

Metode Terapi Murrotal Al-Quran Dalam Penanganan Stres Studi Kasus Pada Mahasiswa PENS Teknologi Rekayasa Internet 2021

Riyadh Hadinah Ahtar Lakadimu
Imamul Arifin
Muhammad Fathurrahman
POLITEKNIK ELEKTRONIKA NEGERI SURABAYA
riyadhlakadimu724@gmail.com
imamul@pens.ac.id
namadsensor@gmail.com

Abstract : *Stress is a reaction of a person's body that arises as a result of the person facing a threat, pressure, or a change in the environment where the person is. In addition, stress can also make sufferers feel hopeless, frustrated, and even want to commit suicide if they don't get the right handler. Stress is divided into 3 levels, namely low, medium, and high. Everyone can be exposed to stress, it does not trigger students, therefore a student must know ways to deal with stress that is experienced. Poor stress management can have a negative impact both physiologically and psychologically. One way that can be done is listening to murotal Al-Quran, this is because Allah SWT has sent down the Qur'an as a healer for humans. The research method used is quantitative and descriptive, by using questionnaires to measure stress levels and determine student interest after analyzing data with observation methods through literature studies such as articles, journals, hadith, and the Koran. From the results of the questionnaire, it is known that most students have moderate to high stress levels and have less interest in reading and listening to the Koran as a healing medium, while the Al Quran murotal therapy method has been used since the time of Allah and has good psychological benefits. and psychological. However, to get maximum results, we should pay attention to adab in being happy and wanting to pray and pray to Allah for this.*

Keywords: *psychoreligious, Stress level, Benefits of murotal Al-Quran, Tadabuur Al-Quran*

Abstrak : *Stres merupakan reaksi tubuh seseorang yang muncul akibat orang tersebut menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan pada lingkungan dimana orang tersebut. Selain itu stres juga dapat menyebabkan penderitanya merasa putus asa, frustrasi, dan bahkan ingin melakukan bunuh diri jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Stres terbagi menjadi 3 tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Semua orang dapat terkena stres, tidak terkecuali mahasiswa oleh karena itu seorang mahasiswa harus mengetahui cara-cara dalam menangani stres yang di alami. Penanganan stres yang buruk dapat menimbulkan dampak negatif baik secara fisiologis dan psikologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah mendengarkan murotal Al Quran, hal tersebut dikarenakan Allah SWT telah menurunkan Al-Quran sebagai penyembuh bagi manusia. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan deskriptif, yaitu dengan menggunakan kuisioner guna mengukur tingkat stres dan mengetahui minat mahasiswa setelah di lakukan analisis data dengan metode observasi melalui studi pustaka seperti artikel, jurnal, hadist, dan Al- Quran. Dari hasil kuisioner diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres sedang mendekati tinggi dan memiliki minat yang kurang dalam membaca serta mendengarkan bacaan Al-Quran sebagai media penyembuh, padahal metode terapi murotal Al Quran telah digunakan sejak zaman rasulullah dan memiliki manfaat baik dari segi psikologis dan fisiologis Akan tetapi untuk mendapatkan hasil maksimal maka hendaklah kita memperhatikan adab dalam mendengarnya dan berniat serta berdoa kepada allah untuk mendapatkan Kesembuhan.*

Keyword: *psikoreligius, Tingkat stres, Manfaat murotal Al Quran, Tadabuur Al Quran*

PENDAHULUAN

Stres merupakan reaksi tubuh seseorang yang muncul akibat orang tersebut menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan pada lingkungan orang tersebut. Selain itu stres juga dapat menyebabkan penderitanya merasa putus asa, frustrasi, dan bahkan ingin melakukan bunuh diri jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat.¹

Stress terbagi menjadi 3 tingkatan yaitu , stres ringan, stres sedang, dan stres berat .Stres ringan merupakan jenis stress yang biasanya berlangsung selama beberapa menit atau sesaat. Stress ini tidak berbahaya karena tidak merusak kondisi fisiologis penderitanya, selain itu stress ringan dapat menyebabkan penderitanya lebih waspada dan berhati hati, Stress sedang merupakan jenis stress yang terjadi selama beberapa jam hingga beberapa hari. Jenis stress ini dapat mempengaruhi kondisi fisiologis seseorang seperti sulit berkonsentrasi dalam belajar, insomnia, dan penurunan daya ingat, stress berat merupakan jenis stress yang dapat berlangsung selama beberapa bulan hingga beberapa tahun. Jenis stress ini dapat membuat penderitanya mengalami gangguan pencernaan dan penurunan imunitas tubuh. Selain itu jika tidak mendapat penanganan yang tepat dapat menyebabkan penderitanya mengalami depresi. Setiap orang dapat terserang stres, tidak terkecuali mahasiswa

Dalam kegitannya mahasiswa juga beresiko terkena stres , terutama mahasiswa semester pertama hal ini dikarenakan, mahasiswa pada semester tersebut merupakan mahasiswa baru. Dan akan mengalami banyak perubahan mulai dari segi social, materi yang dipelajari, dan masih banyak lagi. Perubahan ini dapat mendewasakan mahasiswa tersebut. Akan tetapi jika mahasiswa tersebut tidak mampu untuk beradaptasi pada lingkungan perkuliahannya. Maka mahasiswa tersebut dapat menderita stres dan dapat membuat berdampak buruk bagi fisiologis dan psikologis mahasiswa tersebut².

Stres pada mahasiswa dapat berdampak negative bagi psikologis pada mahasiswa tersebut, seperti keinginan untuk bunuh diri, malas dalam mengerjakan tugas kuliah, hilangnya motivasi dalam belajar, selain itu stres dapat memberikan dampak degative bagi fisiologis penderitanya, seperti sakit kepala, sulit berkonstrasi, mudah lupa, dan gangguan tidur. Tak hanya itu stres dapat berdampak buruk bagi perilaku mahasiswa tersebut. Seperti mabuk mabukan, pergi ke diskotik, dan bermain videogame berjam jam.

Dalam ranah mahasiswa ,stresor pada seorang mahasiswa terbagi menjadi 3 yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik,. Interpersonal merupakan stressor yang disebabkan oleh factor dari luar penderita, seperti perselisihan dengan orang tua, dijauhi lingkungan, dan perubahan pada lingkungan. Interpersonal merupan stressor yang disebabkan dari dalam diri penderita, seperti penyakit yang diderita, masalah keuangan, dan pola hidup yang buruk. Akademik merupakan stressor yang disebabkan oleh

¹ Wulandari, Hadiati, and As, "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA MAHASISWA/I ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO," hal.550.

² Adryana, Apriliana, and Oktaria, "Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung," hal.142-143.

aktivitas akademik penderita, seperti materi yang sulit dipelajari, tugas menumpuk, dan mendapat hasil yang jelek saat ujian.³ Oleh karena itu seorang mahasiswa harus mengetahui cara menangani stres yang dialami. Akan tetapi menurut penulis masih banyak mahasiswa yang belum mampu mengatasi stres yang mereka alami dengan efektif. Oleh karena itu penulis merasa tertarik memperkenalkan murotal alquran sebagai terapi dalam penanganan stress mahasiswa, hal ini dikarenakan al quran merupakan as-syifa atau obat penyembuh, sebagaimana firman Allah pada Q.S. Yunus [10]: 57.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

57. Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman⁴.

