

Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur

Santi Susanti¹, Bambang Qomaruzzaman², Tamami³

^{1,2,3}Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
santis.ss127@gmail.com, bambang.q.anees@uinsgd.ac.id,
tamamiabdulgani66@gmail.com

Abstract

Students have busy activities, this causes students to experience health problems, both physically and psychologically. One way to overcome this problem is to sleep quality by listening to murottal Al-Qur'an therapy. This study aims to determine the murottal method as Al-Qur'an therapy on sleep quality in students Majoring in Sufism and Psychotherapy class 2018 as well as to determine the impact of murottal on sleep quality in students majoring in Sufism and Psychotherapy class 2018. The method used in this study was to descriptive qualitative approach, namely observation, literature study, and interviews. The results and discussion in this study show that murottal can be one of the Qur'anic therapies for students who are busy with lectures, so that they have good sleep quality. The conclusion of this study is that murottal Al-Qur'an therapy has a positive impact on sleep quality in students with a method that can be easily done by everyone.

Keywords: Murottal Al-Qur'an Therapy; Sleep Quality; Students

Abstrak

Mahasiswa memiliki aktifitas yang padat, hal tersebut menyebabkan mahasiswa dapat mengalami gangguan kesehatan, baik secara fisik maupun psikis. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah tidur yang berkualitas dengan mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui metode murottal sebagai terapi Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 juga untuk mengetahui dampak murottal terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kualitatif deskriptif yaitu observasi, studi kepustakaan, dan wawancara. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini,

menunjukkan murottal dapat menjadi salah satu terapi Al-Qur'an terhadap mahasiswa yang sedang disibukkan oleh kegiatan di perkuliahan, agar memiliki kualitas tidur yang baik. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terapi murottal Al-Qur'an memiliki dampak yang positif bagi kualitas tidur pada mahasiswa dengan metode yang dapat dengan mudah dilakukan oleh semua orang.

Kata kunci: Kualitas Tidur; Mahasiswa; Terapi Murottal Al-Qur'an.

Pendahuluan

Mahasiswa memiliki aktifitas yang padat, baik itu di dalam kampus maupun di luar kampus (Mutoharoh et al., 2019). Hal tersebut menyebabkan mahasiswa dapat mengalami gangguan kesehatan, baik secara fisik maupun psikis, seperti sulit mengendalikan emosi, tertekan, kelelahan, stress, mengalami gangguan tidur, sampai dengan memiliki kualitas tidur yang kurang baik (Desi Ratna Sari, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa, pada program studi kedokteran di Universitas Tanjungpura, sebanyak 73,5% mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kebutuhan tidur yang tidak dapat tercukupi dengan baik akibat dari sering begadang, dan padatnya tugas-tugas yang ada di perkuliahan (Viona, 2013). Tidur menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia untuk menyeimbangkan fungsi pada tubuh (Haryati, 2020). Aspek memori dan konsentrasi menjadi aspek utama yang paling dipengaruhi dari dampak pola tidur yang kurang baik (Fenny & Supriatmo, 2016). Jika pola tidur seseorang berlangsung dengan baik dan teratur seperti kebutuhan tidur dan durasi tidur yang cukup, juga kedalaman tidur atau biasa disebut dengan kualitas tidur yang diperoleh, maka dapat memberikan manfaat yang baik pula terhadap kesehatan tubuh. Selain pola tidur yang harus dijaga dengan baik dan teratur, adapula cara untuk memperbaiki kualitas tidur yakni dengan mendengarkan "lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an" yaitu berupa murottal (Marlina & Syudyasih, 2019). Murottal merupakan salah satu dari terapi Al-Qur'an yang dapat memberikan perasaan tenang dan relaksasi pada individu yang mendengarkannya (Aprilini et al., 2019). Dengan begitu penelitian ini diharapkan dapat membantu mengetahui dampak murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

