

## Penerapan Terapi Islam pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran

Diyas Albar Irwan<sup>1\*</sup>, Novi Anisa Putri<sup>2</sup>, Khoirunnisa Cahyanti Putri<sup>3</sup>,  
Maryatul Kibtyah<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Universitas Islam Negri Walisongo Semarang

\*email Korespondensi : [albar.diyas@gmail.com](mailto:albar.diyas@gmail.com)

Abstrak: Kajian ini menganalisis konsep dan implementasi aplikasi terapi Islam melalui metode Tilawah. Terapi Islam metode tilawah adalah suatu pendekatan terapi yang menggunakan bacaan Al-Quran sebagai sarana untuk penyembuhan dan pemulihan psikologis dan kesehatan mental. Terapi ini dilakukan dengan membaca, mendengarkan, dan merenungkan ayat-ayat Al-Quran serta memahami maknanya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Dengan tujuan individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang tujuan hidup serta dapat menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Penerapan terapi ini dapat membantu individu untuk mencapai keseimbangan emosionalnya, meningkatkan ketenangan jiwa, dan mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu juga dapat membantu individu lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan demikian penerapan metode terapi tilawah dapat mejadi salah satu alternatif yang efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas metode terapi tilawah sebagai pendekatan alternatif untuk penyembuhan pada individu yang mengalami masalah seperti stres, depresi, kesemasan dan gangguan kesehatan mental lainnya. Penelitian ini menemukan bahwa terapi menggunakan metode tilawah berpengaruh untuk memberikan pengobatan dan penyembuhan pada penderita penyakit fisik maupun psikologis.

Kata Kunci: *kesehatan mental; tilawah; terapi Islam*

Abstract: This study analyzes the concept and implementation of Islamic Therapy Applications through the Tilawah method. Islamic therapy, the recitation method, is a therapeutic approach that uses Al-Quran reading as a means for psychological healing and recovery and mental health. This therapy is carried out by reading, listening and contemplating the verses of the Koran and understanding their meaning in the context of daily life. With this, individuals can gain a better understanding of the purpose of life and can face various challenges in life. The application of this therapy can help individuals to achieve emotional balance, increase mental calm, and reduce stress and anxiety. Apart from that, it can also help individuals get closer to Allah SWT. Thus, the application of the recitation therapy method can be an effective alternative in an effort to improve an individual's mental health and well-being. The method used is a qualitative method. This research aims to explore the effectiveness of the recitation therapy method as an alternative approach to healing for individuals experiencing problems such as stress, depression, anxiety and other mental health disorders. This research found that therapy using the tillawah melt method has an effect on providing treatment and healing in the production of physical and psychological diseases.

Keywords: *mental health; recital; Islamic therapy*

## PENDAHULUAN

Terapi (psychotherapy) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

Terapi islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan dengan melalui bimbingan al-Quran dan As-Sunnah Nabi Muhammad s.a.w. atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, Malikat-Malaikat-Nya, Rasul-Nya. Anshori (2020) juga mengemukakan psikoterapi islam sebagai upaya penyembuhan jiwa (nafs) manusia secara rohaniyyah yang didasarkan pada tuntutan al-Quran dan al-Hadis, dengan metode anlisi esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.

Psikoterapi Islami adalah proses pelayanan dan bantuan bagi individu supaya menyadari bahwa ia merupakan makhluk ciptaan Tuhan. Makhluk yang semestinya beribadah kepada Allah sebagai azas dari tujuan penciptaannya sebagai personal yang bertanggungjawab bagi dirinya sendiri. Apabila tingkat kesadaran individu terus meningkat, maka aktivitas apapun yang dilakukan dapat memberikan manfaat yang positif, seperti memperoleh kebahagiaan dan ketenangan.

Psikoterapi Islami adalah suatu proses pelayanan dan bantuan bagi individu supaya menyadari bahwa ia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang semestinya beribadah kepada Allah sebagai azas dari tujuan penciptaannya sebagai personal yang bertanggungjawab bagi dirinya sendiri. Apabila tingkat kesadaran individu terus meningkat, maka aktivitas apapun yang dilakukan dapat memberikan manfaat yang positif, seperti memperoleh kebahagiaan dan ketenangan (Tohari Musnamar et al., 1992).