Selain itu dengan mendengarkan murotal alquran mahasiswa dapat semakin dekat dengan Allah dan dapat terhindar dari hal – hal negative seperti Pergaulan bebas, dan lain lain.

Adapun tujuan dari dilakukan penulisan ini yaitu memaparkan penggunaan murrotal alquran dalam mengatasi stress mahasiswa dan memaparkan manfaat dari mendengarkan murotal alquran bagi fisiologis dan psikologis mahasiswa ,dengan rumusan masalah yaitu “ Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa saat ini, bagaimana cara menggunakan murrotal alquran dalam mengatasi stress mahasiswa, dan apa manfaat mutotal al quran dari segi psikologi dan fisiologi mahasiswa

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan deskriptif dengan jumlah partisipan direncanakan sebanyak 27 mahasiswa PENS prodi teknologi rekayasa internet. Peneliti akan melakukan survey terhadap 27 orang mahasiswa tersebut dengan memberikan kuisioner berjenis PSS-10 (Perceived Stress Scale). yang berisikan 6 pertanyaan sebagai indikator reaksi negatif terhadap stres dan 4 pertanyaan sebagai indikator terhadap reaksi positif terhadap stres. Setelah itu hasil dari kuisioner pss-10 akan dijumlahkan dan dikategorikan berdasarkan dengan tingkat stres responden , setelah itu peneliti akan memberikan kuisioner lagi yang berisikan 5 pertanyaan mengenai kehidupan sehari hari responden, kuisioner kedua ini berfungsi untuk mengetahui minat dan cara penanganan stres responden terhadap stres yang di alami. Setelah itu peneliti akan melakukan observasi melalui studi pustaka seperti artikel online, jurnal, al quran, dan hadist.

³ Sugiarti Musabiq and Karimah, “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa,” hal.76.

⁴ QS. Yunus [10]:57.”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, peneliti mengambil sasaran target sampel pada total calon responden yang ada, yaitu sebanyak 27 mahasiswa muslim Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) Prodi Teknologi Rekayasa Internet semester I periode tahun 2021, dimana proses pengambilan data dilakukan mulai 25 Oktober – 1 Nopember 2021, dengan hasil dan bahasan sebagai berikut:

I. Data dan informasi umum Responden

Setelah membagikan kuisisioner melalui google form kepada responden, peneliti mendapat respon dan tanggapan sebanyak 22 responden (81,5 %) dari total calon responden yang tersedia. Rincian data dasar berupa informasi umum tiap responden, yaitu 18 responden laki-laki dari 22 calon responden yang ada (81,8 %) dan 4 responden perempuan dari 5 calon responden yang ada (80 %). Terkait informasi kategori umur dan gender dari tiap responden, peneliti memperoleh informasi data sebanyak 22 responden mencantumkan umur dari 22 responden yang ada (96 %), dengan rincian informasi data umur responden sebagai berikut:

Tabel 1. Data diri responden (n=22)

Data pribadi	Frek.	Present.
Usia		
17 tahun	4	18,2%
18 tahun	5	22,7%
19 tahun	12	54,5%
20 tahun	1	4,5%
Gender		
Pria	17	77,3%
Wanita	5	22,7%

Dari data informasi awal yang diperoleh, dapat diketahui bahwa antusias dari responden dalam memberikan tanggapan terhadap link kuisisioner yang di kirim peneliti melalui google form sangat baik, yaitu sebanyak 22 orang yang berpartisipasi dengan rata-rata usia umum responden antara 17 – 20 tahun.

2. Hasil kuisioner yang menunjukkan reaksi negatif responden terhadap stress.

Dalam mengukur tingkat stress terhadap mahasiswa muslim tingkat 1 Prodi Teknologi Rekayasa Internet PENS, peneliti menggunakan kuisioner perceived stres scale (PSS-10) yang terdiri dari 6 pertanyaan umum terkait dengan hal-hal negatif yang di alami oleh para responden dalam kurun waktu kurang lebih 1 bulan terakhir (Baris nomor: 1, 2, 3, 6, 9 dan 10). Terlampir hasil dan pembahasan terkait hal tersebut:

Tabel 2. Jawaban responden yang menunjukkan reaksi negatif responden terhadap stress.

Baris No.	Pertanyaan Kuisioner (Dalam Waktu 1 Bulan)	Jumlah Jawaban Responden				
		Tidak Pernah	Sangat Jarang	Kadang kadang	Cukup Sering	Sangat Sering
1	Merasa kesal karena sesuatu hal yang terjadi secara tidak terduga	0	5	6	11	0
2	Merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup	0	5	13	2	2
3	Merasa tertekan dan stres	1	4	8	7	2
6	Menemukan bahwa tidak dapat mengatasi segala hal yang harus dilakukan	1	3	12	6	0
9	Merasa marah karena hal-hal yang terjadi diluar kendali	2	4	7	9	0
10	Merasa ada berbagai kesulitan yang menumpuk begitu banyak sehingga tidak dapat mengatasinya	2	6	6	6	2
Jumlah		6 (4,5%)	27 (20,5%)	52 (39,4%)	41 (31,1)	6 (4,5)

Dari hasil kuisioner PSS-10 pada 6 pertanyaan yang bersifat negative setelah dikorelasikan dengan jawaban dari 22 sampel responden terkait tingkat stress yang terjadi, maka dapat diketahui bahwa tingkat stress yang terjadi secara umum bersifat *kadang-kadang terjadi* (39,4%) dan *cukup sering terjadi* (31,1%), sementara untuk skor lain juga mempunyai ritme yang muncul sebagai skor. Dari hasil ini dapat dijabarkan bahwa tingkat stress yang terjadi umumnya terus terjadi dan dapat berpotensi ke tahap yang lebih tinggi jika tidak diatasi dengan solusi yang baik dan positif.

3. Hasil kuisioner yang menunjukkan reaksi positif responden terhadap stress.

Sementara pada kuisioner perceived stres scale (PSS-10) yang terdiri dari 4 pertanyaan umum terkait dengan hal positif yang di alami oleh responden dalam kurun waktu kurang lebih 1 bulan (Baris nomor: 4, 5, 7, dan 8). Terlampir hasil dan pembahasan terkait hal tersebut:

Tabel 3. Jawaban responden yang menunjukkan reaksi positif responden terhadap stress.