Penelitian mengenai murottal, terapi Al-Qur'an, kualitas tidur, dan mahasiswa telah banyak diteliti dengan banyak judul yang dapat dijadikan bahan acuan yang relevan untuk penelitian. Seperti skripsi yang ditulis oleh Wulandari dengan judul "Pengaruh Durasi Paparan Suara Murottal Surat al-Fatihah" yang dilakukan pada Tahun Akademik 2017/2018 di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2018. Pendekatan

yang digunakan berupa kuantitatif. Dengan mengoptimalkan pertumbuhan bibit tanaman kopi sesuai durasi suara yang diputar agar mendapatkan kualitas pertumbuhan yang baik. Hasil dari penelitiannya menjelaskan bahwa dengan suara murottal dalam durasi 10 menit dan 30 menit terbukti berpengaruh pada proses pertumbuhan bibit tanaman kopi ini. Dari jumlah, tinggi dan luas daun yang bertambah, berat dari bibit basah dan kering dan jumlah stomata daun yang terlihat lebih rapat (Wulandari, 2018).

Di dalam skripsi yang ditulis oleh Irma Yolanda Mahamit dengan judul "Terapi Al-Qur'an untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Anak Autis," dilakukan Tahun Akademik 2018 - 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2019. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah anak-anak autis mengalami peningkatan untuk kemampuan berinteraksi sosial dimulai dari berkomunikasi, mendengarkan, menghargai, bekerjasama juga meningkatkan interaksinya dengan lingkungan sehari-harinya (Mahamit, 2019).

Adapun artikel yang ditulis oleh Ahmaniyah dan Anni Annisa di Jurnal Kebidanan dengan judul "*Differences of Murratal Arrahman and Klenengan on The Quality of Sleeping for Postpartum.*" Penelitian ini berisi Perbedaan pemberian terapi murrotal menggunakan surat ar-Rahman dengan pemberian musik dari klenengan yang dilakukan kepada ibu yang mengalami postpartum di puskesmas Saronggi. Pendekatan yang digunakan berupa kuantitatif dengan metode analisis *independent t-test*. Dari penelitian ini memperoleh hasil bahwa terapi murrotal dengan surah ar-Rahman dan musik klenengan dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum (Ahmaniyah, 2020).

Kemudian pada referensi lain terdapat artikel yang ditulis oleh Yophi Nugraha di *Journal of Nursing Practice And Education* dengan judul "Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Tingkat II STIKES YPIB Majalengka Tahun 2019." Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitiannya memaparkan bahwa terdapat pengaruh konsentrasi belajar pada mahasiswa dengan menggunakan terapi murrotal yang dilakukan di prodi S1 keperawatan tingkat II STIKES YPIB Majalengka tahun 2019 dari terapi murrotal Al-Qur'an terhadap konsentrasi belajar dengan nilai $p\text{ value} = 0.000$ atau $p < 0.05$ (Nugraha, 2020).