Psikoterapi Islami dengan konsep yang konfrehensif telah teruji semenjak kerasulan Muhammad saw, yang kini perlu direkonstruksi. Kecenderungan Terapis dalam mengadopsi pemikiran sekular, kenyataannya berbalik menuju konsep baku iaitu menggunakan kandungan Islam sebagai metodologi dan praktik psikoterapi. Dengan menggunakan Psikoterapi Islami sebagai sebuah metodologi dan praktikal diharapkan dapat menjadi metode baru untuk menjamin kehidupan yang sesuai cermat, dan bahagia di dunia dan akhirat.

Sudah tak asing lagi terdengar oleh kita semua, kata-kata tilawah, baik dalam kehidupan sehari-hari ataupun khususnya di dalam Al-Quran. Kata tilawah memiliki makna, baik ketika berdiri sendiri, ataupun sering disandarkan dengan kata lain, seperti “tilawah Al-Quran”. Al-Quran sangat menekankan pentingnya ilmu pengetahuan. Ayat Al-Quran yang pertama kali turun pun berisikan perintah untuk membaca. Membaca adalah kunci ilmu pengetahuan, sehingga sejak awal Islam memang mencurahkan perhatian pada penguasaan ilmu. Sebab ia merupakan alat untuk tersebar luasnya agama islam.

Tilawah secara konsep dan penerapan telah menjadi kajian para peneliti tentang terapi untuk penyembuhan gangguan kejiwaan. Tilawah Al-Quran memberikan efek positif dan memiliki daya ingat yang baik. Ayat-ayat yang terkandung di dalam Al-Quran sangat indah, sehingga mampu membuat seseorang yang membacanya membuat jiwa lebih tenang. Selain itu juga didalam Al-Quran terkandung begitu banyak ilmu pengetahuan yang membuat kita berpikir lebih rasional dengan disandarkan kepada ayat-ayat Allah Swt tersebut. Kesehatan mental adalah suatu keadaan pada seseorang memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Kesehatan mental yang baik pada seseorang yaitu yang memiliki kondisi batin berada

dalam keadaan tenang, tentram, dan positif, sehingga hal tersebut membuat seseorang untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang sekitar maupun lingkungannya. Namun ketika sebaliknya ketika seseorang memiliki gangguan kesehatan mental maka akan menimbulkan dampak seperti: emosi tidak terkendali dan tempramen bahkan dapat mengalami sakit yang sulit untuk dijelaskan.

Konsep kesehatan mental dibedakan dalam 3 terminologi yang berbeda, diantaranya: terminologi biologis, psikologis dan sosiologis yang dicirikan oleh metafora yang mendasarinya. Pendekatan medis (biologis) memandang penyakit mental sebagai penyakit atau cacat fisik, otak ataupun tubuh. Sedangkan pendekatan psikologis memandang penyakit mental sebagai kelainan dalam pikiran atau mental. Sedangkan secara sosiologis penyakit mental dianggap sebagai gangguan dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang luar biasa. Penelitian ini penting untuk memperlihatkan, dari berbagai penelitian yang sudah dilaporkan dan dilakukan, bagaimana implementasi terapi membaca Al-Quran (Tilawah) dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

## **METODE**

Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah literature review yaitu mengumpulkan data dan menganalisis artikel-artikel dan jurnal penelitian mengenai penerapan terapi membaca Al-Quran atau Tilawah. Penelitian artikel dilakukan dengan pendekatan (database) seperti Google Cendekia atau Google Scholar. Artikel jurnal yang dipilih adalah artikel yang dipublikasikan sejak tahun 2018 sampai dengan 2023 yang dapat diakses full text dengan format pdf berbahasa Indonesia. Penelusuran jurnal dengan menggunakan kata kunci: terapi islam, terapi tilawah, dan terapi membaca Al-Quran dengan didapatkannya jurnal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tilawah Al-Quran berasal dari kata Tilawah dan Al-Quran. Tilawah menurut kamus besar bahasa Indonesia memiliki arti pembacaan (ayat Al-Quran) dengan baik dan indah. Dalam kamus Al-Munawwir, kata تالوة artinya bacaan. Begitupun dalam Kamus Kontemporer Arab-Indonesia تالوة artinya membaca. (Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Tilawah artinya memahami, sedangkan qiraah artinya membaca. Jadi, tilawah berarti membaca tapi dengan memahami maksud dari apa yang dibaca. Sedangkan dalam qiraah hanya membaca tanpa memahami maksud dari apa yang dibaca. Makna dari ayat ini mereka yang bertilawah Al Quran secara benar adalah dengan ittiba'/mengikutinya. Ibnul Qoyyim Rohimahullah mengatakan setelah memaparkan tilawah ada dua yakni tilawah lafdziyah tilawah makna, "Intinya tilawah yang hakiki adalah tilawah/membaca makna dari ayat-ayat Allah, ittiba'/mengikutinya, membenarkan semua beritanya, melaksanakan perintahnya, menjauhi larangannya, mematuhi seluruh tuntunannya (Ikhwan & Ahrori, 2020).

