

**TERAPI *MUROTAL* AL-QUR'AN UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MAN 4 KEDIRI**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
PUTRI NUR HALIZA BM
NIM. 12303193032**

**DOSEN PEMBIMBING:
AFINIA SANDHYA RINI, M. Psi.**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

2024

**TERAPI *MUROTAL* AL-QUR'AN UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MAN 4 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Univesitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
Untuk Memenuhi Salah Satu Sarjana Agama (S.Ag.)



**DISUSUN OLEH:
PUTRI NUR HALIZA BM
NIM. 12303193032**

**DOSEN PEMBIMBING:
AFINIA SANDHYA RINI, M. Psi.**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Nur Haliza BM
NIM : 12303193032
Semester : Sepuluh
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Dosen Pembimbing : Afinia Sandhya Rini, M.Psi.
Judul Skripsi : Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk
Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Remaja
Di MAN 4 Kediri

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil penelitian atau hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya dan disebutkan dalam daftar rujukan. Apabila dikemudian hari ditemukan kesalahan dalam pernyataan ini, maka saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian pernyataan ini, dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung,

2024



Putri Nur Haliza BM
NIM. 12303193032

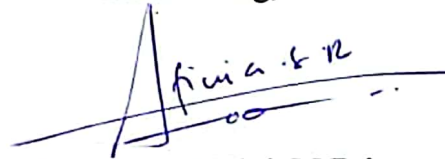
v

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Remaja Di MAN 4 Kediri" yang ditulis oleh Putri Nur Haliza BM, NIM. 12303193032 ini telah diperiksa dan disetujui, serta layak diujikan.

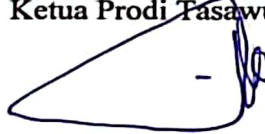
Tulungagung, Maret 2024

Pembimbing,



Afinia Sandya Rini, M.Psi
NIDN. 2020058901

Mengetahui
Ketua Prodi Tasawuf Psikoterapi



Dr. Bani, M.Pd.I
NIP. 198207082008011005

LEMBAR PENGESAHAN

**TERAPI *MUROTAL* AL-QUR'AN UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MAN 4 KEDIRI**

SKRIPSI

Yang disusun oleh:

**PUTRI NUR HALIZA BM
NIM 12303193032**

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan para penguji pada tanggal 14 Juni 2024 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Srata atau Sarjana Agama (S. Ag.).

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Penguji Utama:
Dr. Bani, M.Pd.I
NIP 19820708 200801 1 005

()

Ketua Penguji:
Puspita Mayaratri, S.Pd., M.Pd.
NIP 19841015 201403 2 002

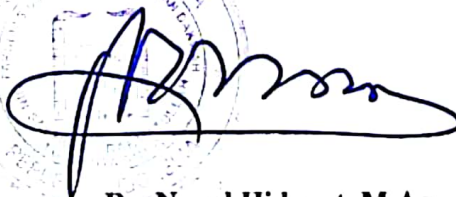
()

Sekretaris Penguji:
Afinia Sandhya Rini, M.Psi.
NIP 198905202023212058

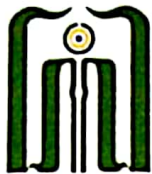
()

Mengesahkan,
Plh. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Dr. Nurul Hidayat, M.Ag.
NIP. 196707151997031002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Nur Haliza BM
NIM : 12303193032
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (Skripsi) yang berjudul:

Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan
Kualitas Tidur Pada Remaja Di MAN 4 Kediri

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 13 Agustus 2024
Yang Menyatakan,



Putri Nur Haliza BM