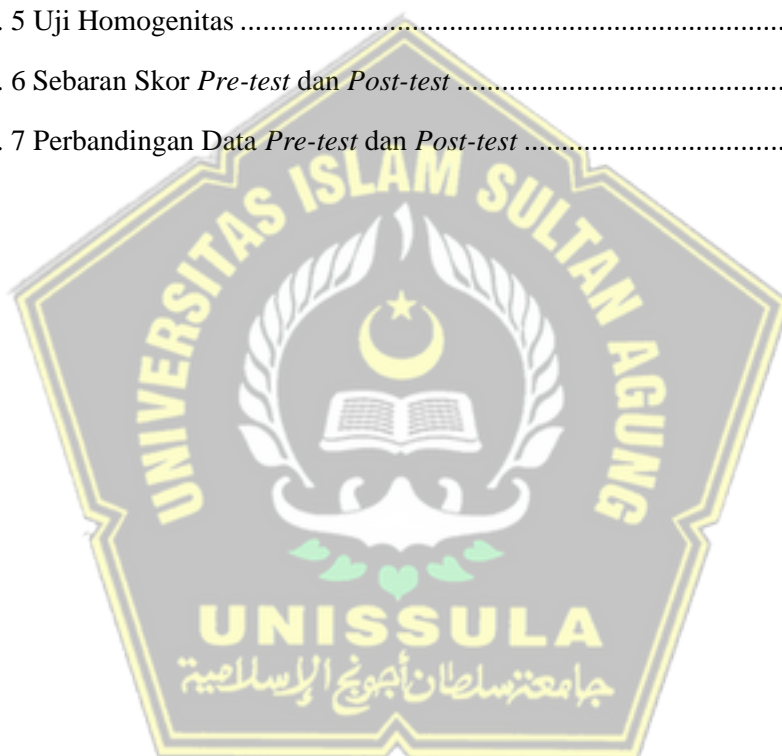
D. Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologi Narapidana dan Tahanan Wanita.....	16
E. Hipotesis.....	19
BAB III	20
METODE PENELITIAN.....	20
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
B. Definisi Operasional.....	20
1. Kesejahteraan Psikologi	20
2. Mendengarkan Murottal Al-Quran.....	21
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	21
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	22
D. Metode Pengumpulan Data.....	22
1. Skala Kesejahteraan Psikologi	22
E. Validitas	23
1. Validitas.....	23
F. Prosedur Penelitian	23
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	35
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	35
1. Orientasi Kacah Penelitian	35
2. Pelaksanaan Penelitian	35

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	41
1. Uji Asumsi.....	41
2. Uji Hipotesis.....	42
C. Deskripsi Data Penelitian.....	44
D. Pembahasan.....	46
E. Kelemahan Penelitian.....	47
BAB V.....	48
PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
LAMPIRAN.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Kesejahteraan Psikologi	23
Tabel 3. 2 Jadwal Intervensi Murottal Al-Quran.....	24
Tabel 4. 1 Norma Kategorisasi Skor (Azwar, 2017b)	37
Tabel 4. 2 Kategorisasi Pre-test dan Post-test Kesejahteraan Psikologi	37
Tabel 4. 3 <i>Blue print</i> Kesejahteraan Psikologi	38
Tabel 4. 4 Uji Normalitas.....	42
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas	42
Tabel 4. 6 Sebaran Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	43
Tabel 4. 7 Perbandingan Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian.....	55
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	64
Lampiran C. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	69
Lampiran D. Uji Asumsi dan Uji Hipotesis.....	74
Lampiran E. Surat Izin dan Dokumentasi Penelitian.....	79



INTERVENSI MUROTTAL AL-QURAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI NARAPIDANA DAN TAHANAN WANITA

Oleh:

Choirul Huda Pradipa

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

choirulhudapradipa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh mendengarkan murottal surat Al-Rahman terhadap kesejahteraan psikologi pada narapidana wanita. Menggunakan desain penelitian *quasi experiment*, dengan rancangan penelitian (*one group pre-test post-test design*) desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Populasi pada penelitian ini yaitu narapidana dan tahanan wanita pada Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang yang menjalani masa hukuman kurang dari satu tahun dengan jumlah populasi 30 subjek. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala kesejahteraan psikologi dengan koefisiensi reliabilitas 0,849. Teknik analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test*. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologi pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara intervensi murottal Al-Quran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan pada Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang dengan koefisiensi korelasi $r_{xy} = 0,134$ dan taraf signifikansi $p = 0,971$ ($p > 0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan wanita pada Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang.

Kata kunci: Murottal Al-Quran, Kesejahteraan Psikologi, Narapidana.

***AL-QURAN MUROTTAL INTERVENTION TO IMPROVE THE
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WOMEN PRISONERS AND
DETAINEES***

Choirul Huda Pradipa

The Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University Semarang

Email: choirulhudapradipa@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of listening to Al-Rahman murottals on the psychological well-being of female prisoners. Using a quasi-experimental research design, with a research design (one group pre-test post-test design) one group design without a control group. The population in this study were female inmates and detainees at the Semarang Class IIA Women's Correctional Institution who were serving sentences of less than one year with a population of 30 subjects. The sampling technique uses saturated sampling. The data collection method used in this research is a psychological well-being scale with a reliability coefficient of 0.849. The data analysis technique uses the Paired Sample T-test. The hypothesis proposed is that there is an influence of listening to Al-Qur'an murottals on increasing the psychological well-being of female prisoners at the Class II A Women's Penitentiary in Semarang. The results show that there is no significant effect between the Al-Quran murottal intervention on improving the psychological well-being of prisoners and detainees at the Class IIA Semarang Women's Correctional Institution with a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.134$ and a significance level of $p = 0.971$ ($p > 0.05$). The conclusion of this research shows that there is no effect of listening to Al-Quran murottals on increasing the psychological well-being of prisoners and female detainees at the Class IIA Semarang Women's Correctional Institution.

Keywords: Murottal Al-Quran, Psychological Well-being, Prisoners.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Narapidana adalah istilah untuk orang-orang yang telah dihukum dan sedang menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan. Berdasarkan laporan Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas), total jumlah penghuni Lapas dan Rutan di Indonesia sebanyak 276.224 penghuni yang terdiri dari narapidana sebanyak 227.373 dan tahanan sebanyak 48.851. Berdasarkan jenis kelamin penghuni di Lapas dan Rutan Indonesia, total jumlah penghuni laki-laki sebanyak 262.535 dan perempuan sebanyak 13.691 (Ditjenpas, 2022).

Berdasarkan laporan Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas) Kanwil Jawa Tengah UPT Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang, total jumlah penghuni sebanyak 287 yang terdiri dari narapidana sebanyak 261 dan tahanan sebanyak 26 (Ditjenpas, 2022).

Para narapidana dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang terisolasi dari masyarakat luar. Lingkungan penjara merupakan stressor utama yang dialami oleh narapidana, sehingga menimbulkan masalah psikologis seperti perasaan cemas, menarik diri hingga depresi (Hidayati dkk., 2021). Narapidana membutuhkan waktu lama untuk beradaptasi dengan kondisi fisik dan sosial selama menjalani masa hukuman di penjara agar dapat menjalani kehidupan dengan baik dan memanfaatkan kesempatan untuk berubah (Utami, 2016).

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Hidayati dkk., (2021) terhadap 3 narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Garut, ditemukan beberapa kasus pelanggaran yang dilakukan oleh narapidana yang telah menjalani masa pidananya lebih dari satu tahun, mulai dari perkelahian hingga percobaan bunuh diri. Munculnya kekhawatiran tentang masa depan dan adanya perasaan tidak nyaman terhadap

lingkungan dan sesama narapidana, hal tersebut ditunjukkan dengan kasus perkelahian dan kurangnya penerimaan diri dalam munculnya perasaan ingin mengakhiri hidup.

Dampak yang dapat dirasakan narapidana yaitu afek negatif (50%), adanya peningkatan rasa syukur selama di dalam penjara (40%), kesulitan dalam mendapatkan kesempatan (5%) dan badan terasa lemah lesu pada kasus narkoba (5%). Afek negatif seperti timbulnya penyesalan dan menganggap dirinya telah membuat kesalahan besar. Perasaan bersalah terhadap kondisi keluarga kurang harmonis karena perbuatannya, sehingga membuat mereka merasa malu dan sedih atas kehidupannya saat ini. Salah satu aspek dalam kesejahteraan psikologis merupakan penerimaan diri (Utami, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ardilla & Herdiana, (2013) kepada 6 narapidana wanita Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Surabaya ditemukan bahwa subjek mengalami perubahan emosi sejak mereka masuk lembaga pemasyarakatan, 3 dari 6 mengalami perubahan emosi ke arah positif. Tetapi 3 subjek lainnya mengalami perubahan emosi ke arah negatif yaitu dua subjek mengalami perubahan temperamen yang menjadi lebih tinggi dan satu subjek menjadi pendiam dan merasa dirinya tidak bahagia. Dijelaskan pula bahwa rata-rata subjek memiliki perspektif negatif terhadap dirinya, mereka ketakutan saat harus kembali ke masyarakat. Perubahan besar yang terjadi pada narapidana sesaat setelah masuk lembaga pemasyarakatan terutama pada narapidana wanita, perubahan yang biasa terjadi adalah perubahan secara psikologis dan berdampak pada kesejahteraan psikologis ditandai dengan perubahan emosi serta perilaku. Disisi lain narapidana harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan lembaga pemasyarakatan mengingat lama masa pidana yang diterima. Maka dari itu narapidana harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sebelum kembali ke masyarakat.

Kesejahteraan Psikologi memiliki beberapa aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi,

penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Seorang individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologi yang baik apabila dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik sebagai ciri penerimaan diri serta ditandai dengan adanya rasa empati dan kasih sayang terhadap orang lain. Selain itu ditandai dengan kesadaran individu mengenai potensi yang dimilikinya dan kemauan untuk mengembangkan potensi tersebut. Seorang individu dengan kesejahteraan psikologi yang baik ditandai dengan kemampuan untuk menentukan atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis individu. Selain itu juga ditandai dengan memiliki tujuan hidup dan kemandirian dalam berperilaku (Ryff, 1989).

Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara terhadap narapidana wanita, sebagai berikut kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap narapidana wanita berinisial S di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Semarang, subjek menjelaskan:

“Saya telah menjalani masa hukuman selama 10 bulan, saya janda saat ini tinggal bersama ibu dan sudah memiliki empat orang anak. Selama menjalani masa hukuman saya merasa senang sekaligus sedih. Senang karena banyak teman dan sedih karena harus meninggalkan keluarga, saya sering sedih kalau saat saya sendirian karena jadi ingat keluarga. Disini ada banyak kegiatan diantaranya karawitan setiap hari Senin dan senam lansia di hari Selasa, selain itu juga ada kegiatan wirausaha berupa pengepakan cotton bud. Untuk kegiatan rohani setiap pagi mengaji iqra dan sore harinya mengaji diba’an kadang juga membaca surat Yasin. Selain itu ada juga tausiyah dari penceramah pada pagi dan sore hari, saya merasa sedih saat mengikuti kegiatan rohani karena tadinya saya tidak pernah mengaji tapi disini saya jadi bisa mengaji, rasanya terharu dan yang tadinya saya tidak sholat lima waktu, disini saya jadi rajin sholat lima waktu. Saya jadi bisa hafalan surat pendek karena untuk syarat pengurusan bebas harus bisa hafalan beberpa surat pendek. Untuk rencana kedepan saya ingin memperbaiki diri saya agar lebih baik lagi dan meningkatkan ibadah serta ingin lebih fokus mengasuh anak, setelah saya selesai menjalani hukuman saya ingin berwirausaha.

