
Terapi Tilawah Al-Qur'an sebagai Relaksasi Islami Integratif

Doni Azhar^{1*}

¹Universitas Islam Negri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto , Indonesia
Email Correspondence : doniazhar25@gmail.com

Kata Kunci :

Tilawah Al-Qur'an;
Murottal; Relaksasi Islami;
Kesehatan Mental

Abstrak

Kesehatan mental menjadi persoalan penting dalam kehidupan modern karena stres, kecemasan, dan gangguan tidur semakin banyak dialami masyarakat. Dalam konteks masyarakat Muslim, diperlukan pendekatan relaksasi yang aman, mudah dilakukan, dan selaras dengan nilai spiritual Islam. Artikel ini bertujuan merumuskan model konseptual integratif terapi tilawah Al-Qur'an sebagai pendekatan relaksasi Islami untuk mendukung kesehatan mental berbasis spiritual. Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan integratif dengan menelaah ayat Al-Qur'an, tafsir, literatur keislaman, teori relaksasi, serta artikel ilmiah tentang murottal, terapi suara, kecemasan, tidur, respons fisiologis, dan aktivitas otak. Hasil kajian menunjukkan bahwa tilawah berfungsi sebagai ibadah, zikir, syifa, dan sarana penguatan ketenangan batin. Secara ilmiah, murottal dipahami sebagai gelombang suara mekanik longitudinal yang diproses sistem auditori, memengaruhi perhatian dan emosi, serta mendukung respons relaksasi melalui keseimbangan sistem saraf otonom. Bukti empiris menunjukkan potensi murottal dalam menurunkan stres mahasiswa, mengurangi kecemasan lansia, menstabilkan respons fisiologis bayi dan neonatus, serta meningkatkan kualitas tidur. Implikasi artikel ini adalah tersedianya dasar konseptual bagi pengembangan intervensi relaksasi Islami yang sederhana, nonfarmakologis, dan kontekstual bagi masyarakat Muslim.

Keywords :

Qur'anic Recitation;
Murottal; Islamic Relaxation;
Mental Health;

Abstract

Mental health has become an important issue in modern life, as stress, anxiety, and sleep disorders are increasingly experienced by society. In the context of Muslim communities, there is a need for a relaxation approach that is safe, easy to practice, and aligned with Islamic spiritual values. This article aims to formulate an integrative conceptual model of Qur'anic recitation therapy as an Islamic relaxation approach to support spirituality-based mental health. This study employs an integrative literature review by examining Qur'anic verses, tafsir, Islamic literature,

relaxation theories, and scientific articles on murottal, sound therapy, anxiety, sleep, physiological responses, and brain activity. The findings show that Qur'anic recitation functions as worship, remembrance of Allah, healing, and a means of strengthening inner peace. Scientifically, murottal is understood as a longitudinal mechanical sound wave processed by the auditory system, influencing attention and emotions, and supporting the relaxation response through the balance of the autonomic nervous system. Empirical evidence indicates the potential of murottal in reducing student stress, decreasing anxiety among the elderly, stabilizing the physiological responses of infants and neonates, and improving sleep quality. The implication of this article is the availability of a conceptual foundation for developing a simple, non-pharmacological, and contextual Islamic relaxation intervention for Muslim communities.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan persoalan penting dalam kehidupan modern. Tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, persoalan keluarga, perubahan sosial yang cepat, serta pola hidup yang serba cepat dapat menimbulkan stres, kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan ketenangan batin. Organisasi Kesehatan Dunia menempatkan kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan manusia karena berkaitan dengan kemampuan seseorang mengelola tekanan hidup, menyadari potensi diri, belajar, bekerja, dan berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (World Health Organization, 2025). Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis, sosial, kultural, dan spiritual.

Dalam kondisi stres, tubuh manusia mengalami perubahan fisiologis. Sistem saraf simpatis menjadi lebih aktif, denyut jantung meningkat, napas menjadi lebih cepat, otot menegang, dan tubuh berada dalam keadaan siaga. Apabila keadaan ini berlangsung lama, tubuh dan pikiran dapat mengalami kelelahan. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul ketika seseorang menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapinya. Karena itu, upaya pengelolaan stres diperlukan agar tubuh kembali memasuki keadaan tenang dan seimbang.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk membantu relaksasi adalah terapi suara. Suara tidak hanya diterima sebagai bunyi, tetapi juga sebagai gelombang yang dapat memengaruhi sistem auditori, emosi, perhatian, dan sistem saraf otonom. Ketika gelombang suara masuk melalui telinga, getaran tersebut diterjemahkan menjadi impuls saraf dan diproses oleh otak. Suara yang teratur, lembut, ritmis, dan berulang dapat membantu mengarahkan perhatian, menurunkan ketegangan, memperlambat pola napas, dan membantu tubuh memasuki respons

relaksasi. Benson (1975) menyebut respons ini sebagai relaxation response, yaitu keadaan tubuh yang berlawanan dengan respons stres.

