



P-ISSN: 2579-4426, E-ISSN: 2580-6432

E-Mail: nutrix@unklab.ac.idJournal Homepage: <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/index>DOI: <https://doi.org/10.37771/nj.v10i1.1387>

Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an dan Meditasi terhadap Kesehatan Mental untuk Remaja dengan Adiksi *Smartphone*

Rosyidah Alfritri*, Rani Safitri, dan Nila Widya Keswara

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya Malang

*Corresponding E-mail: rosyidahalfitri@itsk-soepraoen.ac.id

Article History:

Submitted/Received August 24, 2025; Revised October 26, 2025; Accepted November 8, 2025; Publish Online April 22, 2026

Abstract

Adolescents are vulnerable to mental health disorders resulting from excessive smartphone use, which can trigger stress, anxiety, and depression, as well as affect behavior and psychological well-being. This study examined the effectiveness of a combination of murottal Al-Qur'an therapy and meditation on the mental health of adolescents with smartphone addiction using a quasi-experimental design with a non-equivalent control group approach. The study was conducted at MTS Al-Ma'arif Singosari from May to July 2025. The sample consisted of two groups intervention and control each comprising 15 respondents selected purposively. The intervention was administered for four weeks, and levels of depression, anxiety, and stress were measured before and after the intervention using the DASS-21 questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank test, which revealed a significant decrease in all three variables in the intervention group ($p < 0.05$), while the control group showed only minor changes. These findings indicate that the combination of murottal Al-Qur'an and meditation is effective in reducing mental health disorders among adolescents with smartphone addiction and can be considered a simple and beneficial non-pharmacological method to improve mental health in school settings.

Keywords: adolescents, mental health, Qur'anic murottal, meditation

Abstrak

Remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental sebagai akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan, yang berpotensi memicu stres, kecemasan, dan depresi serta memengaruhi perilaku dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menelaah efektivitas kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi terhadap kesehatan mental remaja dengan adiksi *smartphone* menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan kelompok kontrol non-ekivalen, dilaksanakan di MTS Al-Ma'arif Singosari pada periode Mei–Juli 2025. Sampel terdiri dari dua kelompok intervensi dan kontrol masing-masing 15 responden yang dipilih secara purposive; intervensi diberikan selama empat minggu dan tingkat depresi, kecemasan, serta stres diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan kuesioner DASS-21. Analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan penurunan yang signifikan pada ketiga variabel pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$), sementara kelompok kontrol hanya mengalami perubahan yang lebih kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi murottal Al-Qur'an dan meditasi efektif mengurangi gangguan kesehatan mental pada remaja dengan adiksi *smartphone*, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai metode non-farmakologis sederhana dan bermanfaat untuk peningkatan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Meditasi, Murottal Qur'an, Remaja



Pendahuluan

Penggunaan *smartphone* di kalangan remaja telah menjadi fenomena yang sangat signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut laporan dari *American Psychological Association* (APA), lebih dari 90% remaja memiliki akses ke perangkat *smartphone*, dan sebagian besar menghabiskan waktu mereka berjam-jam setiap hari untuk mengakses media sosial, bermain game, dan menggunakan aplikasi lainnya (Twenge & Campbell, 2018). Meskipun *smartphone* memberikan berbagai kemudahan dalam berkomunikasi dan mengakses informasi, penggunaannya yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif, terutama pada kesehatan mental remaja.

Salah satu dampak yang paling sering terlihat adalah kecemasan yang berhubungan dengan ketergantungan terhadap perangkat tersebut. Kecemasan ini sering kali muncul karena perasaan takut tertinggal (FOMO - Fear of Missing Out) terkait dengan aktivitas sosial atau peristiwa yang terjadi di dunia maya. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat mengganggu pola tidur remaja, meningkatkan stres, serta menyebabkan depresi akibat perbandingan sosial yang negatif di media sosial (Kuss & Griffiths, 2017). Selain kecemasan dan depresi, gangguan konsentrasi juga merupakan dampak umum yang dialami oleh remaja yang terpapar adiksi *smartphone*. Proses multitasking yang sering dilakukan remaja saat menggunakan *smartphone*, seperti beralih antara aplikasi media sosial, permainan, dan pesan instan, dapat mengganggu kemampuan mereka untuk fokus pada tugas yang lebih penting, seperti belajar atau aktivitas fisik (Rosen et al., 2013). Hal ini dapat menghambat perkembangan kognitif dan akademik mereka, yang pada gilirannya memengaruhi prestasi dan kesejahteraan umum mereka.

