

Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Amarah Pada Mahasiswa

Deden Ramadan¹, Dila Adelia Royansyah², Marisa Adhatiya³, Hanna Habassauda⁴

¹⁻³Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁴Universitas Jember

dedenramadan1113@gmail.com, dilaadelia13204@gmail.com, marisaadhatiyah05@gmail.com,

habassaudahanna9@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas psikoterapi murotal Qur'an surah Ar-Rahman dalam menurunkan tingkat amarah pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan eksperimen murni. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa yang mengalami tingkat emosi tinggi sebelum dan setelah menjalani sesi psikoterapi murotal Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi murotal Qur'an surah Ar-Rahman efektif dalam mengurangi tingkat amarah mahasiswa melalui pemberian rahmat dan ketenangan yang terdapat dalam ayat-ayat surah Ar-Rahman. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pengembangan pendekatan psikoterapi alternatif berbasis agama untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah amarah.

Keywords: Murotal Quran, Amarah, Mahasiswa

Introduction

Amarah merupakan sifat alamiah yang dimiliki oleh setiap individu. Amarah termasuk di dalam bagian dari emosi. Menurut Franken, emosi merupakan hasil dari interaksi antara beberapa faktor: subjektif (proses kognitif), lingkungan (hasil pembelajaran), dan biologis (proses hormonal). Artinya, emosi muncul ketika manusia berinteraksi dengan lingkungannya dan merupakan hasil dari upaya mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan tersebut (Baihaqi, 2005). Marah merupakan salah satu ekspresi emosional yang normal dan alami pada manusia. Setiap individu bisa merasakan emosi marah karena berbagai alasan. Meskipun merupakan reaksi yang wajar dan sehat, jika tidak terkendali, terutama jika bersifat merusak, marah memiliki potensi besar untuk menimbulkan masalah baru, baik di lingkungan kerja, keluarga, maupun dalam hubungan sosial di masyarakat (Wetrimudrison, 2005). Marah dianggap sebagai kekuatan yang diciptakan oleh Allah SWT di dalam manusia. Al-Ghazali menyatakan bahwa kehadiran marah dalam diri manusia bertujuan untuk melindunginya dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran (Wigati, 2013). Ketidakmampuan mengelola amarah secara efektif dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, serta mengganggu kinerja akademik dan hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan metode yang tepat untuk membantu mahasiswa dalam mengelola dan meredakan amarah mereka. Pada intinya, kemarahan adalah dorongan emosional yang mendorong perilaku agresif. Energinya melepaskan diri untuk mencegah munculnya dampak negatif dan sebagai bentuk melegakan jiwa sebagai balasan terhadap hal-hal negatif yang dialami seseorang (Latif, 2015).

Zakiyah Daradjat (2009) dalam bukunya yang berjudul *Psikoterapi Islam* menjelaskan bahwa psikoterapi Islam adalah suatu pendekatan terapi yang menggabungkan prinsip-prinsip keislaman dengan metode psikologis untuk membantu individu mengatasi gangguan mental dan emosional. Pendekatan islam tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga melibatkan aspek spiritual dan moral berdasarkan ajaran Islam (Rahayu, 2009). Salah satu pendekatan yang telah mendapatkan perhatian adalah penggunaan terapi murotal Qur'an. Murotal Qur'an, yaitu pembacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an dengan tartil dan tajwid yang benar, diyakini memiliki efek menenangkan dan dapat mempengaruhi kondisi psikologis pendengarnya. Mendengarkan murottal Al-Qur'an adalah salah satu metode untuk mengurangi tingkat stres (Hanafiah, 2019). terapi murottal Surah Ar-Rahman adalah suatu metode terapi yang tidak memiliki efek samping, aman, dan mudah dilakukan (Mayrani dan Hartati, 2013). Surah Ar-Rahman, sebagai salah satu surah dalam Al-Qur'an, sering kali dianggap memiliki keindahan dan kedamaian tersendiri dalam bacaan dan maknanya, sehingga diharapkan mampu memberikan efek positif terhadap emosi pendengar. Riyadhhi menjelaskan bahwa murottal berasal dari kata "Ratlu As-Syaghiri" yang menggambarkan tumbuhan yang subur dan matang, serta memiliki kemampuan untuk membawa kedamaian. Secara istilah, murottal merujuk pada sebuah pembacaan yang menghasilkan ketenangan, dengan memperhatikan dengan teliti cara pengucapannya dan merenungkan makna yang terkandung dalam bacaan tersebut. Merekam suara murottal dan memperhatikan teknik tajwidnya dapat menghasilkan dampak positif pada irama yang dibaca, hal ini terjadi karena penerapan tajwid dalam mengucapkan ayat-ayat suci Al-Qur'an dapat memperindah pelafalannya. Menurut (Syafei dan Suryadi, 2018), salah satu surah Al-Qur'an yang memiliki efek terapeutik adalah surah Ar-Rahman yang terdiri dari 78 ayat. Surah ini mengandung makna tentang sifat pemurah dan kasih sayang Allah SWT kepada hamba-Nya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman dalam menurunkan tingkat amarah pada mahasiswa. Dengan menggunakan metode eksperimen murni, penelitian ini berfokus pada perubahan tingkat amarah sebelum dan sesudah intervensi terapi, serta menganalisis pengalaman subjek selama proses terapi.