Wawancara lain yang juga dilakukan oleh peneliti terhadap narapidana wanita berinisial T di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Semarang menjelaskan bahwa:

“Saya telah menjalani masa hukuman 4 bulan dengan total masa hukuman 10 bulan. Saya sudah menikah dan memiliki dua orang anak, selama 4 bulan saya menjalani masa hukuman saya merasa sedih dan kangen dengan keluarga. Saya merasa terbuka hatinya dan merasa lebih baik saat mendengarkan tausiyah dan kegiatan rohani yang rutin dilaksanakan, karena yang awalnya saya tidak rajin shalat sekarang jadi rajin shalat. Awalnya saya merasa tidak percaya diri apakah setelah bebas bisa diterima kembali di masyarakat, tetapi sekarang saya yakin bahwa setelah bebas nanti, saya akan bisa diterima kembali di masyarakat. Rencana saya setelah bebas, saya ingin merubah mindset, memperbaiki diri, dan lebih baik dalam bekerja.”

Wawancara lain juga dilakukan peneliti terhadap petugas Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Semarang berinisial C menjelaskan bahwa:

“Saya bertugas dibidang pengurusan, pembinaan, kerohanian, dan kepribadian. Jumlah narapidana dan tahanan pada hari ini tanggal 14 Juni 2023 sebanyak 269 orang. Tidak ada permasalahan serius yang terjadi antara tahanan maupun narapidana disini, paling hanya adu mulut seperti layaknya wanita ketika bertengkar dan biasanya tahanan dan narapidana shock saat pertama kali dikirim kesini karena SOP disini mereka harus menjalani isolasi di sel terpisah selama 6 hari dan tidak diperbolehkan keluar kamar, jadi tidak langsung digabungkan dengan yang lain. Kegiatan disini dimulai dari jam 08.00 pagi hingga jam 15.00 sore. Meliputi, kegiatan rohani untuk yang beragama islam yaitu pada pagi hari mengaji iqra, dan hafalan surat yang dilakukan secara mandiri. Kami juga bekerjasama dengan kementerian agama dan beberpa instansi swasta yang secara bergantian mengisi tausiyah, konseling, dan pengajian. Adapun untuk yang non muslim kita juga bekerjasama dengan gereja. Kegiatan kerohanian ini dilaksanakan setiap hari dengan pengisi dari instansi tersebut secara bergantian.”

Menurut Huppert, (2009) kesejahteraan psikologi adalah tentang kehidupan yang berjalan dengan baik. Hal tersebut merupakan gabungan dari perasaan baik yang bekerja dengan efektif. Sejahtera secara psikologis artinya individu tidak harus selalu merasa baik; pengalaman

emosi yang menyakitkan (seperti rasa kecewa, gagal, dan rasa sedih) adalah hal yang wajar pada kehidupan, dan kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif atau sesuatu yang menyakiti, hal ini sangat diperlukan supaya kesejahteraan psikologis individu dapat terjaga.

Sebagaimana kajian di lembaga pemsyarakatan yang telah dilakukan oleh Setiowati, (2022) menjelaskan bahwa terdapat berbagai macam kegiatan pengembangan diri seperti seni dan olahraga untuk meningkatkan keterampilan serta menyalurkan bakat narapidana. Selain itu, terdapat juga kegiatan keagamaan yang dapat meningkatkan religiusitas narapidana.

Kegiatan keagamaan yang dapat meningkatkan religiusitas salah satunya adalah mendengarkan murottal Al-Quran. Murottal Al-Quran merupakan bacaan ayat suci Al-Quran dengan irama dan menggunakan tajwid yang benar (Julianto dkk., 2014). Al-Quran merupakan salah satu musik paling indah dengan alunan yang stabil, dan termasuk salah satu jenis terapi jiwa yang digunakan untuk mengurangi depresi karena dapat memberikan ketenangan pada pendengarnya (Harisa dkk., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Priyanto & Anggraeni, (2019) secara murottal bacaan Al-Quran memiliki alunan yang stabil, teratur dan konsisten. Durasi murottal Al-Quran yang pendek dengan nada yang rendah mempunyai efek relaksasi dan dapat mengurangi nyeri dada pada penderita jantung coroner. Penurunan intensitas nyeri disebabkan karena timbulnya ketenangan dari terapi murottal. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan Apriyeni & Patricia, (2021) mendengarkan murottal Al-Quran juga telah terbukti meredakan stres pada perawat pada masa pandemi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aprilini dkk., (2019) murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman terbukti dapat mengurangi insomnia pada mahasiswa karena murottal Al-Quran terdapat unsur suara manusia dimana hal tersebut merupakan unsur penyembuhan serta dapat menurunkan hormon penyebab stres, mengaktifkan hormon endorfin

secara alami, dan meningkatkan perasaan rileks. Mendengarkan lantunan murottal Al-Quran dengan atau tanpa terjemahan, keduanya memiliki efektifitas yang sama untuk menurunkan tingkat stress, kecemasan, dan depresi (Jabbari dkk., 2020).

Salah satu surat dalam Al-Quran yang banyak digunakan sebagai terapi relaksasi salah satunya surat Al-Rahman (Maha Pemurah). Sebagian besar ulama setuju bahwa surat Al-Rahman masuk dalam golongan surat Makiyyah, dalam surat ini Allah banyak menyebutkan berbagai nikmat baik secara agama maupun dunia yang di berikan pada hambanya. Selain itu dalam surat Al-Rahman juga memiliki pengulangan kalimat yaitu "*Maka nikmat Tuhan kamu manakah yang kamu dustakan,*" Al-Quran menggunakan penegas sebagai sarana untuk menguatkan arti dalam jiwa setiap pembacanya, dan menetapkan arti dalam sanubari sehingga dapat membentuk suatu keyakinan. Karena sesuatu yang diulang akan membekas pada alam bawah sadar yang mematangkan sebab perbuatan manusia. Pengulangan redaksi dalam surat Al-Rahman ini menunjukkan independensi setiap nikmat sebelum dan sesudah ayat yang diulang. Dapat dijelaskan juga bahwa setiap ayat yang diulang merupakan pemisah dan berkaitan dengan ayat sebelumnya (Mudhiah, 2014).

Maka dari itu murottal Al-Quran surat Al-Rahman dapat menjadi salah satu bentuk terapi relaksasi, karena dalam surat Al-Rahman menjelaskan tentang nikmat yang Allah limpahkan bukan hanya kepada manusia tetapi juga dilimpahkan pada makhluk Allah yang lain termasuk jin. Dengan kita banyak mengingat nikmat yang Allah telah limpahkan maka kita akan menjadi lebih bersyukur dengan apa yang kita miliki, baik mensyukuri nikmat yang ada pada diri sendiri maupun nikmat yang ada pada lingkungan sekitar.

Berdasarkan paparan diatas murottal Al-Quran dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan hormon penyebab stress. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena narapidana wanita cenderung memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang tinggi. Hal tersebut merupakan

faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi pada narapidana wanita. Oleh karena itu mendengarkan murottal Al-Quran dapat menjadi salah satu terapi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi pada narapidana wanita.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas memberikan dasar bagi peneliti untuk merumuskan masalah penelitian ini yaitu: Apakah intervensi murottal Al-Quran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi pada narapidana wanita?

C. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini untuk menguji pengaruh mendengarkan murottal surat Al-Rahman terhadap kesejahteraan psikologi pada narapidana wanita.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan membantu pengembangan ilmu psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai gambaran mahasiswa bahwa terdapat berbagai macam bentuk dan metode terapi psikologis.

b. Bagi Masyarakat

Sebagai pilihan sekaligus referensi terapi relaksasi nonfarmakologis.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologi

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan dapat diartikan dalam dua jenis pendekatan kesejahteraan yaitu kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologi. Kesejahteraan subjektif dinilai sebagai pendekatan awal mengenai bagaimana seseorang memiliki kesejahteraan yaitu melalui aspek kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan pada individu. Sedangkan kesejahteraan psikologi menilai kesejahteraan melalui 6 aspek yang bertujuan untuk membangun individu agar dapat menghadapi tantangan eksistensi hidup (Keyes dkk., 2002).

Kesejahteraan psikologi adalah apa yang dirasakan individu berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu tersebut (Ryff, 2014). Menurut Wells, (2010) kesejahteraan psikologi merupakan istilah subjektif yang berarti hal yang berbeda untuk orang yang berbeda.

Kesejahteraan psikologi yaitu suatu kondisi dimana individu dapat menerima dirinya dengan baik, mempunyai tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain yang berkembang, mandiri, dan mampu menguasai lingkungan, serta terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995)

Selama ini pemahaman mengenai kesejahteraan psikologi dan fungsi disfungsi psikologis masih sangat tertinggal, sehingga sangat sedikit pengetahuan mengenai hal tersebut. Ditandai dengan banyaknya penelitian yang mengerdilkan literatur tentang fungsi psikologis positif dalam arti istilah dasar yaitu menyamakan kesehatan dengan tidak adanya penyakit atau seseorang dipandang sehat jika tidak mengalami depresi, cemas, atau bentuk lain dari gejala psikologis (Ryff, 1995).

