

Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental

Nisa Zakiyah

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
zakiyahnisa88@gmail.com

Abstract

Many people today use music as a medicine or therapy to relieve stress. The type of music used for self-therapy is classical music, but it is true that music can help relax the mind. This research study tries to explain it in Islamic psychotherapy, but in addition to voice music therapy, there is also the benefit of audio his murotar his Quran as a method of mental health therapy. This study uses descriptive analysis, a literature review technique. Relevant and qualitative discussion of the results of the literature survey in the form of a theoretical explanation. The results and discussion of this study show that the Audio Murotal Qur'an can support therapy and improve mental health. Because the Murotal Qur'an is a poem with good meaning and can have a positive psychological effect. The human voice is an amazing healing tool because the Murotal Qur'an is basically chanted with a human voice. Because sound can reduce stress her hormones, activate natural endorphins, increase relaxation and distract from anxiety, fear and tension. This is evidenced by research conducted by Al-Qadhi in a large clinic located in Florida, United States, which shows that using Audio Murottal Quran helps him reduce depression, stress and mental calmness. You can get good psychological changes with up to 97% effectiveness of. It is felt and the healing of the disease is physiologically supported by the tool.

Keywords: Mental health; Murottal Alquran; Therapy

Abstrak

Banyak orang saat ini menggunakan musik sebagai obat atau terapi untuk menghilangkan stres. Jenis musik yang digunakan untuk terapi diri adalah musik klasik, namun memang benar musik dapat membantu menenangkan pikiran. Kajian penelitian ini mencoba memaparkannya dalam psikoterapi Islam, namun selain terapi

musik suara, ada juga manfaat audio murotal Alquran sebagai metode terapi kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, suatu teknik tinjauan pustaka. Pembahasan yang relevan dan kualitatif dari hasil *survey* literatur berupa penjelasan teori. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa Audio Murotal Qur'an dapat mendukung terapi dan meningkatkan kesehatan jiwa. Karena Murotal Qur'an adalah puisi dengan makna yang baik dan dapat memberikan efek psikologis yang positif. Suara manusia adalah alat penyembuhan yang luar biasa karena Al-Qur'an Murotal pada dasarnya dilantunkan dengan suara manusia. Karena suara dapat mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan relaksasi dan mengalihkan perhatian dari kecemasan, ketakutan, dan ketegangan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh al-Qadhi di sebuah klinik besar yang berlokasi di Florida, Amerika Serikat, yang menunjukkan bahwa dengan menggunakan Audio Murotal Quran membantunya mengurangi depresi, stress dan ketenangan jiwa. Anda bisa mendapatkan perubahan psikologis yang baik dengan efektivitas hingga 97%. Hal ini dirasakan dan penyembuhan penyakit ini didukung secara fisiologis oleh alat.

Kata Kunci: Kesehatan mental; Murottal Alquran; Terapi

Pendahuluan

Mewujudkan mental yang sehat atau kesehatan mental terhadap diri dipengaruhi baik secara internal ataupun eksternal, cakupan dalam internal meliputi kepribadian, keadaan fisik, cara menyikapi permasalahan hidup dan lainnya. Sedangkan faktor eksternal meliputi keadaan ekonomi, sosial dan lingkungan sekitar (Literatur et al., 2022). Adapun permasalahan yang timbul dari terganggunya kesehatan mental ialah stress, cemas, depresi dan trauma. Banyak orang yang menangani hal ini ialah dengan melakukan banyak hal sebagai pengalihannya dan salah satunya dengan mendengarkan musik bahkan musik juga dijadikan oleh psikologi sebagai salah satu metode untuk terapi akan tetapi jika dalam naungan psikologi Islam maka musik tidak digunakan sebagai salah satu metode terapi kesehatan mental di dalamnya mengingat tidak semua jenis musik dalam Islam diperbolehkan (Husni & Masalah, 2019) sehingga dalam psikologi Islam yang dikeluarkan sebagai alat terapi untuk kesehatan jiwa adalah audio murotal Al Quran, hal ini dibuktikan dengan penelitian panjang yang

