

## **Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa**

**Bella Dwi Yuniarti<sup>1</sup>, Amrina Tarjaba Rasyada<sup>2</sup>, Ria Angelina<sup>3</sup>, Napisa Salria Wulandari<sup>4</sup>, Ayuni Herzafitri<sup>5</sup>**

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

<sup>4</sup>Universitas Bina Darma Palembang

<sup>5</sup>Universitas AL-Azhar Cairo Mesir

Corresponding Email: [belladwiuniarti@gmail.com](mailto:belladwiuniarti@gmail.com)<sup>1</sup>, [amrinaplum@gmail.com](mailto:amrinaplum@gmail.com)<sup>2</sup>, [riaangelina@gmail.com](mailto:riaangelina@gmail.com)<sup>3</sup>, [nafisasalriawulandari@gmail.com](mailto:nafisasalriawulandari@gmail.com)<sup>4</sup>, [ayuniherzafitri@gmail.com](mailto:ayuniherzafitri@gmail.com)<sup>5</sup>

### **ABSTRACT**

Students often experience physical and mental health problems because of the large amount of work they have to do. One way to overcome this problem is to listen to Al-Qur'an murottal therapy and get enough sleep. The aim of this research is to determine the murottal method as Al-Quran therapy on the sleep quality of students, and to determine the effect of murottal on the sleep quality of students. The method used in this research is a qualitative descriptive approach with data collection through observation, literature study and interviews. The results and discussion of this research show that murottal can be one of the Al-Qur'an therapies that can help students sleep more soundly for students who are busy with lecture activities. The conclusion of this research is that Murottal Al-Qur'an Therapy has a positive impact on the sleep quality of students and is a method that is easy to apply by anyone.

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

### **ABSTRAK**

Mahasiswa seringkali mempunyai masalah kesehatan fisik dan mental karena banyaknya pekerjaan yang harus mereka lakukan. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan mendengarkan terapi murottal Al- Qur'an dan tidur yang cukup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode murottal sebagai terapi Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa, dan untuk mengetahui dampak murottal terhadap kualitas tidur mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, studi literatur, dan wawancara. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa murottal dapat menjadi salah satu terapi Al-Qur'an yang dapat membantu tidur mahasiswa lebih nyenyak bagi mahasiswa yang sibuk dengan aktivitas perkuliahan. Kesimpulan penelitian ini adalah Terapi Murottal Al-Qur'an memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur mahasiswa dan dengan metode yang mudah diterapkan oleh siapa saja.

**Kata Kunci:** Terapi Murottal, Kualitas Tidur, Mahasiswa

### **Pendahuluan**

Mahasiswa memiliki aktivitas yang banyak baik di dalam dan di luar kampus (Mutoharoh et al., 2019). Akibatnya mahasiswa mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental seperti kesulitan mengendalikan emosi, depresi, kelelahan, stres, gangguan tidur, bahkan kualitas tidur yang buruk (Desi Ratna Sari, 2019). Tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia untuk menyeimbangkan fungsi tubuh (Haryati, 2020). Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang secara

teratur tanpa ada yang menyadarinya sehingga mengakibatkan menurunnya respon terhadap rangsangan untuk istirahat setelah melakukan aktivitas yang melelahkan (Widhiyanti et al., 2017). Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan fisiologis dan psikologis manusia. Hal ini terutama mempengaruhi mahasiswa yang memiliki jadwal sibuk setelah kelas dimulai. Mulai dari tugas yang menumpuk, kelelahan, sering berpikiran negatif, bahkan stres, hal ini tidak jarang terjadi pada mahasiswa. Tidur dianggap remeh karena kebanyakan orang tidak memperhatikan pola tidur yang baik, sering begadang atau tidak tidur dalam jangka waktu lama sehingga mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk (Haryati, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa, pada program studi kedokteran di Universitas Tanjungpura, sebanyak 73,5% mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Hal tersebut terjadi karena kebutuhan tidur yang tidak dapat tercukupi dengan baik akibat dari sering begadang, dan padatnya tugas-tugas yang ada di perkuliahan (Viona, 2013). 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktara dkk. (2016) mengungkapkan terapi murottal Al-Qur’an berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia. Berdasarkan penelitian Marina, Sudyasih (2019), terdapat pengaruh terapi audiovisual Murottal Al-Qur’an terhadap kualitas tidur lansia yang mengidap insomnia di Panti Jompo Budi Dalma Umbulharjo Yogyakarta. Sejalan dengan penelitian oleh Riyanti dkk. (2019) menunjukkan bahwa adanya perbedaan kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan pada Al-Qur’an. Penelitian yang dilakukan Nadhifatus (2018) mengungkapkan bahwa adanya pengaruh terapi Murottal Al-Qur’an terhadap kualitas tidur pada lansia, hal ini dipengaruhi oleh manfaat terapi Murottal Al-Qur’an dengan tempo lambat dan pembacaan ayat yang harmonis. Al-Qur’an dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rasa rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang sehingga dapat memperbaiki sistem kimia tubuh dan dapat menurunkan tekanan darah, memperlancar pernapasan, memperlambat detak jantung, denyut nadi, dan gelombang otak.