Tilawah Al-Quran adalah bagian dari ibadah paling utama yang disyariatkan oleh nabi Muhammad dan menjadi ibadah paling agung yang menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tilawah juga merupakan bentuk dzikir kepada Allah swt. Seperti dalam hadist Nabi Muhammad yang bersabda: Artinya: "Dari Abu Sa'id r.a. berkata, Rasulullah saw. Bersabda, "Allah berfirman, barang siapa mengunggulkan dzikir atas-Ku dan membaca kitabKu (Tilawah Al- Quran) dalam rangka meminta (berdo'a) kepada-Ku, maka aku akan memberikan kepadanya seutama-utamanya perkara yang aku berikan kepada orang-orang yang memohon kepada-Ku dan keutamaan kalam Allah di atas seluruh perkataan adalah seumpama keutamaan Allah atas makhluk-Nya." (HR. Tirmidzi, Darami, dan Baihaqi). Kemudian Rohimahullah mengatakan bahwa "Tilawah makna kedudukannya lebih mulia

dari pada sekedar tilawah lafdziyah dan orang yang mengerjakannya adalah orang yang dikatakan sebagai ahli Al Quran yang teruntuk bagi mereka pujian di dunia dan akhirat. Sesungguhnya mereka itulah yang dikatakan sebagai ahli tilawah dan ittiba' yang sebenarnya. Tujuan terapi tilawah:

- a. Orang yang mempelajari, mengajarkan, dan mengamalkan Al-Quran termasuk ilsan yang terbaik.
- b. Mendapat syafaat dari Al-Quran di hari kiamat.
- c. Shahilbul Quran akan memperoleh ketilnggilan derajat di surga.
- d. Orang yang membaca Al-Quran akan mendapatkan pahala yang berlipat-lipat.
- e. Sakinah (ketenangan) dan rahmat serta ketutamaan akan diturunkan kepada orang-orang yang berkumpul untuk membaca Al-Quran.
- f. Bacaan Al-Quran merupakan "Hilyah" (perhiasan) bagi Ahlul Ilman (orang-orang yang berilmu).
- g. Orang yang berhak menjadi imam shalat adalah orang yang paling banyak hafalan Al-Qur'an dan luas pengetahuannya terhadap ilmu-ilmu Al-Qur'an.
- h. Membaca dan memahami Al-Quran tidak bisa disamail oleh kemelwahan harta duniawi.
- i. Sasaran atau objek terapan tilawah

Objek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan atau pengobatan dari psikoterapi islam adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan dengan penggunaan pada:

a. Mental

Mental yaitu hubungan dengan pikiran, akal, dan ingatan. Misalnya mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, tidak mampu mengambil suatu keputusan yang baik, picik, dan tidak memiliki kemampuan membedakan halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudharat serta yang baik dan yang batil. Mental yang sehat ditandai sifat-sifat, diantaranya; mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalu tenang. Mental yang tidak sehat akan merasakan ketidaktenangan dan kebahagiaan. Akan tetapi mental yang sehat, sebaliknya akan merasakan kebahagiaan.

b. Spiritual

Spiritual yaitu yang berhubungan dengan masalah ini. Semangat atau jiwa religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesolehan, dan menyangkut nilai-nilai transendental. Seperti syirik, nifak, fasik, dan kufur. Penyakit batiniah atau spiritual ini sangat sulit untuk disembuhkan atau diobati. Karena ia sangat tersembunyi didalam diri setiap orang.

c. Moral (akhlak)

Akhlak yaitu suatu keadaan yang melekat pada manusia, yang dari padanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau pemikiran atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berfikir, berbicara, bertingkah laku, dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa. Moral merupakan ekspresi dari kondisi mental atau spiritual. Ia muncul dan hadir secara spontan, otomatis, dan tidak dibuat-buat, atau direayasa. Perbuatan atau tingkah laku itu kadang-kadang sering tidak disadari, bahwa perbuatan dan tingkah lakunya menyimpang dari norma-norma agama dan akhirnya dapat membahayakan dirinya dan orang lain. Seperti pemaarah, dengki, dendam, suka mengambil hak milik orang lain, pemalas, berprasangka buruk, mudah putus asa dan sebagainya.