Copyright © 2023 The Authors. Published by Gunung Djati Conference Series

This is an open access article distributed under the CC BY 4.0 license -

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

dilakukan oleh al-Qadhi di Florida Major Clinic di Amerika Serikat yang disampaikan pada tanggal 1984 konferensi Medis Islam Amerika Utara menyatakan bahwa Alquran mampu membawa kedamaian hingga 97% bagi yang mendengarkannya (Sahana, 2019) dan hal ini kemudian diperkuat dengan penelitian Muhammad Salim yang diterbitkan di Boston yang mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk orang yang tidak mengerti bahasa Arab tetapi mereka tetap merasa tenang saat mendengarkannya (Julianto et al., 2003).

Hasil penelitian sebelumnya terkait terapi audio telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain, Mutakamilah, M., Wijoyo, E.B., Yoyoh, I., Hastuti, H., and Kartini, K (2021). Penulis menemukan sembilan studi yang memenuhi kriteria inklusi dari tinjauan literatur. Di mana terdapat berbagai jenis terapi musik yang dapat digunakan seperti terapi musik klasik atau terapi musik jawa. Secara keseluruhan, dari sembilan penelitian tersebut ditemukan bahwa terapi musik efektif secara signifikan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dengan rata-rata nilai p (0,000). Analisis yang digunakan pada beberapa penelitian menggunakan uji Wilcoxon. Studi pencarian literatur ini menggunakan tiga databasenya: PubMed, Researchgate dan Google Scholar untuk mencari studi atau artikel penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan rata-rata menggunakan penelitian kuasi eksperimen dan pra eksperimen dan kuantitatif. Kerangka yang digunakan dalam tinjauan literatur ini adalah PICOS (populasi, intervensi, perbandingan, hasil, desain studi) dan paparan saat mencari studi atau literatur menggunakan diagram alur checklist PRISMA. Dari sembilan penelitian yang diulas oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa khususnya yang sedang menyusun skripsi (Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, 2021).

Ada persamaan antara penelitian saat ini dan penelitian sebelumnya, dan itu adalah pembahasan tentang audio terapi. Namun terdapat perbedaan antara penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya. Jika penelitian sebelumnya telah melihat terapi audio menggunakan musik untuk mengurangi tingkat stres siswa selama proses persiapan akhir sebuah proyek, penelitian ini mengeksplorasi penggunaan terapi audio menggunakan Murottal Al-Qur'an. Membahas manfaat kesehatan mental.

Kerangka tersebut harus disusun sebagai alur logis dalam struktur proses penelitian. Alur logika ini bertujuan untuk mengangkat isu utama dari penelitian ini, Audio Murottal Quranic Therapy for Mental Health. Untuk memudahkan deskripsi keadaan pikiran, diagram berikut disediakan.

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Kesehatan mental ialah keadaan seseorang yang sehat secara fisik dan psikologis, mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan, dapat menyelesaikan masalah-masalah kecil yang merintangai hidup, mengatasi stress dan mampu mengambil keputusan (Fakhriyani, 2019). Kesehatan jiwa dalam pandangan Islam adalah keadaan batin yang senantiasa tenang, aman dan tenteram, serta upaya mencari ketenangan batin dapat dilakukan antara lain dengan pengaturan diri melalui pelepasan keduniawian menurut Jalaluddin berserah diri kepada Allah SWT dalam buku Jalaluddin "Psikologi Agama" (Ariadi, 2013).