Baris No.	Pertanyaan Kuisioner (Dalam Waktu 1 Bulan)	Jumlah Jawaban Responden				
		Tidak Pernah	Sangat Jarang	Kadang kadang	Cukup Sering	Sangat Sering
4	Merasa percaya diri tentang kemampuan untuk menanganai masalah pribadi	1	2	10	5	2
5	Merasa bahwa segala sesuatunya berjalan sesuai dengan keinginan dalam hidup	2	2	12	5	1
7	mampu mengendalikan hal-hal yang mengganggu dalam hidup	0	2	12	8	0
8	merasa bahwa Anda dapat mengendalikan hal-hal dalam hidup	0	2	14	6	0
Jumlah		3 (3,5%)	8 (9,3%)	48 (55,8%)	24 (27,9%)	3 (3,5%)

Hasil kuisioner PSS-10 pada 4 pertanyaan yang bersifat positif setelah dikorelasikan dengan jawaban dari 22 sampel responden terkait tingkat stress yang terjadi, maka dapat diketahui bahwa tingkat stress yang terjadi adalah secara umum bersifat *kadang-kadang terjadi* (55,8%) dan *cukup sering terjadi* (27,9%), sementara untuk skor lain juga mempunyai ritme yang muncul sebagai skor. Terkait kepercayaan diri dari responden dalam menyelesaikan masalah ditemukan fakta bahwa masih sangat rendah, hal ini ditunjukkan dengan kepercayaan diri pada tingkat *tidak pernah* sampai *kadang-kadang* cukup tinggi (13 responden / 59%), sehingga kondisi ini merupakan keadaan dimana potensi berkembang masalah dalam diri cukup tinggi sehingga responden merasa belum mampu dalam menyelesaikan masalah-masalah yang muncul tersebut.

Sesuai dengan instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner perceived stress scale (PSS-10) dan kuisioner umum, (PSS-10) merupakan kuesioner yang telah tersandar dan memiliki tingkat validasi dan reliabilitas yang tinggi, dimana digunakan untuk mengukur tingkat stress seseorang. Kuisioner PSS-10 terdiri dari 10 pertanyaan, yang terbagi menjadi 6 pertanyaan negative (No.1,2,3,6,9,10) dan 4 pertanyaan positive (No. 4,5,7,8) dengan skor maksimal sebesar 40. Jawaban dari pertanyaan Kuisioner tersebut akan diberi skor dengan sesuai dengan skala likert, yang terdiri:

Tabel 4. Standar skor skala likert dalam penilaian terhadap PSS-10 pada jawaban responden

Jenis Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
Pertanyaan positif	4	3	2	1	0
Pertanyaan Negatif	0	1	2	3	4

Dan setelah responden menjawab kuisioner tersebut, maka hasilnya akan dijumlahkan sesuai jenis/kategori pertanyaan dan didapatkan hasil dengan kategori berikut:

Tabel 5. Standar kategori skor terhadap tingkat stres

Tingkat stres	Skor
Rendah	0-13
Sedang	14-26
Tinggi	27-40

Dari hasil penjumlahan jawaban responden pada kuisioner PSS-10 dari 10 pertanyaan, baik pertanyaan yang bersifat negatif maupun yang positif dimanakan untuk mengetahui tingkat stres dari responden didapatkan korelasi hasil dengan tingkat stress sebagai berikut:

Tabel 6. Jawaban responden terkait tingkat stres pada kuisioner PSS-10

Responden	Skor	Kategori	Kelamin	Responden	Skor	Kategori	Kelamin
1	28	Tinggi	Laki-Laki	12	26	Sedang	Laki-Laki
2	16	Sedang	Laki-Laki	13	13	Rendah	Laki-Laki
3	16	Sedang	Laki-Laki	14	24	Sedang	Laki-Laki
4	22	Sedang	Laki-Laki	15	18	Sedang	Laki-Laki
5	25	Sedang	Laki-Laki	16	23	Sedang	Laki-Laki
6	19	Sedang	Laki-Laki	17	16	Sedang	Laki-Laki
7	13	Rendah	Laki-Laki	18	26	Sedang	Laki-Laki
8	22	Sedang	Perempuan	19	15	Sedang	Laki-Laki
9	22	Sedang	Perempuan	20	21	Sedang	Laki-Laki
10	23	Sedang	Perempuan	21	16	Sedang	Laki-Laki
11	10	Rendah	Perempuan	22	28	Tinggi	Laki-Laki

Tabel 7. Rangkuman jawaban responden yang menunjukkan jumlah kategori pada tingkat stress

Kategori Tingkat Stres	Jumlah Responden	Jenis Kelamin		Skor
		Laki-Laki	Perempuan	
Rendah	3	2	1	10-13
Sedang	17	14	3	15-26
Tinggi	2	2	0	28

Dari data yang diperoleh pada tabel 6 dan tabel 7, dapat diketahui bahwa tingkat stress yang ada pada responden pada umumnya berada pada tingkat *sedang* mendekati tingkat *tinggi*, hal ini dikarenakan dari 17 responden dengan tingkat sedang dengan 10 orang responden yang memiliki skor nilai diatas 21, serta terdapat 2 responden yang memiliki skor tinggi (9,1 %).

4. Tanggapan Responden Terhadap Pengaruh Murrotal Al-Quran

Setelah mengetahui tingkat stress yang ada pada tiap responden dan untuk melihat bagaimana pengaruh metode murrotal Al-Quran terhadap penurunan tingkat stress, dalam hal ini peneliti menyebarkan kuisioner lanjutan yang berisikan 5 pertanyaan terkait dengan pengetahuan tentang murrotal, pendekatan-pendekatan penanganan stres yang sudah dilakukan oleh tiap responden, pelaksanaan kewajiban sebagai seorang muslim serta bagaimana tanggapan setelah mendengarkan murrotal Al-Quran sendiri. Murrotal Al-Quran sendiri merupakan rekaman suara Al-Quran yang dibacakan oleh seorang Qori dengan tartil bacaan yang benar dan merdu. Dalam mendengarkan murrotal Al-Quran, peneliti mengirimkan link yang berisikan bacaan surat Yasin dengan suara merdu dan mengandung ketenangan jiwa yang dibacakan oleh *Ustad Hanan Attaki*. dimana hasil kuisioner terlampir pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil kuisioner mengenai ketertarikan responden terhadap murotal Al-Quran.

No	Pertanyaan Kuisioner Dan Murrotal Al-Quran	Pilihan Jawaban Kuisioner	Jumlah Jawaban	
			Responden	%
1	Apa itu murrotal Al-Quran ?	Al-Quran dalam bentuk teks	2	9,1
		Al-Quran dalam bentuk audio	18	81,8
		Tidak tahu	2	9,1
2	Apa yang dilakukan untuk mengurangi stres yang disebabkan karena tugas-tugas dan laporan pratikum	Bermain game	5	22,7
		Streaming youtube	2	9,1
		Dengar lagu	3	13,6
		Tidur	7	31,8
		Jalan-jalan ke mall, dan sejenisnya	2	9,1
		Menonton film	2	9,1
		Mendengarkan murrotal Al-quran	1	4,5
3	Seberapa sering membaca Al-Quran	Setiap hari	3	13,6
		Minimal 2 hari sekali	4	18,2
		Minimal seminggu 2 - 3 kali	5	22,7
		Jarang (tergantung mood)	10	45,5
4	Sudahkah anda sholat 5 waktu	Ya, namun belum tepat waktu	16	72,7
		Ya, tepat waktu	5	22,7
		Belum, sholat masih bolong	1	4,5
5	Hasil yang dirasa setelah mendengarkan murrotal Al-Quran melalui link yang dikirim	Merasa ketenangan pada hati & jiwa	14	63,6
		Merasa sedikit ketenangan hati & jiwa	7	31,9
		Tidak merasakan apa-apa	1	4,5

