

**MUROTAL AL-QUR'AN DALAM MENJAGA KESTABILAN
EMOSI MAHASISWA AKHIR PRODI TASAWUF
PSIKOTERAPI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
TAHUN 2025**

SKRIPSI



Oleh :

Popy Rista Meilani
NIM. 126303212032

**PROGRAM STUDI TASAWUF PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG
2025**

**MUROTAL AL-QUR'AN DALAM MENJAGA KESTABILAN
EMOSI MAHASISWA AKHIR PRODI TASAWUF
PSIKOTERAPI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan menempuh
program Sarjana (S1)
Tasawuf Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah
Tulungagung



Oleh:
Popy Rista Meilani
NIM. 126303212032

**PROGRAM STUDI TASAWUF PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "*Murottal Al-Qur'an* dalam Menjaga Kestabilan Emosi Mahasiswa Akhir Prodi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Tahun 2025". Yang ditulis oleh Popy Rista Meilani, NIM 126303212032 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Promotor/Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
Dr. Muhamad Fatoni, M.Pd.I	18-06-2025	

Mengetahui,
Koorprodi Tasawuf Psikoterapi



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

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Murottal al-Qur'an dalam Menjaga Kestabilan Emosi Mahasiswa Akhir Prodi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Tahun 2025*" yang ditulis oleh Popy Rista Meilani ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Kamis tanggal 26 Juni 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Tasawuf Psikoterapi.

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Ketua Penguji:

Nama : Dr. Abdullah Safiq, M.Fil.I.

NIDN.201207902

Penguji Utama:

Nama : Dr. Bani, M.Pd.

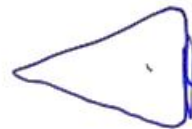
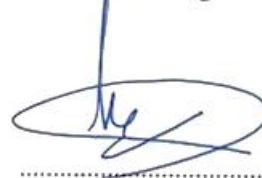
NIP. 198207082008011005

Sekretaris:

Nama : Dr. Muhamad Fatoni, M.Pd.I.

NIP. 198402232023211012

Tanda Tangan



Mengesahkan.

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A

NIP. 197408292008011006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Popy Rista Meilani
NIM : 126303212032
Program Studi : Tasawuf Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Judul Skripsi : Murottal Al-Qur'an dalam Menjaga Kestabilan Emosi Mahasiswa Akhir Prodi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Tahun 2025

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 sayasendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya dan disebutkan dalam daftar rujukan. Apabila dikemudian hari ditemukan kesalahan dalam penjelasan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku.

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

Tulungagung, 21 Oktober 2025

Yang menyatakan,



Popy Rista Meilani



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

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 48 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 : Popy Rista Meilani
NIM : 126303212032
Prodi : 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 Rpyalty-Free Right*) kepada Pusat Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya saya berupa Skripsi yang berjudul:

“Murottal Al-Qur’an dalam Menjaga Kestabilan Emosi Mahasiswa Akhir Prodi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Tahun 2025”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Pusat Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi 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, 21 Oktober 2025

Yang Menyatakan,



Popy Rista Meilani

MOTTO

“URIP IKU URUP”

Hidup Seharusnya Memberi Manfaat Bagi Orang Lain,
Seperti Api “urup” Yang Memberi Terang dan Kehangatan.¹

¹ Wiyanto, S. (2018) *Falsafah Persaudaraan Dalam Ajaran Setia Hati Terate*. Madiun: PSHT Press.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya yang tiada henti. Berkat izin-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menempuh jenjang pendidikan Sarjana. Penyusunan skripsi ini tentunya bukan hal yang mudah dan penuh dengan tantangan, namun dengan kesabaran, kerja keras, dan dukungan dari berbagai pihak, penulis berhasil melewatinya hingga sampai pada tahap akhir.

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada orang-orang terkasih yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik ini. Mereka yang selalu hadir, baik dalam doa maupun tindakan nyata, memberikan semangat dan motivasi tiada henti. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta. Bapak Baris dan Ibu Endang Palupi yang telah membesarkan saya hingga saat ini. Terima kasih selalu mendoakan yang terbaik dan memberikan dukungan moril maupun material.
2. Seluruh keluarga teercinta kakek, nenek, dan adik: Mbah Abdul Latib, Mbah Katini, Fatoriq Qois Nur Faizin, dan Arifah Syakila Nur Hayati yang telah banyak memberikan dukungan, bantuan, dan doa serta hiburan hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Mohamad Lutfi Ardiansyah, terima kasih atas dukungan, semangat, serta telah menjadi tempat tempat berkeluh kesah, selalu ada dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa rumah dan bangunan. Terima kasih atas waktu, doa yang senantiasa dilangitkan, dan seluruh hal baik yang diberikan selama ini.
4. Kepada teman dekat saya Melani Putri Maharani, Iza Umi Apipah, Ilma Afida Amalia, terimakasih sudah mendengar keluh kesah penulis.
5. TP 21, teman-teman seperjuangan dari semester satu sampai detik ini yang tidak bisa penulis sebut satu persatu. Terimakasih atas bantuan dan pengalaman berharga selama perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, serta senantiasa memberikan kesehatan, kesempatan, dan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Murottal al-Qur’an* Dalam Menjaga Kestabilan Emosi Mahasiswa Akhir Prodi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Tahun 2025” Penulis skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan dan untuk mencapai gelar Sarjana di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Semoga dengan menyelesaikan skripsi ini dapat memberi manfaat bagi para pihak yang berkepentingan dan para pembaca.