Kesejahteraan secara biologi terdapat dua jenis yaitu kesejahteraan *eudaimonic* dan *hedonic*. Kesejahteraan *eudaimonic* membahas ide-ide

pengembangan diri, pertumbuhan pribadi, dan keterlibatan yang bertujuan. Kesejahteraan *eudaimonic* memiliki lebih banyak fungsi positif terhadap kesejahteraan individu karena individu dengan kesejahteraan *eudaimonic* tinggi memiliki tingkat kortisol saliva harian yang rendah, dan memiliki tingkat pro-inflamasi yang rendah. Selain itu individu dengan kesejahteraan *eudaimonic* tinggi memiliki resiko kardiovaskular rendah serta memiliki durasi tidur REM (*Rapid Eye Movement*) lebih lama dibandingkan dengan individu yang menunjukkan tingkat *eudaimonic* rendah. Sedangkan kesejahteraan *hedonic* berkaitan dengan perasaan positif seperti kebahagiaan dan kepuasan. Kesejahteraan *hedonic* tidak menunjukkan fungsi positif terhadap kesejahteraan individu, karena menilai kesejahteraan dari kebahagiaan dan kenikmatan hidup, sedangkan hal tersebut sangat subjektif (Ryff dkk., 2004).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologi adalah perasaan subjektif individu terhadap suatu keadaan dimana individu dikatakan sejahtera apabila memiliki tujuan hidup, memiliki penerimaan diri, dapat mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mampu menentukan lingkungan yang sesuai dengan diri individu, dan memiliki keinginan untuk selalu berkembang.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologi

Aspek-aspek kesejahteraan psikologi menurut Ryff, (2014) dibagi menjadi 6 macam penerimaan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri, dan otonomi berikut penjelasan dari masing-masing aspek :

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri yaitu individu yang mampu bersikap positif terhadap dirinya, ditandai dengan penerimaan berbagai aspek diri yaitu menerima sisi baik dan buruk individu tersebut, serta memiliki pandangan yang baik terhadap masa lalu.

b. Tujuan Dalam Hidup

Individu mempunyai tujuan hidup dapat diartikan dengan individu memiliki tujuan hidup yang terarah, sehingga baik saat ini dan masa lalu hidup menjadi bermakna, serta mempunyai keyakinan terhadap tujuan hidup yang ingin dicapai individu tersebut.

c. Penguasaan Lingkungan

Individu mampu menentukan atau membuat lingkungan yang sesuai nilai pribadi dan apa yang dibutuhkan individu.

d. Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Individu memiliki hubungan yang akrab dengan orang lain, memiliki kepercayaan terhadap orang lain, dan memiliki perasaan empati terhadap orang lain.

e. Pengembangan Diri

Pengembangan diri individu dapat diartikan dengan individu memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri dan membuka diri terhadap hal-hal baru, dan individu menyadari potensi yang dimilikinya.

f. Otonomi

Otonomi pada individu dapat diartikan dengan individu memiliki prinsip yang kuat dan mampu mengambil keputusan secara mandiri.

Menurut (Keyes dkk., 2002; Ryff dkk., 2004) aspek sosiodemografi dan biologi memiliki hubungan terhadap kesejahteraan psikologi individu karena kesejahteraan dapat bervariasi menurut usia, status sosial, dan ekonomi. Selain itu, probabilitas kesejahteraan psikologi yang optimal dapat meningkat seiring bertambahnya usia, tingkat pendidikan, dan interaksi individu dengan lingkungan sekitar serta kesadaran individu meningkat seiring dengan menurunnya neurotisime. Sedangkan secara biologis individu dengan kesejahteraan *eudaimonic* tinggi memiliki tingkat kortisol saliva harian yang lebih rendah, sitokin pro-inflamaasi, risiko kardiovaskular, dan durasi tidur REM (*rapid eye*

movement) yang lebih lama dibandingkan dengan individu dengan kesejahteraan eudaimonic rendah.

Berdasarkan pemaparan diatas, aspek-aspek kesejahteraan psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Ryff, (2014) yaitu penerimaan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri, dan otonomi. Selain itu pada penelitian (Keyes dkk., 2002; Ryff dkk., 2004) terdapat aspek lain yaitu sosiodemografi dan aspek biologi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologi

Terdapat 6 faktor kesejahteraan psikologi menurut beberapa ahli diantaranya usia, status ekonomi, tingkat pendidikan, religiusitas, dukungan sosial, dan kepribadian. Berikut penjelasan dari masing-masing faktor:

a. Usia

Orang dewasa memiliki penguasaan lingkungan dan otonomi yang lebih baik (Keyes, 2013). Orang yang lebih tua dihormati oleh orang lain dan menerima umpan balik sosial yang lebih baik, dimana hal tersebut merupakan sumber konsep diri (Pinquart & Sörensen, 2000).

b. Status Ekonomi

Dikatakan bahwa status ekonomi memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup individu (Keyes, 2013).

c. Tingkat Pendidikan

Dapat menentukan status ekonomi individu sebab semakin tinggi taraf pendidikan maka semakin baik secara ekonomi, hal itu akan meningkatkan kepuasan hidup individu (Keyes, 2013).

d. Religiusitas

Terdapat hubungan antara ketaatan beragama dengan *Kesejahteraan Psikologi*, karena ketaatan beragama berfungsi sebagai sarana *coping stress* individu untuk mengurangi efek berbahaya dari stress serta

kemudian meningkatkan kesejahteraan psikologis individu tersebut (Ellison, 1991).

e. Dukungan Sosial

Sangat diperlukan karena dapat membantu individu untuk memiliki perasaan positif terhadap orang lain, meningkatkan kepuasan hidup, dan membantu individu untuk memiliki konsep diri (Pinquart & Sörensen, 2000).

f. Kepribadian

Dikatakan bahwa kepribadian dan kesejahteraan psikologis individu saling berhubungan, dimana ciri kepribadian tertentu dapat menjadi gambaran dari kesejahteraan individu (Schmutte & Ryff, 1997).

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa usia, status ekonomi, tingkat pendidikan, religiusitas, dukungan sosial, dan kepribadian merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi.

B. Murottal Al-Quran

1. Definisi Al-Quran

Al-Quran merupakan firman Allah SWT yang menjadi mu'jizat sekaligus wahyu bagi Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril dengan kalimat berbahasa Arab, yang dituliskan dalam *mushaf* dengan awalan surat *Al-Fatihah* dan dengan akhiran surat *An-Nas*, diriwayatkan secara mutawatir dan bernilai ibadah bagi pembacanya (Cholil dkk., 2019). Al-Quran adalah kitab mukjizat, bacaannya memiliki kerangka fonologis (*tajweed*) sehingga dapat memberikan efek positif bagi pikiran manusia (Hechehouche dkk., 2020). Murottal Al-Quran adalah rekaman ayat Al-Quran yang dibacakan secara tartil dan menggunakan tajwid yang benar serta berirama (Julianto dkk., 2014).

2. Manfaat Murottal Al-Quran

Umat muslim percaya bahwa Al-Quran selain dikenal sebagai kitab mukjizat. Selain itu Al-Quran juga dipercaya sebagai “obat”. Hal tersebut tertuang dalam beberapa ayat:

Artinya, “Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim kecuali kerugian.” (Q.S Al-Israa [17]: 82).

Artinya, “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (Q.S Yunus [10] :57) (Zarrabi-Zadeh, 2007).

Indriyati dkk., (2021) menyebutkan lantunan murottal Al-Quran memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Meningkatkan hormon endorphen alami.
- b. Memberikan efek relaksasi.
- c. Mengalihkan fokus.
- d. Mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang.
- e. Memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak.

Berdasarkan pemaparan diatas, Al-Quran memiliki manfaat. Hal tersebut tertuang dalam beberapa ayat:

- a. Dan kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang jadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian (Q.S Al-Israa [17]: 82)
- b. Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu Pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam

dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman (Q.S Yunus [10] :57)

- c. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang (Q.S Ar-Ra'd [13] :28)

Bunyi adalah getaran molekul-molekul udara yang menstimulasi sistem auditori, gelombang bunyi masuk melalui lubang telinga kemudian menggetarkan gendang telinga, kemudian getaran diteruskan pada tulang-tulang kecil ditelinga tengah (*ossicles*) yaitu: *malleus* (martil), *incus* (landasan), dan *stapes* (sanggurdi). Getaran tulang sanggurdi diteruskan pada *oval window*, kemudian getaran mengguncang cairan serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya disalurkan melalui saraf auditori menuju ke otak melalui nuklei talamus. Terdapat 3 korteks sensori pada otak yaitu korteks sensori primer, sekunder, dan asosiasi. Korteks sensori primer menerima impuls dari nuklei talamus, yaitu bagian otak yang mengatur sensasi, emosi, dan perasaan, tanpa diproses melalui bagian otak yang berpikir mengenai baik-buruk serta intelegensia. Kemudian impuls diteruskan pada korteks sensori sekunder untuk diteruskan pada korteks sensori asosiasi untuk dipresepsikan (Pinel, 2009).

Gelombang otak dapat diubah oleh berbagai rangsang eksternal salah satunya dengan mendengarkan murottal Al-Quran. mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan gelombang otak jauh lebih rendah dibandingkan saat individu dalam kondisi tidur. Hal tersebut menunjukkan adanya efek relaksasi dan ketenangan yang dicapai individu (Samhani dkk., 2019). Mendengarkan murottal Al-Quran dapat merangsang bagian frontal pada otak dimana merupakan bagian yang didominasi oleh gelombang otak delta, yang mana berfungsi sebagai pusat kecerdasan umum dan pengendalian emosi, selain itu pada bagian sentral berfungsi sebagai pusat pengendalian gerakan. Oleh sebab itu mendengarkan murottal Al-Quran dapat memberikan efek relaksasi, rasa tenang, nyaman, dan tenang bagi yang mendengarkannya (Wahid & Nashori, 2021).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa lantunan murottal Al-Quran dapat menstimulasi sistem auditori manusia melalui telinga. Gelombang bunyi diteruskan ke otak melalui saraf, kemudian dapat merangsang bagian frontal otak yang berfungsi sebagai pusat intelektual dan pengontrol emosi. Sehingga murottal Al-Quran dapat menurunkan gelombang otak dan memberikan efek relaksasi.

C. Kegiatan Pembinaan Tahanan dan Narapidana Wanita Dalam Lembaga Pemasyarakatan

Menurut Kitab Undang-Undang Hukum Acara Pidana (KUHP) undang-undang nomor 8 tahun 1981 pasal 1 no.32 menjelaskan bahwa terpidana adalah seorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap (Agung, 1981). Pembinaan terhadap narapidana dan tahanan perlu dilakukan agar narapidana dan tahanan dapat berfungsi kembali di lingkungan sosial setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan.

Secara umum terdapat dua pembinaan yang dilakukan pada lembaga pemasyarakatan yaitu pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian (Tampubolon dkk., 2022). Pada Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang kegiatan pembinaan dilakukan setiap hari dimulai pada pukul 08.00 pagi sampai dengan pukul 15.00 sore, meliputi pembinaan kepribadian dan kemandirian.

Pada pagi hari diawali dengan membersihkan blok kemudian dilanjutkan mengaji iqra dan tadarus surat pendek secara mandiri, ada pula kegiatan terjadwal lainnya yaitu kegiatan kesenian karawitan setiap hari Senin dan kegiatan olahraga senam lansia pada hari Selasa. Selain itu ada juga kegiatan tausiyah, pengajian, dan konseling yang di isi secara bergantian oleh beberapa lembaga negeri dan swasta diantaranya oleh Kementerian Agama sebanyak tiga kali dalam seminggu, Yayasan Islam Syahidin dan Yayasan Wisata Hati sebanyak dua kali dalam satu bulan secara bergantian. Selain itu ada juga kegiatan bimbingan kerja berupa

kegiatan pengemasan produk *cottonbuds* yang dilakukan pada siang hari disela-sela kegiatan lain.

Menurut keterangan dari petugas Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang, secara keseluruhan sebanyak 70% didominasi kasus narkoba, 20% kasus tindak pidana umum, dan 10% kasus tindak pidana korupsi.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua pembinaan dalam Lembaga Pemasyarakatan yaitu pembinaan kepribadian agar narapidana dan tahanan wanita dapat berkembang ke arah yang lebih baik setelah bebas, Selain itu ada juga pembinaan kemandirian agar narapidana dan tahanan wanita memiliki bekal keterampilan dan pengembangan bakat yang dapat berguna setelah bebas.

D. Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologi Narapidana dan Tahanan Wanita

Masuknya narapidana ke penjara terutama narapidana wanita menjadi sebuah perubahan hidup yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis narapidana tersebut. Seorang narapidana yang menjalani kehidupan di penjara tidak hanya memberikan dampak positif saja tetapi kehidupan di penjara juga dapat memberikan dampak negatif dari sisi psikologis. Dampak psikologis tersebut membuat narapidana khususnya narapidana wanita menjadi tertekan dan menunjukkan perilaku yang cenderung negatif, hal ini disebabkan narapidana tidak dapat memperbaiki dirinya sendiri walaupun mereka mendapat pembinaan dan keterampilan selama di penjara. Sebagai pengalaman hidup yang berdampak pada kondisi psikologis tentunya narapidana wanita mengalami efek-efek psikis yang buruk selama di penjara seperti rasa kegagalan, stress, tingginya perasaan rendah diri, krisis identitas, bahkan hingga mengalami depresi (Naiborhu & Mailani, 2018).

Akibat efek-efek negatif yang ditimbulkan dari kehidupan di penjara, seorang narapidana menjadi tidak dapat berfungsi di masyarakat

setelah bebas dari penjara. Hal tersebut menandakan bahwa seorang narapidana memiliki kesejahteraan psikologi yang rendah karena kurangnya penerimaan diri, tidak dapat membangun hubungan baik dengan orang lain, dan memiliki kontrol lingkungan yang rendah.

Menurut agama islam seseorang didorong agar tetap berharap pada Tuhan bahkan ketika seseorang berbuat dosa terbesar atau saat mengalami kepahitan dalam hidup karena rahmat Tuhan akan selalu ada, seperti yang dikatakan dalam Al-Quran surat Yusuf ayat 87 *“Dan jangan pernah berputus asa dari rahmat Allah yang menenangkan, sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali orang-orang yang tidak beriman.”* (Rafique dkk., 2019).

Mendengarkan murottal Al-Quran termasuk salah satu jenis terapi musik yang bermanfaat bagi pendengarnya, dimana saat seseorang mendengarkan murottal Al-Quran akan memberikan getaran pada gendang telinga selanjutnya diteruskan pada saraf pendengaran ke korteks pendengaran di otak sehingga menyebabkan penurunan kortisol, akibatnya hal tersebut menciptakan perasaan tenang dan nyaman (Sulistiyowati & Hasibuan, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Prabowo & Subarkah, (2020) terdapat hubungan positif antara aktivitas keagamaan terhadap kesehatan mental pada narapidana, semakin baik aktivitas kegamaannya maka semakin baik pula kesehatan mentalnya. Hal tersebut disebabkan karena agama sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, termasuk dalam hal kesehatan baik secara fisik maupun mental. Selain itu hubungan manusia dengan merupakan hubungan yang bersifat kodrati diwujudkan dengan ketundukan, kerinduan ibadah, serta nilai-nilai luhur.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rahmayani dkk., 2018) pemberian terapi murottal Al-Quran dapat mengurangi stres pada pasien abortus karena menciptakan suasana yang damai dan menenangkan (relaksasi). Selain itu, pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Ziqri dkk., 2020) juga menjelaskan bahwa jumlah tingkat stress sebelum dan

sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an menunjukkan berkurangnya tingkat stress, hal tersebut menunjukkan dampak dari terapi murottal Al-Qur'an, dapat mengurangi tingkat stress seseorang dengan kasus penyalahgunaan obat-obatan di Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre.

Selain itu, terdapat hasil penelitian yang dilakukan oleh (Twistiandayani & Prabowo, 2021) bahwa mendengarkan murottal Al-Quran surat Al-Fatihah dan surat Ar-Rahman berpengaruh pada tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada penderita *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis. Dampak dari mendengarkan murottal Al-Quran surat Al-Fatihah dan Ar-Rahman yaitu terdapat perbedaan skor tingkat stres, kecemasan, dan depresi antara kelompok subjek dengan kelompok control. Setelah diberikan intervensi dengan diperdengarkan murottal Al-Quran surat Al-Fatihah dan Ar-Rahman kelompok subjek mengalami penurunan tingkat stress, kecemasan, dan depresi. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi tingkat stress, kecemasan, dan depresi tidak mengalami penurunan. Pada penelitian yang dilakukan (Yunus dkk., 2021) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran dapat mengurangi tingkat stress serta menimbulkan efek relaksasi, ditandai dengan penurunan hormone stress dengan hasil rata-rata gelombang otak alfa lebih tinggi pada saat mendengarkan murottal Al-Quran.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa murottal Al-Quran dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi karena memberikan efek relaksasi yang ditandai dengan meningkatnya gelombang alfa otak serta penurunan hormon stress. Selain itu, terdapat hubungan positif antara aktivitas keagamaan terhadap kesehatan mental pada narapidana dan tahanan, semakin baik aktivitas keagamaan seseorang maka semakin baik pula kesehatan mentalnya.

E. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur’an terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologi pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang” dimana semakin tinggi frekuensi mendengarkan murottal Al-Qur’an maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologi individu tersebut.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penetapan variabel utama di dalam penelitian dan menentukan fungsi masing-masing variabel disebut identifikasi variabel (Azwar, 2017a). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung (Y) : Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas (X) : Mendengarkan Murotal Al-Quran

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi variabel yang dideskripsikan berdasarkan karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, 2017a). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

1. Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan psikologi adalah perasaan subjektif individu terhadap suatu keadaan dimana individu dikatakan sejahtera apabila memiliki tujuan hidup, memiliki penerimaan diri, dapat mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, mandiri, dapat menentukan lingkungan yang selaras dengan diri individu, dan memiliki keinginan untuk selalu berkembang. Skala kesejahteraan psikologi dari (Ryff, 1989) digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologi, dengan didasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologi yaitu penerimaan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri, dan otonomi.

Semakin tinggi nilai yang subjek dapatkan, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologi subjek. Begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai yang subjek dapatlami maka semakin rendah kesejahteraan psikologi subjek.

2. Mendengarkan Murottal Al-Quran

Al-Quran adalah kitab mukjizat, bacaannya memiliki kerangka fisiologis (*tajweed*) sehingga dapat memberikan dampak positif bagi pikiran manusia. Murottal Al-Quran adalah rekaman ayat Al-Quran yang dibacakan secara tartil dan menggunakan tajwid yang benar serta berirama. Pada penelitian ini menggunakan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman, murottal Al-Quran diperdengarkan sebanyak satu sesi setiap hari dalam satu ruangan tertutup dengan durasi 10 menit sebanyak 6 sesi dalam kurun waktu 9 hari.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang dimana subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. Jumlah populasi dalam penelitian ini yang sesuai dengan kriteria terdapat 30 narapidana dan tahanan wanita. Adapun kriteria-kriteria populasi, sebagai berikut:

- a. Subjek berjenis kelamin wanita.
- b. Subjek berusia 25 – 40 tahun.
- c. Subjek tidak termasuk residivis (pernah dipenjara).
- d. Subjek pertama kali dipenjara dan terjerat kasus pidana.
- e. Subjek beragama islam.
- f. Subjek sudah berkeluarga dan memiliki anak.
- g. Sebelum ditahan subjek tinggal bersama keluarga dan anak subjek.
- h. Subjek bersedia mengikuti rangkaian prosedur pelaksanaan penelitian.

2. Sampel

Bagian dari populasi karena memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut disebut sampel (Azwar, 2017a). Sampel dalam

penelitian ini narapidana dan tahanan wanita Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang yang berjumlah 30 orang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan cara yang digunakan dalam menentukan pengambilan sampel atau bisa disebut sampling. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Sampling Jenuh yaitu teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2015). Dikarenakan jumlah subjek yang diteliti berjumlah sedikit dan terbatas, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yaitu skala. Skala merupakan seperangkat pertanyaan yang disusun untuk menjelaskan variabel penelitian melalui respon atas pertanyaan yang tersedia (Azwar, 2017b). Dalam penelitian ini hanya menggunakan 1 skala yaitu skala kesejahteraan psikologi.

1. Skala Kesejahteraan Psikologi

Skala kesejahteraan psikologi yang digunakan berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh (Ryff, 1989). Skala kesejahteraan psikologi terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Skala kesejahteraan psikologi terdiri dari 28 aitem. Setiap aitem terdapat enam alternatif jawaban yaitu sangat setuju = 1, cukup setuju = 2, agak setuju = 3, sedikit tidak setuju = 4, cukup tidak setuju = 5, sangat tidak setuju = 6. Berikut penyebaran aspek-aspek Kesejahteraan Psikologi di tabel *blueprint* sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Blueprint Kesejahteraan Psikologi
(Fadhil, 2021)

No	Aspek-aspek	Butir Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Penerimaan diri (<i>Self-acceptance</i>)	1	6	7
2	Tujuan dalam hidup (<i>Purpose in life</i>)	3	1	4
3	Penguasaan lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	4	0	4
4	Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive relations</i>)	3	2	5
5	Pengembangan diri (<i>Personal growth</i>)	5	0	5
6	Otonomi (<i>Autonomy</i>)	3	0	3
Total				28

E. Validitas

1. Validitas

Validitas adalah keakuratan, kecermatan, dan sejauh mana alat ukur menjalankan fungsinya dan memiliki relevansi dengan tujuan untuk mengukur variabel penelitian (Azwar, 2015). Terdapat dua jenis validitas yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Dalam penelitian eksperimen, validitas yang digunakan adalah validitas internal dimana hal ini mengukur sejauhmana hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel tergantung yang terdapat pada penelitian. Semakin kuat hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel tergantung maka semakin besar validitas internal pada penelitian (Seniati dkk., 2018).

F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment*, dengan rancangan penelitian (*one group pre-test post-test design*). Pada penelitian ini hanya terdapat satu kelompok subjek dan

sampel dari populasi dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan. Intervensi Murottal Al-Quran diberikan sebanyak 6 sesi dalam kurun waktu 9 hari dengan durasi murottal 10 menit untuk setiap sesi. Modul intervensi Mendengarkan Murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman ini disusun sebagai panduan pelaksanaan intervensi.

Urutan aktivitas intervensi Mendengarkan Murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman, yaitu:

1. Diskusi bersama terkait permasalahan yang dihadapi dan perasaan selama menjalani masa tahanan di dalam Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang.
2. Membangun penerimaan diri.
3. Menumbuhkan kesadaran terhadap lingkungan.
4. Membangun keyakinan atas tujuan hidup.
5. Menanamkan sikap positif terhadap orang lain.
6. Menumbuhkan kesadaran akan potensi yang dimiliki.
7. Membangun otonomi.
8. Mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman.

