

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Pembahasan *Pre test* dan *Post test*

Tingkat ketenangan jiwa diketahui melalui angket *pre test* sebelum terapi murottal Al-Qur'an di LPKA (Lembaga Pembinaan Khusus Anak) kelas 1A Blitar terbanyak dalam kategori sedang sebanyak 8 responden dan 2 responden dalam tingkat ketenangan jiwa yang lumayan tinggi.

Setelah mendapatkan terapi murottal al-qur'an dan di berikan uji *post test* kepada semua responden yang berjumlah 10 anak tingkat ketenangan jiwa kepada anak pada 4 responden berada pada tingkat sedang dan 6 responden berada tingkat ketengan jiwa yang tinggi.

Dari hasil uji beda *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi murottal dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapat nilai *asyp. Sig (2-tailed)* sebesar 0.015 karena nilai *asyp. Sig (2-tailed) < 0,05* atau  $0.015 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan walaupun perubahannya tidak terlalu mencolok pada pengisian kuesioner ketenangan jiwa pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen terapi murottal Al-Qur'an.

Dari paparan hasil hitung uji beda diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian terapi murottal

Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa di lembaga pembinaan khusus anak  
kelas,1A,Biltar.

Terapi murottal Al-Qur'an ini menunjukkan bahwa terapi ini bisa membawa perubahan yang signifikan meskipun hanya dilakukan selama lima hari saja. Terapi murottal adalah rekaman suara al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori' (pembaca Al-Qur'an), lantunan al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Dengan tujuan terapi murottal adalah untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan ketenangan jiwa pada anak binaan di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1A blitar. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh nirwana dengan judul pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus di RSUD labuang baji makasar memperoleh kesimpulan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus di RSUD labuang baji makasar<sup>1</sup>. Dan juga sesuai dengan penelitian risnawati hr dengan judul efektifitas terapi murottal Al-Qur'an dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester VIII UIN Alaudin Makasar memperoleh kesimpulan dapat

---

<sup>1</sup> Nirwana, *Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Di Rsud Labuang Baji Makasar*, (Makasar:Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar. 2014.)

menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan semester VIII UIN Alaudin Makasar.<sup>2</sup>

Manfaat dari murottal atau mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-A'raf :203-204

وَإِذَا لَمْ تَأْتِهِمْ بِآيَةٍ قَالُوا لَوْلَا آجْتِنِي تَهْمًا فَلْإِنَّمَا أَتَّبِعُ مَا يُوحَىٰ إِيَّايَ مِنْ رَبِّي ۚ هَذَا بَصَاطٌ مِّنْ رَبِّكُمْ ۗ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ٢٠٣ وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ٢٠٤

Terjemah: “dan apabila kamu tidak membawa suatu ayat Al-Qur'an kepada mereka, mereka berkata: “Mengapa tidak kamu buat sendiri ayat itu?” Katakanlah: “Sesungguhnya aku hanya mengikut apa yang diwahyukan dari Tuhanku kepadaku. Al-Qur'an ini adalah bukti-bukti yang nyata dari Tuhanmu, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. “dan apabila dibacakan Al Quran, Maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”.<sup>3</sup> Ayat tersebut di atas memerintahkan untuk mendengarkan dan memperhatikan bacaan Al-Qur'an dan berdzikir

<sup>2</sup> Risnawati .*Efektif Murottal Dan Terapi Music Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Vii* (Uin Alaudin Makassar. 2017)

<sup>3</sup> Al-qur'an terjemah

mengingat Allah SWT terus menerus, Selanjutnya Allah SWT menyuruh Nabi Muhammad SAW

Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, dan meningkatkan perasaan rileks,

Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti Al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT. ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stress dan menurunkan kecemasan.<sup>4</sup>

## **B. Pembahasan Pengaruh Terapi Murottal Al- Qur'an**

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1A blitar di dapat nilai R Square sebesar 0,767 Atau 73,7 %. Dari angka 73,7 % dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1A blitar sebesar 73,7 % sedangkan sisanya 26,3 % dipengaruhi oleh faktor lain.

---

<sup>4</sup> Indrajati, Triana. *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Denyut Nadi Dan Frekuensi Pernafasan Pada Bayi Prematur Di Rsud Banyumas.*

Terapi murottal ini dianjurkan untuk menurunkan tingkat kecemasan, stress, dan memperoleh ketenangan jiwa. Dalam agama islam ditemukan ayat-ayat suci Al-Qur'an, hadis nabi dan pemikir-pemikir islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari rasa cemas, tegang, dan depresi.

Dalam firman Allah surah Al Isra ayat 82:

وَأَنْزَلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ۝ ٨٢

Terjemahannya : “Dan kami menurunkan Al-Qur'an sebagai penawar dan rahmat untuk orang-orang yang mu'min. (Departemen Agama Republik Indonesia)

Ayat tersebut di atas seakan menyatakan “Kami telah menurunkan Al- Qur'an sebagai obat penawar keraguan dan penyaki-penyakit yang ada dalam dada dan Al-Qur'an, tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian disebabkan oleh kekufuran mereka.

Al-Qur'an bukanlah sebuah buku sains ataupun buku kedokteran, namun Al-Qur'an menyebut dirinya sebagai “penyembuh penyakit” yang oleh kaum Muslim diartikan bahwa petunjuk yang dikandungnya akan membawa manusia pada kesehatan spiritual, psikologis, dan fisik dengan jalan psikoterapi keagamaan seperti dzikir, berdoa, membaca, dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Nirwana, *Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Di Rsud Labuang Baji Makasar*, (Makasar:Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar. 2014.)

Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an atau murottal dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT. ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan menimbulkan sebuah ketenangan.<sup>6</sup>

Selain tingkat pengaruh yang mencapai 73,3 % namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian sebesar 26,3 % yang membuat terapi Murottal Al-Qur'an tidak memiliki Pengaruh secara maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, antara lain, jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat yakni 7 hari dan setiap 1 hari terapi dilakukan selama

---

<sup>6</sup> Indrajati, Triana. *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Denyut Nadi Dan Frekuensi Pernafasan Pada Bayi Prematur Di Rsud Banyumas.*

30 menit, kurangnya ketertarikan pada proses terapi berlangsung, kurangnya kerjasama antara responden dan terapi, dan kurangnya konsentrasi responden pada saat mengikuti terapi.