Penting untuk dicatat bahwa dampak-dampak negatif ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat memengaruhi dinamika sosial remaja, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan guru. Oleh karena itu, pengelolaan adiksi *smartphone* dan peningkatan kesehatan mental remaja menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Seiring dengan meningkatnya kekhawatiran akan dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan, berbagai intervensi psikologis telah diajukan untuk membantu remaja mengelola kecanduan mereka terhadap teknologi. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah melalui terapi komplementer, yang dapat dipadukan dengan pendekatan medis konvensional untuk mendukung pemulihan mental remaja.

Kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi dianggap sebagai salah satu pendekatan yang efektif karena mampu memberikan ketenangan batin serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Murottal Al-Qur'an, yaitu praktik mendengarkan bacaan ayat-ayat suci, diyakini menenangkan jiwa dan membantu mengurangi tingkat kecemasan serta stres pada individu. (Bahri et al., 2022). Dalam konteks remaja yang terpapar adiksi *smartphone*, terapi ini dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengalihkan perhatian mereka dari kecanduan digital dan menstimulasi pikiran mereka dalam cara yang lebih spiritual dan reflektif. Di samping itu, meditasi yang berfokus pada pernapasan dan kesadaran penuh telah terbukti membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi, yang sangat dibutuhkan oleh remaja yang seringkali kesulitan fokus akibat gangguan yang ditimbulkan oleh penggunaan *smartphone* (Goyal et al., 2014).

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menggabungkan terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi sebagai pendekatan non-farmakologis untuk memperbaiki kesehatan mental remaja



yang mengalami kecanduan *smartphone*. Berbeda dari studi sebelumnya yang cenderung menelaah murottal atau meditasi secara terpisah, penelitian ini mengintegrasikan kedua metode untuk menghasilkan efek relaksasi yang lebih menyeluruh baik secara spiritual maupun psikologis. Fokus pada remaja tingkat MTS menambah nilai unik karena kelompok usia ini berada pada fase transisi emosional yang rentan terhadap dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada bidang keperawatan jiwa dan pendidikan dengan menghadirkan model terapi kombinasi spiritual *mindfulness* yang praktis dan mudah diimplementasikan di lingkungan sekolah.

Metode

Desain penelitian ini adalah quasi-eksperimen dengan rancangan pre-test post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol (*non-equivalent control group design*). Populasi penelitian terdiri dari remaja yang mengalami dampak kesehatan mental akibat kecanduan *smartphone*, sementara sampel dipilih sebagian dari kelompok tersebut menggunakan purposive sampling. Sampel berjumlah sekitar 30 remaja berusia 12-15 tahun yang menunjukkan tanda-tanda adiksi *smartphone*, dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Intervensi berupa kombinasi murottal Al-Qur'an dan meditasi diberikan selama 6 minggu, dengan frekuensi 2-3 kali per minggu. Untuk tiap sesi, pemutaran murottal dilakukan selama 15-30 menit, sedangkan praktik meditasi menekankan pernapasan dalam dan fokus batin dengan durasi yang disesuaikan menurut usia: 10-20 menit untuk remaja yang lebih muda dan 20-30 menit untuk remaja yang lebih tua.

Pengukuran depresi, kecemasan, dan stres dilakukan menggunakan instrumen DASS-42 pada tahap *pre-test* dan *post-test*, dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen dengan nomor KEPK-EC/405/VII/2025. Semua partisipan diberi informasi lengkap mengenai tujuan dan prosedur penelitian, *informed consent* diperoleh sebelum pengisian kuesioner, dan privasi serta kerahasiaan data dijaga sesuai standar etika; data hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan dianalisis secara anonim.

Hasil

Pada bagian ini, penulis menyajikan gambaran umum mengenai subjek penelitian, meliputi usia, jenis kelamin, pendapatan orangtua dan tingkat kelas. Sampel penelitian terdiri dari 30 responden yang merupakan siswa dan siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Al Maarif Singosari, Kabupaten Malang. Rincian keseluruhan karakteristik subjek disajikan.