Terkait dengan murrotal Al-Quran, pada umumnya sudah diketahui oleh responden, namun pendekatan yang dilakukan sebagai terapi untuk mengurangi tingkat stres yang disebabkan oleh berbagai hal belum diminati, tetapi lebih cenderung dilakukan dengan hal-hal lainnya dalam menghilangkan stress, seperti bermain game, tidur, mendengarkan lagu, jalan-jalan serta nonton. Hal ini menunjukkan bahwa dalam mendapatkan ketenangan batin untuk mengurangi tingkat stres responden lebih cenderung melakukan hal-hal yang berupa aktifitas duniawi, selain itu hal ini menunjukkan bahwa responden belum mengetahui apa

manfaat dari mendengarkan dan membaca al quran. Padahal mendengarkan dan membaca alquran memiliki banyak sekali manfaat dan telah dipraktikkan sebagai media pengobatan sejak zaman nabi hal ini diriwayatkan pada Hadist shahih muslim No. 4080 “dari Abu Sa’id Al Khudri menceritakan bahwa beberapa orang sahabat melakukan safar dan berhenti untuk istirahat pada salah satu perkampungan Arab, kemudian mereka minta dijamu oleh penduduk dari perkampungan itu. Tetapi penduduk enggan menjamu mereka. Penduduk bertanya kepada para sahabat; ‘Adakah di antara tuan-tuan yang pandai mantera? Kepala kampung kami digigit serangga.’ Menjawab seorang sahabat; ‘Ya, ada! kemudian dia mendatangi kepala kampung itu dan memanterainya dengan membaca surat Al Fatihah. Maka kepala kampung itu pun sembuh. Kemudian dia diberi upah kurang lebih tiga puluh ekor kambing. Tetapi dia enggan menerimanya.”sejak kejadian itu Al-quran sering dibacakan setelah itu pembacanya meludah ke air agar menjadi air tersebut menjadi obat penyembuh penyakit⁵.

Tak hanya dapat menyembuhkan penyakit fisiologis al quran juga dapat dijadikan obat untuk penyakit psikologis dan menjadi penenang hati dikala kegelisahan melanda, Alkisah,” pada suatu hari ada seorang lelaki meminta nasihat kepada ibnu Mas’ud, lelaki tersebut berkata “Wahai ibnu Mas’ud nasihatilah aku dan berikanlah sesuatu yang dapat meredakan jiwaku yang gelisah. Untuk saat ini jiwaku tidak tenang, pikiranku kusut, dan tidurku tidak nyenyak”, Lantas ibnu mas’ud pun menjawab “*bawalah hatimu mengunjungi ke tiga tempat, pertama, datangilah ketempat orang-orang yang membaca al-Quran, tidak masalah apakah kamu ikut membacanya ataupun hanya sekedar mendengarkan bacaan alquran dari orang tersebut, kedua hadirilah, acara, pengajian yang mengingatkanmu kepada Allah, dan ketiga, carilah suatu waktu yang sunyi, seperti pada waktu malam hari, dan pada waktu itu bangunlah dan laksanakan ibadah kepada Allah serta berdoa kepada-Nya agar diberikan ketenangan dan kedamaian hati. Jika setelah melakukan semua ini dan jiwamu masih tidak tenang, maka berdoalah kepada Allah agar digantikan hatimu dengan hati yang lain karena hati yang kamu miliki sekarang ini bukanlah hatimu”*

Lelaki itu pun kembali kerumahnya dan segera mengambil air wudlu dan membaca al-Quran, dan dirasakan jiwanya berubah menjadi tenang, pikirannya menjadi jernih, dan kegelisahan yang selama ini melanda hatinya hilang tak tersisa.⁶

Pada zaman modern ini al quran masih sering digunakan sebagai terapi dalam mengatasi beberapa penyakit seperti kecemasan, sulit berkonsentrasi, menghilangkan perilaku negative, dan stres. salah satu bentuk terapi alquran adalah dalam bentuk murotal atau audio. Murotal al quran atau al murotal merupakan rekaman dari bacaan ayat ayat al quran dengan memperhatikan hukum hukum bacaan tajwid dan dikumpulkan guna menguatkan (tahqiq) kelestarian al quran, Pada zaman ini murotal al quran dapat

⁵ “Hadits Muslim No. 4080 | Bolehnya Mengambil Bayaran Karena Meruqyah Dengan Al-Qur’an.”

⁶ Iskandar Dzulkarnain, “IMPLIKASI TILAWAH AL QURAN TERHADAP KETENANGAN HATI PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBAH,” hal. 78-79.

mudah ditemukan baik secara online maupun offline hal ini tentu akan memudahkan umat muslim dalam menggunakannya sebagai media terapi stress dan memperkenalkan al quran ke negeri negeri yang kekurangan Qori atau ahli quran.⁷ Murotal alquran memiliki banyak manfaat baik dari segi psikologis hingga psikologis bagi orang beriman, Allah dalam surah QS *Fushshilat* [41]: 44 berfirman:

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

44. Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin....."⁸

Manfaat mendengarkan murrotal Alquran Bagi psikologis mahasiswa :

1. Meredakan gejala stres

Stres merupakan suatu kondisi ketika seseorang menghadapi tekanan secara psikologis, seperti mendapatkan banyak tugas, Mendapatkan nilai yang buruk, dan banyaknya tuntutan dari lingkungan. Stress dapat menyebabkan tubuh penderitanya menghasilkan hormon adrenalin dan kortisol, kedua hormone ini tidaklah berbahaya, akan tetapi kedua hormone ini dapat membuat kerja jantung dan pernapasan menjadi tidak beraturan sehingga menyebabkan tekanan darah penderita meningkat untuk sementara. Jika seseorang tersebut menderita stress secara terus menerus dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka kedua hormone tersebut akan terus diproduksi, sehingga menyebabkan takanan darah penderita seiring dengan stress yang dialami. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan aliran darah terhambat, Sehingga beresiko terkena penyakit serangan jantung atau bahkan stroke. Pada zaman modern ini telah banyak metode-metode terapi yang dapat menghilangkan stress seperti latihan pernapasan atau meditasi, berolah raga, mengunjungi psikolog , dan salah satunya metode terapi spiritual atau psikoreligius. psikoreligius psikoterapi merupakan jenis psikoterapi yang lebih baik ketimbang psikoterapi psikologi lainnya hal ini dikarenakan pada prakteknya psikoreligius menggunakan unsur unsur religi yang dapat membangkitkan harapan, percaya diri, serta keimanan seseorang, sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan dari stress yang dialami. Jenis psikoreligius yang dimaksud adalah sholat, membaca dan mendengarkan bacaan al quran, dan hal hal yang mengingatkan kita kepada sang pencipta.

Didalam murotal al quran terdapat ayat ayat alquran yang dibacakan oleh orang orang yang sholeh.berdasarkan hasil dari studi pustaka Bacaan al quran t mengandung unsur suara manusia, dan suara manusia dapat dijadikan instrument terapi stres. hal ini dikarenakan suara manusia dengan nada tertentu dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh

⁷ Maria Ulfa, "Pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa (studi kasus di LPKA tingkat 1 Blitar)," hal. 2.

