

Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Al-Kahfi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa

Tri Septiana¹, Ananda Alya Roudha², Sidi Sofatillah³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2,3}

Corresponding email: triseptiana25@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 04-02-2024

Revised: 04-02-2025

Accepted: 01-03-2025

Published: 01-03-2025

Kata Kunci

Terapi

Murottal

Al-Qur'an

Surah Al-Kahfi

Tidur

Mahasiswa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi murottal Al-Qur'an khususnya pada surah Al-Kahfi dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki gangguan pada pola tidurnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an surah Al-Kahfi memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa, karena terdapat penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa setelah penerapan terapi murottal Al-Kahfi. Selain meningkatkan kualitas tidur, terapi ini juga dapat membantu meredakan tekanan dan stres pada mahasiswa. Terapi murottal surah Al-Kahfi ini dapat menjadi cara alternatif dalam mengatasi gangguan tidur.

Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Tidur merupakan kondisi dimana terputusnya segala aktivitas tubuh dari dunia luar. Jadi, ketika seseorang sedang tertidur, semua organ dalam tubuh akan beristirahat. Menurut Khasanah dan Hidayati (2012) tidur yang normal melibatkan dua fase yaitu, gerakan bola mata cepat atau *rapid eye movement* (REM) dan tidur dengan gerakan bola mata yang lambat *non-rapid eye movement* (N-REM). Adapun istilah yang sering digunakan untuk mengatakan cara tidur sering disebut dengan pola tidur. Pola tidur adalah cara, model, bentuk tidur seorang individu dalam jangka waktu yang relatif menetap (Prayitno, 2002). Pola tidur masing masing individu tentu berbeda, ada yang sulit tidur sulit terbangun, ada yang mudah tidur sulit terbangun, dan sebaliknya. Seperti yang kita ketahui tujuan utama dari tidur adalah untuk beristirahat agar dapat mengumpulkan energi untuk beraktivitas dengan optimal. Namun, setelah dilakukan survei ada banyak sekali individu yang mengalami gangguan pola tidur dan menyebabkan tidur yang tidak nyaman sehingga saat ingin beraktivitas tidak merasa siap dan segar.

Gangguan pola tidur menjadi permasalahan yang serius, karena dapat berdampak pada permasalahan fisik dan psikologis. Salah satu contoh individu yang memiliki permasalahan gangguan tidur adalah mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa kerap kali memiliki banyak sekali kesibukan baik pada kesibukan akademik maupun non akademik sehingga waktu tidur mereka menjadi tidak teratur. Jadwal tidur yang tidak teratur dapat merusak fungsi pusat memori dan pembelajaran di dalam *hippocampus*, melibatkan berbagai mekanisme seperti rangsangan saraf, perubahan dalam plastisitas sinaptik, dan penurunan neurogenesis (Cui et al., 2019). Selain itu sebuah penelitian juga menyebutkan bahwa kekurangan tidur dapat memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, termasuk masalah dalam sistem kardiovaskular, penurunan daya tahan tubuh, perubahan metabolisme, dan gangguan endokrin (Jung et al., 2018). Pada mahasiswa gangguan pola tidur dapat berdampak pada penurunan kualitas akademik, seperti penurunan kinerja dan kualitas dalam belajar. Oleh karena itu, penanganan terhadap gejala gangguan pola tidur pada mahasiswa penting untuk ditangani.

Untuk mengatasi permasalahan pola tidur yang sering dihadapi oleh mahasiswa, peneliti mengambil pendekatan yang unik dengan menggunakan terapi mendengarkan murottal Al Quran. Menurut Mahlufi (2016), mendengarkan ayat suci Al Qur'an dapat memberikan ketenangan dan melancarkan sirkulasi darah. Murottal dapat menghilangkan rasa sakit, menurunkan tekanan darah, memperbaiki mood, dan membantu dalam mengatasi insomnia. Naswer Khan et al., (2010), juga melakukan penelitian yang membuktikan bahwa ayat suci Al Qur'an memiliki pengaruh yang permanen pada tubuh manusia hal ini memiliki dampak positif untuk mengatasi stress dan gangguan tidur. Penelitian-penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Susanti et al. (2020) terkait gangguan tidur dan mendapatkan hasil bahwa terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan menerapkan surah Al-Kahfi dapat memberikan dampak positif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur, perasaan menjadi tenang, tidur menjadi nyaman, nyenyak, dan pada saat bangun tidur perasaan segar dan bersemangat untuk menjalani aktivitas.

Terapi murottal Al Qur'an adalah bentuk terapi Islami dimana seseorang tersebut diajak untuk mendengarkan Al Quran menggunakan audio. Wati et al. (2020), menyatakan bahwa lantunan Al Qur'an akan masuk pendengaran dan akan menuju otak dan dapat membuat seseorang rileks. Menindak lanjuti permasalahan terkait gangguan tidur ini, peneliti memilih terapi murottal Al-Quran sebagai bentuk intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang.