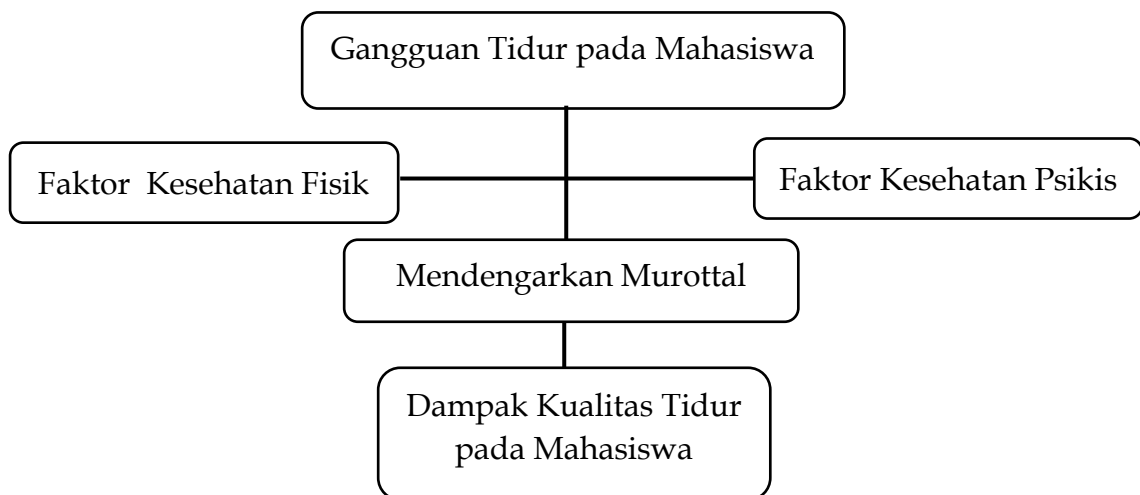
Dari beberapa tinjauan pustaka di atas sangat bermanfaat dan relevan dalam penyusunan penelitian ini. Terapi dalam kamus lengkap bahasa Indonesia berarti upaya untuk mengobati orang yang sedang sakit, mengobati penyakit, atau perawatan bagi yang sedang sakit (Santoso, 2004). Muhammad Utsman Najati, mengemukakan bahwa Al-Qur'an diturunkan agar dapat mengubah pola pikir, akhlak, kesehatan, kebodohan

yang ada pada diri manusia dan yang paling penting adalah Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup untuk seluruh umat manusia supaya terbentuk kepribadian yang damai dan tentram (Istiqomah, 2017).

Terapi dengan Al-Qur'an merupakan sebuah media atau cara penyembuhan bagi gangguan kesehatan baik secara psikis maupun fisik, terdapat beberapa cara agar Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai terapi yaitu dengan terapi membaca, menuliskan (khat), dan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an atau biasa disebut dengan Murrotal (Fajar, 2018). Murottal Al-Qur'an menjadi bagian dari terapi alternatif baru, dibandingkan dengan terapi musik. Kombinasi antara relaksasi dan dzikir memberikan kelebihan berupa dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan kepada setiap individu (Nugraha, 2020).

Tidur merupakan keadaan teratur dan berulang tanpa disadari sehingga berkurangnya respon terhadap stimulus untuk mendapatkan ketenangan setelah lelahnya beraktivitas (Widhiyanti et al., 2017). Kualitas Tidur mempengaruhi kesehatan fisiologis dan psikologis pada manusia terlebih lagi sebagai mahasiswa yang memiliki jadwal padat ketika perkuliahan dimulai. Diawali dengan tugas yang menumpuk, kelelahan, seringkali berfikir negatif, sampai dengan stress sudah lumrah dialami oleh seorang mahasiswa. Tidur seringkali dipelekan oleh kebanyakan orang, dengan kurang memperhatikan pola tidur yang baik, sering begadang, atau tidur dengan durasi yang tidak cukup mengakibatkan kualitas tidur menjadi menurun (Haryati, 2020).

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Dari Bagan 1, murrotal dapat dijadikan sebagai terapi Al-Qur'an yang diharapkan mampu memberikan kenyamanan dan respon yang positif bagi tubuh agar tercapainya kualitas tidur yang baik bagi mahasiswa. Oleh karena itu, munculah pertanyaan yang akan menjadi dasar penelitian ini

yaitu, bagaimana metode murrotal sebagai terapi Al-Qur'an dan bagaimana dampak murottal terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui metode dan dampak murrotal sebagai terapi Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan sebagai metode baru dalam psikoterapi Islam pada mahasiswa ataupun pada masyarakat luas serta sebagai salah satu sarana referensi untuk karya ilmiah atau penelitian yang berkaitan dengan murrotal.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif (Mustaqim, 2016). Menurut Creswell (1996) terdapat lima jenis metode dalam kualitatif, yang mencakup biografi, fenomenologi, *ethnografi*, *grounded theory*, dan *case study*. Titik fokus penelitian ini menggunakan studi kasus yaitu memahami dan menafsirkan fenomena atau fakta penelitian sesuai dengan realita yang ada (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui kepustakaan, observasi, dan wawancara. Ada tiga tahapan dalam penyusunan studi kasus ini, dengan narasumber berjumlah lima orang mahasiswa.