Audio murottal Alquran sebagai psikoterapi merupakan rekaman ayat-ayat Alquran yang dilantunkan dengan irama melalui suara manusia seorang qari' (pembaca Alquran) secara fasih dan tartil. Terapi Alquran merupakan solusi dan obat berbagai penyakit, manfaatnya memiliki pengaruh besar terhadap memelihara kesehatan mental dan menyembuhkan pasien yang sedang didera masalah, baik secara fisik, psikologis dan fisiologis juga gangguan mental (Rosyanti et al., 2022). Ayat-ayat Alquran mengandung makna dan keajaiban yang baik, dan ketika dilantunkan oleh suara manusia, qori, suara tersebut mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, menenangkan emosi, dan menenangkan pikiran dari rasa takut. Karena mengalihkan perhatian, itu juga bisa menjadi salah satu alat yang digunakan sebagai metode penyembuhan yang dapat dicapai dengan mudah. Seperti kecemasan dan ketegangan (Oop Ropei, 2017)

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat manfaat terhadap kesehatan mental dari terapi audio murottal Alquran. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah penelitian ini berkaitan untuk mengetahui manfaat terapi audio murottal Alquran terhadap kesehatan mental. penelitian ini bertujuan untuk memperjelas berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya untuk mengetahui manfaat dari perbandingan

terapi melalui musik dengan audio murottal Alquran terhadap kesehatan mental. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat sebagai tinjauan ilmu Alqur'an dan psikologi. Secara praktis, penelitian bermanfaat sebagai pengetahuan seputar psikoterapi religi Islam.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk kajian metode literatur dengan pendekatan kualitatif secara studi pustaka untuk mendapatkan data-data atau sumber yang berkaitan dengan topik permasalahan yang diangkat dalam penelitian, yang dihimpun berdasarkan sumber-sumber yang sesuai dengan topik yang dikaji, dan penelitian ini mengangkat sumber pembahasan terkait dari google scholar, artikel jurnal ilmiah, buku serta dokumen-dokumen terkait yang melengkapinya (Konseling & Matappa, 2017). Data-data yang telah ditemukan kemudian melewati tahap klasifikasi, perbandingan dari berbagai sumber lalu kemudian di analisis dengan metode analisis deskriptif dan setelahnya baru disusun dalam hasil dan pembahasan dengan uraian ilmiah dan dilengkapi dengan pemahaman dan ditegaskan dengan penjelasan secukupnya sesuai referensi terkait (Konseling & Matappa, 2017).

Hasil dan Pembahasan

Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan sering di kategorikan hanya pada sehat secara fisik dan badan saja, terbebas dari penyakit dan tubuh dapat berkembang sebagaimana normalnya itulah yang dinyatakan sehat pada umumnya, sehingga ada beberapa yang cenderung mengabaikan keadaan sehat secara mental, secara ruhaniah, psikis dan pikiran. Padahal kesehatan mental juga penting adanya bagi keberlangsungan hidup seseorang, karena keduanya sehat fisik dan psikis atau mental saling berkaitan. Jika salah satunya dalam keadaan terganggu maka yang satunya akan merasakan kesulitan, contohnya jika badan luar sedang dalam keadaan sakit yang berkepanjangan misalnya maka kesehatan mental juga akan terganggu dan akan memberikan respon sakit juga yaitu seperti frustrasi, stress bahkan depresi, begitupun sebaliknya jika keadaan mental yang sakit maka akan berakibat juga pada kesehatan luarnya. Karena pada hakikatnya keduanya saling berhubungan dan saling melengkapi satu sama lain.

Kesehatan mental memiliki pengertian sebagai keadaan seorang individu yang bertingkah normal, terbebas dari gejala gangguan mental dan kejiwaan, dapat menampilkan perilaku yang dapat diterima oleh masyarakat, mampu mentaati norma-norma yang berlaku di suatu

wilayah, cerdas dalam menjalankan pola hidup dan dapat dengan baik menampilkan kebahagiaan dan mampu mengelola setiap emosi-emosi yang dimilikinya juga dapat menyelesaikan masalah-masalah sederhana yang melengkapi hidupnya (Dewi, 2012).

Kesehatan Mental dalam Pandangan Ahli

Kesehatan mental dalam pandangan Zakiah Drajat dalam (Fakhriyani, 2019) ialah keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud dengan terpenuhinya fungsi-fungsi jiwa, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif dan menekankan bahwa seseorang yang mentalnya sehat adalah individu yang terhindar dari gejala-gejala dan penyakit jiwa.