Terapi Murotal Al-Quran Ar-Rahman. Terapi murotal adalah teknik terapi yang menggunakan lantunan atau bacaan ayat-ayat suci Al-Quran untuk membantu proses penyembuhan, baik secara fisik maupun psikologis (Yusuf et al., 2016). Surah Ar-Rahman adalah salah satu surah dalam Al-Quran yang sering digunakan dalam terapi murotal karena memiliki nada yang lembut dan penuh kasih sayang (Barakatu & Amin, 2019). Pengaruh Terapi Murotal terhadap Penurunan Tingkat Amarah. Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa terapi murotal Al-Quran dapat membantu menurunkan tingkat amarah dan emosi negatif lainnya (Sulistiyowati & Kusnanto, 2017; Ramadhani et al., 2020). Hal ini disebabkan karena mendengarkan murotal Al-Quran dapat memicu respon relaksasi dalam tubuh, menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan hormon stres selain itu, murotal Al-Quran juga dapat membantu meningkatkan perasaan tenang, damai, dan fokus sehingga dapat mengurangi amarah (Kusuma & Nurhayati, 2017). Mendengarkan murotal juga dapat meningkatkan rasa syukur, empati, dan pemaafan yang dapat membantu mengurangi amarah (Ramadhani et al., 2020).

Menurut Albin, rasa marah adalah emosi yang sulit dihadapi oleh siapa pun, baik dalam hal menerimanya maupun mengungkapkannya. Kemarahan menunjukkan bahwa seseorang merasa tersinggung atau terganggu oleh sesuatu atau seseorang, dan ini mencerminkan suasana hati yang

buruk (Safaria & Saputra., 2012). Pada mahasiswa, tekanan akademik, masalah pribadi, dan berbagai tantangan hidup dapat memicu tingkat amarah yang tinggi. Ketidakmampuan mengelola amarah secara efektif dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, serta mengganggu kinerja akademik dan hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan metode yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola dan meredakan amarah mereka. Amarah termasuk Perasaan atau emosi yang sulit untuk dikendalikan sehingga lebih besar kemungkinan akan mengganggu psikis seseorang.

Semua yang berlebihan atau tidak sesuai dengan semestinya itu tidak baik termasuk perasaan amarah. Perasaan marah yang tidak dapat dikontrol oleh seorang individu akan mendapatkan dampak negatif yang sangat banyak. Seorang yang mengalami emosi marah yang berlebihan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya, sulit bersosialisasi dan berkomunikasi yang baik dengan orang sekitarnya. Jika seseorang bisa mengendalikan dirinya saat marah dan tidak mengucapkan hal-hal yang buruk atau tercela, itu menunjukkan bahwa kualitas ibadahnya sudah baik (Noffiyanti, 2020). Ibadah bukan hanya sekadar rutinitas ritual, tetapi juga mencakup penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam mengelola emosi. Salah satu rutinitas ritual yang baik yaitu mendengarkan murottal Surah Ar-Rahman dimana dalam beberapa penelitian menyatakan dapat membantu seseorang menenangkan diri dan mengurangi tingkat amarah. Bacaan Al-Qur'an, seperti Surah Ar-Rahman, melibatkan suara manusia yang memiliki efek menenangkan.