Berikut beberapa lembar kerja pada penelitian ini:

1. *Pre-test*
2. Pada sesi diskusi seluruh subjek diminta menuliskan permasalahan yang dihadapi dan apa yang dirasakan subjek saat menjalani masa tahanan di dalam Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang.
3. Pada sesi kesan-kesan pasca intervensi, peserta diminta menuliskan apa yang peserta rasakan setelah mendengarkan murottal Al-Quran,

Tabel 3. 2 Jadwal Intervensi Murottal Al-Quran

Hari	Materi	Learning Point	Media	Waktu
1	a. Pembukaan dan pengenalan.	a) Peneliti memperkenalkan diri	Teks skala kesejahteraan	90 menit
	b. <i>Pre-test</i>	b) Mengisi skala	psikologis, dan lembar	

	<p>c. Diskusi</p> <p>d. Pemaparan umum kegiatan intervensi</p> <p>e. Intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman.</p> <p>f. <i>Ice breaking</i></p> <p>g. Penutup.</p>	<p>kesejahteraan psikologi</p> <p>c) Diskusi mengenai permasalahan yang dihadapi selama berada di lembaga pemasyarakatan.</p> <p>d) Menjelaskan secara umum proses dan prosedur kegiatan intervensi</p> <p>e) Pemutaran murottal Al-Quran surat Ar-Rahman.</p> <p>f) <i>Games</i></p>	<p>kerja kesan-kesan.</p>	
2	<p>a. Pembukaan</p> <p>b. Intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman</p> <p>c. Kesan pasca intervensi</p> <p>d. <i>Ice breaking</i></p> <p>e. Penutup</p>	<p>a) Peneliti menjelaskan prosedur intervensi</p> <p>b) Pemutaran murottal Al-Quran surat Ar-Rahman.</p> <p>c) Menuliskan kesan-kesan yang dirasakan selama mendengarkan murottal Al-Quran</p> <p>d) <i>Games</i></p>	<p><i>Speaker Bluetooth, flash disk, dan lembar kerja.</i></p>	60 menit
3	<p>a. Pembukaan</p> <p>b. Intervensi murottal Al-Quran</p> <p>c. Kesan pasca intervensi</p>	<p>a) Peneliti menjelaskan prosedur intervensi</p> <p>b) Pemutaran murottal Al-Quran surat Ar-Rahman</p>	<p><i>Speaker Bluetooth, flash disk, dan lembar kerja.</i></p>	60 menit

	d. <i>Ice breaking</i> e. Penutup	c) Menuliskan kesan-kesan yang dirasakan selama mendengarkan murottal Al-Quran d) <i>Games</i>		
3	a. Pembukaan b. Intervensi mendengarkan murrotal Al-Quran surat Ar-Rahman c. Kesan pasca-intervensi d. <i>Ice breaking</i> e. Penutup	a) Peneliti menjelaskan prosedur intervensi b) Pemutaran murottal Al-Quran surat Ar-Rahman. c) Menuliskan kesan-kesan yang dirasakan selama mendengarkan murottal Al-Quran d) <i>Games</i>	<i>Speaker Bluetooth, flash disk, dan lembar kerja.</i>	60 menit
4	a. Pembukaan. b. Intervensi mendengarkan murrotal Al-Quran surat Ar-Rahman. c. Kesan pasca-intervensi. d. <i>Ice breaking</i> e. Penutup.	a) Peneliti menjelaskan prosedur intervensi b) Pemutaran murottal Al-Quran surat Ar-Rahman c) Menuliskan kesan-kesan yang dirasakan selama mendengarkan murottal Al-Quran d) <i>Games</i>	<i>Speaker Bluetooth, flash disk, dan lembar kerja.</i>	60 menit
5	a. Pembukaan. b. Intervensi mendengarkan murrotal Al-	a) Peneliti menjelaskan prosedur intervensi b) Pemutaran	<i>Speaker Bluetooth, flash disk, dan lembar kerja</i>	60 menit

	<p>Quran surat Ar-Rahman.</p> <p>c. Kesan pasca intervensi</p> <p>d. <i>Ice breaking</i></p> <p>e. Penutup</p>	<p>murottal Al-Quran surat Ar-Rahman</p> <p>c) Menuliskan kesan-kesan yang dirasakan selama mendengarkan murottal Al-Quran</p> <p>d) <i>Games</i></p>	<p>kosong.</p>	
6	<p>a. Pembukaan</p> <p>b. Intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman</p> <p>c. <i>Post-test</i></p> <p>d. Kesan pasca intervensi</p> <p>e. Evaluasi</p> <p>f. Penutup</p>	<p>a) Peneliti menjelaskan prosedur intervensi</p> <p>b) Pemutaran murottal Al-Quran surat Ar-Rahman.</p> <p>c) Mengisi skala kesejahteraan psikologi.</p> <p>d) Menuliskan kesan-kesan yang dirasakan selama mendengarkan murottal Al-Quran</p> <p>e) Evaluasi kegiatan intervensi, apa yang dirasakan peserta selama proses intervensi dari awal hingga akhir.</p>	<p><i>Speaker Bluetooth, flash disk,</i> skala kesejahteraan psikologi dan lembar kerja kesan-kesan.</p>	<p>90 menit</p>

Aktivitas

Aktivitas intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman terdiri dari 8 sesi dimana rangkaian kegiatannya telah disusun secara sistematis sebagai berikut:

1. Peserta mengerjakan *pre-test* skala kesejahteraan psikologi yang telah disediakan oleh peneliti sebelum mengikuti intervensi, untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologi sebelum diberikan intervensi.
2. Peserta diberi pemaparan mengenai prosedur intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman.
3. Diskusi bersama peserta mengenai apa yang peserta rasakan selama berada di dalam Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Semarang.
4. Peserta mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman.
5. Peserta mengisi lembar kerja kesan-kesan setelah mendengarkan murottal Al-Quran.
6. Peserta mengerjakan *post-test* skala kesejahteraan psikologis yang telah disediakan peneliti pasca intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman, untuk mengetahui efektivitas mendengarkan murottal Al-Quran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Aktivitas pada intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman yaitu pemaparan prosedur intervensi, mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman selama 10 menit, dan pengisian lembar kerja kesan-kesan setelah mendengarkan murottal Al-Quran. Selama berlangsungnya kegiatan peserta diharapkan selalu aktif mengikuti rangkaian kegiatan intervensi dengan selalu hadir pada setiap sesi intervensi dan mengisi lembar kerja kesan-kesan setelah mendengarkan murottal Al-Quran. Selain itu peserta diharapkan mengisi daftar hadir yang telah disiapkan oleh peneliti. Sesi intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dimaksudkan untuk menambah religiusitas, guna meningkatkan kesejahteraan psikologis tahanan dan narapidana wanita.

Administrasi Intervensi

(hari 1)

1. Pembukaan: “Assalamualaikum Wr.Wb. Perkenalkan saya Choirul Huda Pradipa mahasiswa Fak.Psikologi Unissula Semarang. Hari ini saya akan mengajak saudara/ibu untuk bersama-sama mengikuti terapi mendengarkan murottal Al-Quran.”
2. *Pre-test*: “Sebelum mengikuti terapi mendengarkan murottal Al-Quran saudara/ibu dimohon untuk menjawab beberapa pertanyaan pada lembar yang telah disediakan. Jawab sesuai dengan apa yang saudara/ibu rasakan saat ini, karena tidak ada jawaban benar atau salah.”
3. Mendengarkan Murottal Al-Quran: “Sebelum mendengarkan murottal Al-Quran, mohon bagi saudara/ibu yang ingin buang air kecil dipersilahkan karena saat terapi berlangsung tidak diperkenankan untuk keluar ruangan. Kita akan mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dengan durasi kurang lebih 20 menit.”
4. Kesan-kesan: “Kita telah mendengarkan bersama murottal Al-Quran surat Ar-Rahman selama kurang lebih 20 menit, selanjutnya dimohon kepada saudara/ibu untuk menuliskan kesan apa yang dirasakan saat mendengarkan murottal Al-Quran.”

(hari 2)

1. Mendengarkan Murottal Al-Quran: “Sebelum mendengarkan murottal Al-Quran, mohon bagi saudara/ibu yang ingin buang air kecil dipersilahkan karena saat terapi berlangsung tidak diperkenankan untuk keluar ruangan. Kita akan mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dengan durasi kurang lebih 20 menit.”
2. Kesan-kesan: “Kita telah mendengarkan bersama murottal Al-Quran surat Ar-Rahman selama kurang lebih 20 menit, selanjutnya

dimohon kepada saudara/ibu untuk menuliskan kesan apa yang dirasakan saat mendengarkan murottal Al-Quran.”

(hari 3)

1. Mendengarkan Murottal Al-Quran: “Sebelum mendengarkan murottal Al-Quran, mohon bagi saudara/ibu yang ingin buang air kecil dipersilahkan karena saat terapi berlangsung tidak diperkenankan untuk keluar ruangan. Kita akan mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dengan durasi kurang lebih 20 menit.”
2. Kesan-kesan: “Kita telah mendengarkan bersama murottal Al-Quran surat Ar-Rahman selama kurang lebih 20 menit, selanjutnya dimohon kepada saudara/ibu untuk menuliskan kesan apa yang dirasakan saat mendengarkan murottal Al-Quran.”

(hari 4)

1. Mendengarkan Murottal Al-Quran: “Sebelum mendengarkan murottal Al-Quran, mohon bagi saudara/ibu yang ingin buang air kecil dipersilahkan karena saat terapi berlangsung tidak diperkenankan untuk keluar ruangan. Kita akan mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dengan durasi kurang lebih 20 menit.”
2. Kesan-kesan: “Kita telah mendengarkan bersama murottal Al-Quran surat Ar-Rahman selama kurang lebih 20 menit, selanjutnya dimohon kepada saudara/ibu untuk menuliskan kesan apa yang dirasakan saat mendengarkan murottal Al-Quran.”

(hari 5)

1. Mendengarkan Murottal Al-Quran: “Sebelum mendengarkan murottal Al-Quran, mohon bagi saudara/ibu yang ingin buang air kecil dipersilahkan karena saat terapi berlangsung tidak diperkenankan untuk keluar ruangan. Kita akan mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dengan durasi kurang lebih 20 menit.”

2. Kesan-kesan: “Kita telah mendengarkan bersama murottal Al-Quran surat Ar-Rahman selama kurannng lebih 20 menit, selanjutnya dimohon kepada saudari/ibu untuk menuliskan kesan apa yang dirasakan saat mendengarkan murottal Al-Quran.”

(hari 6)

1. Pembukaan: “Assalamualaikum Wr.Wb. Perkenalkan saya Choirul Huda Pradipa mahasiswa Fak.Psikologi Unissula Semarang. Hari ini saya akan mengajak saudari/ibu untuk bersama-sama mengikuti terapi mendengarkan murottal Al-Quran.”
2. *Post-test*: “Sebelum mengikuti terapi mendengarkan murottal Al-Quran saudari/ibu dimohon untuk menjawab beberapa pertanyaan pada lembar yang telah disediakan. Jawab sesuai dengan apa yang saudari/ibu rasakan saat ini, karena tidak ada jawaban benar atau salah.”
3. Mendengarkan Murottal Al-Quran: “Sebelum mendengarkan murottal Al-Quran, mohon bagi saudari/ibu yang ingin buang air kecil dipersilahkan karena saat terapi berlangsung tidak diperkenankan untuk keluar ruangan. Kita akan mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dengan durasi kurang lebih 20 menit.”
4. Kesan-kesan: “Kita telah mendengarkan bersama murottal Al-Quran surat Ar-Rahman selama kurannng lebih 20 menit, selanjutnya dimohon kepada saudari/ibu untuk menuliskan kesan apa yang dirasakan saat mendengarkan murottal Al-Quran.”