Menurut H. C Witherrington dalam (Fakhriyani, 2019) kesehatan mental yaitu pengetahuan yang berkaitan dengan prinsip-prinsip yang terdapat dalam ruang lingkup psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosial dan agama. Sehingga kesehatan mental merupakan ilmu yang di dalamnya meliputi sistematis terkait prinsip-prinsip, aturan, dan prosedur dalam menjunjung mental yang sehat. Orang yang sehat mentalnya adalah individu yang senantiasa berada dalam keadaan hati yang bersih dan jernih sehingga perasaan dan pikirannya memperoleh ketenangan dan kedamaian juga diliputi rasa aman.

Dari dua pendapat di atas hanya sebagai contoh saja perihal konsep dari kesehatan mental menurut peneliti terdahulu, adapun artian kesehatan mental menurut pandangan setiap orang pasti berbeda-beda sesuai dengan pengalaman dan proses perkembangan hidup yang dirasakan dan dilalui oleh masing-masing orang, karena manusia sebagai tokoh utama yang berperan dalam jalan cerita hidupnya masing-masing dan dituntut untuk menyelesaikan dan menemukan solusi dari setiap aral rintangan yang dihadapi, sehingga setiap orang akan mengukur kebahagiaan dan kesehatan mental dari cara pandang mereka dalam berproses untuk berkembang dan sikap mereka dalam menyelesaikan masalah.

Kesehatan Mental dalam Pandangan Agama

Seorang ahli jiwa di Amerika Henry Link dalam (Lubis, 2016) dari pengalamannya kepada kaum buruh sejak lama yaitu penerapan dalam proses pemilihan dan pengarahan profesi dan hasil yang diperoleh dinyatakan bahwa seseorang yang memiliki karakter yang lurus dan religius dalam mentaati rumah-rumah ibadah memiliki kepribadian yang baik dan kuat dibanding seseorang yang berkarakter tidak mentaati agamanya.

Dalam tulisannya Usman Najati dalam (Lubis, 2016) mengutarakan bahwa seseorang yang benar-benar religius dan mendekatkan diri kepada Tuhannya akan terjaga keseimbangan hidupnya baik secara lahir dan batin, terlindung dari gangguan mental seperti perasaan resah dan gelisah, dan memiliki mental kuat sehingga selalu siap ketika diberi cobaan, karena seseorang yang memiliki rasa kedekatan dengan penciptanya maka jiwanya akan merasa berani menghadapi masalah apapun sebab ia tahu bahwa Tuhannya yang maha besar dan bukan mengeluhkan masalahnya yang besar kemudian merasa putus asa.

Persepektif Carl Gustav Jung (Lubis, 2016) seorang ahli psikologi yang di salin oleh Usman Najati dalam tulisannya selama bertahun-tahun lamanya setiap orang dari berbagai kebangsaan dan berbagai kepribadian yang telah melakukan konseling kepadanya dan telah disembuhkan oleh pemahamannya, bahwasanya solusi dari kebutuhan dari setiap problem yang dihadapi sebagian orang-orang yang menjalankan konseling pada ketika itu ialah kebutuhan agama dalam jiwanya, sehingga setelah diberikan wawasan keagamaan para pasien tersebut sembuh dan dinyatakan sehat secara mental.

Kesehatan mental dan gangguannya menurut William James dalam (Lubis, 2016) seorang ahli psikologi dari Amerika Serikat menyatakan bahwa menjaga kesehatan mental dan menyembuhkan gangguannya ialah dengan terapi keimanan kepada Tuhan, hal ini tidak diragukan lagi karena Tuhan dan manusia merupakan ikatan yang tidak akan pernah terputus, jika manusia menundukan dan merendahkan dirinya ke hadapan Tuhan, maka semua keinginan jiwanya akan terpenuhi.