Tahap pertama yaitu, mencari teori-teori atau rujukan tentang kasus yang sama melalui data kepustakaan (*library research*), baik itu berupa jurnal, buku, atau media akademis lainnya. Tujuannya agar peneliti dapat merekonstruksi dan menganalisis kasus tersebut terlebih dahulu, sehingga akan mempermudah pengambilan data mentah pada individu yang akan diteliti. Namun, pada praktek di lapangan peneliti meminjam metode kuantitatif berupa angket untuk memperoleh data yang dibutuhkan sebagai data awal penelitian (Raco, 2010). Tahap kedua yaitu, menyusun data hasil observasi ke dalam bentuk wawancara tidak terstruktur (Rachmawati, 2007). Tahap ketiga yaitu, penulisan laporan akhir penelitian dengan bentuk narasi, yang disajikan secara sistematis.

Hasil dan Pembahasan

1. Murottal dan Terapi Al-Qur'an

Al-Murottal berawal dari kata "*Ratlu As-syaghiri*" memiliki arti "(tumbuhan yang bagus dengan masaknya yang merekah)" (Uprianingsih, 2013). Secara istilah, murottal merupakan suatu bacaan yang tenang, sesuai dengan tajwid dan makhori'ul huruf yang baik, berdasarkan ilmu naghmah atau biasa disebut dengan ilmu lagu dari Al-Quran, murottal ini dilantunkan oleh para qori-qori'ah dalam bentuk rekaman suara atau video yang dapat diulang-ulang, hal ini juga sangat bermanfaat untuk melestarikan Al-Qur'an, menyebarkan, dan mengembangkan Al-Qur'an di daerah-daerah yang kekurangan pakar. Ayat-ayat suci Al-Qur'an yang

didengarkan selama beberapa menit atau jam memiliki dampak yang baik untuk penyembuhan pada tubuh (Dirgahayu, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Abdurrachman dan Andhika pada tahun 2015 menjelaskan bahwa, murottal sebagai terapi Al-Qur'an dapat menjadi salah satu terapi alternative yang bersifat baru untuk relaksasi dibandingkan dengan terapi musik, ini dikarenakan otak merespon stimulan yang dihasilkan dari mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an sehingga menghasilkan gelombang alpha sebesar 63,11%. Nilai tersebut cukup berpengaruh untuk meningkatkan relaksasi pada tubuh dan peningkatan aktivitas pada area otak seperti berfikir positif dan pengelolaan emosi yang baik (Wadiah, 2018).

Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai penyembuh atau *syifa* bagi orang-orang yang mengamalkannya, hal ini dijelaskan dalam QS. al - Isra ayat 82, bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Dalam QS. Yunus ayat 57 juga menjelaskan bagaimana Al-Qur'an hadir sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.

Al-Qur'an merupakan (*kalamu Allah*) yang melalui malaikat jibril diwahyukan kepada Nabi Muhammad Saw. Al-Qur'an diturunkan dengan cara bertahap yang lamanya sampai dengan 23 tahun, sebagai seorang muslim membaca Al-Qur'an menjadi sebuah kewajiban agar dapat memahami, merenungkan serta mengamalkan apa saja yang terkandung di dalamnya untuk kemudian dijadikan sebagai pedoman hidup. Terapi Al-Qur'an merupakan penyembuhan melalui Al-Qur'an sebagai media pelayanan pada gangguan kesehatan psikis maupun fisik.