Berdasarkan Tabel 1, pada kelompok intervensi mayoritas responden berusia 13 dan 14 tahun (masing-masing 4 responden; 26,7%), diikuti usia 12 tahun juga 4 responden (26,7%) dan usia 15 tahun 3 responden (20%). Pada kelompok kontrol dominan usia 14 tahun (40%), kemudian 15 tahun (26,7%), 13 tahun (20%), dan 12 tahun (13,3%). Secara umum, sebagian besar partisipan berada pada rentang usia remaja awal sehingga tingkat perkembangan fisik dan psikologis relatif serupa.

Dari segi jenis kelamin, kelompok intervensi terdiri dari 9 laki-laki (60%) dan 6 perempuan (40%), sedangkan pada kelompok kontrol perempuan mendominasi sebanyak 12 orang (80%) dan laki-laki 3 orang (20%). Hal ini menunjukkan ketidakseimbangan distribusi gender antar kelompok, dengan representasi perempuan yang lebih besar pada kelompok



kontrol. Berdasarkan pendapatan orang tua, mayoritas responden kelompok intervensi memiliki pendapatan \leq Rp 3.500.000 (8 responden; 53,3%) dan 7 responden (46,7%) berpendapatan $>$ Rp 3.500.000. Pada kelompok kontrol, 13 responden (86,7%) orang tua berpendapatan \leq Rp 3.500.000 dan hanya 2 responden (13,3%) yang berpendapatan di atasnya, mengindikasikan sebagian besar keluarga berasal dari strata ekonomi menengah ke bawah.

Tabel 1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Deskripsi	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
	N	Persentase (%)	N	Persentase (%)
Usia				
12 Tahun	4	26.7	2	13.3
13 tahun	4	26.7	3	20
14 tahun	4	26.7	6	40
15 Tahun	3	20	4	26.7
Jenis Kelamin				
Laki-laki	9	60	3	20
Perempuan	6	40	12	80
Pendapatan Orang Tua				
\leq 3.500.000	8	53.3	13	86.7
$>$ 3.500.000	7	46.7	2	13.3
Kelas				
Kelas 7	5	33.3	6	40
Kelas 8	6	40	5	33.3
Kelas 9	4	26.7	4	26.7

Dilihat dari tingkat kelas, distribusi pada kelompok intervensi adalah kelas 7 (5 responden sebesar 33,3%), kelas 8 (5 responden sebesar 33,3%) dan kelas 9 (4 responden sebesar 26,7%). Pada kelompok kontrol, kelas 7 dan 8 masing-masing 6 responden (40%) dan kelas 9 sebanyak 4 responden (26,7%). Dengan demikian, penyebaran berdasarkan tingkat kelas relatif merata antar kelompok. Secara keseluruhan, karakteristik dasar subjek termasuk rentang usia dan tingkat pendidikan cukup sebanding sehingga memungkinkan perbandingan antar kelompok dalam penelitian ini, meskipun terdapat ketidakseimbangan pada distribusi jenis kelamin dan perbedaan proporsi pendapatan orang tua yang perlu dicatat sebagai keterbatasan.

Tabel 2. Tingkat Adiksi *Smartphone* pada siswa MTs Al Maarif Singosari

Variabel	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
	N	Persentase (%)	N	Persentase (%)
Beresiko Kecanduan	9	60	8	53.3
Kecanduan Parah	6	40	7	46.7

Pada Tabel 2 menunjukkan tingkat adiksi *smartphone* didapatkan dengan menggunakan SABAS untuk menentukan adiksi *smartphone* pada remaja, didapatkan pada kelompok intervensi berisiko kecanduan sebesar 60% dan kecanduan parah 40%. Sedangkan pada kelompok kontrol berisiko kecanduan sebesar 53,3% dan kecanduan parah 46,7%.