Setelah beberapa pernyataan dari para ahli yang telah mengalami bahwasanya hubungan transpersonal seseorang akan membentuk kesehatan mental seseorang, bahkan hal ini telah Allah sampaikan dalam kalam-Nya surat Yunus ayat 57 yang artinya *"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."*

Sehingga dari ayat yang disampaikan bahwasanya agama memiliki solusi atas permasalahan kejiwaan seseorang dan dapat diterapkan untuk terwujudnya kesehatan mental pada setiap orang yang mau menerimanya.

Konsep Psikoterapi Religi Islam

Psikoterapi merupakan pengobatan atau *therapy* terhadap *psycho* yaitu jiwa, psikoterapi memainkan peran untuk mengetahui sumber-sumber permasalahan psikopatologi pada seseorang, membantu individu

untuk menyelesaikan kesulitan dalam penyesuaian diri atau dalam memahami dirinya sendiri. Adapun Islam religi merupakan salah satu agama yang berkembang di masyarakat, psikoterapi Islam yaitu proses pengobatan atau terapi penyembuhan terhadap suatu penyakit mental, bisa juga secara fisik dan mencakup spiritual dan perilaku melalui bimbingan ajaran kajian Islam sesuai petunjuk Alquran dan Sunnah Nabi Muhammad Saw. (Rahayu, 2009).

Dijadikannya agama sebagai dasar psikoterapi karena dalam agama melibatkan diri manusia seutuhnya secara luar dan dalam, dan melalui ajarannya mampu menyembuhkan manusia secara duniawi dan ukhrawi, agama sebagai psikoterapi yang bermanfaat untuk pengobatan dari luar dan dalam dengan alasan.

Pertama, kehidupan dan pengalaman transpersonal seseorang dengan Tuhannya berkaitan dengan emosi dan mendorong motivasi pada seseorang dalam berbuat yang baik, dan hal ini terkait dengan fungsi afektif. Kedua, keimanan seseorang memiliki hubungan dengan fungsi kognitif, karena semakin tebal keimanannya sehingga semakin kuat domain pemikirannya yang ia hanya tunjukan kepada Tuhan sehingga daripada memikirkan masalah maka seseorang yang memiliki kedekatan dengan Tuhannya akan hanya mengarahkan kognitifnya kepada Tuhannya. Ketiga, ibadah berhubungan sikap dan fungsi motorik merupakan sebagai realisasi keimanannya kepada Tuhan merupakan bukti penghambaan dalam mentaati perintahnya (Zarrina, 2019).

Dari ketiga hal ini telah jelas bahwasanya ritual ibadah dan keimanan seseorang berkaitan dengan fungsi-fungsi perkembangan psikologi seseorang yaitu fungsi afektif, kognitif dan psikomotorik yang merupakan rangkaian *Taksonomi Bloom* dalam gerakannya Benjamin Bloom.

Pendekatan Psikoterapi Islam melalui Alquran terhadap Kesehatan Mental

Pendekatan psikoterapi Islam disandarkan kepada para ahli dalam merawat masalah kejiwaan seperti al-Ghazali dalam terapi penghayatan amalan kejiwaan, Ibnu Sina dalam pemahaman kejiwaan, dan Ibnu Qoyyim dalam terapi hati. Dari ketiga ini dikatakan bahwa terapi yang dirujukan oleh Ibnu Qoyyim dalam dengan terapi hati yang berarti mengosongkan segala pikiran dari segala prasangka, sebagaimana hati merupakan bagian yang terhubung dengan pikiran seseorang, yang mana dinyatakan bahwa seseorang mendengar suara dari hatinya akan tetapi hal itu merupakan bagian dari suara dari pikirannya (Salim, 2017).