⁸ "QS *Fushshilat* [41]: 44"

sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Dan salah satu penerapan suara manusia dalam terapi psikologis adalah terapi music atau bony method⁹

Hal tersebut telah diperkuat oleh hasil penelitian dari Dr. Andri beserta timnya yang berasal dari Laboratorium Fisika Instrumentasi Universitas Padjajaran. Penelitian tersebut dilakukan dengan sampel anak-anak dan remaja usia sekolah dari sebuah yayasan di desa ciluncat, kecamatan changkuang. Pada penelitian tersebut Dr. Andri memberikan suatu jenis music yang dapat meningkatkan stres kepada sampel penelitian, setelah itu Dr. Andri melakukan perekaman otak terhadap sampel guna mengetahui frekuensi gelombang otak yang ditimbulkan dari music pembangkit stress tersebut. Setelah itu sampel diberikan terapi murotal al quran dalam kurun waktu 3 bulan, setelah melewati kurun waktu tersebut Dr. Andri memberikan music pembangkit stress kepada sampel. Dan dan mengukur dan membandingkan frekuensi gelombang otak sebelum dan sesudah mendapatkan terapi murotal al quran. dan didapatkan hasil daya tahan anak terhadap stress setelah menjalani terapi murotal al quran lebih kuat ketimbang sebelum menjalani terapi murotal al quran.¹⁰

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنِ أَبِي صَالِحٍ عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ تَعَالَى يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Artinya : “Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam beliau bersabda: "Tidaklah sebuah kaum berkumpul di dalam rumah diantara rumah-rumah Allah ta'ala, membaca kitab Allah, dan saling mempelajarinya diantara mereka melainkan akan turun kepada mereka ketenangan, mereka diliputi rahmat, serta dikelilingi malaikat, dan Allah menyebut-nyebut mereka diantara malaikat yang ada di sisiNya.(Hadits Shahih Muslim No. 4080 - Kitab Salam).¹¹

2. Melembutkan hati yang keras

Hati yang keras merupakan suatu penyakit dalam diri manusia, seseorang yang memiliki hati yang keras akan menjadi antisosial, gemar berbuat dosa, dan merasa dirinya selalu benar. sehingga orang tersebut

⁹ Sikwandi and Santoso, “PENGARUH TERAPI SHOLAWAT NABI TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PSLU BONDOWOSO,” hal.2.

¹⁰ “Dr. Andri Abdurochman, S.Si., M.T., ‘Suara Bacaan Al-Quran Miliki Efek Relaksasi Terbaik Turunkan Stres,’” hal.

¹¹ “Hadits Dawud No. 1243 | Pahala Membaca Al-Qur’an.”

akan sulit mendapatkan hidayah dan petunjuk dari Allah. Selain itu orang yang berhati keras akan sulit mendapatkan ilmu dan dijauhi oleh lingkungan, hal ini dikarenakan sifatnya yang angkuh dan merasa selalu benar serta lebih baik dari siapapun. Salah satu penyebab Hati yang keras adalah meremehkan perbuatan dosa yang dilakukan.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ عَنْ أَبِي سَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا أَخْطَأَ حَظِيئَةً نُكِّتَتْ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءٌ فَإِذَا هُوَ نَزَعَ وَاسْتَغْفَرَ وَتَابَ سُقِلَ قَلْبُهُ وَإِنْ قَالَ هَذَا { كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ } عَادَ زَيْدٌ فِيهَا حَتَّى تَعْلُوَ قَلْبُهُ وَهُوَ الرَّانُ الَّذِي ذَكَرَ اللَّهُ

حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

Artinya : Dari Abu Hurairah, dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda, "Seorang hamba apabila melakukan suatu kesalahan, maka di titikkan dalam hatinya sebuah titik hitam dan apabila ia meninggalkannya dan meminta ampun serta bertaubat, hatinya dibersihkan dan apabila ia kembali maka ditambahkan titik hitam tersebut hingga menutup hatinya, dan itulah yang diistilahkan "Ar raan" yang Allah sebutkan: kallaa bal raana 'alaa quluubihim maa kaanuu yaksibuun.(QS. Almutaffifin 14). Ia berkata; hadits ini adalah hadits hasan shahih. (Hadits Jami' At-Tirmidzi No. 3257)¹²

Jika hati sudah mengeras maka akan sulit untuk melunakannya kembali, salah satu cara melunakan hati adalah membaca dan mendengarkan al quran, hal ini dikarenakan al quran merupakan firman dan petunjuk dari Allah, sehingga jika kita rutin mendengar dan membaca al quran maka hati kita akan melunak dan mampu menerima hidayah dari Allah seiring berjalannya waktu, hal ini pernah terjadi pada salah satu sahabat nabi yaitu Umar bin al-Khattab.

Sebelum masuk Islam, Umar bin al-Khattab termasuk orang yang berwatak keras, pemabuk, pemarah, dan sifat jahiliyah lainnya, pada saat itu Umar sangat memusuhi Islam. Bahkan dia tidak segan-segan menyiksa budak perempuan yang masuk Islam bersama Abu Jahal. Hingga pada suatu hari ketika Umar berniat membunuh Rasulullah dengan pedang yang terhunus. Akan tetapi pada saat diperjalanan untuk membunuh Rasulullah Umar bertemu dengan Nu'aim bin Abdullah, Nu'aim memberitahu Umar bahwa Fathimah telah masuk Islam, lantas Umar pun berbalik arah ke rumah Fathimah. Pada saat di depan rumah Fathimah Umar pun mendengar Fathimah membaca surah Thaha, lantas Umar pun penasaran dengan apa yang dibaca Fathimah dan membaca surah tersebut, ketika Umar membaca surah tersebut Umar pun

¹² "Hadits Tirmidzi No. 3257 | Di antara Surat Almutaffifin."

merasakan ketenangan, kedamaian, dan mendapatkan hidayah, lantas pada hari itu juga Umar pun mendatangi Rasulullah dengan maksud mengucapkan kalimat syahadat.¹³

Setelah masuk Islam, Umar pun berubah menjadi pribadi yang sederhana, tegas, dan pemberani dalam menghadapi musuh-musuh Islam. Namun dengan hati yang telah dilembutkan oleh Allah SWT.

3. Mengatasi Kecemasan berlebihan

Kecemasan merupakan reaksi normal tubuh ketika menghadapi suatu kondisi yang mengancam dan merugikan dirinya sendiri. Serta perasaan tidak berdaya dalam menghadapi kondisi tersebut, kecemasan ditandai dengan adanya perasaan khawatir dan takut akan suatu kejadian yang akan datang. Kecemasan tidaklah berbahaya dan justru akan membuat suatu individu menjadi lebih berhati-hati dan termotivasi melakukan yang terbaik, akan tetapi jika berlebihan maka akan menyebabkan dampak negatif seperti insomnia, mudah panik, mudah tersinggung, dan masih banyak lagi. Pada kegiatannya mahasiswa baru sering kali mendapatkan tekanan dalam bentuk tugas, ujian, penguasaan materi, dan penyesuaian dengan lingkungan kampus oleh perguruan tinggi, tekanan tersebut dimaksudkan agar mahasiswa tersebut dapat bersaing di era globalisasi ketika sudah lulus nanti, akan tetapi hal tersebut sering kali menyebabkan mahasiswa menjadi cemas dengan nilai IPS atau IPKnya.¹⁴ Islam mengartikan kecemasan sebagai ujian hidup dari Allah kepada hamba-hambanya, ujian tersebut dimaksudkan agar manusia menjadi pribadi yang kuat dan dewasa, selain itu ujian dari Allah merupakan teguran bagi hamba-hambanya agar hamba-hambanya lebih mendekatkan diri kepada Allah.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

155. "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabra" (Q.S. Al-Baqarah[2]:155)

Akan tetapi kesibukan kita sering kali menjadi hambatan ketika ingin mendekatkan diri kepada Allah, ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah walau sedang berada di tengah kesibukan. Salah satunya mendengarkan murottal Al-Quran, hal ini dikarenakan penggunaan murottal sangat mudah dilakukan, sehingga jika kita belum memiliki waktu untuk membaca Al-Quran, paling tidak kita dapat mendengarkan murottal sambil mengerjakan kesibukan kita.