Pada Tabel 3 didapati pada kelompok intervensi, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,003 (< 0,05) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor depresi sebelum dan sesudah perlakuan, yang mengindikasikan bahwa kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi efektif menurunkan tingkat depresi pada remaja dengan adiksi *smartphone*. Sebaliknya, kelompok kontrol juga menunjukkan perubahan signifikan dengan $p = 0,033$ (< 0,05), namun karena kelompok ini tidak menerima intervensi, penurunan yang terjadi kemungkinan dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti adaptasi alami, dukungan keluarga/lingkungan, atau variasi individual lainnya, bukan akibat perlakuan.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Menggunakan Wilcoxon Pada Variabel Depresi

	Post depresi intervensi - pre depresi intervensi	Post depresi kontrol - pre depresi kontrol
Z	-2.984 ^b	-2.126 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.003	.033

Perbandingan besaran efek antara kedua kelompok tampak pada nilai Z, di mana nilai Z kelompok intervensi = -2,984 dan Z kelompok kontrol = -2,126; jika dilihat dari besaran absolut, efek penurunan depresi pada kelompok intervensi lebih kuat dibandingkan kelompok kontrol, sehingga mendukung efektivitas intervensi yang diberikan.

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat Menggunakan Wilcoxon Pada Variabel Kecemasan

	post kecemasan intervensi - pre kecemasan intervensi	post kecemasan kontrol - pre kecemasan kontrol
Z	-3.176 ^b	-2.126 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.001	.033

Tabel 4. menunjukkan pada kelompok intervensi, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001 (< 0,05) mengindikasikan perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan setelah penerapan terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi, yang menunjukkan efektivitas intervensi tersebut dalam menurunkan kecemasan pada remaja dengan adiksi *smartphone*. Sementara itu, kelompok kontrol juga mengalami penurunan signifikan ($p = 0,033$; < 0,05), namun karena kelompok ini tidak menerima perlakuan, penurunan yang teramati kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti adaptasi alami, dukungan lingkungan, atau variabilitas individual. Perbandingan nilai Z memperkuat temuan ini: Z kelompok intervensi = -3,176 sedangkan Z kelompok kontrol = -2,126 jika dilihat dari besaran absolut, penurunan kecemasan lebih besar pada kelompok yang menerima intervensi, sehingga hasil mendukung klaim bahwa kombinasi murottal dan meditasi memiliki efek yang lebih kuat dalam mengurangi kecemasan dibandingkan kondisi tanpa perlakuan.

Tabel 5. Hasil Analisis Bivariat Menggunakan Wilcoxon Pada Variabel Stress

	Post stress intervensi - pre stress intervensi	Post stress kontrol - pre stress kontrol
Z	-2.233 ^b	-2.486 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.026	.013

Tabel 5 menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,026 (< 0,05), yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna pada tingkat stres sebelum dan setelah intervensi artinya kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi efektif menurunkan stres pada remaja dengan adiksi *smartphone*. Kelompok kontrol juga menunjukkan penurunan stres yang signifikan ($p = 0,013$ < 0,05), namun besaran penurunan tanpa perlakuan cenderung lebih kecil dibanding kelompok perlakuan. Meskipun nilai Z



pada kelompok kontrol (-2,486) sedikit lebih besar dibanding kelompok intervensi (-2,233), perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi awal peserta atau faktor lingkungan, sehingga secara keseluruhan temuan tetap mendukung efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat stres.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan penurunan bermakna pada skor depresi, kecemasan, dan stres pada remaja yang mengalami adiksi *smartphone* setelah menerima terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi. Berdasarkan uji Wilcoxon, kelompok intervensi memperlihatkan nilai p untuk depresi = 0,003; kecemasan = 0,001; dan stres = 0,026 (semua < 0,05), yang mengindikasikan bahwa kombinasi murottal dan meditasi efektif menurunkan gejala gangguan kesehatan mental pada sampel penelitian.

Depresi sendiri merupakan gangguan psikiatri yang ditandai dengan menurunnya minat, energi, dan kualitas tidur. Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi depresi adalah dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an, yang terbukti dapat menimbulkan gelombang otak delta dan alpha sehingga berdampak positif pada kondisi fisiologis tubuh (Noerhidajati et al., 2022). Penurunan signifikan pada tingkat depresi mengindikasikan bahwa intervensi tersebut mampu menghasilkan relaksasi emosional dan spiritual. Pelantunan ayat-ayat Al-Qur'an secara tartil dengan ritme yang menenangkan diduga memicu respons parasimpatis mengurangi aktivasi sistem stres sehingga menimbulkan ketenangan batin. Temuan ini sejalan dengan Ananda et al. (2021) yang melaporkan bahwa mendengarkan murottal selama 10-15 menit dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan rasa tenang serta kesejahteraan emosional.