Perlengkapan

Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Kesejahteraan Psikologis.
2. *Speaker Bluetooth*.
3. *Flash Disk*.
4. Lembar Kerja.

Ruangan Intervensi

Ruangan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Ruangan tertutup.
2. Memiliki sirkulasi udara yang baik.
3. Memiliki kapasitas 30-40 orang.
4. Memiliki penutup jendela.
5. Jauh dari titik keramaian.
6. Bersih.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Twistiandayani & Prabowo, (2021) menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan rancangan penelitian *pretest-posttest with control group design* untuk melihat efektifitas pemberian intervensi melalui perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dalam penelitian tersebut diberikan intervensi berupa mendengarkan murottal Al-Quran surat Al-Fatihah dan Ar-Rahman dengan durasi 30 menit pada waktu hemodialisis dua kali dalam seminggu selama empat minggu dengan bantuan keluarga. Baik kelompok eksperimen atau kelompok kontrol keduanya diberikan *pretest* berupa skala DASS berisi 42 pertanyaan tertulis, kemudian kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa mendengarkan murottal Al-Quran surat Al-Fatihah dan Ar-Rahman. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi, kemudian setelah waktu intervensi selesai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *posttest* berupa skala DASS untuk mengukur tingkat stress, kecemasan, dan depresi. Kemudian hasilnya dibandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh (Amir dkk.,2021) mendengarkan murottal Al-Quran berpengaruh terhadap tingkat stress remaja muslim panti asuhan, subjek pada penelitian tersebut adalah remaja putra dan putri di Pusat Muslimin Rumah Piatu Panti Asuhan Jakarta dan Panti Asuhan Harapan Remaja Jakarta Timur dengan

populasi sebanyak 70 orang, menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design*. Sampel diambil sebanyak 40 orang dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, lalu sampel sebanyak 40. Semua sampel diberikan skala pengukuran Tipe Kepribadian A/B oleh Goliszey dan lembar survey untuk menggeneralisasi karakter kedua kelompok subjek. Kemudian didapatkan 30 sampel penelitian berdasarkan generalisasi karakteristik yang telah didapatkan. Penelitian dilakukan selama empat hari berturut-turut serta dilakukan ditempat kelompok subjek masing-masing, sebelum diberikan perlakuan pada seluruh sampel diberikan *pretest* skala stress. Perlakuan berupa mendengarkan murottal Al-Quran surat Yassin dengan durasi 17 menit 53 detik selama empat hari berturut-turut. Kemudian setelah pemberian perlakuan selesai semua sampel diberikan *posttest* berupa skala Likert untuk mengukur kembali variabel stress pada subjek.

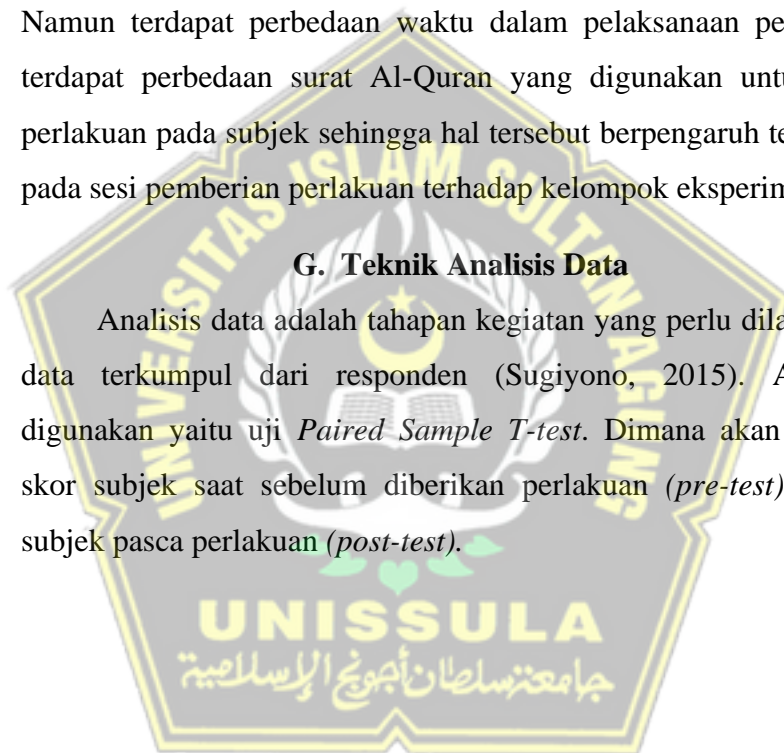
Pada penelitian mengenai Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslimah di Yogyakarta yang dilakukan oleh (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019) menggunakan metode eksperimen *randomized pretest-posttest control group design*. Subjek pada penelitian tersebut sejumlah 45 orang terdiri dari 30 subjek perempuan dan 15 subjek laki-laki dibagi kedalam dua kelompok secara acak. Penelitian dilaksanakan selama tiga hari pada waktu pagi hari, sebelum diberikan perlakuan semua sampel diberikan *pretest* berupa skala DASS subskala stress untuk mengukur tingkat stress subjek. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dengan durasi kurang lebih 12 menit. Setelah selesai menjalankan seluruh rangkaian perlakuan, semua sampel diberikan *posttest* berupa skala DASS subskala stress untuk mengukur Kembali tingkat stress kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada akhir penelitian kelompok eksperimen diminta untuk menuliskan kesan-kesan selama mengikuti penelitian sebagai data tambahan.

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai prosedur penelitian terkait manfaat terapi murottal Al-Quran terhadap penurunan tingkat stress yang telah dilakukan oleh para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa pada beberapa penelitian menggunakan desain *pretest-posttest control group*, dimana pada

pelaksanaan penelitian menggunakan dua kelompok subjek dengan pemberian *pretest* sebelum subjek diberikan perlakuan dan pemberian *posttest* pasca perlakuan untuk mengukur variabel stress. Namun terdapat perbedaan waktu dalam pelaksanaan penelitian, serta terdapat perbedaan surat Al-Quran yang digunakan untuk pemberian perlakuan pada subjek sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap durasi pada sesi pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah tahapan kegiatan yang perlu dilakukan setelah data terkumpul dari responden (Sugiyono, 2015). Analisis yang digunakan yaitu uji *Paired Sample T-test*. Dimana akan membedakan skor subjek saat sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dengan skor subjek pasca perlakuan (*post-test*).



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Hal pertama yang perlu dilaksanakan sebelum melakukan penelitian adalah melakukan orientasi kancah penelitian, dengan tujuan agar semua proses berjalan dengan baik. Tahap pertama dimulai dengan menentukan lokasi penelitian, peneliti memilih Lembaga Pemasarakatan Wanita Kelas II A di Kota Semarang sebagai tempat penelitian.

Lembaga Pemasarakatan Wanita Kelas II A Semarang merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) di bidang pemasarakatan pada wilayah kerja Kantor Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Tengah, berdiri pada tahun 1894 dengan nama Penjara Wanita Bulu. Secara umum terdiri dari 2 blok utama yaitu blok besar dengan kapasitas 30 sel dan blok kecil berkapasitas 3 sel, selain itu terdapat pula 1 sel isolasi untuk tahanan dan narapidana baru.

Setelah menentukan Lembaga Pemasarakatan Wanita Kelas II A Semarang menjadi tempat penelitian, selanjutnya peneliti memilih narapidana dan tahanan dengan masa hukuman kurang dari 1 tahun sebagai subjek dalam penelitian ini.

2. Pelaksanaan Penelitian

Melakukan persiapan dalam sebuah penelitian merupakan langkah yang diambil untuk memastikan bahwa prosedur penelitian berjalan dengan baik, serta dapat meminimalisir kesalahan. Berikut langkah-langkah pelaksanaan penelitian:

a. Tahap Perizinan

Sebelum melakukan pengambilan data wawancara dan pemberian perlakuan terhadap subjek, perlu adanya peninjauan modul oleh pihak Lembaga Pemasarakatan. Perlakuan pada penelitian ini yaitu mendenagrkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman, sehingga peneliti

perlu mengajukan surat izin penelitian yang ditujukan kepada Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Tengah sebagai instansi yang menaungi Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Semarang, dengan nomor surat 188/C.1/Psi-SA/II/2023. Kemudian peneliti mendapatkan surat balasan dari Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia dengan nomor surat W13.UM.01.01-159 yang memberi izin untuk pelaksanaan penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Semarang.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologi dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologi, yaitu instrument psikologi yang paling banyak digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologi, mencakup sejumlah pertanyaan mengenai tingkat stres serta penerimaan individu terhadap diri dan lingkungan dengan menanyakan apa yang dirasakan inndividu selama kurang dari satu tahun terakhir menjalani masa hukuman.

Skala kesejahteraan psikologi menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ryff, (1989) yaitu aspek Penerimaan Diri, Penguasaan Lingkungan, Hubungan Positif Dengan Orang Lain, Pengembangan Diri, dan Otonomi. Aspek ini kemudian disusun menjadi dua bagian aitem *favorable* (pertanyaan mendukung) dan aitem *unfavorable* (pertanyaan tidak mendukung). Setiap aitem terdiri dari 5 alternatif jawaban dengan skor:

- 1) Skor 1 : Sangat Setuju
- 2) Skor 2 : Setuju
- 3) Skor 3 : Netral
- 4) Skor 4 : Tidak Setuju
- 5) Skor 5 : Sangat Tidak Setuju

Hasil pengisian kuesioner akan dijumlahkan dan kemudian dapat diketahui kategorisasinya. Azwar, (2017b) menjelaskan tujuan dari kategorisasi jenjang adalah mengelompokkan individu pada posisinya

menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Berikut uraian kategorisasi skala Kesejahteraan Psikologis setelah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia:

Keterangan:

$$\text{Skor Terendah} : 30 \times 1 = 30$$

$$\text{Skor Tertinggi} : 30 \times 5 = 150$$

$$\text{Mean (M)} : (150 + 30)/2 = 90$$

$$\text{SD} : (150 - 30)/6 = 20$$

$$\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} : 60$$

$$\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} : 80$$

$$\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} : 100$$

$$\text{Mean} + 1,5 \text{ SD} : 120$$

Tabel 4. 1 Norma Kategorisasi Skor (Azwar, 2017b)

Interval	Kriteria	Norma
$X < (M - 1,5 \text{ SD})$	Sangat Rendah	$X < 60$
$(M - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (M - 0,5 \text{ SD})$	Rendah	$60 < X \leq 80$
$(M - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 0,5 \text{ SD})$	Sedang	$80 < X \leq 100$
$(M + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi	$100 < X \leq 120$
$M + 1,5 \text{ SD} < X$	Sangat Tinggi	$120 < X$