Menurut Siswantinah, bacaan Al-Qur'an secara fisik melibatkan suara manusia. Suara manusia adalah alat penyembuhan yang sangat efektif dan mudah diakses. Suara ini dapat mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, serta mengalihkan perasaan takut, cemas, dan stres. Selain itu, suara manusia dapat memperkuat sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah, frekuensi pernapasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Beberapa penelitian yang relevan dengan terapi yang akan dilakukan peneliti yaitu (Risnawati, 2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester VII Program Studi Keperawatan di UIN Alauddin Makassar. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Abdullah et al., 2022) menyatakan bahwa hasil penelitian terapi audio murottal Al-Qur'an di SD Plus Al-Ghifari mampu memberikan efek ketenangan pada anak autisme dan memiliki dampak positif pada gangguan emosi mereka. Selain itu juga Terapi murottal Al-Qur'an merupakan sebuah pendekatan spiritual yang dapat mempercepat proses pemulihan atau penyembuhan (Wulan & Munthe, 2019). Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa murottal lebih efektif daripada suara atau musik karena sifat audio mampu menghasilkan gelombang yang lebih tinggi yang memiliki dampak positif pada fungsi otak dan meningkatkan produksi serotonin (Astuti et al., 2017). Terapi murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang berarti juga terhadap penurunan tingkat kecemasan, stres kerja, dan tekanan darah pada karyawan di PT. Arteria Daya Mulia Cirebon. (Mamlukah et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurjannah et al., 2022) menyimpulkan bahwa pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap kecerdasan emosional siswa kelas VI di SDUA Taman Harapan Curup mencapai 96,4%, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh tersebut memiliki kriteria yang sangat kuat.

Method

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan eksperimen murni. Dalam pendekatan eksperimen murni, eksperimen benar-benar dijalankan, berbeda dengan pendekatan pre-eksperimental. Peneliti memiliki kendali penuh atas semua variabel luar yang bisa memengaruhi jalannya eksperimen, sehingga validitas internal atau kualitas pelaksanaan desain penelitian menjadi dapat diandalkan (Sugiyono, 2018). Dalam eksperimen murni, variabel-variabel selain variabel independen dipertahankan tetap atau dikontrol. Misalnya, dalam penelitian tentang efek terapi murotal Qur'an terhadap tingkat amarah, variabel seperti waktu sesi, lingkungan sesi, dan metode pengukuran amarah harus konsisten untuk semua subjek. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa perbedaan hasil hanya disebabkan oleh terapi itu sendiri, bukan oleh faktor lain (Arsyam dan Tahir, 2021)

Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan tingkat amarah pada mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengalami tingkat amarah yang tinggi dan teridentifikasi memiliki kesulitan dalam mengelola emosi. Subjek berjumlah satu orang untuk menjaga fokus mendalam pada pengalaman individu.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan catatan observasi. Menurut Moloeng wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (max viewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut (Herdiansyah, 2012). Wawancara dilakukan sebelum dan setelah terapi untuk menggali pengalaman subjek terkait tingkat amarah dan perubahan emosional. Cartwright & Cartwright mendefinisikan observasi sebagai suatu proses melihat, mengamati, dan mencermati serta merekam" perilaku secara sistematis untuk suatu tujuan tertentu. Observasi adalah suatu kegiatan mencari data yang dapat digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis (Herdiansyah, 2012). Catatan Observasi digunakan oleh peneliti selama sesi terapi untuk mencatat perubahan perilaku dan respon emosional subjek.