Terapi Al-Qur'an melalui murottal adalah bagian dari terapi spiritual yang memberikan dampak positif bagi tubuh dengan proses yang cukup sederhana yaitu "ayat - ayat Al-Qur'an" tersebut diperdengarkan selama durasi tertentu sesuai kebutuhan dan keinginan yang dapat mempengaruhi fungsi sel otak sehingga menghasilkan *hormone endorphin* yang memicu perasaan positif (Aprilini et al., 2019).

2. Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Kesibukan beraktivitas menjadikan mahasiswa kurang mempedulikan kesehatan pada tubuhnya, padahal tubuh mereka pun memiliki hak yang perlu dipenuhi seperti beristirahat yaitu tidur dengan cukup. Jika kebutuhan tidur tersebut tidak dapat terpenuhi dengan baik maka akan berdampak kepada terganggunya aktivitas dalam sehari-hari. Di dalam QS. al-Furqon ayat 47 Allah SWT berfirman, bahwasanya "*Dialah yang menjadikan untukmu malam sebagai pakaian dan tidur untuk beristirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun*".

Tidur menjadi salah satu kebutuhan mendasar bagi manusia untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan pada tubuh. Aktivitas tidur ini

ditandai dengan kondisi kesadaran seseorang mulai menurun, tetapi otak masih memainkan perannya untuk mengatur berbagai fungsi fisiologis dan psikologis dalam tubuh (Dirgahayu, 2017). Fungsi fisiologis meliputi aktivitas jantung dan pembuluh darah, fungsi pencernaan, dan fungsi kekebalan tubuh dalam menghasilkan energi pada tubuh. Lalu ada fungsi psikologis, meliputi pemrosesan kognitif seperti penyimpanan informasi baru, adaptasi dan menyimpan beberapa kenangan yang pernah ada (Nashori & Wulandari, 2017).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, di antaranya: pertama yaitu faktor penyakit, ketika seseorang sedang sakit kondisi fisik berada dalam keadaan yang tidak sehat sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur seperti terbangun tiba-tiba. Kedua, faktor lingkungan yang tidak kondusif atau tidak nyaman dapat menghambat seseorang tidur. Ketiga, faktor kelelahan dapat menyebabkan siklus tidur REM yang dilalui semakin pendek padahal siklus ini sangat penting karena pada siklus inilah seseorang merasakan ketenangan. Faktor keempat adalah gaya hidup, seseorang yang memiliki aktivitas yang padat perlu mengatur aktivitasnya supaya tetap mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas. Dan yang terakhir adalah asupan nutrisi yang masuk kedalam tubuh, seperti mengkonsumsi makanan yang kaya akan protein dapat mempercepat proses tidur (Wahab, 2017).

Terdapat empat tahapan yang terjadi ketika tidur : 1) Tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*), pada tahap ini, tidur yang dialami masih dalam keadaan tidur ringan atau proses peralihan dari terjaga ke tidur. Seseorang bisa mengalami keadaan seperti tersentak pada otot atau merasakan sensasi seperti terjatuh (*halusinasi hypnagogic*). Posisi mata tertutup namun telinga masih dapat mendengar suara dari luar sehingga pada tahapan ini seseorang masih dengan mudah dapat dibangunkan atau terbangun. Proses ini berlangsung sekitar 10 sampai 15 menit; 2) Tahap dua NREM, yaitu tahapan menuju tidur pulas dimana gerakan mata mulai berhenti, pernapasan, aktivitas otak dan detak jantung melambat. Tahap ini berlangsung kurang lebih berlangsung 20 menit; 3) Tahap tiga dan empat NREM, yaitu tahap tidur pulas ditandai dengan pelepasan gelombang delta pada otak, sehingga otak tidak akan responsif lagi terhadap suara atau gangguan yang terdengar. Otot pun semakin rileks. Jika seseorang bangun pada tahap ini, biasanya akan merasa kebingungan, pusing. Tahap ini sangat penting karena dapat mempengaruhi segar tidaknya bangun ketika pagi hari. Oksigen dan nutrisi yang mengalir melalui aliran darah menjadi meningkat untuk memulihkan tubuh; 4) Tahap REM yaitu tidur bermimpi, fase terakhir ini berlangsung sekitar 90 sampai 120 menit. Fase ini ditandai dengan cepatnya pernapasan dan tidak teratur, selain itu mata akan bergerak ke segala arah dan detak jantung meningkat. Tidur REM bertugas

dalam pemrosesan informasi, dan penyimpanan memori yang berjangka panjang (Reza et al., 2019).