Tabel 4. 2 Kategorisasi Pre-test dan Post-test Kesejahteraan Psikologi

N	Skor Pre-test	N	Skor Post-test	Kategorisasi
-	$X < 60$	-	$X < 60$	Sangat Rendah
1	$60 < X \leq 80$	-	$60 < X \leq 80$	Rendah
4	$80 < X \leq 100$	4	$80 < X \leq 100$	Sedang
16	$100 < X \leq 120$	19	$100 < X \leq 120$	Tinggi
6	$120 < X$	7	$120 < X$	Sangat Tinggi

Skala kesejahteraan psikologi selanjutnya disusun menjadi suatu aitem terdiri dari *favorable* (pertanyaan mendukung) dan *unfavorable* (pertanyaan tidak mendukung). Terdiri dari 30 butir aitem, meliputi 19 aitem *favorable*, 9 aitem *unfavorable*, dan 2 aitem sisipan. Berikut ini adalah *blue print* skala kesejahteraan psikologi yang digunakan pada *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4. 3 *Blue print* Kesejahteraan Psikologi

No.	Aspek-aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan Diri	7	1,2,3,4,5,6	7
2.	Tujuan Dalam Hidup	1,2,4	3	4
3.	Penguasaan Lingkungan Hubungan Positif Dengan	1,2,3,4	0	4
4.	Orang Lain	2,3,4	1,5	5
5.	Pengembangan Diri	1,2,3,4,5	0	5
6.	Otonomi	1,2,3	0	3
Total				28

c. Pemberian Perlakuan

Setelah peneliti menentukan subjek penelitian maka langkah selanjutnya adalah memberikan perlakuan atau *treatment* dengan melakukan pemutarar murottal Al-Quran surat Ar-Rahman yang dilantunkan oleh Syeikh Sudais dan Syeikh Abdullah Al Mathrood dengan durasi 10 menit selama 6 sesi yakni pada sesi 1-3 menggunakan murottal surat Ar-Rahman Syeikh Sudais dan pada sesi 4-6 menggunakan murottal surat Ar-Rahman Syeikh Abdullah Al Mathrood. Dimulai pada tanggal 5 Juli 2023 hingga 14 Juli 2023 yang dilaksanakan langsung di ruang kelas Lembaga Pemasarakatan Wanita Kelas IIA Semarang. Berikut hasil observasi subjek selama pemberian perlakuan:

1) Sesi 1

Pada awal sesi pertama diikuti oleh 28 subjek, terdapat dua subjek yang tidak hadir karena bertepatan dengan jadwal kunjungan

keluarga. Sebelum memberikan perlakuan peneliti terlebih dahulu memberikan serta mengarahkan subjek untuk mengisi skala *pre-test* yang telah dibagikan, selanjutnya subjek diperdengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahmah yang dilantunkan oleh Syeikh Sudais selama 10 menit, selama mendengarkan murottal terdapat 2 subjek yang harus meninggalkan ruangan karena waktu pemberian perlakuan bertepatan dengan jadwal persidangan dan bertepatan dengan jadwal kunjungan keluarga. Selama mendegarkan murottal di sesi pertama ini sebagian besar subjek saling mengobrol berbisik-bisik dan hanya sebagian kecil saja yang khusyu mendengarkan murottal. Kemudia setelah selesai mendengarkan murottal subjek diminta untuk menuliskan kesan-kesan selama mendengarkan murottal Al-Quran. Subjek juga diberikan *reward* berupa makanan ringan setelah selesai mengikuti kegiatan.

2) Sesi 2

Pada sesi kedua di ikuti oleh 30 subjek pada menit awal mendengarkan murottal sebagian besar subjek masih mengobrol. Namun, dimenit-menit pertengahan kondisi mulai kondusif dan terlihat ada subjek yang mulai ikut melafalkan murottal. Selain itu ada pula subjek yang membawa Al-Quran dan menyimak hingga murottal selesai. Selanjutnya subjek diminta menuliskan kesan-kesan selama mendengarkan murottal dan peneliti memberikan *reward* berupa makanan ringan.

3) Sesi 3

Pada sesi ketiga hanya di ikuti oleh 27 subjek, terdapat 3 subjek yang tidak hadir. Subjek sudah mulai mudah diarahkan dan subjek terlihat lebih antusias mengikuti kegiatan. Pada menit awal mendengarkan murottal masih terlihat subjek yang mengobrol, tetapi ada pula subjek yang ikut melafalkan murottal. Selain itu terlihat pula subjek yang merenung. Pada akhir sesi subjek diminta menuliskan kesan-kesan dan diberikan *reward* berupa makanan

ringan, subjek terlihat lebih tenang dan menunjukkan ekspresi senang.

4) Sesi 4

Pada sesi keempat di ikuti oleh 26 subjek, terdapat 4 subjek yang tidak hadir karena bertepatan dengan jadwal kunjungan keluarga. Subjek terlihat antusias dan subjek sudah mulai nyaman untuk diajak berkomunikasi mengenai kegiatan subjek sehari-hari. Pada saat mendengarkan murottal subjek terlihat lebih tenang dan jumlah subjek yang mengobrol jauh berkurang dari sesi sebelumnya, disesi ini menggunakan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman Syeikh Abdullah Al Mathrood. Setelah mendengarkan murottal subjek diminta menuliskan kesan-kesan dan selanjutnya diberikan *reward* berupa makanan ringan.

5) Sesi 5

Pada sesi kelima di ikuti oleh 28 subjek, terdapat dua subjek yang tidak hadir dengan alasan berbeda yaitu sakit, sedang mengikuti persidangan, dan satu subjek datang terlambat. Subjek terlihat antusias dan mudah diatur, subjek juga memberikan sambutan yang hangat diawal sesi. Pada saat mendengarkan murottal subjek sangat tenang, hanya beberapa subjek dibarisan belakang saja yang terlihat mengobrol. Pada menit-menit pertengahan murottal terdapat satu subjek yang datang terlambat dan langsung menempatkan diri, kondisi ruangan tampak sangat kondusif hingga akhir sesi. Kemudian setelah mendengarkan murottal subjek diminta menuliskan kesan-kesan serta diberikan *reward* berupa makanan ringan.

6) Sesi 6

Pada sesi keenam di ikuti oleh 30 subjek, subjek tampak sangat antusias dan subjek sudah nyaman dengan suasana perlakuan. Begitu juga saat mendengarkan murottal subjek sangat tenang dan kondusif, beberapa subjek dibarisan belakang sesekali tampak

mengobrol. Beberapa subjek tampak menundukkan kepala. Pada menit akhir sesi mendengarkan murottal terdapat 3 subjek yang datang terlambat dan subjek yang terlambat hanya mengikuti sesi menuliskan kesan-kesan dan sesi pengisian *post-test*. Setelah semua kegiatan selesai subjek diberikan *reward* berupa makanan ringan.

Selama 6 sesi pemberian perlakuan terhadap 30 subjek, jumlah subjek setiap sesinya tidak selalu sama. Jumlah subjek yang mengisi skala *pre-test* sebanyak 28 subjek, sedangkan jumlah subjek pada saat mengisi *post-test* sebanyak 30 subjek. Hal tersebut terjadi karena banyak faktor diantaranya sakit, sedang dikunjungi keluarga, dan sedang menjalani persidangan. Selain itu, pelaksanaan *treatment* pada penelitian ini berlangsung selama 6 sesi dengan rentang hari yang tidak sama untuk setiap sesinya, karena padatnya jadwal kegiatan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang yang harus diikuti subjek.

Dikarenakan terdapat selisih antara jumlah *pre-test* dan *post-test* maka jumlah subjek pada *pre-test* dan *post-test* disamakan menjadi 28 subjek.

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan olah data sampel yang diusulkan, perlu adanya uji normalitas. Uji normalitas merupakan uji untuk mengukur apakah data memiliki distribusi normal, sehingga dapat digunakan dalam statistic parametrik.

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji Shapiro Wilk dengan dibantu program SPSS versi 26.0 *for Windows*. Standarisasi sistem skoring digunakan untuk menentukan data normal atau tidak, data dikatakan normal apabila angka skor numetrik ($p > 0,05$) dan data dikatakan tidak normal apabila angka skor numetrik ($p < 0,05$).

Tabel 4. 4 Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	Sig	p	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	111,14	12,895	0,332	>0,05	Normal
<i>Post-Test</i>	111	12,356	0,107	>0,05	Normal

b. Uji Homogenitas

Uji himogenitas bertujuan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama. Terdapat dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas, yaitu:

- 1) Jika Nilai Signifikansi (sig) pada *Based on Mean* > 0,05, maka data homogen.
- 2) Jika Nilai Signifikansi (sig) pada *Based on Mean* < 0,05 maka data tidak homogen.

Pada penelitian ini uji homogenitas menggunakan bantuan program SPSS versi 26.0 *for Windows*. Berdasarkan *output of homogeneity of variances*, diperoleh nilai signifikansi (sig) sebesar (0,927 > 0,05). Maka dapat dikatakan bahwa data variasi setiap sampel sama (homogen).

Tabel 4. 5 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,008	1	54	0,927

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan untuk menguji pengaruh intervensi mendengarkan murottal Al-Quran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan wanita adalah *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS versi 26.0 *for Windows*. *Paired sample t-test* adalah sebuah metode untuk mengetahui efektifitas perlakuan, ditandai dengan terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata pasca diberikan perlakuan (Widiyanto, 2013).

Tabel 4. 6 Sebaran Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Skor Pre-test	Skor Post-test
90	128
115	108
111	116
117	102
117	97
125	117
73	109
109	101
117	125
121	112
130	80
135	83
110	121
103	97
99	101
128	117
126	110
108	128
103	119
111	120
118	122
100	123
105	106
100	113
104	116
119	125
109	108

Terdapat dua interpretasi dari hasil uji *paired sample t-test*, diantaranya yaitu:

- a. *Paired Sample Statistic* diperlukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan pasca diberikan perlakuan. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata *pre-test* kesejahteraan psikologi sebesar 111,14. Sedangkan untuk nilai rata-rata *post-test* kesejahteraan psikologi sebesar 111. Jumlah subjek narapidana dan tahanan wanita yang digunakan sebagai sampel sebanyak 28 orang. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan wanita pada *post-test* lebih rendah dibandingkan *pre-test*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan rata-rata kesejahteraan psikologi.
- b. *Paired Sample Test* merupakan *output* yang penting karena pada bagian ini merupakan jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian ini. Menurut Santoso, (2014) pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig). Jika nilai Sig. < 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Sedangkan, jika nilai Sig. > 0,05 maka H₀ diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan diperoleh nilai Sig. sebesar 0,971 ($p > 0,05$), maka H₀ diterima dan H_a ditolak dengan nilai $t_{hitung} = 0,037$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara intervensi murottal Al-Quran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan pada Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang.

C. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka dilakukan pengumpulan data mengenai pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan

wanita Lembaga Pemasarakatan Wanita Kelas IIA Semarang. Pengumpulan data ini dilakukan sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan terhadap 28 subjek, terdiri dari narapidana dan tahanan wanita. Berikut analisis dan hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. Deskripsi Data *Pre-Test*

Pre-test yaitu tes yang dilaksanakan sebelum subjek diberikan perlakuan, bertujuan untuk mengetahui kondisi awal subjek. Skala Kesejahteraan Psikologi yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia digunakan sebagai *pre-test* pada penelitian ini. Pada *pre-test* ini terdapat sampel 28 subjek yang sesuai kriteria dalam penelitian ini.