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 Al-Qur’an merupakan suatu cara atau metode untuk penyembuhan gangguan kesehatan, baik secara psikis maupun fisik. Ada berbagai cara

memanfaatkan Al-Qur'an sebagai terapi, khususnya terapi membaca, menulis (*qat*), dan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang biasa disebut dengan *murottal* (Fajar, 2018). *Murottal* Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi alternatif yang lebih baru dibandingkan terapi musik. Kombinasi relaksasi dan dzikir memberikan manfaat bagi setiap individu berupa berkurangnya ketegangan dan kecemasan (Nugraha, 2020). *Murottal* dapat digunakan sebagai terapi Al-Qur'an dan diharapkan dapat memberikan kenyamanan dan respon positif pada tubuh, serta membantu mahasiswa mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik. Oleh karena itu, pertanyaan yang mendasari penelitian ini adalah apa yang dimaksud dengan metode terapi *Murottal* sebagai terapi Al-Qur'an dan bagaimana dampak *Murottal* terhadap kualitas tidur mahasiswa? Tujuan penelitian ini adalah mengungkap metode dan dampak *murottal* sebagai terapi Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan tentang metode-metode baru Psikoterapi Islami bagi mahasiswa dan masyarakat luas serta menjadi bahan rujukan kajian akademis dan penelitian terkait *Murottal*.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif (Mustaqim, 2016). Menurut Creswell (1996) terdapat 5 (lima) jenis metode dalam kualitatif yang mencakup biografi, fenomenologi, etnografi, *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 3 (tiga) tahapan dalam penyusunan studi kasus ini, dengan narasumber berjumlah 1 (satu) 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. 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 Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti mengambil satu orang mahasiswa Jurusan Sistem Informasi sebagai narasumber dan responden dalam penelitian ini. Hasil wawancara pada penelitian ini setelah dilakukan terapi *murottal* Al-Qur'an selama tiga hari diperoleh beberapa hasil. Sebelum mendengarkan *murottal* Al-Qur'an ketika akan tidur, saat diwawancarai responden mengungkapkan bahwa kualitas tidur mereka kurang baik, ini disebabkan karena subjek ketika malam sering begadang atau menunda waktu tidur. Subjek sering begadang karena subjek mengerjakan tugas perkuliahan, subjek beranggapan bahwa waktu yang lebih efektif mengerjakan tugas adalah pada malam hari karena suasana yang tercipta lebih tenang dan sunyi, inilah sebabnya subjek sering begadang untuk mengerjakan tugas perkuliahannya. Pada hari pertama, peneliti memberikan perlakuan dengan langsung mendengarkan *murottal* Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 255. Subjek dengan inisial M,

mengungkapkan bahwa setelah bangun tidur perasaan yang didapat adalah perasan segar, tidak merasa pusing, dan tidur pun terasa nyenyak. Durasi tidurnya pun terbilang cukup yaitu 7 (tujuh) jam, dari jam 22.00 malam dan bangun kembali pada jam 05.00 pagi. Meskipun terkadang tiba-tiba terbangun di pertengahan tidur kurang lebih dua hingga tiga kali terbangun, namun dapat kembali lagi tidur dengan cepat. Pada hari kedua, peneliti memberikan perlakuan tambahan, yaitu dengan meminta responden untuk berwudhu dan berdo'a terlebih dahulu sebelum mendengarkan murottal Al-Qur'an. Subjek dengan inisial M mengungkapkan tidurnya merasa lebih baik daripada hari pertama, tetapi masih sempat terbangun satu kali. Pada hari ketiga, peneliti menambahkan satu perlakuan lagi, yaitu dengan meminta subjek 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. Hasil yang di dapat pada hari ketiga ini yaitu subjek 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. Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subjek yang berinisial M.

