

ABSTRAK

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” ini ditulis oleh Popy Rista Meilani, NIM. 126303212032, dari Program Studi Tasawuf Psikoterapi, dibimbing oleh Dr. Muhamad Fatoni, M.Pd.I.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi mahasiswa di Indonesia yang umumnya berada pada fase dewasa awal, dengan berbagai tekanan psikologis dan akademik seperti penyusunan skripsi, tanggung jawab sosial, dan pencarian jati diri. Tekanan tersebut kerap memicu ketidak stabilan emosi yang dapat berdampak serius apabila tidak ditangani, seperti stres berkepanjangan, gangguan psikosomatis, bahkan depresi. Dalam konteks ini, *murottal al-Qur’an* hadir sebagai salah satu media terapi spiritual yang diyakini mampu memberikan ketenangan batin dan membantu mahasiswa mengelola emosi secara lebih efektif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) bentuk ketidak stabilan emosi yang dialami mahasiswa semester akhir Prodi Tasawuf Psikoterapi, (2) langkah-langkah yang ditempuh dalam menggunakan *murottal al-Qur’an* untuk mengatasi kondisi tersebut, serta (3) kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan *murottal* sebagai sarana menjaga kestabilan emosi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan metode, serta member check.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami ketidak stabilan emosi dalam bentuk kecemasan, kelelahan mental, dan fluktuasi suasana hati. Langkah-langkah penggunaan *murottal* dimulai dari kesadaran akan emosi yang tidak stabil, pencarian solusi spiritual, hingga penerapan *murottal* secara rutin untuk memperoleh ketenangan batin. Kendala yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu, lingkungan yang tidak kondusif, serta kurangnya konsentrasi dan kehadiran hati saat mendengarkan *murottal*. Meskipun demikian, *murottal* tetap terbukti menjadi media yang efektif dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosinya selama menghadapi tekanan akademik.

Kata Kunci: *Murottal al-Qur’an*, Kestabilan Emosi, Mahasiswa, Terapi Spiritual, Studi Kualitatif.

ABSTRACT

This thesis, entitled "Qur'anic Murottal in Maintaining Emotional Stability among Last Students of the Tasawuf Psychotherapy Study Program at the State Islamic University of Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung in 2025", was written by Popy Rista Meilani, NIM. 126303212032, from the Tasawuf Psychotherapy Study Program, under the supervision of Dr. Muhamad Fatoni, M.Pd.I.

This research is motivated by the fact that university students in Indonesia are generally in the early adulthood phase, a stage characterized by psychological development, identity searching, and growing social and academic responsibilities. These pressures often lead to emotional instability which, if not properly addressed, may result in more serious mental health issues such as chronic stress, psychosomatic symptoms, or depression. Within this context, Qur'anic murottal serves as a spiritual therapy medium believed to help soothe the heart and aid students in managing their emotions more effectively.

This study aims to identify: (1) the forms of emotional instability experienced by final-year students of the Tasawuf Psychotherapy Study Program, (2) the steps taken by students in using Qur'anic murottal to cope with emotional disturbances, and (3) the obstacles students face in applying murottal as a means of maintaining emotional stability.

A qualitative approach with a case study design was employed in this research. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation. Data analysis was conducted using the interactive model developed by Miles and Huberman, consisting of three stages: data reduction, data display, and conclusion drawing. To ensure the validity of the data, source and method triangulation as well as member checking were applied.

The findings indicate that students experienced emotional instability in the form of anxiety, mental fatigue, and mood swings. The steps of using murottal include recognizing emotional disturbances, seeking spiritual solutions, and implementing regular listening practices to gain inner peace. The main challenges encountered were time constraints, non-conducive living environments, and a lack of concentration and spiritual presence (hudhur al-qalb) during murottal sessions. Despite these challenges, murottal proved to be an effective medium in helping students maintain emotional balance amid academic pressures.

Keywords: *Qur'anic Murottal, Emotional Stability, Students, Spiritual Therapy, Qualitative Study.*