Terapi hati dengan mengosongkan pikiran ini biasa disebut juga sebagai meditasi secara umum dan jika dalam Islam disebut dengan dzikir yaitu hati ingat kepada Allah dan meninggalkan segala pemikiran dari selainnya, sehingga terapi hati ini akan cocok jika dipakaikan dengan terapi audio murottal Alquran sebagai alat dari terapi hati ini, murottal Alquran ialah salah satu jenis audio selain daripada musik klasik yang biasa digunakan untuk terapi kepada seseorang, ketika mendengar ayat-ayat Alquran yang di audiokan oleh suara merdu seorang qari (pembaca Alquran) maka pikiran seseorang akan menjadi fokus untuk mendengarkan lantunan indah ayat-ayat Alquran, sebagaimana kisah Umar bin Khattab yang syariatnya masuk Islam ialah tidak lain karena mendengar suara merdu adiknya Fatimah yang telah lebih dulu dari kakaknya masuk Islam sedang melantunkan ayat-ayat Alquran yang penuh keagungan sehingga menjadikan orang yang keras dan kokok seperti Umar bin Khattab luluh dan jatuh dalam pelukan Islam (Salim, 2017).

Keutamaan bacaan Alquran ialah isi gaya bahasanya yang mengasah akal dan kandungan isinya yang mampu menyentuh perasaan setiap pendengarnya serta dapat menggugah spiritual seseorang (Meisil, 2015). Adapun dalam terapi Alquran di dalamnya terkandung doa-doa yaitu kalimat-kalimat positif dan pengharapan sehingga hal ini dapat memberi kekuatan jiwa baik bagi pembaca atau pendengarnya sehingga membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme juga menyembuhkan jiwa yang sakit (Alam, 2016).

Hasil penelitian dari penerapan terapi audio murottal Alquran terhadap kesehatan mental dapat dibuktikan memiliki pengaruh sebagaimana penelitian ini menggunakan metode literatur dan mendapatkan beberapa hasil penelitian yang terkait dengan pembahasan yang di ambil, adapun hasil yang diperoleh setelah studi pustaka dari sumber-sumber terkait yang mana penelitian yang dilakukan oleh Mahjoob beserta rekan-rekannya yang dilakukan di Iran Tenggara Zahedan University of Medical Scienci, yang mana hasilnya menunjukkan bahwa mendengarkan ayat suci Alquran dapat meningkatkan kesehatan mental dan memberikan perasaan damai dan tenang yang besar, penelitian ini berdasarkan dari hasil tes sekelompok yang di kontrol dalam skor kesehatan mental sebelum mendengarkan ayat Alquran ialah dengan nilai ($p=0,037$) dan menunjukan ($p=0,806$) setelah diperdengarkan ayat Alquran (Keperawatan & Jurusan, 2019). Penelitian lain juga telah dibuktikan dari riset al-Qadhi dalam konferensi kedokteran Islam Klinik besar Florida Amerika Serikat tahun 1984 menyebutkan bahwasanya murottal Alquran

mampu mendatangkan ketenangan hingga 97% bagi mereka yang menjadi pendengarnya secara rileks (Sahana, 2019). Berikut dikerucutkan mengenai manfaat terapi audio murottal Alquran terhadap kesehatan mental.

Pertama, psikologis. Mengurangi perasaan cemas, dan meningkatnya perasaan optimisme karena murottal Alquran pada dasarnya dilantunkan dengan suara manusia, dalam suara manusia mengandung instrumen-instrumen penyembuhan yang menakjubkan, suara manusia dalam kedokteran membuktikan dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin feromon kebahagiaan alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari kecemasan dan ketegangan. Sebagaimana orang yang koma kemudian menjalankan terapi luar dengan suara-suara keluarga terdekatnya sebagai bentuk motivasi agar otak pasien koma tersebut dapat terstimulus untuk bisa bangun setelah mendengar suara keluarga atau orang terdekatnya (Sahana, 2019).

Kedua, fisiologis. Terdapat respon relaksasi yang ditunjukkan dari adanya perbedaan dinamika gelombang otak yang dilihat dari absolute power pada OEEG, penelitian yang diperdengarkan surat ar-Rahman beserta terjemahannya untuk melihat dinamika gelombang otak (Hayati, 2020).