Tujuan utama peneliti adalah untuk memberikan solusi yang lebih holistik, yang tidak hanya membantu meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga membawa manfaat positif bagi kesejahteraan mental dan spiritual mahasiswa. Dengan adanya penelitian mengenai murottal Al Quran, peneliti berharap dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering menjadi penyebab utama terganggunya tidur pada mahasiswa. Selain itu, pendekatan ini juga membuka pintu bagi mahasiswa untuk mendapatkan ketenangan batin,

meningkatkan kekhusyukan dalam ibadah, serta mengisi waktu sebelum tidur dengan hal yang positif dan mendukung ketenangan pikiran. Dengan demikian, peneliti percaya bahwa terapi murottal Al Quran dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang dalam mengatasi permasalahan tidur dan mencapai keseimbangan fisik dan mental yang lebih baik.

Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu H1: adanya peningkatan pada kualitas tidur mahasiswa saat sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Al-Kahfi. Asumsi ini menunjukkan bahwa penerapan terapi murottal Al-Qur'an surah Al-Kahfi dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur.

Metode

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian eksperimen. Dalam hal ini, peneliti akan menguji "apakah penerapan terapi murottal Al-Qur'an pada surah Al-Kahfi dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa". Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pre-test* dan *post-test design*, dimana peneliti akan mengukur tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian treatment (terapi murottal Al-Qur'an).

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2023. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 20 mahasiswa. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara objektif melalui survei kepada seluruh mahasiswa Ushuluddin dan Pemikiran Islam di UIN Raden Fatah Palembang Angkatan 2023 lalu diperkuat dengan menyebarkan kuisioner yang merupakan *pre-test* dengan skala PSQI dan setelah melakukan tahap *pre-test* diseleksi kembali 20 mahasiswa yang terindikasi mengalami gangguan pola tidur.

Variabel yang diamati adalah kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah penerapan terapi murottal Al-Qur'an surah Al-Kahfi. Kualitas tidur akan diukur menggunakan skala *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) (Buysee,1989). Skala ini mengukur 7 komponen diantaranya kualitas tidur subyektif, latensi tidur, kualitas tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan yang berhubungan dengan tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang. Skala ini digunakan pada tahap *pre-test* dan *post-test*.

Adapun terapi yang digunakan adalah murottal Al Qur'an. Menurut Aprilini et al., (2019), terapi spiritual menggunakan murottal Al-Qur'an adalah metode yang sederhana dan positif untuk memengaruhi tubuh. Ayat-ayat Al-Qur'an didengarkan selama periode yang dibutuhkan, dan hal ini dapat memengaruhi fungsi sel otak untuk merangsang produksi hormon endorphen yang memicu perasaan positif.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan murottal Q.S Al Kahfi. Karena, dalam Q.S Al Kahfi terdapat banyak sekali kisah yang mengandung ibrah, salah satunya adalah tentang para pemuda yang taat dan menjauhkan diri dari kekejaman pemerintahan, mereka tertidur dan di lindungi Allah SWT didalam gua selama berabad abad lamanya. Maka dari itu pemilihan Q.S Al Kahfi ini diharapkan dapat memberikan ketenangan pikiran, dan batin

dengan tujuan dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa, serta dapat mendekatkan diri kepada Allah. Murottal yang didengarkan adalah murottal yang dilantukan dari Syekh Misyari Rashed dengan durasi lebih kurang 60 menit didengarkan waktu ingin tidur sampai seseorang tersebut memasuki tahap empat NREM yaitu tidur pulas ditandai dengan pelepasan gelombang delta pada otak sehingga tidak peka lagi terhadap suara dan gangguan lain (Susanti et al., 2022).

Terapi murottal Al-Qur'an pada surah Al-Kahfi ini akan diberikan kepada subjek selama 7 hari dengan frekuensi pemberian 1x60 menit setiap jam 21.00. Dalam hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa karena Surah Al-Kahfi dipercaya memiliki ayat-ayat yang mendalam dan penuh makna, dan mendengarkannya dalam bentuk murottal dapat membantu seseorang merilekskan pikiran dan hati sebelum tidur. Terapi ini menciptakan suasana spiritual yang tenang dan damai, yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang seringkali menjadi penyebab gangguan tidur. Selain itu, durasi 60 menit memberikan waktu yang cukup untuk mendalami makna dan pesan yang terkandung dalam surah ini, yang dapat memberikan ketenangan batin dan kebijaksanaan kepada pendengarnya. Dengan konsistensi dalam praktik ini, diharapkan seseorang dapat mencapai tidur yang lebih nyenyak dan mendalam, serta merasakan manfaat positif dalam kesejahteraan mental dan emosionalnya.