Dalam perspektif fisiologis, respons relaksasi berkaitan dengan meningkatnya dominasi sistem saraf parasimpatis. Ketika parasimpatis lebih dominan, tubuh menjadi lebih tenang, napas lebih stabil, denyut jantung lebih teratur, dan ketegangan otot berkurang. Kajian tentang musik dan suara menunjukkan bahwa stimulus auditori dapat memengaruhi suasana hati, respons stres, dan aktivitas sistem saraf otonom (Chanda & Levitin, 2013; Thoma et al., 2013). Penjelasan ini menjadi dasar untuk memahami mengapa suara yang menenangkan dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

Bagi masyarakat Muslim, salah satu bentuk terapi suara yang dekat dengan kehidupan spiritual adalah membaca atau mendengarkan Al-Qur'an. Tilawah Al-Qur'an bukan sekadar aktivitas melafalkan ayat suci, tetapi juga ibadah, zikir, tadabbur, dan penghayatan terhadap kalam Allah. Bacaan Al-Qur'an yang dilakukan secara tartil memiliki susunan bunyi, ritme, intonasi, jeda, dan pengulangan yang khas. Kekhasan ini menjadikan tilawah memiliki potensi ganda: secara spiritual menghadirkan kedekatan kepada Allah, sedangkan secara psikofisiologis membantu tubuh dan pikiran memasuki keadaan rileks.

Landasan spiritual mengenai ketenangan hati terdapat dalam QS. ar-Ra'd [13]: 28 yang menjelaskan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ayat ini menjadi dasar bahwa zikir dan tilawah dapat menjadi sarana penguatan batin. Al-Qur'an juga disebut sebagai syifa, yaitu penyembuh bagi manusia, sebagaimana dijelaskan dalam beberapa ayat dan ditafsirkan oleh para ulama sebagai penyembuh bagi penyakit hati serta petunjuk kehidupan. Al-Ghazali (t.t.) menekankan adab membaca Al-Qur'an, seperti menghadirkan hati, memahami makna, membaca dengan tartil, dan merenungkan pesan ayat.

Manfaat terapi tilawah juga mulai didukung oleh penelitian kesehatan modern. Pada mahasiswa Muslim, murottal Al-Qur'an dilaporkan dapat menurunkan tingkat stres (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019; Qudsyi, 2022). Pada lansia penderita hipertensi, murottal berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dan tekanan darah (Hasniati, Suardi, Zendrawati, Harbaeni, & Kada, 2022; Yanti, Mulyadi, & Sari, 2023). Pada bayi dan neonatus, terapi bacaan Al-Qur'an dilaporkan membantu menstabilkan respons fisiologis, seperti denyut nadi, laju napas, saturasi oksigen, kenyamanan, dan berat badan pada bayi berat lahir rendah atau prematur (Keshavarz et al., 2010; Majidipour, Nirouzan, Asadollahi, & Fathizadeh, 2017; Rustina et al., 2019; Ramdaniati, Kusmiati, & Sakti, 2018).

Meskipun sejumlah penelitian telah membuktikan manfaat murottal Al-Qur'an terhadap stres, kecemasan, kualitas tidur, tekanan darah, dan respons fisiologis, sebagian besar kajian masih bersifat terpisah antara pendekatan keagamaan dan pendekatan sains kesehatan. Sebagian penelitian menekankan aspek spiritual Al-Qur'an, sedangkan penelitian kesehatan lebih banyak melihat murottal sebagai stimulus auditori tanpa menguraikan secara utuh makna ibadah, zikir, syifa, serta

mekanisme neurofisiologis suara. Di sinilah letak celah kajian yang perlu diperkuat, yaitu perlunya model integratif yang mempertemukan dimensi spiritual Islam dengan penjelasan ilmiah tentang gelombang suara, sistem auditori, emosi, sistem saraf otonom, dan respons relaksasi.