d. Fisik

Tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi islam. Kecuali memang kalau ada izin dari Allah. Akan tetapi ada kalanya sering dilakukan secara kombinasi

dengan terapi medis seperti lumpuh, penyakit jantung, liver, buta, dan sebagainya. Terapi fisik yang paling berat dilakukan oleh psikoterapi islam, apabila penyakit itu disebabkan karena dosa-dosa yang telah dilakukan oleh seseorang seperti wajah dan kulit tampak hitam, luka bahkan lebih kotor lagi seperti penyakit kulit (korengan, kudis atau bintik-bintik hitam), padahal mereka telah melakukan berbagai macam upaya agar dapat sembuh dari penyakit-penyakit itu. (Mujib, 2002)

Proses Terapi Islam Melalui Tilawah Baik dari Al-Quran maupun Hadits telah di informasikan berdasarkan ijihad dari Nabi dan para Ulama mengenai khasiat atau manfaat masing-masing ayat Al-Quran, namun perlu ditegaskan kembali bahwa iman kepada Allah dan iman kepada ayat-ayatNya serta kesabaran dan keikhlasan adalah bagian terpenting bagi kesembuhan. Yakin terhadap kekuatan Al-Quran dan kebesaran Allah yang akan mengabulkan setiap doa yang kita tidak mengetahui kapan doa itu dikabulkan sesuai kehendak-Nya. Dalam praktek terapi sebaiknya dan dianjurkan untuk seseorang yang sedang terkena penyakit dengan membaca dan mendengar lantunan ayat yakni dengan mentadaburi Al-Quran mengenal makna ayat-ayat Al-Quran. Agar pengobatan lebih efektif maka dengarkanlah lantunan ayat Al-Quran penghantar tidur sehingga yang sakit tertidur biarlah lantunan ayat tersebut dibunyikan untuk menemani tidurnya. Karena otak tetap bekerja dan merespon terhadap suara Al-Quran seaklipun individu tersebut tertidur (Ikhwan & Ahrori, 2020).

Mendengarkan tilawah Al-Quran itu sendiri memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan kualitas hidup mulai dari aspek psikologi, fisiologi, dimensi lingkungan dan aspek sosial. Peneliti beranggapan bahwa Al-Quran memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap sistem saraf. Pengaruh ini terlihat pada perubahan energi listrik pada otot-otot pada organ tubuh, perubahan yang terjadi pada kulit karena energi listrik, perubahan pada peredaran darah, perubahan detak jantung yang awal mula frekuensinya tinggi menjadi rendah dan volume darah yang lancar mengalir pada kulit.

Secara fisiologis mendengarkan tilawah Al-Quran dapat mempengaruhi kondisi fisik, mendengarkan Al-Quran akan menyebabkan pelepasan endorphin dengan merangsang alpha gelombang otak. Sehingga terjadi penurunan stres, menghilangkan emosi negatif, dan menciptakan rasa relaksasi atau ketenangan (Ghiasi & Keramat, 2018). Gelombang alpha yang dihasilkan saat mendengarkan Al-Quran akan memberikan kekuatan spiritual dan terbentuknya jiwa yang kuat. Menurut Rahman (2020) terapi mendengarkan Al-Quran dapat memberikan energi-energi positif pada sel-sel yang kurang aktif sehingga dapat merangsang ke otak sehingga membantu meningkatkan kesehatan seseorang serta merangsang proses kesembuhan penyakit.

Proses pengobatan dalam islam yaitu:

- a. Memberikan keyakinan bahwa hakikat yang menyembuhkan penyakit adalah Allah, karena Allah yang memberikan penyakit maka Allah pula yang memiliki obatnya.
- b. Menggunakan obat atau makanan yang diharamkan secara fisik maupun secara hukum, hal tersebut akan membawa keberkahan dalam proses penyembuhan pasien.
- c. Pengobatan yang tidak menimbulkan mudhorot.
- d. Tidak bersifat tahayul, syirik maupun menggunakan bacaan mantra yang tidak syar'i.
- e. e) Ikhtiar dan tawakal karena Allah yang memberikan ketentuannya untuk segera menyembuhkan penyakit pasien atau tidak.
- f. Berwudlu terlebih dahulu.
- g. Hadiahkan al Fatimah untuk Rasulullah.
- h. Memberi stimulus untuk bertaubat atau menyadari kesalahan dalam diri.
- i. i) Menciptakan sugesti untuk pasien untuk meyakinkan bahwa Allah yang menyembuhkan dan terapi lantunan Al-Quran ini adalah media untuk mendekatkan