Setelah di dapatkan hasil dari perlakuan eksperimen selama 7 hari, maka penelitian dilanjutkan dengan memberikan *post-test* pada mahasiswa. Setelah itu hasil pada *pre-test* dan *post-test* akan diuji menggunakan uji-t metode *paired sample t-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan pada kualitas tidur mahasiswa pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, uji analisis dilakukan terhadap 20 subjek. Subjek dipilih berdasarkan metode *purposive sampling*, yaitu mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2023. Pada data kuantitatif analisis data menggunakan *t-test* menggunakan *IBM SPSS* versi 26 terhadap *pre-test* dan *post-test* ditemukan perubahan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Al-Kahfi dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Hasil lebih jelas dapat dilihat pada tabel. Diperoleh nilai rata-rata sebesar 18.84 untuk sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur'an atau *pre-test* dan di peroleh nilai rata-rata sebesar 9.79 untuk sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an atau *post-test*. Hal ini menunjukkan penurunan nilai rata-rata kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan terapi. Hasil lebih jelas dapat dilihat pada tabel *paired sample t-test*. Diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur pada *pre-test* dan *post-test* yang berarti adanya pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Al-Kahfi dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian ini menunjukkan bahwasannya terdapat perubahan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al Qur'an kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Pemberian terapi ini memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian terkait terapi murottal Al – Qur'an ini sudah banyak sekali di uji pada penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Susanti et al. (2020) terkait gangguan bahwasannya terapi murottal Al-Qur'an dengan menerapkan surah Al-Kahfi dapat memberikan dampak positif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur, perasaan menjadi tenang, tidur menjadi nyaman, nyenyak, dan pada saat bangun tidur perasaan segar dan bersemangat untuk menjalani aktivitas, atau pada penelitian lain yang dilakukan oleh Mahlufi (2016), dengan subjek lansia juga menunjukkan hasil yang positif yaitu terapi murottal dapat memberikan pengaruh positif pada penurunan insomnia.

Penelitian ini juga mengeksplorasi lebih dalam terkait efektivitas terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an khususnya surah Al Kahfi. Dalam konteks psikoterapi Islami, surah Al Kahfi dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan memberikan kedamaian dan ketenangan yang istimewa bagi pendengarnya. Dalam pembahasan ini juga terapi murottal Al-Qur'an dapat menjadi bagian dari pendekatan yang holistik dalam merawat dan menjaga kesehatan mental. Terapi ini juga dapat membantu mahasiswa untuk meredakan tekanan dan stress yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	18.84	19	6.585	1.511
	Posttest	9.79	19	4.354	.999

Tabel 2
Paired Sample Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	9.053	6.123	1.405	6.101	12.004	6.444	18	.000

Kesimpulan

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan peneliti dengan *paired sample t-test* telah menunjukkan nilai yang sangat signifikan sebesar 0.000 yang berarti lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) yang berarti hipotesis diterima berdasarkan kriteria nilai signifikansi < 0.05 maka H1 diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian, berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui terapi murottal Al-Qur'an dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, maka penerapan terapi murottal Al-Qur'an ini secara sangat signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, pada hasil analisis tahap pre-test dan post-test menunjukkan penurunan nilai rata-rata setelah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an. Hal ini juga sangat mendukung hipotesis (H1) bahwa dengan melakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an pada surah Al-Kahfi relevan dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Adapun makna dari penelitian ini adalah pentingnya memperhatikan aspek kesehatan mental mahasiswa, termasuk kualitas tidur, dan memberikan perhatian terhadap terapi-terapi alternatif seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara holistik. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari terapi ini serta penerapannya dalam konteks yang lebih luas.

Referensi

- 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), (p,146–154).
- Cui, L., Xue, R., Zhang, X., Chen, S., Wan, Y., & Wu, W. (2019). Sleep deprivation inhibits proliferation of adult hippocampal neural progenitor cells by a mechanism involving IL-17 and p38 MAPK. *Brain Research*, 1714 (January) (p,81–87). <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2019.01.024>
- Japardi, I. (2002). *Gangguan Tidur*. Sumatera Utara: Fakultas Kedokteran Bagian Bedah.
- Jung, J. H., Kim, M., Lee, S. J., Lee, E., Lee, S. A., Lee, J. D. Kim, B. G. (2018). Effect of sleep deprivation on hearing levels in rats. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 112(April), (p,169–175) <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2018.07.003>
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2012). Kualitas tidur lansia di balai rahabilitasi “mandiri” Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1 (1) (p, 189-196).
- Khan, Naswer., Ahmad, N., Beg, A. H., Fakheraldin, M. A. I., Abd Alla, A.N., & Nubli, M. (2010). Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Qur'an. *Second International Conference on Computer Research Development*, (p 863-867).
- Mahlufi, F. (2016). Pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur penderita insomnia lanjut usia (lansia) di kecamatan Pontianak. *Jurnal Pro Ners*, 3 (1).

- Marliani, D. (2012). Gambaran kualitas pegawai delami brands manufacturing Bandung. *Students e-Journal, 1(1)*, (p, 31).
- Prayitno, A.(2002). Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan pelaksanaannya. *Jurnal Kedokteran Trisakti, 21(1)*, (p,24).
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak terapi Murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur. *Jurnal Riset Agama, 2(1)*, (p, 244-255).
- Wati, L., Nurhusnah., & Indah Mawarti. (2020). Pengaruh terapi murottal murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien pre angiografi coroner. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, Vol 1 No 1* (p , 36-37).