Dalam menyelesaikan tulisan ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak yang mendorong baik secara moral maupun materi. Penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. H. Abd.Aziz, M.Pd.I selaku Rektor Universitas v Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Dr. Bani, M.Pd. I. selaku Koordinator Prodi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Dr. Muhamad Fatoni, M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan, arahan, serta motivasi sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
5. Seluruh sivitas akademika Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi yang dimaksud sebagai pengalihan hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sinilah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin perangkanya:

1. Konsonan

Fenomena konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, sedangkan dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf serta tanda sekaligus. Daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ṡa	ṡ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Ẓal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	ṣad	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En

و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal Bahasa Arab seperti vocal Bahasa Indonesia, terdiri dari vocal Tunggal atau monoftong dan vocal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dammah	U	U

Contoh :

No.	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	كُتِبَ	Kataba
2.	ذُكِرَ	Žukira
3.	يَذْهَبُ	Yažhabu

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap Bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf maka transliterasinya gabungan huruf, yaitu:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan Huruf	Nama
أ...ي	Fathah dan ya	Ai	A dan i
و...أ	Fathah dan wau	Au	A dan u

Contoh:

No.	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	كَيْفَ	Kaifa
2.	حَوْلَ	Ḥaula

3. Maddah

Maddah atau vocal Panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أ...إِ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
أ...يِ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
أ...وِ	Dammah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

No.	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	قَالَ	Qāla
2.	قِيلَ	Qīla
3.	يَقُولُ	Yaqūlu
4.	رَمَى	Ramā

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk Ta Marbutah ada dua (2), yaitu :

- Ta Marbutah hidup atau yang mendapatkan harakat fathah, kasrah, atau dammah transliterasinya adalah /t/.
- Ta Marbutah mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah /h/.
- Apabila pada suatu kata yang di akhir katanya Ta Marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang /al/ serta bacaan kedua kata itu terpisah maka Ta Marbutah itu ditransliterasikan dengan /h/.

Contoh:

No.	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	Rauḍah al-aṭfāl

2.	طَلْحَة	Ṭalḥah
----	---------	--------

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau Tasydid yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan seluruh tanda yaitu tanda Syaddah atau Tasydid. Dalam transliterasi ini tanda Syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda Syaddah itu:

Contoh:

No.	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	رَبَّنَا	Rabbana
2.	نَزَّلَ	Nazzala

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan huruf yaitu ال . Namun dalam transliterasinya kata sandang ini dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf Syamsiyyah dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf Qomariyyah.

Kata sandang yang diikuti oleh huruf Syamsiyyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu huruf /I/ diganti dengan huruf yang sama langsung mengikuti kata sandang itu. Sedangkan kata sandang yang diikuti oleh huruf Qomariyyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti huruf

Syamsiyyah atau Qomariyyah, kata sandang ditulis dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sambung.

Contoh:

No.	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	الرَّجُلُ	Ar-rajulu
2.	الْجَلَالُ	Al-Jalālu

7. Hamzah

Sebagaimana yang telah disebutkan di depan bahwa Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya terletak ditengah dan di akhir kata. Apabila terletak diawal kata maka tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa huruf alif. Perhatikan contoh berikut ini:

No.	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	أَكَلَ	Akala
2.	تَأْخُذُونَ	Ta'khuzūna
3.	النَّوْءُ	An-Nau'u

8. Huruf Kapital

Walaupun dalam system bahasa Arab tidak mengenal huruf kapital, tetapi dalam transliterasinya huruf kapital itu digunakan seperti yang berlaku dalam EYD yaitu digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandangan

maka yang ditulis dengan huruf kapital adalah nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan tersebut disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka huruf kapital tidak digunakan.

Contoh:

No.	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ	Wa mā Muḥamadun illā rasūl
2.	الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ	Al-ḥamdu lillahi rabbil 'ālamīna

9. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata baik fi'il, isim, maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaian dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka penulisan kata tersebut dalam transliterasinya bisa dilakukan dengan dua cara yaitu bisa dipisahkan pada setiap kata atau bisa dirangkai.

Contoh:

No.	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqin / Wa innallāha lahuwa khairur-rāziqīn

2.	فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ	Fa aufū al-Kaila wa al-mīzāna / Fa auful kaila wal mīzāna
----	------------------------------------	--