*“Di hari pertama ketika saya menerapkan terapi murottal yang di arahkan oleh peneliti, saya merasa ketika saya bangun tidur itu seger dan tidur saya jadi nyenyak, tidak pusing ketika bangun tidur, terus saya ngerasa tidur saya juga menjadi lebih cepat dan waktu tidur nya menjadi lebih panjang dibandingkan sebelum saya menerapkan terapi murottal ini, tapi saya suka terbangun si kadang-kadang tapi setelah itu saya bisa tidur lagi dengan cepat. Lalu dihari kedua, saya merasa lebih baik lagi dalam tidur saya, saya jadi lebih nyenyak dan ketika bangun menjadi lebih segar gitu, tapi saya masih sempat terbangun satu kali si di percobaan hari ke 2 dalam menerapkan terapi murottal ini. Selanjutnya di hari ketiga, saya merasa tidur saya tambah nyenyak dan saya bangun tidur itu jadi lebih semangat, nyaman, dan ga pusing. Dan saya di hari ketiga ini ga terbangun sama sekali tidurnya, jadi benar-benar nyenyak banget”.*

### **Pembahasan**

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. 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 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 4 (empat) tahapan yang terjadi ketika tidur, yaitu : 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 hingga 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 20 menit; 3) Tahap tiga 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 empat NREM, yaitu tidur bermimpi, fase terakhir ini berlangsung sekitar 90 hingga 120 menit. Fase ini ditandai dengan cepatnya pernapasan dan tidak teratur, selain itu mata akan bergerak ke segala arah dan detak jantung meningkat.

Tidur yang cukup mencakup tiga komponen tidur, antara lain durasi dan kontinuitas tidur. Tidur terus menerus tanpa terbangun karena gangguan tidur, dan terakhir kualitas tidur yaitu tidur nyenyak dan terasa segar saat bangun tidur. Resiko kurang tidur antara lain peningkatan obesitas, diabetes, dan penyakit mental. Terlalu sering tidur juga berdampak buruk bagi kesehatan jantung. Dampak yang paling terlihat pada orang yang kurang tidur adalah lingkaran hitam di bawah mata, rasa lelah, dan mengantuk meski sudah tidur dalam jangka waktu lama, serta merasa kurang aktif sama sekali. Kualitas tidur yang buruk juga mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa, karena aktivitas belajar di siang hari menjadi lesu dan kinerja akademik siswa menurun (Suseno et al., 2020). Ketika orang kurang tidur, kapasitas memori otak di korteks frontal menurun sangat drastis, seperti yang ditunjukkan oleh UCSD, *School of Advanced Medicine di San Diego* dalam sebuah penelitian yang menggunakan teknologi pencitraan gelombang magnetik (Ahmaniyah, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mahasiswa terkait kualitas tidur yang buruk, Terapi Murottal Al-Quran dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa. Al-Murottal berasal dari kata "*Ratlu As-syaghiri*" yang berarti "(tanaman yang matang dan baik)" (Uprianingsih, 2013). Dari segi terminologi, murottal adalah bacaan lembut yang setara dengan aksara tajwid atau mahorijul yang baik, dan didasarkan pada ilmu nagam atau biasa disebut dengan ilmu lagu-lagu Al-Qur'an. Murottal ini diberikan dalam bentuk rekaman audio atau video, yang juga sangat membantu dalam melestarikan Al-Qur'an, menyebarkan, dan mengembangkan Al-Qur'an. Penelitian yang dilakukan oleh Abdul rahman dan Andika pada tahun 2015 menemukan

bahwa murottal sebagai terapi Al-Qur'an merupakan alternatif terapi relaksasi baru dibandingkan terapi musik karena otak memberikan respon terhadap stimulan yang dihasilkan ketika mendengarkan murottal Al-Qur'an. Oleh karena itu, Al-Qur'an menghasilkan alfa gelombang sebesar 63,11%. Nilai ini mempunyai pengaruh yang besar dalam meningkatkan relaksasi tubuh dan meningkatkan aktivitas area otak seperti berpikir positif dan pengelolaan emosi yang baik (Wadiah, 2018).