- diri kepada Allah agar supaya Allah ridhoi kesembuhan klien.
- j. j) Langsung ke metode pengobatan seperti dengan dilakukan wirid al Al-Quran, dibacakan Al-Quran dan pasien mendengarkan, atau pasien sendiri yang membaca Al-Quran, dan doa- doa dengan ayat-ayat Al-Quran, hal-hal tersebut disesuaikan dengan penyakit pasien.

Berikut beberapa hasil review dari jurnal yang telah didapat :

No	Penulis	Metode Penelitian	Hasil
1.	Perbedaan Terapi Tilawah Dan Terapi Murrotal Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Kusuma Husada Surakarta. (Romadhon, Nur, Anita Istiningtyas, 2010)	<i>Quasi experiment</i> dengan <i>two group pre test - post test without control design.</i>	Pada hasil penelitian terdapat perubahan pada mahasiswa yang mengalami stress setelah melakukan terapi tilawah dan murrotal. Sebelum diberi terapi murrotal mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stress sedang (78,8%). Setelah dilakukan terapi murrotal mengalami stress sedang (63,6%). Sebelum dilakukan terapi tilawah mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stress sedang(81,8%). Setelah dilakukan terapi tilawah mengalami stress ringan (75,8%).
2.	Pengaruh membaca Al-Quran terhadap peningkatan harga diri pasien Skizofrenia (Devita et al., 2021)	Quasi eksperimen	Peningkatan harga diri sebelum dilakukan terapi membaca al-Al-Quran 2,38 dan sesudah diberikan terapi membaca al-Al-Quran 4,00. Jadi membaca Al-Quran sangat berpengaruh pada pasien yang terkena skizofrenia dalam meningkatkan harga diri karena dengan membaca Al-Quran memberikan efek terapeutik yang digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional, kognitif dan sosial serta memberikan efek rileks dan menjadi pengobatan untuk pasien
3.	Pengaruh membaca Al-Quran terhadap kualitas tidur remaja. (Setyawan et al., 2022)	Quasi eksperimen	Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur kelompok intervensi sebelum melakukan pre test diperoleh nilai rata-rata 6.3125. Sedangkan nilai rata-rata nilai post test kelompok intervensi 3.3750. Sehingga dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa adanya penurunan pada nilai kualitas tidur kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi al-Al-Quran

		(surah al-mulk), dimana nilai post test lebih rendah dari nilai pre test.
4.	Pengaruh membaca Al-Quran terhadap kecemasan pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha (PSTW) Khusnul Khotimah pekanbaru (Arfina & Nita, 2019)	Quasi eksperimen Terdapat penurunan kecemasan pada lanjut usia setelah membaca Al-Quran. Sebelum membaca al-Al-Quran adalah 23.43 dengan standar deviasi 2.19. Setelah membaca Al-Al-Quran didapatkan kecemasan adalah 22.14 dengan standar deviasi 1.98. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh dalam membaca Al-Quran dengan kecemasan.
5.	Penerapan terapi murrotal Al-Quran untuk mengatasi insomnia pada lansia (Safitri & Supriyanti, 2021)	Studi kasus dalam bentuk rancangan one grup pretest posttest. Terdapat penurunan insomnia setelah dilakukannya terapi murrotul Al-Quran Surat Ar-Rahman dengan durasi 12 menit. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murrotal al Al-Quran dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Setelah diberikan terapi murrotal terjadi penurunan skor insomnia pada klien 1 yaitu dari skala 18 menjadi 12 sedangkan klien 2 dari skala 17 menjadi 13. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi murrotal Al-Quran ini dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia.
6.	Pengaruh mendengarkan tilawatil Al-Quran terhadap kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSU PKU Muhammadiyah Bantul (Ashyddiqi et al., 2022)	Studi Kasus Berdasarkan hasil uji Wilcoxon tabel 3 didapatkan nilai positive ranks 22b lebih tinggi daripada negatif rank 0a serta mendapatkan nilai mean rank 11.50. Peningkatan rata-rata nilai post-test lebih tinggi daripada pre test sebanyak (11.50) dan pada tabel 4.23 menunjukkan nilai sign p value $0,000 < 0,05$ , maka $H_0$ di tolak dan $H_a$ diterima. Hasil penelitian yang dilakukan pada 13-27 juli di unit hemodialisis RSU PKU Muhammadiyah Bantul, peningkatan kualitas hidup dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan berupa tilawah al-Al-Quran yang berisi bacaan surah dalam al-Al-Quran khususnya juz 30 oleh seorang qori.