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu Tahap Pra-terapi, Tahap Terapi dan Pasca-Terapi. Pada Tahap Pra-Terapi peneliti melakukan wawancara awal dengan subjek untuk mengetahui latar belakang dan tingkat amarah yang dialami serta menjelaskan beberapa tahapan terapi yang akan dilakukan. Selanjutnya Tahap Terapi, subjek akan melakukan terapi yang sudah dijelaskan di hari sebelumnya yaitu Terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman yang dilakukan selama 1 minggu, dengan frekuensi setiap akan melaksanakan tidur dan setelah bangun tidur tepatnya sehabis melaksanakan sholat subuh selama satu minggu. Setiap sesi terapi berlangsung selama 30 menit, di mana subjek mendengarkan murotal dalam lingkungan yang tenang dan disarankan menggunakan alat pendengar suara yang lebih jelas sejenis earphone atau headset. Selama sesi, peneliti memantau subjek dengan komunikasi dan mencatat perubahan perilaku dan emosional subjek di setiap hari. Tahapan yang terakhir yaitu Pasca Terapi peneliti akan melakukan wawancara mendalam untuk mengevaluasi perubahan yang dirasakan subjek terkait tingkat amarahnya. Analisis catatan observasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang perubahan perilaku subjek selama terapi.

Results

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas psikoterapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman dalam mengurangi tingkat amarah pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan eksperimen murni, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan catatan observasi yang dilakukan sebelum dan setelah sesi terapi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pengelolaan amarah mahasiswa. Berikut adalah penjelasan naratif dari temuan utama penelitian:

Pengurangan Tingkat Amarah

Sebelum menjalani terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman, mahasiswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan tingkat amarah yang tinggi. Mereka sering merasa marah dan sulit mengendalikan emosi, yang berdampak negatif pada keseharian mereka. Namun, setelah menjalani sesi terapi secara rutin selama satu minggu, subjek penelitian melaporkan penurunan signifikan dalam perasaan marah. Mereka mengaku merasa lebih mampu mengendalikan amarah dan bereaksi lebih tenang terhadap situasi yang sebelumnya memicu kemarahan. Data observasi juga mendukung temuan ini, di mana peneliti mencatat perubahan perilaku yang lebih tenang dan peningkatan kontrol emosi pada subjek tepatnya dari hari ke tiga dilakukan nya terapi ini tercatat banyak perilaku subjek yang sudah mulai mengontrol emosi nya contohnya ketika dihadapkan dengan adik adik subjek ketika sepulang dari berkegiatan di luar, biasanya subjek akan mudah marah ketika pada saat pulang berkegiatan namun setelah dilakukan terapi subjek merasa jauh lebih tenang.

Peningkatan Rasa Tenang dan Damai

Selain penurunan tingkat amarah, subjek penelitian juga merasakan peningkatan rasa tenang dan damai selama dan setelah mendengarkan murotal Qur'an Surat Ar-Rahman. Selama sesi terapi, subjek merasa lebih rileks dan stres yang mereka alami berkurang. Perasaan damai ini berlanjut bahkan setelah sesi terapi berakhir, menunjukkan efek jangka panjang dari murottal Qur'an dalam menenangkan pikiran dan emosi. Subjek melaporkan bahwa mendengarkan murottal Qur'an membantu mereka mencapai kondisi rileks yang mendalam, yang sangat bermanfaat untuk mengatasi tekanan dan kecemasan. Subjek melaporkan bahwasannya pada saat sedang mendengarkan dia merasa beban pikirannya mulai terasa ringan karena terpikirkan hal hal positif, tepatnya di saat sedang mendengarkan murotal ataupun sesudah mendengarkan murotal. Subjek juga melaporkan pada hari terakhir bahwasannya dia merasa semenjak mendengarkan murotal sebelum dan sesudah tidur membuatnya jauh lebih dekat dengan Allah SWT dan dia merasa terpantau di setiap harinya itulah mengapa subjek merasa tenang.

Efek Positif pada Kesehatan Mental

Penurunan tingkat amarah yang diiringi dengan peningkatan rasa tenang dan damai berdampak positif pada kesehatan mental subjek secara keseluruhan. Subjek merasa lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan masalah pribadi setelah menjalani terapi. Mereka melaporkan peningkatan kesejahteraan mental, yang tercermin dalam kemampuan mereka untuk lebih fokus pada studi dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih positif. Terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman membantu subjek mengembangkan strategi koping yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan memberikan alat untuk mengelola stres dan emosi negatif secara efektif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman efektif dalam mengurangi tingkat amarah pada mahasiswa, meningkatkan rasa tenang dan damai, serta memberikan efek positif pada kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan demikian, terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman dapat dianggap sebagai pendekatan psikoterapi alternatif yang bermanfaat untuk membantu mahasiswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Discussion