¹³ MUHAMMAD ILLIAS BIN MOHD SABRI, "TERAPI AL-QUR'AN DALAM UPAYA PEMULIHAN ORANG DENGAN MASALAH KEJIWAAN (ODMK) (Studi di BLUD Rumah Sakit Jiwa Aceh)." hal.33-34

¹⁴ Idham and Ridha, "APAKAH MENDENGARKAN MUROTAL AL-QURAN DAPAT MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA?" hal.143

4. Terhindar dari pergaulan bebas dan kenakalan remaja.

Berdasarkan hasil quisioner yang diberikan diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 17-19 tahun(95,4%), Pada usia tersebut dapat dikategorikan usia remaja, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, . Individu dapat dikatakan remaja jika telah mencapai usia 11-19 tahun, dimana pada masa ini seorang individu sering mengalami ketidakstabilan dalam mengontrol emosi dan kejiwaan, selain itu pada masa ini juga remaja juga sedang dalam masa pencarian jati diri, pada masa ini remaja ingin diakui dalam masyarakat, sehingga sisi positifnya remaja menjadi termotivasi untuk meningkatkan kapabilitas diri mereka seperti mengikuti lomba, mengikuti organisasi dan lain lain, akan tetapi proses pencarian jati diri remaja tersebut sebagian besar dipengaruhi oleh lingkungan dan pertemanan, sehingga jika remaja salah memilih pergaulan maka remaja tersebut akan terjerumus kedalam pergaulan tidak sehat seperti mabuk-mabukan, tawuran, dan lain lain.¹⁵

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2018 dilaporkan bahwa penggunaan narkoba di kalangan remaja sebesar 20 %, namun pada tahun 2019 ditemukan kasus penggunaan narkoba di kalangan remaja sebesar 24-29%, selain itu berdasarkan data dari UNICEF di tahun 2016 didapatkan data kekerasan pada sesama remaja di Indonesia diperkirakan mencapai 50%. Komisioner bidang pendidikan KPAI Reno Listiyari menuturkan, bahwa pada tahun 2017 kasus tawuran pelajar hanya 12,9%, akan tetapi terjadi peningkatan ada tahun 2018 dan menjadi 14%.¹⁶ Ada beberapa hal yang dapat dilakukan agar terhindar dari pergaulan yang tidak sehat, salah satunya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan berperilaku sesuai dengan perintah Tuhannya dan menjauhi larangannya, begitu juga sebaliknya.

Salah satu cara untuk meningkatkan religiusitas kita sebagai seorang muslim adalah dengan mendengarkan murotal Al-Quran, hal ini dikarenakan murotal Al-Quran merupakan Al-Quran yang dibacakan oleh seseorang dengan irama yang indah dan merdu, sehingga secara tidak langsung pendengarnya akan merasa di nasihati oleh firman-firman Allah . selain itu, dengan mendengarkan murotal Al Quran secara rutin dapat menumbuhkan rasa takut dan kecintaan remaja kepada Allah, sehingga remaja akan berhati-hati dalam perkataan dan perbuatannya dan senantiasa mendekatkan diri kepada Allah.

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمٌ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

9. “Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang

¹⁵ Diananda, “PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA.”hal.117-118

¹⁶Idarto Imam, “STRATEGY MENGATASI PERILAKU DELINKUENSI PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)”hal.45-47

besar,”(Q.S. Al Isra[17]:9)¹⁷

Manfaat murotal Al-Quran dalam mengatasi penyakit fisiologis, antara lain:

1. Dapat mengatasi insomnia

Insomnia merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan tidur, tidak dapat mempertahankan tidur di malam hari dan sering terbangun di tengah malam. Pada lingkup mahasiswa penyebab insomnia dari segi psikologis adalah stres berlebih, kecemasan, paranoid, lingkungan yang berisik, tugas sekolah yang menumpuk dan sulit di kerjakan, sedangkan penyebab insomnia mahasiswa dari segi fisiologis adalah pola makan yang buruk, kurang berolah raga, konsumsi nikotin atau cafein.¹⁸ Insomnia memiliki dampak buruk bagi mahasiswa karena dapat melemahkan imunitas tubuh, meningkatkan resiko stres, dan mengantuk disaat jam pelajaran.¹⁹ Ada beberapa hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi insomnia sehingga mahasiswa dapat tidur dengan nyenyak, salah satunya dengan menggunakan murotal Al-Quran.

Berdasarkan hasil dari observasi pada studi pustaka, diketahui mendengarkan murotal Al-Quran dapat merangsang hipotalamus untuk memproduksi hormone endorfin, hormone endorfin berfungsi sebagai analgesic atau penghilang rasa sakit dan penenang, pada saat hormone endorfin diproduksi amigdala akan merangsang keaktifan sekaligus pengendalian saraf otonom yang terdiri dari saraf simpatis dan parasimpatis. Saraf parasimpatis berfungsi untuk memperlambat denyut jantung. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal menjadi terkendali pula, sehingga dapat menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah, sehingga akan menyebabkan perasaan rileks dan mengantuk.²⁰

2. Meningkatkan konsentrasi

Konsentrasi merupakan usaha suatu individu dalam memfokuskan perhatiannya terhadap suatu objek, sehingga individu dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikannya. Konsentrasi merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Dalam lingkup mahasiswa konsentrasi yang tinggi akan sangat bermanfaat dalam kegiatan perkuliahan. Hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran konsentrasi menjadi kunci dalam menyimpan dan menyampaikan informasi yang baik. Akan tetapi tingkat konsentrasi suatu individu dipengaruhi oleh kesehatan mental individu tersebut. Berdasarkan hasil

¹⁷ “Surat Al-Isra Ayat 9 Arab, Latin, Terjemahan Arti Bahasa Indonesia.”

¹⁸ Ema, Kusuma, and Widiani, “HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI MTS MUHAMMADIYAH I MALANG.” hal. 45

¹⁹ “Pengaruh Buruk Insomnia Pada Kesehatan Remaja – Fakultas Psikologi UHAMKA.”