Hasil review dari keenam jurnal diatas memberikan arti bahwa terapi menggunakan metode tilawah berpengaruh untuk memberikan pengobatan dan penyembuhan pada penderita penyakit fisik maupun psikologis. Pada jurnal pertama terapi tilawah Al-Quran sangat berpengaruh dalam mengurangi stress pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, Terapi

murottal atau mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Quran juga dapat menjadi terapi untuk memberikan stimulus pada mahasiswa yang sedang merasa stres dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Setelah membaca Al-Quran memberikan efek perasaan menjadi lebih tenang, tentram, menghilangkan gangguan negatif, dan menurunkan gangguan kesehatan mental.

Pada jurnal kedua terapi membaca Al-Quran dapat memberikan terapi terapeutik yang dapat memberikan ketenangan jiwa dan penyembuhan dari gangguan jiwa seperti skizofrenia. Hal tersebut sependapat pada penelitian menurut Rosyanti. dkk, (2018), tentang pendekatan pada terapi Al-Quran yang memberikan pengaruh pada pasien skizofrenia, didapatkan hasil bahwa terapi membaca al-Al-Quran lebih berpengaruh dibandingkan dengan cara murottal karena dengan membaca al-Al-Quran dapat membuat seseorang merasa lebih tenang, fokus, dan bisa berkonsentrasi, sehingga mampu dalam mengenal dan mengontrol penyakit skizofrenia.

Pada jurnal ketiga dan kelima berhubungan karena dengan membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Quran dapat memberikan efek penurunan insomnia dan memperbaiki kualitas tidur pada remaja dan lansia. Hal tersebut sejalan dengan teori Tumiran (2013) menyebutkan, bahwa terapi menggunakan bacaan Al-Al-Quran memiliki efek yang sama dengan terapi musik, yaitu dapat menyebabkan relaksasi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur. Hal tersebut sejalan dengan teori Tumiran et al. (2013) menyebutkan, bahwa terapi menggunakan bacaan Al-Al-Quran memiliki efek yang sama dengan terapi musik, yaitu dapat menyebabkan relaksasi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur. Dengan mendengarkan ayat suci al-Al-Quran akan mengurangi ketegangan otot saraf, memberikan efek penyembuhan secara jasmani dan rohani. Selain itu juga memberikan ketenangan bagi yang membaca maupun mendengarkan, sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya: “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang mukmin supaya keimanannya bertambah di samping keimanannya yang ada. (Q.S.Al-Fath: 4)” (Tumiran et al., 2013).

Pada jurnal ke enam Kualitas hidup pada pasien gagal ginjal kronik akan semakin menurun seiring berjalannya waktu apabila tidak segera diatasi dan dapat menimbulkan risiko yang lebih serius serta berpotensi kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi mendengarkan tilawah Al-Al-Quran terhadap tingkat kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Muhammadiyah Bantul. Metode penelitian ini menggunakan *experimental design*, dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. dan alat MP3 Player yang berisikan audio tilawah al Al-Quran oleh seorang qori. Hasil uji Wilcoxon terdapat pengaruh mendengarkan tilawah Al-Al-Quran terhadap kualitas hidup pasien.

## **PENUTUP**

Kita dapat memahami dengan mudah mekanisme membaca dan mendengarkan al-qura'an sebagai terapi dengan membaca surat alfatihah. Sinyal-sinyal ayat yang kita lihat akan masuk dalam otak. kemudian terjadi pemaknaan ayat. Pemaknaan ayat yang kita lihat berisi kandungan nilai spiritual dalam surat al-fatihah yang mengajarkan sikap positif yang meng-Esa-kan Allah, rasa syukur, kasih sayang, optimisme, kerendahan hati, serta ketangguhan mental dalam menghadapi cobaan dari Allah swt ini akan diproses di otak sedemikian rupa hingga menghasilkan reaksi positif yang membuat seseorang tabah dan optimis sehingga kesehatannya pun membaik.