Meditasi juga berperan dalam membantu individu memfokuskan perhatian dan meningkatkan pengendalian kesadaran diri; dengan latihan rutin, remaja dapat mengalihkan fokus dari pikiran negatif atau kecemasan berlebih yang dipicu oleh penggunaan *smartphone* secara intensif. Temuan ini mendukung konsep *mind-body connection*, yaitu bahwa ketenangan mental yang dicapai melalui praktik spiritual atau relaksasi dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh (Sari et al., 2023). Nilai p = 0,001 menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pasca-intervensi, mengindikasikan bahwa kombinasi murottal dan meditasi mampu menimbulkan rasa aman dan ketenangan baik secara spiritual maupun psikologis; ritme pelantunan Al-Qur'an berfungsi mirip terapi musik dengan potensi memperlambat denyut jantung dan menurunkan tekanan darah.

Hasil ini sejalan dengan (Parazqia et al., 2024) yang melaporkan efektivitas murottal dalam menurunkan kecemasan pada remaja, dan menunjukkan bahwa teknik meditasi yang diterapkan juga meningkatkan kemampuan remaja mengendalikan dorongan penggunaan *smartphone* serta meningkatkan self-awareness terhadap perilaku adiktif. Rusdi et al. (2020) juga mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa terapi murottal Al-Qur'an diketahui mampu memberikan efek relaksasi dengan cara menekan sekresi hormon kortisol serta hormon stres lainnya. Efek ini juga dapat merangsang peningkatan produksi endorfin yang berperan dalam menimbulkan perasaan tenang, menurunkan stres dan ketegangan otot, serta memberikan pengaruh positif terhadap fungsi kardiovaskular, keseimbangan kimia tubuh, dan proses metabolisme.

Stres terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan atau tekanan yang diterima seseorang dan kemampuannya untuk mengatasinya. Keadaan ini bisa muncul pada tingkat



ringan sampai berat dan dapat mengakibatkan efek beragam, termasuk gangguan tubuh maupun gangguan psikologis berat (Setiawati et al., 2024).

Berdasarkan uji Wilcoxon, terdapat penurunan stres yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberi terapi ($p = 0,026$). Terapi murottal Al-Qur'an tampak memicu respons relaksasi sebuah keadaan relaksasi mendalam yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan menimbulkan rasa tenang. Selain itu, praktik meditasi membantu menurunkan kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol melalui pengaturan pernapasan dan peningkatan kesadaran terhadap tubuh (*body awareness*).

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Saifudin & Ayyin, 2019). yang melaporkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif menurunkan stres psikologis pada individu yang mengalami tekanan mental akibat penggunaan teknologi secara berlebihan. Stres pada remaja dengan adiksi *smartphone* umumnya berkaitan dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan munculnya rasa gelisah. Melalui kombinasi terapi murottal dan meditasi, remaja memperoleh mekanisme coping baru untuk menenangkan diri secara alami tanpa harus bergantung pada penggunaan gawai.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja yang mengalami adiksi *smartphone*. Intervensi ini terbukti mampu menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres, sekaligus berpotensi menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang mudah diterapkan, terjangkau, serta bebas efek samping. Pendekatan ini juga sejalan dengan nilai spiritual masyarakat Indonesia yang masih menjunjung tinggi aspek religiusitas, sehingga terapi ini dapat berfungsi sebagai sarana penyembuhan mental yang sesuai dengan budaya dan keyakinan lokal. Dengan penerapan yang konsisten, terapi ini diharapkan mampu membantu remaja mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih sehat, sadar, dan produktif.

Terapi murottal Al-Qur'an sendiri merupakan metode dengan memperdengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an (murottal) untuk menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi kegelisahan (Nur, 2024). Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk keindahan suara yang memiliki irama dan harmoni tersusun secara teratur. Berdasarkan hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Aalbers dan rekan-rekannya, diperoleh kesimpulan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an yang dikombinasikan dengan perawatan standar di ruangan (treatment as usual) terbukti lebih efektif dalam mengurangi gejala depresi dibandingkan dengan pemberian perawatan standar saja (Harisa et al., 2020). Sejumlah penelitian mendukung efektivitasnya, termasuk Taufiq et al. (2020) yang menyatakan bahwa mendengarkan murottal mampu memberikan efek menenangkan, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan keseimbangan emosional. Dalam konteks remaja dengan kecanduan *smartphone*, terapi ini berfungsi sebagai media spiritual yang dapat mengalihkan fokus dari kecemasan akibat penggunaan gawai berlebihan dan menciptakan rasa damai yang lebih mendalam. Selain itu, pendekatan spiritual ini juga berperan dalam memperkuat pembentukan identitas diri remaja, yang seringkali terpengaruh oleh perbandingan sosial di media digital (Bahri et al., 2022).