Hasil menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam memberikan ketenangan dan mengurangi amarah melalui kekuatan spiritual ayat-ayat suci selama tujuh hari berturut turut yang dilakukan sebelum dan sesudah tidur dengan durasi 30 menit. Potter dan Perry (2009) menyatakan bahwa terapi perlu berlangsung minimal selama 10 menit agar dapat memberikan efek terapeutik yang signifikan. Penurunan signifikan tingkat amarah pada mahasiswa yang mengikuti terapi ini konsisten dengan penelitian sebelumnya tentang manfaat terapi murotal. Sebagai contoh, Mayrani dan Hartati (2013) mengemukakan bahwa terapi murotal merupakan metode yang aman dan tidak memiliki efek samping. Temuan penelitian ini memperkuat argumen bahwa bacaan Al-Qur'an memiliki efek menenangkan yang mendalam, khususnya Surah Ar-Rahman yang mengandung makna kasih sayang dan pemurah Allah SWT. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Faradisi dan Aktiva, 2018) menyatakan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tempo lambat dapat meningkatkan perasaan rileks. Penelitian ini menunjukkan bahwa irama bacaan Al-Qur'an yang disampaikan secara perlahan-lahan membantu pendengar merasa lebih tenang dan rileks. Tempo lambat dalam murottal ini memungkinkan pendengar untuk lebih mudah merenungkan dan meresapi makna dari setiap ayat yang didengarkan, sehingga memberikan efek menenangkan pada pikiran dan emosi mereka. Temuan ini menggarisbawahi potensi murottal Al-Qur'an sebagai alat yang efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Subjek penelitian melaporkan perasaan tenang dan damai selama dan setelah terapi, sejalan dengan penelitian Siswantinah yang menyatakan bahwa bacaan Al-Qur'an bisa mengurangi hormon stres dan meningkatkan perasaan rileks. Murottal Al-Qur'an memiliki harmonisasi yang indah, sehingga ketika didengarkan, harmonisasi tersebut meresap ke telinga, merangsang gelombang di telinga, menggerakkan cairan di dalam telinga, dan merangsang sel-sel rambut di koklea. Selanjutnya, sinyal ini akan melalui saraf koklearis menuju otak, menciptakan gambaran indah di otak kiri dan kanan, yang pada gilirannya memberikan perasaan kenyamanan dan ketenangan bagi pendengarnya (Pedak, 2009). Pengalaman subjek yang merasa lebih dekat dengan Allah SWT dan merasa terpantau setiap harinya menunjukkan dimensi spiritual

dari terapi ini yang membantu meningkatkan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi unsur-unsur spiritual dalam pendekatan terapi dapat memberikan hasil yang signifikan dalam mengatasi masalah psikologis. Efek jangka panjang dari terapi ini, di mana subjek merasakan ketenangan bahkan setelah sesi berakhir, menunjukkan potensi murotal sebagai metode pengelolaan stres yang efektif.

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis yang penting. *Pertama*, terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman dapat dikembangkan sebagai pendekatan alternatif dalam psikoterapi untuk mengelola amarah dan meningkatkan kesejahteraan mental. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk memasukkan sesi terapi murotal sebagai bagian dari layanan konseling untuk mahasiswa. *Kedua*, hasil penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan program pelatihan bagi konselor dan psikolog untuk menggunakan murotal Qur'an dalam praktik mereka. Dengan pelatihan yang tepat, mereka dapat membantu individu yang mengalami masalah emosi dan stres dengan pendekatan berbasis agama ini.

Meskipun hasilnya positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Sampel yang digunakan sangat kecil, hanya melibatkan satu subjek, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk menguji efektivitas terapi ini secara lebih komprehensif. Selain itu, durasi penelitian yang hanya satu minggu mungkin tidak cukup untuk mengamati perubahan jangka panjang. Penelitian lanjutan dengan durasi yang lebih panjang akan memberikan wawasan yang lebih baik tentang efek berkelanjutan dari terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman. Penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi mekanisme spesifik bagaimana murotal Qur'an mempengaruhi emosi dan kesehatan mental. Menggunakan pendekatan multidisiplin yang menggabungkan psikologi, neurologi, dan studi agama bisa memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efek terapi ini.