Tidur yang cukup meliputi tiga elemen tidur di antaranya, durasi lamanya tidur, kontinuitas yang berarti tidur terus menerus tanpa terbangun karena terkena gangguan tidur, dan terakhir adalah kualitas tidur yakni tidur dengan nyenyak dan saat terbangun badan menjadi lebih segar. Risiko yang dialami jika seseorang kurang tidur di antaranya adalah obesitas, diabetes, dan meningkatkan gangguan mental. Terlalu sering tidur juga tidak baik untuk kesehatan jantung, dampak yang paling terlihat ketika seseorang kekurangan dan kelebihan tidur yaitu memiliki kantung atau lingkaran mata berwarna hitam, masih merasa lelah serta mengantuk meski tidur dengan durasi lama, dan tidak bersemangat ketika akan beraktivitas. Kualitas tidur yang kurang baik juga mempengaruhi kinerja akademik pada mahasiswa, seperti aktivitas belajar pada siang hari menjadi malas dan prestasi akademik pada mahasiswa menurun (Suseno et al., 2020).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh UCSD, sebuah sekolah khusus obat-obatan dan pengobatan yang maju di San Diego, dengan menggunakan teknologi *imaging* gelombang magnetik, menunjukkan bahwa seseorang yang kurang tidur menyebabkan kinerja memori otak pada bagian *cortex frontal* menurun sangat drastis (Ahmaniyah, 2020).

3. Metode Terapi Murottal Al-Qur'an

Metode yang dipakai dalam mengetahui dampak terapi murottal Al-Qur'an ini, yaitu dengan cara mendengarkan murottal Al-Qur'an melalui rekaman audio atau video, kurang lebih sekitar 20 menit sebelum tidur sampai seseorang tersebut memasuki tahap tiga dan empat NREM yaitu tidur pulas, karena pada keadaan ini otot-otot pada tubuh rileks sehingga tidak mudah terbangun (Santi Martini & Marzela, 2018). Dalam penelitian ini murottal Al-Qur'an yang diperdengarkan adalah QS. Al-Kahfi, dengan lamanya penelitian selama satu minggu dengan empat hari mencari responden dan tiga hari selanjutnya rutin melakukan terapi murottal Al-Qur'an setiap malam. Sebelum melakukan terapi murottal Al-Qur'an responden diminta untuk membiasakan diri menjalankan adab tidur terlebih dahulu, sebagaimana yang telah disunnahkan oleh Rasulullah Saw seperti berwudhu, mengibaskan tempat tidur, posisi tidur miring ke kanan, tidur dalam keadaan mematikan lampu, dan meletakkan tangan kanan dibawah pipi lalu berdo'a (Soamole & Firmawati, 2017).

4. Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

Peneliti mengambil lima orang mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 sebagai narasumber dan responden dalam penelitian ini. Hasil wawancara selama tiga hari, dengan mendapatkan

perlakuan yang sama yaitu terapi murottal Al-Qur'an secara berkala, diperoleh beberapa hasil dalam penelitian ini. Sebelum mendengarkan murottal ketika akan tidur, saat diwawancarai responden mengungkapkan bahwa kualitas tidur mereka kurang baik, ini disebabkan aktivitas malam yang lebih produktif dibandingkan dengan siang hari. Seperti mengerjakan tugas perkuliahan, mereka beranggapan bahwa waktu yang lebih efektif mengerjakan tugas adalah pada malam hari karena suasana yang tercipta lebih tenang dan sunyi, inilah sebabnya beberapa mahasiswa sering begadang untuk mengerjakan tugas perkuliahannya.