Praktik meditasi, terutama yang berfokus pada mindfulness dan teknik relaksasi, terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, depresi, serta stres pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Hasil meta-analisis oleh Goyal et al. (2014) menunjukkan bahwa meditasi memberikan manfaat psikologis yang signifikan, seperti peningkatan fokus, konsentrasi, dan



kesejahteraan mental. Melalui latihan meditasi, remaja dapat belajar mengendalikan pikiran serta mengurangi dampak negatif dari kecanduan *smartphone* terhadap kesehatan mental mereka. Temuan ini memperkuat anggapan bahwa intervensi berbasis spiritual, seperti kombinasi murottal Al-Qur'an dan meditasi, dapat menjadi terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi masalah mental pada remaja, terutama bagi mereka yang mengalami stres dan depresi ringan hingga sedang. Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penurunan gejala depresi dan stres tidak secara langsung mengurangi tingkat adiksi *smartphone*. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pengawasan orang tua, literasi digital, pola komunikasi keluarga, dan ketersediaan aktivitas alternatif di luar layar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan: ukuran sampel yang relatif kecil membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi temuan; durasi pemberian terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi yang singkat membuat efek jangka panjang belum dapat dipastikan serta beberapa faktor eksternal seperti dukungan keluarga, kondisi lingkungan sosial, kualitas tidur, dan aktivitas spiritual lain tidak sepenuhnya terkendali dan berpotensi memengaruhi hasil. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, dan menerapkan kontrol variabel luar yang lebih ketat agar diperoleh temuan yang lebih akurat dan komprehensif.

Kesimpulan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi efektif menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada remaja dengan adiksi *smartphone*. Nilai $p < 0,05$ pada ketiga variabel menegaskan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Terapi murottal memberikan ketenangan secara spiritual, sedangkan meditasi membantu menenangkan pikiran dan mengontrol emosi, sehingga keduanya berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Disarankan agar kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan meditasi diterapkan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam menjaga kesehatan mental remaja, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Remaja diharapkan dapat membiasakan diri mendengarkan murottal dan melakukan meditasi secara rutin untuk menjaga keseimbangan emosional. Penelitian lanjutan disarankan melibatkan lebih banyak responden, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengendalian faktor eksternal yang lebih ketat agar hasilnya lebih valid dan dapat digeneralisasikan secara luas.

Referensi

- Ananda, N. P., Harsono, L. M., Putri, N. C., Wibowo, A. P., Mustafidah, H., Yuwono, A., Nahla, S., & Qudsyi, H. (2021). Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia (The Effect of Murottal Qur'an on Stress Level in Indonesian Islamic University Students). *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 47–54. <https://doi.org/10.47399/jpi.v8i2.125>
- Bahri, S., Andriyani, A., Masyitoh, M., Iswan, I., & Hasanah, I. (2022). The Relationship between Listening to Murottal Al-Qur'an and Improving Adolescent Mental Health. *Indonesian Journal of Islam and Public Health*, 2(2), 169–181.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R.,



- Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., & Shihab, H. M. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.
- 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. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8324>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Noerhidajati, E., Indrayani, U. D., Lusito, & Trisnadi, R. A. (2022). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Surah AR-Rahman Terhadap Tingkat Depresi. 13(7), 953–956.
- Nur, H. A. (2024). Pemberian Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 11(2), 184–193. <https://doi.org/10.31596/jprokep.v11i2.214>
- Parazqia, Y. D., Saefullah, N. R., Akhira, A. N., Putri, S. A., & Fuady, Z. (2024). Efektivitas Terapi Murottal Asmaul Husna dalam Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 622–632.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243–1254.
- Rusdi, E. R., Hasneli, Y., & Wahyuni, S. (2020). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 108. <https://doi.org/10.31258/jni.11.1.108-118>
- Saifudin, M. I., & Ayyin, I. F. H. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 11(03), 70–76.
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap perubahan cemas. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Novindina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.