²⁰ Masita Aprilini, Ahmad Yasser Mansyur, Ahmad Ridfah, “EFEKTIVITAS MENDENGARKAN MUROTAL AL-QURAN DALAM MENURUNKAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA.” Hal. 148

observasi pada studi pustaka diketahui bahwa tingkat stres dan kecemasan suatu individu memengaruhi tingkat konsentrasi seseorang, hal ini dikarenakan pada saat stres terjadi peningkatan kadar kortisol yang akan mengganggu aktivitas dari hippocampus sehingga berakibat pada penurunan kemampuan konsentrasi. Konsentrasi tertinggi seseorang terjadi apabila gelombang otak orang tersebut pada frekuensi 4-6 hz yang disebut gelombang theta. Gelombang theta terjadi saat tidur, meditasi mendalam, berdoa, dan menjalani ritual agama dengan khusyu.²¹ Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi adalah dengan terapi murotal Al-Quran, terapi murotal Al-Quran merupakan salah satu terapi religi dengan media ayat-ayat suci Al-Quran yang dikemas dalam bentuk audio. Berdasarkan hasil observasi pada studi pustaka diketahui bahwa pada saat seseorang mendengarkan murotal Al-Quran maka otak dari pendengar akan memasuki fase gelombang theta, pada fase tersebut otak akan berelaksasi dan proses penyimpanan informasi akan semakin baik, selain itu disaat yang bersamaan juga hipotalamus akan menghasilkan hormone endorfin yang dapat memicu perasaan bahagia dan dapat menurunkan stres dan kecemasan. Dengan demikian Dengan menurunnya tingkat stres dan kecemasan, maka factor penghambat konsentrasi akan berkurang, sehingga tingkat konsentrasi akan meningkat, selain itu kondisi otak yang berada pada fase gelombang theta akan meningkatkan kemampuan dalam menangkap informasi dan mengingatnya dalam waktu yang lama.²²

Beberapa cara yang dapat dilakukan dalam penggunaan terapi murotal Al Quran sebagai media untuk mendapatkan kesembuhan dari Allah :

1. Niatkan untuk mendapatkan kesembuhan dari Allah SWT,

Niat merupakan hal pertama dan penting yang dilakukan jika mengharapkan kesembuhan dari Allah. Hal ini dikarenakan jika kita mendengarkan murotal Al-Quran tanpa maksud dan niat yang jelas dan mantap, maka hal tersebut akan sia sia. Oleh karena itu kita harus memiliki niat dan harapan agar Allah memberikan kesembuhan dan ketenangan hati melalui usaha kita dalam mendengarkan murotal Al-Quran

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهِيَ حُرَّةٌ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ

هِيَ حُرَّةٌ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهِيَ حُرَّةٌ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

“Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Maslamah berkata, telah mengabarkan kepada kami Malik dari Yahya bin Sa'id dari Muhammad bin Ibrahim dari Alqamah bin Waqash dari Umar Bin Khatab, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: *Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya.*

²¹ Wikipedia “Gelombang otak.”

²² Julianto, Dzulqaidah, and Salsabila, “PENGARUH MENDENGARKAN MURATTAL AL QURAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI.” Hal. 127-128

Setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya. Siapa yang hijrahnya karena mencari dunia atau karena wanita yang dinikahinya, maka hijrahnya kepada yang ia tuju.”²³(HR. Bukhari dan Muslim)

2. Memenuhi adab dalam membaca dan mendengarkan Al-Quran,

Memang benar jika mendengarkan murotal Al Quran dapat dilakukan sambil mengerjakan kesibukan atau mengerjakan tugas tugas lainnya, Akan tetapi jika benar benar menginginkan kesembuhan dari Allah melalui murotal Al Quran, maka hendaklah kita memperhatikan adab adab dalam mendengarkan murotal Al Quran. Oleh karena itu sebelum mendengarkan murotal Al Quran hendaklah kita menyucikan diri kita dengan berwudhu dan mandi jika tubuh kita terdapat kotoran dan najis. Setelah itu ketika murotal Al Quran dijalankan beserta terjemahannya maka hendaklah kita mentadabburi bacaan dari murotal Al Quran dengan penuh perhatian, focus, dan mengerahkan segenap hati kita untuk memahami serta merenungkan makna yang terkandung di dalamnya.

3. Mentadaburi murotal Al-Quran dengan terjemahannya,

Tadabbur Al-Quran merupakan usaha seseorang untuk memikirkan dan menghayati isi kandungan Al-Quran, baik berupa aqidah, hukum, etika, dan lain sebagainya, sehingga orang tersebut akan mendapatkan pengetahuan mengenai dampak baik dan buruk dari perbuatan yang diperbuat oleh orang tersebut.²⁴Dalam proses mentadaburi murotal Al-Quran terdapat beberapa hambatan seperti ketidakmampuan kita dalam memahami bahasa arab. Oleh karena itu agar kita dapat mentadabburi murotal Al-Quran dengan baik, maka hendaklah kita mendengarkan murotal Al-Quran yang telah dilengkapi terjemahannya agar memudahkan kita dalam merenungkan dan memahami bacaan dari murotal Al Quran tersebut. Allah dalam Q.S.Sad ayat 29

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

29. “ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai fikiran.”²⁵

4. Mengambil refrensi penunjang dalam proses mentadabburi murotal Al-Quran,

Kadangkala pada saat proses mentadaburi Al-Quran, kita menemukan surah-surah yang belum kita

²³ “Hadits Bukhari No. 52 | Sesungguhnya Amal Itu Bergantung Dengan Niat Dan Pengharapan, Dan Setiap Mukmin Akan Mendapatkan Sesuai Dengan Niatnya.”

²⁴ Nimah and Hamzah, “Perspektif Al-Qur’an Tentang Tadabbur.”Hal.58

²⁵ “Surat Shad Ayat 29 Arab, Latin, Terjemahan Arti Bahasa Indonesia.”

pahami walau telah mengetahui terjemahan dari surah tersebut, oleh karena itu alangkah baiknya kita mencari rujukan rujukan atau refrensi yang ada pada kitab tafsir agar dapat memahami makna sesungguhnya dari ayat ayat tersebut, seperti tafsir Abdullah Bin Abbas, Syaikh Abdurrahman Bin Nashir As-Sa'di, Syaikh Dr. Muhammad Sulaiman Al Asyqar, Syaikh Muhammad Bin Shalih asy-Syawi. Masing masing dari penafsir tersebut memiliki ciri khas penyampaian penafsiran yang berbeda beda namun memiliki makna yang sama.

Adapun cara penggunaannya yaitu ketika kita mendengarkan Surah al quran yang belum kita pahami maka untuk mendapatkan penjelasan yang lebih lengkap dan detail, maka kita dapat mencari refrensi melalui tafsir Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, atau yang lainnya. Begitu pula jika kita ragu dan penasaran dengan tema surah bacaan murotal yang sedang kita tadabburi

5. Berdoa kepada Allah SWT untuk kesembuhan sakit fisik melalui murotal Al Quran

Doa merupakan hal yang penting dilakukan jika mengharapkan kesembuhan dari Allah. Hal tersebut penting dilakukan dikarenakan jika kita tidak berdoa dan berharap Allah memberikan kesembuhan bagi kita melalui usaha yang kita lakukan , maka hal tersebut menandakan kita mampu melakukannya sendiri tanpa bantuan Allah. Allah SWT dalam Q.S.Al Mu'min ayat 60 berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

60. "Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu.

Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk Neraka jahannam dalam keadaan hina dina"²⁶

Oleh karena itu hendaklah kita berdoa kepada allah agar tidak termasuk orang orang yang sombong . Selain itu Allah juga pasti akan mengabulkan doa kita. Ada beberapa doa yang dapat Kita panjatkan, adapun salah satu doanya sebagai berikut:

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ، أَيُّ مَسَّنِي الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ﴾

83 . "Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang".²⁷

Adapun penggunaannya yaitu membaca doa tersebut pada saat sebelum dan sesudah mendengarkan mendengarkan Al Quran. Dan akan lebih baik jika diselingi dengan dzikir kepada Allah. Mudah mudahan allah mengabulkan doa kita dan menyembuhkan penyakit yang derita serta memberikan ketenangan dalam hati kita.

²⁶ "Surat Al-Mu'min Ayat 60 Referensi:"

²⁷ "Surat Al-Anbiya Ayat 83 Arab, Latin, Terjemahan Arti Bahasa Indonesia."

KESIMPULAN

Pada penulisan ini dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: 1). Rasa tidak percaya diri dalam menyelesaikan masalah masih cukup tinggi, sehingga menjadi potensi berkembang masalah yang berpengaruh pada tingkat stres, 2). Sebagian besar responden memiliki tingkat stress yang sedang dan mendekati tinggi, selain itu diketahui bahwa minat responden terhadap membaca atau mendengarkan murotal Al Quran sebagai terapi dalam mengobati stress yang diderita masih rendah, padahal terapi murotal Al Quran memiliki banyak manfaat baik dari segi psikologi dan fisiologi seperti mengurangi gejala stress, Menghilangkan kecemasan, terhindar dari kenakalan remaja dan pergaulan bebas, mengatasi insomnia, dan meningkatkan konsentrasi, 3). Murotal Al Quran memiliki banyak manfaat baik dari segi fisiologis maupun psikologis salah satunya dapat menurunkan stress, hal tersebut dikarenakan pada saat mendengarkan murotal Al Quran hipotalamus akan menghasilkan hormone endorphin hormone tersebut berfungsi sebagai analgesic dan penenang, dan pada saat hormone endorphin diproduksi maka akan membuat tubuh menjadi rilex sehingga stress pun dapat berkurang, selain itu dengan mendengarkan muroal Al Quran dapat membuat kita terhindar dari pergaulan bebas, hal tersebut dikarenakan di dalam Al Quran terdapat firman Allah yang berisi perintah dan larangannya sehingga kita akan mengetahui larangan dan perintah Allah dan mendapatkan perlindungan dari Allah agar terhindar dari perilaku negative, 4). Cara agar dapat menjadikan murotal Al Quran sebagai penyembuh, diantaranya yaitu mandi agar badan kita bersih dari najis dan berwudwu, setelah itu niatkan usaha kita untuk mendapatkan kesembuhan dari Allah karena usaha tanpa niat adalah sia-sia, setelah itu pada saat murotal Al Quran dijalankan hendaknya kita memperhatikan, focus, dan mengerahkan segenap hati kita untuk memahami serta merenungkan makna yang terkandung di dalamnya, 5). Pada saat proses mentadaburi terdapat surah yang tidak kita pahami maka hendaklah kita mencari refrensi melalui kitab-kitab tafsir atau melihatnya secara online, setelah itu berdoalah kepada Allah agar mendapatkan kesembuhan karena sesungguhnya kesembuhan itu berasal dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, nabila casogi, ety apriliana, and dwita oktaria. "perbandingan tingkat stres pada mahasiswa tingkat i, ii dan iii fakultas kedokteran universitas lampung." (desember 2020): 142- 149.
- Diananda, amita. "psikologi remaja dan permasalahannya." *Journal istighna* 1, no. 1 (january 28, 2019): 116–33. Universitas padjadjaran. "dr. Andri abdurochman, s.si., m.t., 'suara bacaan al-quran miliki efek relaksasi terbaik turunkan stres.'" accessed november 27, 2021.
- Ema, arnoldina martha, farida halis dyah kusuma, and esti widiani. "hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial di mts muhammadiyah i malang." *Nursing news* 2 (2017): 11.
- "gelombang otak." In *wikipedia bahasa indonesia, ensiklopedia bebas*, december 1, 2021.
- Hadits.id. "hadits bukhari no. 52 | sesungguhnya amal itu bergantung dengan niat dan pengharapan, dan setiap mukmin akan mendapatkan sesuai dengan niatnya." Accessed december 5, 2021.
- Hadits.id. "hadits dawud no. 1243 | pahala membaca al-qur'an." Accessed november 27, 2021.
- Hadits.id. "hadits muslim no. 4080 | bolehnya mengambik bayaran karena meruqyah dengan al-qur'an." Accessed november 26, 2021.
- Hadits.id. "hadits tirmidzi no. 3257 | diantara surat almutaffifin." Accessed november 28, 2021.
- Idham, azmul fuady, and andi ahmad ridha. "apakah mendengarkan murottal al-quran dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa?," n.d., 14.
- Iskandar dzulqarnain. "implikasi tilawah al quran terhadap ketenangan hati perspektif tafsir al-mishbah." Thesis, uin sunan ampel surabaya, 2018.
- Julianto, very, rizki putri dzulqaidah, and siti nurina salsabila. "pengaruh mendengarkan murattal al quran terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi." *Psymphatic : jurnal ilmiah psikologi* 1, no. 2 (february 9, 2016): 120–29.
- Maria ulfa. "pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa (studi kasus di lpka tingkat 1 blitar)." Thesis, nstitut agama islam negeri tulungagung, 2018.
- Masita aprilini, ahmad yasser mansyur, ahmad ridfah. "efektivitas mendengarkan murottal al-quran dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa" vol. 5 no.2 (desember 2019): 146–54.
- Muhammad illias bin mohd sabri. "terapi al-qur'an dalam upaya pemulihan orang dengan masalah kejiwaan (odmk) (studi di blud rumah sakit jiwa aceh)." Thesis, universitas islam negeri ar-raniry, 2017.
- Nimah, siar, and amir hamzah. "perspektif al-qur'an tentang tadabbur." *Jurnal al-mubarak: jurnal kajian al-qur'an dan tafsir* 4, no. 1 (october 30, 2019): 58–71.
- "pengaruh buruk insomnia pada kesehatan remaja – fakultas psikologi uhamka." Accessed december 2, 2021.
- "q.s. Al-anbiya[21] : 83 "
- "q.s. Al-isra [17] : 9"
- "q.s. Al mu'min [40] : 60"
- "q.s. Fussilat[41] : 44"
- "q.s. Shad[38]: 29 "
- "q.s.yunus[10]: 57 "
- Sikwandi, aris, and teguh hari santoso. "pengaruh terapi sholawat nabi terhadap tingkat depresi pada lansia di upt pslu bondowoso," n.d., 9.
- Sugiarti musabiq, and isqi karimah. "gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa." *Insight: jurnal ilmiah psikologi* 20, no. 2 (august 29, 2018): 74.
- Wulandari, fitri eka, titis hadiati, and widodo sarjana as. "hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro" 6, no. 2 (2017): 9.