Al-Qur'an dapat dijadikan obat bagi yang mengamalkannya. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Isra ayat 82 menyatakan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai penyelamat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Di QS. Yunus ayat 57 juga menjelaskan bagaimana Al-Qur'an berfungsi sebagai obat penyakit dada dan sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. Al-Qur'an diturunkan kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril. Al-Qur'an diturunkan secara bertahap dalam jangka waktu hingga 23 tahun. Sebagai seorang muslim, sudah menjadi kewajiban kita untuk membaca Al-Qur'an, memahami isinya, merenungkannya, mengamalkannya, dan menjadikannya sebagai pedoman hidup kita. Terapi Al-Qur'an bertujuan untuk penyembuhan melalui Al-Qur'an sebagai bantuan terhadap gangguan kesehatan jiwa dan raga. Terapi Al-Qur'an dengan murottal merupakan bagian dari psikoterapi dan memberikan efek positif pada tubuh dengan langkah yang relatif sederhana. Mendengarkan ayat Al-Qur'an dalam jangka waktu tertentu tergantung kebutuhan dan keinginan dapat menghasilkan hormon endorfin yang menimbulkan emosi positif (Aprilini et al., 2019). Suara murottal juga akan mengaktifkan dan mengendalikan saraf otonom. Saraf otonom tersebut mempunyai dua sistem saraf yaitu saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Sistem saraf simpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat detak jantung, sedangkan saraf parasimpatis sebaliknya. Kedua sistem saraf ini mempengaruhi relaksasi atau ketenangan. Relaksasi atau ketenangan tersebut menjadikan *midbrain* akan melepaskan serotonin, enkephalin, betaendorphin, dan zat lainnya ke dalam sirkulasi (Nafi'ah & Dewi, 2016).

Metode yang dipakai untuk mengetahui dampak terapi murottal Al-Qur'an ini, yaitu dengan cara mendengarkan murottal Al-Qur'an melalui rekaman audio atau video, kurang lebih sekitar 15-30 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-Baqarah ayat 255 atau yang biasa disebut Ayat Kursi, 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).

### **Kesimpulan**

Terapi Murottal Al-Qur'an adalah media atau metode penyembuhan gangguan kesehatan fisik dan psikis yang melibatkan pendengaran ayat-ayat Al-Qur'an melalui rekaman audio atau video. Metode yang digunakan adalah dengan mendengarkan terapi murottal surah Al Baqarah ayat 255 selama 15-30 menit sebelum tidur. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mendengarkan

murottal Al-Qur'an sebelum tidur dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik mahasiswa Sistem Informasi tahun 2022. Ada beberapa faktor yang harus diperhatikan sebelum mendengarkan Murottal Al-Qur'an yaitu waktu tidur, kesinambungan selama tidur, dan kemudian menerapkan pola tidur yang dianjurkan Nabi untuk efek positif dan peningkatan kualitas tidur. Para peneliti berharap karya ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas dan menambah metode baru dalam Psikoterapi Islam. Tentu saja masih banyak kekurangan dan keterbatasan pada penelitian ini, seperti masa penelitian yang hanya berlangsung selama satu minggu. Oleh karena itu, peneliti yang melakukan penelitian serupa diharapkan dapat memanfaatkan waktu penelitiannya secara maksimal dan memperoleh hasil yang lebih detail. Kami berharap penelitian ini dapat menjadi referensi karya ilmiah dan karya penelitian bagi mahasiswa dan pengajar tentang pengaruh 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.
- 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.
- 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.
- Iksan, R.R., & Eni Hastuti. (2020). TERAPI MUROTAL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2).
- 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).
- Nadhifatus, S. (2018). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman 78 Ayat Pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur di Ruang Baitulizzah 1 Rumah Sakit Islam Sultan Agung [Universitas Islam Sultan Agung]. [Repository.Unissula.Ac.Id/13763](https://repository.unissula.ac.id/13763).
- Nafi'ah, N., & Dewi, D. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah dan Frekuensi Denyut Jantung Pasien Pasca Operasi dengan Anastesi Umum di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta.
- 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.
- Oktara, S. P. D., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Jenderal Soedirman Purwokerto*, 11(3), 168–173.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data dalam Penelitian Wawancara. *Jurnal Perawatan Indonesia*, 11(1), 35–40.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247–253.
- Riyanti, E., Haiya, N. N., & Ardian, I. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Irama Nahawand terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 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.
- Susanti, S., Bambang, Q., & Tamami. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Riset Agama*, 2(1).
- 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.
- Wadiah, 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.