Pada hari pertama, peneliti memberikan perlakuan dengan langsung mendengarkan murottal Al-Qur'an. tiga orang responden dengan inisial RR, LMN, dan RY, mengungkapkan setelah bangun tidur perasaan yang didapat adalah perasan segar, tidak merasa pusing dan tidur pun terasa nyenyak. Durasi tidurnya pun terbilang cukup yaitu tujuh jam, dari jam 22.00 dan bangun kembali pada jam 05.00. Meskipun terkadang tiba-tiba terbangun di pertengahan tidur kurang lebih dua hingga tiga kali terbangun, namun dapat kembali lagi tidur dengan cepat. Sedangkan dua orang lainnya dengan inisial W dan NM mengungkapkan masih kesulitan untuk tidur lebih cepat, jadi untuk durasi mendengarkan murottalnya pun lebih lama dibandingkan dengan ke tiga responden sebelumnya, namun tidur yang dihasilkan tetap nyenyak dengan durasi tidur yang sama yaitu tujuh jam.

Pada hari kedua, peneliti memberikan perlakuan tambahan, yaitu dengan meminta responden untuk berwudhu dan berdo'a terlebih dahulu sebelum mendengarkan murottal Al-Qur'an. empat mahasiswa dengan inisial RR, LMN, RY, dan NM mengungkapkan, walaupun durasi tidurnya tidak terlalu lama, hanya sekitar 6 jam saja namun merasa lebih baik dari pada hari pertama, tetapi masih sempat terbangun satu hingga dua kali. Sedangkan responden dengan inisial W menjelaskan, justru di hari kedua tidurnya tidak lebih baik dari pada hari pertama, dikarenakan posisi tidur yang tidak nyaman sehingga sering terbangun. Namun bisa terlelap kembali hanya saja ketika bangun di pagi hari badan merasa pegal, tidak bersemangat dan jelas sekali tidurnya tidak nyenyak.

Pada hari ketiga, peneliti menambahkan satu perlakuan lagi, yaitu dengan meminta responden menerapkan pola tidur seperti Rasulullah selain berwudhu dan berdo'a, juga mengibaskan tempat tidur, posisi tidur miring ke kanan, tidur dalam keadaan mematikan lampu, dan meletakkan tangan kanan dibawah pipi. Hasilnya dihari ketiga ini, semua responden mengungkapkan respon yang positif seperti rileks, nyaman, seperti tidur lebih nyenyak daripada dua hari sebelumnya, tanpa terbangun sama sekali saat dipertengahan tidur. Ketika bangun di pagi hari pun badan terasa lebih, segar dan bersemangat. Responden dengan inisial W juga mengungkapkan perasaan ketika bangun tidur dihari ketiga ini, rasa pegal-

pegalnya pun hilang karena menerapkan pola tidur Rasulullah. Lalu responden dengan inisial RY memaparkan, meskipun dihari kegitanya ini ia tidur jam 12 malam karena mengerjakan tugas kuliah dan hanya memiliki durasi tidur empat jam sampai akhirnya jam 4 subuh bangun, tetapi dampak dari tidur dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an, dan menerapkan pola tidur Rasulullah tetap memiliki dampak yang positif, seperti menimbulkan perasaan tenang, tidur menjadi lebih nyaman, nyenyak, dan ketika bangun memberikan perasaan segar dan bersemangat untuk menjalani aktivitas di pagi hari.