Dengan demikian penerapan metode terapi tilawah dapat mejadi salah satu alternatif yang efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas metode terapi tilawah sebagai pendekatan alternatif untuk penyembuhan pada individu yang mengalami masalah seperti stres, depresi, kesemasan dan gangguan kesehatan mental lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arfina, A., & Nita, Y. (2019). ( PSTW ) *Khusnul Khotimah Pekanbaru Program Studi S1 Keperawatan , STIKes Payung Negeri Pekanbaru Prevalensi lansia di dengan jumlah lansia terbanyak . Jumlah Pada lansia terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak terjadinya manusia . B.*
- Ashyddiqi, M. F. ., Suprayitno, E. ., & Ruhyana, M. A. (2022). *Pengaruh mendengarkan tilawatil Al-Quran terhadap kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSU PKU Muhammadiyah Bantul.*
- Asmuki, Asmuki, and Imam Taufiq, (2021). ‘Makna Tilawah, Tazkiyah, Ta’Lim Al-Kitab Wa Al- Hikmah Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran: Telaah Surat Al-Jumuah Ayat 2’, *Edupedia : Jurnal Studi Pendidikan Dan Pedagogi Islam*, 5.2, 57–66.
- Devita, Y., Nensih, N. A., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2021). Pengaruh Membaca Al-Al-Quran Terhadap Peningkatan Harga Diri Pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jima*, 9(4), 787–794.
- Diii, P., Universitas, K., Husada, W., Ayu, R., Endang, S., Diii, P., Fakultas, K., & Dan, K. (1946). *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 13–22.
- Anshori, Fuad, (2000), *Aplikasi Psikologi Islam*, Yogyakarta: Psikologi.
- Ibnu Taimiyah : *Majmu al Fatawa*. Saudi Arabia: Percetakan Mushaf Raja Fahd . 1416 H, 10/97.
- Ikhwan, S., & Ahrori, M. H. (2020). Peran Forum Jamaah Khotmil Al-Quran Di Dalam Integrasi Sosial Masyarakat Desa Sedah Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo.
- Ikhwan, S., & Ahrori, M. H. (2020). Peran Forum Jamaah Khotmil Al-Quran Di Dalam Integrasi Sosial Masyarakat Desa Sedah Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo
- Muhadi dan Muadzin, (2009). *Semua Penyakit ada Obatnya (Menyembuhkan Penyakit Ala Rasulullah)*, Yogyakarta: Mutiara Media.
- Musnamar, Tohari. (1992). *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, UII Press.
- Mujib, Abdul. (2002). *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Nazirman, (2018). ‘Metode Dakwah Terapeutik’, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 70–79.
- Permadina Kanah Arieska, N. H. (2018). *Teknik Simple Random Sampling Statistika*, 166–171.
- Romadhon, Nur, Anita Istiningtyas, dan wahyu D. A. (2010). Perbedaan Terapi Tilawah Dan Terapi Murrotal Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes Kusuma. *Jurnal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 4(1), 1–7. [http://kiss.kstudy.com/journal/thesis\\_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676](http://kiss.kstudy.com/journal/thesis_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676)
- Rosyanti L, Hadju V, Hadi I, Syahrianti S. (2018). Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizofrenia Tinjauan Sistematis. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 10(1), 39–52. <https://doi.org/10.36990/hijp.v10i1.103>
- Rusydi, A. (2012). *Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam*

- dan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Jurnal Proyeksi*, 7(1), 1-31.
- Safitri, R. A., & Supriyanti, E. (2021). Penerapan Terapi Murottal Al Al-Quran Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Riskiana Ayu Safitri<sup>1</sup> Endang Supriyanti<sup>1 1</sup> Universitas Widya Husada Semarang Email : Kikisafitri327@gmail.com PENDAHULUAN Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada dau. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 14–23. <http://jurnal.akper-whs.ac.id/index.php/mak/article/view/106/82>.
- Setyawan, A., Zahroni, A., Saifudin, I. M. M. Y., & Hartono, B. (2022). Pengaruh Membaca Al-Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Gawat Darurat*, 4(1), 9-18.
- Tumiran, Mohamad, Saat, Sharifah, and Adli. (2013). Addressing sleep disorder of autistic children with Quranic sound therapy. *Healthvol.* 5, no. 8, pp. 73–79. doi: 10.4236/health.2013.58A2011.