Berdasarkan data tabulasi skala *pre-test*, maka dapat diketahui dari 28 subjek, terdapat sebanyak 1 subjek termasuk kategori kesejahteraan psikologi rendah, kemudian sebanyak 4 subjek termasuk kategori kesejahteraan psikologi sedang, kemudian sebanyak 16 subjek termasuk kategori kesejahteraan psikologi tinggi, dan sebanyak 6 subjek termasuk kategori kesejahteraan psikologi sangat tinggi. Dari data *pre-test* tersebut maka selanjutnya diberikan perlakuan dengan mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologi yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Pada *post-test* ini terdapat

2. Deskripsi Data *Post-Test*

Post-test merupakan tes yang dilakukan setelah subjek diberi perlakuan, bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek setelah diberi perlakuan. *Post-test* yang digunakan adalah skala Kesejahteraan Psikologi. Pada *post-test* ini terdapat sampel sebanyak 30 subjek yang telah mengikuti intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman selama 6 sesi dengan durasi 10 menit setiap sesi, 2 subjek digugurkan karena tidak mengikuti *pre-test* sehingga jumlahnya menjadi 28 subjek.

Berdasarkan data tabulasi skala *post-test*, maka dapat diketahui dari 28 subjek, terdapat 4 subjek termasuk kategori kesejahteraan

psikologi sedang, kemudian sebanyak 19 subjek termasuk kategori kesejahteraan psikologi tinggi, dan sebanyak 7 subjek termasuk kategori kesejahteraan psikologi sangat tinggi. Berikut adalah perbandingan data yang diperoleh saat *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 4. 7 Perbandingan Data *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori	N	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Sangat Rendah	—	—
Rendah	1	—
Sedang	4	4
Tinggi	16	19
Sangat Tinggi	6	7

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat perubahan tingkat kesejahteraan psikologi pada narapidana dan tahanan wanita di Lembaga Pemasarakagan Wanita Kelas IIA Semarang sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman.

D. Pembahasan

- c. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi pada narapidana dan tahanan wanita Lembaga Pemasarakagan Wanita Kelas IIA Semarang. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kesejahteraan psikologi *post-test* (111) < *pre-test* (111,14), maka terdapat peningkatan kesejahteraan psikologi setelah mendengarkan murottal Al-Quran. Kemudian hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan wanita Lembaga Pemasarakagan Wanita Kelas IIA Semarang dengan memperoleh Sig. sebesar 0,971 ($p > 0,05$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak dengan

nilai $t_{hitung} = 0,037$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara intervensi murottal Al-Quran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan pada Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang.

E. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tentunya terdapat kelemahan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Pada proses penelitian, peneliti mengalami kesulitan mendapatkan jadwal untuk kegiatan pemberian perlakuan atau intervensi dikarenakan padatnya agenda kegiatan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang.
2. Pada proses pemberian perlakuan, subjek sering keluar masuk ruangan dikarenakan adanya agenda kegiatan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang yang bertepatan dengan proses pemberian perlakuan ini.
3. Hanya pada sesi 2 dan sesi 6 yang memiliki jumlah subjek lengkap sesuai data sebanyak 30 orang.
4. Subjek sudah banyak mendapatkan kegiatan kerohanian di dalam Lembaga Pemasyarakatan, sehingga subjek cenderung memiliki kesejahteraan psikologi yang cukup tinggi.
5. Dikarenakan alat ukur yang digunakan pada *pre-test* dan *post-test* memiliki susunan yang sama dan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* yang berdekatan maka menimbulkan *carry over effect* dimana ketika subjek mengerjakan *post-test*, subjek masih mengingat jawaban *pre-test*.
6. Hanya sedikit subjek yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologi rendah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara intervensi murottal Al-Quran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan pada Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak dapat membuktikan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi narapidana dan tahanan wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Para narapidana dan tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Semarang diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi dengan selalu mengikuti kegiatan pembinaan khususnya pembinaan kerohanian agar dapat kembali berfungsi di Masyarakat setelah bebas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas beberapa faktor lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologi sehingga mampu mengembangkan hasil penelitian sebelumnya. Peneliti juga diharapkan menggali lebih dalam terkait manfaat terapi mendengarkan murottal Al-Quran pada subjek yang lain sehingga dapat mengetahui manfaat murottal Al-Quran pada berbagai karakter subjek

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, M. (1981). *Kitab undang-undang hukum acara pidana (KUHP)*. JDIH (Jaringan Dokumentasi dan Informasi Hukum) Mahkamah Agung RI. https://jdih.mahkamahagung.go.id/storage/uploads/produk_hukum/file/KUHAP.pdf
- Amir, Z., Aisyah, N. N., & Jusuf, H. R. U. H. (2021). The effect of listening murottal Al-Qur'an in stress on adolescents in rumah piatu muslimin central of jakarta orphanage and harapan remaja east of jakarta orphanage. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 40–45. <http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2021/02/Full-Paper-The-Effect-Of-Listening-Murottal-Al-Qur'an-In-Stress-On-Adolescents-In-Rumah-Piatu-Muslimin-Central-Of-Jakarta-Orphanage.pdf>
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektivitas mendengarkan murottal Al-Quran dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146–154. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap stres perawat pada masa pandemi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 523–528. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7711>
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(01), 1–7.
- Azwar, S. (2015). *Tes prestasi : fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi pelajar edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017a). *Metode penelitian edisi pertama*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017b). *Penyusunan skala psikologi edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cholil, A. A., Suseno, A. Q., Amin, A., Supadie, D. A., & Yakin, N. (2019). *Studi islam II* (Cetakan XI). Semarang: UNISSULA Press.
- Ditjenpas. (2022). *SDP Publik*. <http://sdppublik.ditjenpas.go.id/>
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(1), 80–99.
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (pwb) versi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666–4674.
- Harisa, A., Wulandari, P., Ningrat, S., & Yodang, Y. (2020). Pengaruh terapi murottal terhadap depresi pada pasien congestive heart failure di pusat jantung terpadu RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo. *Dunia Keperawatan:*

- Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2), 269–276.
<https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8324>
- Hechehouche, O., Dzulkifli, M. A., & Alias, I. A. (2020). The quranic-based healing through sound and its psychological effect: A review of literature. *Iium Journal of Human Sciences*, 2(2), 75–80.
- Hidayati, N. O., Toharudin, & Eriyani, T. (2021). Level of psychological well-being among prisoners. *JNC*, 4(3), 197–202.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Indriyati, Herawati, V. D., Sutrisno, & Putra, F. A. (2021). Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemic covid-19. *Proceeding of The URECOL*, 997–1011.
- Jabbari, B., Mirghafourvand, M., Sehhatie, F., & Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S. (2020). The effect of holly quran voice with and without translation on stress, anxiety and depression during pregnancy: a randomized controlled trial. *Journal of Religion and Health*, 59(1), 544–554. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0417-x>
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P., & Salsabila, S. N. (2014). Pengaruh mendengarkan murattal Al Quran terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 120–129. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.473>
- Keyes, C. L. M. (2013). *Mental well-being: international contributions to the study of positive mental health*. New York: Springer.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Mudhiah, K. (2014). Menelusuri makna pengulangan redaksi dalam surah ar-rahman. *Hermeunetik*, 8(1), 133–150.
- Naiborhu, W. N., & Mailani, L. (2018). Psychological well-being ditinjau dari forgiveness pada narapidana wanita di lembaga permasyarakatan wanita kelas II A medan. *Psikologi Prima*, 1(1), 61–74.
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh murattal Alquran terhadap tingkat stres mahasiswa muslim di yogyakarta. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108–119. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsikologi*. Boston: Pustaka Pelajar.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social

network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis Caregivers? View project. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224. <https://www.researchgate.net/publication/12438552>

- Prabowo, S. A., & Subarkah, M. Z. (2020). Hubungan aktivitas keagamaan dengan kesehatan mental narapidana. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 35–45. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.108509>
- Priyanto, & Anggraeni, I. I. (2019). Perbedaan tingkat nyeri dada sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Quran. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 14(1), 18–27.
- Rafique, R., Anjum, A., & Raheem, S. S. (2019). Efficacy of Surah Al-Rehman in managing depression in muslim women. *Journal of Religion and Health*, 58(2), 516–526. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0492-z>
- Rahmayani, M. P., Rohmatin, E., & Wulandara, Q. (2018). Pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat stres pada pasien abortus di RSUD dr. soekardjo kota tasikmalaya tahun 2018. *Jurnal Bidan "Widwife Journal,"* 4(2), 36–41.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383–1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Samhani, I., Juahir, H., Zamzuri, I., Abdullah, J. M., & Faruque, R. (2019). The effects of fatimah chapter recitation listening on bioelectrical oscillations of women's brain. *Muslimah International Summit Kelantan (MISK) 2019*, 409–422.
- Santoso, S. (2014). *Panduan lengkap SPSS versi 20 edisi revisi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2018). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.
- Setiowati, E. A. (2022). Does being incarcerated making youth inmates have worst of negative emotional symptoms. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 7(6), 276–283. <https://doi.org/10.36348/sjhss.2022.v07i06.005>
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyowati, Y., & Daniel Hasibuan, M. T. (2021). Pengaruh terapi relaksasi audio murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien yang di rawat di ruangan ICU rumah sakit aminah. *Indonesian Trust Health Journal*, 4(2), 487–490. <https://doi.org/10.37104/ithj.v4i2.82>
- Tampubolon, R. B., Nurhidayat, & Zulkarnain, N. J. R. (2022). Pelaksanaan pembinaan terhadap narapidana wanita yang menyalahgunakan narkoba dan psikotropika. *Jurnal Rectum*, 4(1), 93–105.
- Twistiandayani, R., & Prabowo, A. R. (2021). Terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an surat Al-Fatihah dan surat Ar-Rahman terhadap stres, kecemasan, dan depresi pada pasien CKD V yang menjalani hemodialisis. *Journals of Ners Community*, 12(1), 95–104.
- Utami, N. (2016). *Efektifitas kelompok psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wahid, A. W., & Nashori, F. (2021). The effectiveness of Al-Quran surah Ar-Rahman murottal listening therapy for improving positive emotions on informal caregivers of schizophrenia. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 530(Icpsyche 2020), 264–271. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.038>
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Widiyanto, M. A. (2013). *Statistik terapan: konsep dan aplikasi dalam penelitian bidang pendidikan, psikologi, dan ilmu sosial lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping review: pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat stres orang dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JIKS)*, 3(1), 110–116. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7503>

Zarrabi-Zadeh, H. (2007). *Tanzil.net*. <https://tanzil.net/>

Ziqri, A., Maulina, B., Handayani, D. Y., Samion, M., & Siregar, Z. A. (2020). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an untuk menurunkan tingkatan stres pada penyalahguna narkoba di panti rehabilitasi al-kamal sibolangit centre. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 9(1), 17–26.