Berdasarkan latar belakang dan celah kajian tersebut, artikel ini mengkaji bagaimana terapi tilawah Al-Qur'an dapat dipahami sebagai pendekatan relaksasi Islami yang memadukan nilai spiritual dengan penjelasan ilmiah tentang gelombang suara, sistem saraf, emosi, dan kesehatan. Kebaruan artikel ini terletak pada penyusunan model konseptual integratif yang menghubungkan makna spiritual Al-Qur'an dengan mekanisme psikofisiologis suara dan bukti empiris pada berbagai kelompok usia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan integratif. Pendekatan ini dipilih karena kajian berfokus pada penelusuran konsep, pemahaman teoritis, dan analisis terhadap literatur yang membahas tilawah Al-Qur'an, murottal, terapi suara, relaksasi, stres, kecemasan, kualitas tidur, respons fisiologis, dan kesehatan mental. Studi kepustakaan integratif memungkinkan penulis menghubungkan sumber keislaman dengan temuan ilmiah modern secara sistematis.

Sumber data terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer keislaman mencakup ayat Al-Qur'an, terutama QS. ar-Ra'd [13]: 28, serta penjelasan dalam kitab tafsir dan literatur ulama mengenai zikir, tilawah, syifa, dan ketenangan hati. Sumber sekunder mencakup buku, laporan kesehatan, dan artikel ilmiah yang membahas teori relaksasi, respons sistem saraf, terapi murottal, stres, kecemasan, tekanan darah, bayi berat lahir rendah, kualitas tidur, dan aktivitas otak.

Literatur ilmiah ditelusuri melalui Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan laman jurnal daring dengan kata kunci seperti murottal Al-Qur'an, Qur'anic recitation therapy, Quran listening, Islamic relaxation, sound therapy, stress, anxiety, sleep quality, physiological responses, neonate, low birth weight, dan EEG Quran listening. Rentang literatur ilmiah yang diprioritaskan adalah tahun 2010-2025, tanpa mengabaikan sumber klasik dan teori dasar yang relevan seperti karya tafsir, teori relaksasi, teori stres, dan teori pemrosesan suara.

Kriteria inklusi meliputi sumber yang relevan dengan terapi tilawah/murottal, terapi suara, relaksasi, kesehatan mental, respons fisiologis, bayi/neonatus, lansia, atau aktivitas otak; memiliki identitas bibliografis jelas; dan berkontribusi terhadap penjelasan aspek spiritual, psikologis, fisiologis, atau empiris. Kriteria eksklusi meliputi tulisan populer tanpa rujukan ilmiah, sumber yang tidak relevan dengan terapi suara atau kesehatan, serta sumber yang tidak mencantumkan data bibliografis memadai. Data dianalisis melalui reduksi, klasifikasi tema, interpretasi, dan sintesis; setiap temuan dibandingkan berdasarkan dimensi spiritual, psikologis, fisiologis, dan empiris untuk membangun model konseptual yang koheren.

Tabel 1. Strategi penelusuran dan kriteria pemilihan literatur.

Aspek	Keterangan
Jenis kajian	Studi kepustakaan integratif
Database	Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan laman jurnal daring
Kata kunci	murottal Al-Qur'an, Qur'anic recitation therapy, Quran listening, Islamic relaxation, sound therapy, stress, anxiety, sleep quality, physiological responses, neonate, low birth weight, EEG Quran listening
Rentang prioritas	2010-2025 untuk artikel ilmiah; sumber klasik digunakan untuk landasan keislaman dan teori dasar
Kriteria inklusi	Relevan dengan terapi tilawah/murottal, terapi suara, relaksasi, kesehatan mental, respons fisiologis, bayi/neonatus, lansia, atau aktivitas otak; memiliki identitas bibliografis jelas
Kriteria eksklusi	Tulisan populer tanpa rujukan ilmiah, sumber tidak relevan, dan sumber dengan data bibliografis tidak memadai
Fokus analisis	Dimensi Islam, psikologi, fisiologi, mekanisme gelombang suara, dan bukti empiris

Sumber: Data diolah penulis berdasarkan kebutuhan kajian

Tabel tersebut disusun untuk menjelaskan strategi penelusuran dan kriteria pemilihan literatur yang digunakan dalam artikel. Isi tabel mencakup jenis kajian, database yang digunakan, kata kunci pencarian, rentang prioritas tahun sumber, kriteria inklusi, kriteria eksklusi, serta fokus analisis. Data tersebut dirancang berdasarkan kebutuhan artikel agar proses pengumpulan sumber menjadi lebih jelas, terarah, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Penyusunan tabel ini diolah menggunakan bantuan kecerdasan buatan atau AI untuk membantu merapikan, mengklasifikasikan, dan menyajikan informasi secara sistematis. Namun, penggunaan AI hanya berfungsi sebagai alat bantu dalam penyusunan redaksi dan struktur tabel, sedangkan isi tabel tetap disesuaikan dengan kebutuhan kajian serta sumber-sumber ilmiah yang relevan dengan tema terapi murottal Al-Qur'an, relaksasi, kesehatan mental, respons fisiologis, dan pemrosesan auditori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Terapi Tilawah dalam Perspektif Islam