Ketiga, spiritual. Alquran bagi umat Islam bukan hanya sekedar bacaan biasa melainkan kitab suci yang dijadikan pedoman, kabar gembira, obat penyembuh bagi segala penyakit dan sarana bagi seseorang untuk lebih mendekatkan kepada Allah, dalam Islam Alquran merupakan surat-surat kasih dari Allah untuk hambanya, sehingga jika seseorang mendengarkan murottal Alquran terlebih jika memahami makna-makna yang terkandung di dalamnya dengan takzim dan penuh penghayatan maka energi spiritual dari seseorang tersebut akan merasa dekat dan seolah sedang bercengkerama dengan Allah Swt.

Keimpulan

Kesimpulan berdasarkan penelitian di atas diutarakan bahwasanya terapi audio murottal Alquran memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesehatan mental, lantunan ayat Alquran pada dasarnya menggunakan suara merdu manusia dan hal ini dalam keilmuan kedokteran dapat menurunkan hormon-hormon stres, menghidupkan hormon endorfin feromon kesenangan alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari kecemasan dan ketegangan. Adapun secara fisiologis murottal Alquran dibuktikan memberikan dampak perubahan dinamika pada gelombang otak yang di sana menunjukkan sensasi

relaksasi, sedangkan jika dalam spiritual murottal Alquran memberikan pengaruh bagi seorang hamba sehingga merasakan suasana lebih dekat kepada Allah. Rasa kepuasan ketiga peran inilah; psikologi, fisiologis, spiritual yang menjadi rujukan manfaat terapi audio murottal Alquran untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang.

References

- Alam, K. B. (2016). Pendekatan Psychotheraphy Alquran Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Islam). *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 5.
- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Pendahuluan*. 3(2).
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media, Pemekasan.
- Hayati, A. D. &. (2020). Kontribusi Aktivitas Menyimak Murottal Alquran Dan Terjemahan Terhadap Dinamika Gelombang Otak. *Doctoral Dissertation Universitas Hasanuddin*.
- Husni, F., & Masalah, A. L. B. (2019). *Hukum Mendengarkan Musik (Kajian Terhadap Pendapat Fiqh Syafi'iyah)*. 8(2), 24–48.
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P., & Salsabila, S. N. (2003). *Pengaruh mendengarkan murattal al quran terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi*.
- Keperawatan, A., & Jurusan, M. (2019). Efektivitas Terapi Murottal Alquran Terhadap Kecemasan Anak Dengan Leukimia. *Jurnal Keperawatan Global*, 4 No 2, 109–114.
- Konseling, J., & Matappa, A. (2017). *Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur*. 1, 90–100.
- Literatur, S., Musik, P., Kesehatan, T., & Mahasiswa, M. (2022). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. 4, 2580–2588.
- Lubis, A. (2016). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab*, 2 Nomor 2, 276–283.
- Meisil, W. B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Depublish Budi Utama.
- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14 (2).
- Oop Ropei, M. luthfi. (2017). Pengaruh Terapi Psikologi Murottal Al-Quran Terhadap tekanan Darah pada Klien dengan Hipertenssi. *Jurnal Keperawatan Aisyah*, 4(6).
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi: Persepektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. UIN-Maliki Press.

- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan Spritual Terapi Alquran sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi Spiritual Health Alquran Teraphy as Physical and Psychological Treatment during the COVID-19 Pandemic. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 89-114.
- Sahana, Y. (2019). *Studi Deskriptif terapi Audio Murottal Al Quran untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak Tunagrahita di SLB C Kemala Bhayangkari 2 Gresik* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Salim, I. (2017). Kekhalifahan Umar ibn Khattab (13-23 H/634-644 M). *Rihlah: Jurnal Sejarah Dan Kebudayaan*, 5(2), 137-151.
- Zarrina, C. (2019). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik Norhafizah Musa. 47(1), 1-34.