Conclusion

Kesimpulannya penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murotal Qur'an Surah Ar-Rahman efektif dalam menurunkan tingkat amarah pada mahasiswa dan meningkatkan perasaan tenang serta damai. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi sebelum dan sesudah sesi terapi, menunjukkan penurunan signifikan dalam perasaan marah dan perubahan perilaku yang lebih tenang pada subjek setelah menjalani terapi rutin selama satu minggu. Selain itu, terapi ini juga membawa peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan, dengan subjek melaporkan peningkatan kesejahteraan mental dan kemampuan untuk mengatasi tekanan akademik dan masalah pribadi dengan lebih baik.

References

- Arsyam, M., & Tahir, M. Y. (2021). Ragam jenis penelitian dan perspektif. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 37-47.

- Astuti, A., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Mardiyono, M. (2017). Effect of Audio Therapy Using Al Qur'an Murrotal on Behavior Development in Children with Autism. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 470-477. <https://www.belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/189>.
- Azzahid, A., Muliadi, M., & Rismanto, F. (2022). Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Emosi Anak Autis. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 149-163.
- Baihaqi. (2005). *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-gangguan)*. Bandung: Refika Aditama.
- Barakatu, A. R., & Amin, S. (2019). Murotal Al-Quran sebagai Terapi Religius Peningkatan Ketenangan Jiwa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 16-26.
- Daradjat, Z. (2002). *Psikoterapi Islami*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Faradisi, F. & Akhtifah, N. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Post Operasi. *Profesi Islam: Media Publikasi Penelitian*. 15 (2). 6
- Hanafiah, Y. (2019). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Qur'an Terhadap Penurunan Stress Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Ginjal Rasyida Medan*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodelogi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kusuma, A. P., & Nurhayati, S. R. (2017). Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1).
- Latief, U. (2015). Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32).
- Mayrani, E.D. dan Hartati, E. (2013). Intervensi Terapi Audio dengan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(2), 69-76.
- Mamlukah, M., Apriliany, V. T., & Kumalasari, I. (2022). PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN, STRES DAN TEKANAN DARAH PADA PEKERJA (STUDI KASUS : PT. ARTERIA DAYA MULIA (ARIDA) CIREBON. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01), 84-93. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.457>
- Nurjanah, N., Taqiyudin, M., & Oktor, A. R. (2022). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa di Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah (Sdua) Taman Harapan Curup* (Doctoral dissertation, IAIN Curup).
- Noffiyanti, N. (2020). Marah dan Penyembuhan dalam Al-Qur'an (Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam). *Ristedik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Pedak, M. (2009). *Mukjizat terapi Qur'an untuk hidup sukses*. Jakarta: Wahyumedia
- Potter, P., & Perry, A., (2009). *Fundamentals of nursing edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Rahayu. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang Press.
- Ramadhani, F., Sudarmiati, S., & Haryani, S. (2020). Pengaruh Murotal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 35-42.
- Risnawati. (2017). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Alauddin Makassar. *Skripsi*. Makassar: Universitas Islam Negeri Makassar

- Riyadhi. (2014). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan*. Skripsi, Universitas Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Safaria, T., & Saputra., N. E. (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siswantinah. (2011). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Universitas Muhammadiyah Semarang (Skripsi).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyowati, N., & Kusnanto, K. (2017). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Ners*, 12(1), 148-155.
- Syafei, A., & Suryadi, Y. (2018). *Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Katarak Senilis*. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 126-130.
- Wulan, S., & Munthe, N. B. G. (2019). *Perbedaan Efektivitas Metode Terapi Musik Religi dengan Massage Effleurage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida*. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(1), 103-109. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/302>
- Wigati, I. (2013). *Teori kompensasi marah dalam perspektif psikologi islam*. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(02), 193-214.
- Wetrimudrison. (2005). *Seni Pengendalian Marah dan Menghadapi Orang Pemarah*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A., Fitriyasari, R., Nihayati, H. E., & Tristiana, R. D. (2016). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Katarak Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya*. *Jurnal Ners*, 11(2), 279-285.