ملخص

الرسالة الجامعية التي بعنوان: "المرتل القرآني في الحفاظ على استقرار العواطف لطلاب الأخير برنامج التصوف العلاجي بجامعة سيد علي رحمه الله الإسلامية بثلونغاونغ سنة ٢٠٢٥" كُتبتْها: وهي ريسنا ميلاني، رقم التسجيل: ١٢٦٣٠٣٢١٢٠٣٢، من برنامج دراسة التصوف العلاجي، بإشراف: الدكتور محمد فتوئي، الماجستير في التعليم الإسلامي. يُستمد هذا البحث من واقع حال الطلاب في إندونيسيا، الذين يكونون في الأغلب في مرحلة الرشد المبكر، مع تعرضهم لضغوطات نفسية وأكاديمية متعددة، مثل إعداد الرسالة الجامعية، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والبحث عن الهوية الذاتية. وقد تؤدي هذه الضغوط إلى عدم الاستقرار العاطفي، مما يسبب آثاراً خطيرة إذا لم يتم التعامل معها، مثل التوتر المستمر، والاضطرابات النفسية الجسدية، وحتى الاكتئاب. في هذا السياق، يظهر المراتل القرآني كوسيلة من وسائل العلاج الروحي، التي يُعتقد أنها تساعد في تحقيق السكينة النفسية، وتساعد الطلاب على إدارة عواطفهم بشكل أفضل.

يهدف هذا البحث إلى معرفة: (١) شكل عدم الاستقرار العاطفي الذي يعانيه طلاب الفصل الدراسي الأخير في برنامج التصوف العلاجي (٢) الخطوات التي يتبعونها في استخدام المراتل القرآني للتغلب على هذه الحالة، و (٣) العقبات التي يواجهها الطلاب في تطبيق المراتل كوسيلة للحفاظ على الاستقرار العاطفي.

يستخدم هذا البحث منهجاً كينافياً (نوعياً) من نوع دراسة الحالة. وتم جمع البيانات من خلال المقابلات العميقة، والمراقبة المشاركة، والتوثيق. وتم تحليل البيانات وفق نموذج مايلس

وَهُوَ بَرَمَانُ التَّفَاعُلِيّ، الَّذِي يَتَكَوَّنُ مِنْ ثَلَاثِ مَرَاكِزٍ: تَحْفِيزُ الْبَيِّنَاتِ، وَعَرْضُهَا، وَاسْتِنَاجُ
الْخَلَاصَةِ. وَتَمَّ تَأْكِيدُ صِحَّةِ الْبَيِّنَاتِ مِنْ خِلَالِ تَثْلِيثِ الْمَصَادِرِ وَالطُّرُقِ، وَفَحْصِ الْعُضُومِ
الْمِشَارِكِ.

تُظْهِرُ نَتَائِجُ الْبَحْثِ أَنَّ الطُّلَّابَ يُعَانُونَ مِنْ عَدَمِ الْإِسْتِقْرَارِ الْعَاطِفِيِّ فِي صُورِ الْقَلْقِ، وَالْإِرْهَاقِ
الْعَقْلِيِّ، وَتَقْلُبَاتِ الْحَالَةِ الْمَرَاكِزِيَّةِ.

وَتَبْدَأُ خُطُواتُ اسْتِخْدَامِ الْمَرْتَلِ الْقُرْآنِيِّ مِنَ الْوَعْيِ بِالْعَوَاطِفِ غَيْرِ الْمُسْتَقَرَّةِ، ثُمَّ الْبَحْثِ عَنِ
الْحُلُولِ الرُّوحِيَّةِ، إِلَى أَنْ يَتِمَّ تَطْبِيقُ الْمَرْتَلِ بِشَكْلِ مُنْتَظَمٍ لِلْحُصُولِ عَلَى السَّكِينَةِ النَّفْسِيَّةِ.
وَمِنْ أَهَمِّ الْعَقَبَاتِ الَّتِي يُوَاجِهُهَا الطُّلَّابُ: ضَيْقُ الْوَقْتِ، وَعَدَمُ مُلَاءَمَةِ الْبَيْئَةِ، وَنَقْصُ التَّركِيزِ
وَحُضُورِ الْقَلْبِ عِنْدَ الْإِسْتِمَاعِ إِلَى الْمَرْتَلِ.

وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ ذَلِكَ، فَإِنَّ الْمَرْتَلِ الْقُرْآنِيَّ ثَبَتَ أَنَّهَ وَسِيلَةٌ فَعَّالَةٌ فِي مُسَاعَدَةِ الطُّلَّابِ عَلَى
الْحِفَاطِ عَلَى التَّوَازُنِ الْعَاطِفِيِّ لَدَيْهِمْ خِلَالَ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ الْأَكَادِيمِيَّةِ.
الْكَلِمَاتُ الْمُفْتَاكِحِيَّةُ: الْمَرْتَلُ الْقُرْآنِيُّ، الْإِسْتِقْرَارُ الْعَاطِفِيُّ، الطُّلَّابُ، الْعِلَاجُ الرُّوحِيُّ، الدِّرَاسَةُ
الْكَيْفِيَّةُ.