Kesimpulan

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan sebuah media atau cara penyembuhan bagi gangguan kesehatan, baik secara fisik maupun psikis, dengan menggunakan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an melalui rekaman suara atau video. Metode yang digunakan adalah dengan mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an selama kurang lebih 20 menit sebelum tidur, dengan menggunakan QS. Al-Kahfi. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa saat mendengarkan murottal Al-Qur'an sebelum tidur, pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 dapat memberikan dampak yang positif bagi kesehatan tubuh. Ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan sebelum mendengarkan murottal Al-Qur'an di antaranya: durasi lamanya tidur, kontinuitas saat tidur, lalu menerapkan pola tidur yang disunnahkan oleh Rasulullah, agar mendapatkan dampak positif dan kualitas tidur yang lebih baik. Peneliti harap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat, kepada masyarakat luas dan menambah metode baru dalam psikoterapi Islam khususnya untuk bahan pembelajaran mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Dalam penelitian ini tentunya masih banyak kekurangan dan keterbatasan, seperti keterbatasannya waktu penelitian yang hanya dilakukan selama satu minggu. Oleh karena itu, kepada peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, dapat memaksimalkan waktu penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih mendalam lagi. Penutup, semoga penelitian ini dapat menjadi salah satu sarana referensi karya ilmiah atau penelitian bagi mahasiswa maupun dosen, berkaitan dengan dampak terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Ahmaniyah, A. A. (2020). Differences of Murratal Arrahman and Klenengan on The Quality of Sleeping for Postpaartum. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 149-153.
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektifitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146-154.

- Desi Ratna Sari, Z. A. (2019). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surat Al-Fatihah untuk Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23-36.
- Dirgahayu, L. (2017). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Perilaku Adaktif Pada Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Fajar, D. A. (2018). *Psikoterapi Religius*. Darr al-Dzikr Press.
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140-147.
- Haryati, Y. S. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors Affecting the Sleep Quality of Halu Oleo University Medical School Students. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22-33.
- Istiqomah, M. (2017). Terapi Al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan. *Konseling Religi*, 8(1).
- Mahamit, I. Y. (2019). *Terapi Al-Qur'an untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Anak Autis*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Marlina, N. W., & Syudyasih, T. (2019). *Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Secara Audio Visual terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Mustaqim. (2016). Metode Penelitian Gabungan Kuantitatif Kualitatif/ Mixed Methods Suatu Pendekatan Alternatif. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1).
- Mutoharoh, Hasan, N., & Asfiyak, K. (2019). Pengaruh Organisasi Remaja Masjid Ainul Yakin dalam Meningkatkan Karakter Islami Bagi Mahasiswa di Lingkungan Universitas Islam Malang. *Vicratina: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 4(5).
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
- Nugraha, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa prodi S1 Keperawatan Tingkat II STIKES YPIB Majalengka Tahun 2019. *Journal Of Nursing Practice and Education*, 1(1), 1-10.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data dalam Penelitian Wawancara. *Jurnal Perawatan Indonesia*, 11(1), 35-40.
- Raco, J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Grasindo.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247-253.
- Santi Martini, S. R., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Jurnal MKMI*, 14(3), 297-303.

- Santoso, A. (2004). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Alumni.
- Soamole, I. R., & Firmawati, E. (2017). Pengaruh Adab Tidur Menurut Sunah Rasul terhadap Insomnia pada Lansia di Dukuh Ngebel Bantul Yogyakarta. *Prosiding Munas Ke-6*.
- Sugiyono. (2019). *Memahami Penelitian Kualitatif*. CV. Alfabeta.
- Suseno, A., Verina, A., & Riyadhi, M. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66-75.
- Uprianingsih, A. (2013). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Batua Kecamatan Manggala Kota Makassar*. UIN Alauddin Makassar.
- Viona, J. P. (2013). *Hubungan antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura (Vol. 20)*. Universitas Tanjungpura.
- Wadiyah, R. (2018). *Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Emosi*. Universitas Sumatera Utara.
- Wahab, A. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Migren pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin.
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Rusitayanti, N. A. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa VI A PENJASKESREK FPOK IKIP PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 9-18.
- Wulandari. (2018). *Pengaruh Durasi Paparan Suara Murottal Surat al- Fatihah*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.