Tilawah Al-Qur'an dalam Islam memiliki makna yang luas. Tilawah tidak hanya berarti membaca teks Al-Qur'an secara lisan, tetapi juga mencakup penghayatan, perenungan, dan usaha mengamalkan pesan wahyu dalam kehidupan. Ketika seseorang membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dengan penuh perhatian, ia sedang membangun hubungan spiritual dengan Allah. Hubungan inilah yang menjadi dasar munculnya ketenangan batin.

Dalam QS. ar-Ra'd [13]: 28, Allah menegaskan bahwa hati menjadi tenang dengan mengingat-Nya. Ayat ini menunjukkan bahwa sumber ketenteraman tidak hanya berasal dari keadaan luar, tetapi juga dari kedekatan ruhani seorang hamba dengan Tuhannya. Tilawah Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk zikir karena di dalamnya terdapat bacaan kalam Allah, pengakuan atas kebesaran-Nya, dan pengingatan terhadap nilai-nilai kebenaran.

Para ulama memandang Al-Qur'an sebagai syifa, yaitu penyembuh bagi penyakit hati. Penyakit hati dapat berupa gelisah, takut berlebihan, putus asa, iri, dan lemahnya iman. Al-Ghazali menekankan pentingnya adab dalam membaca Al-Qur'an, seperti menghadirkan hati, memahami makna, dan membaca dengan tartil. Dengan demikian, efek terapi tilawah dalam perspektif Islam tidak dapat dilepaskan dari kualitas penghayatan spiritual.

Mekanisme Gelombang Suara terhadap Kesehatan

Secara fisika, suara termasuk gelombang mekanik longitudinal, yaitu gelombang yang membutuhkan medium seperti udara untuk merambat dan bergerak melalui pola rapatan serta renggangan partikel. Gelombang suara memiliki karakteristik utama berupa frekuensi, amplitudo, intensitas, ritme, dan durasi. Frekuensi berkaitan dengan tinggi-rendah bunyi, amplitudo dan intensitas berkaitan dengan kuat-lemah bunyi, sedangkan ritme, jeda, dan durasi berkaitan dengan keteraturan pola suara. Pada murottal Al-Qur'an, unsur tartil, tajwid, mad, waqf, intonasi, dan pengulangan ayat membentuk pola akustik yang teratur sehingga dapat diterima sebagai stimulus auditori yang menenangkan.

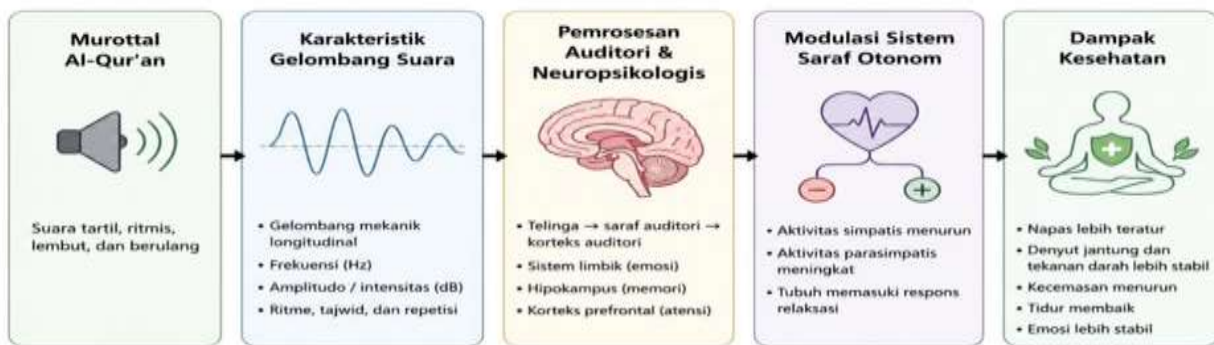
Dalam proses pendengaran, gelombang suara masuk melalui telinga luar, menggetarkan membran timpani, diteruskan melalui tulang-tulang pendengaran, lalu diubah menjadi impuls saraf di koklea. Impuls tersebut dikirim melalui saraf pendengaran menuju korteks auditori untuk diproses sebagai bunyi, ritme, intonasi, dan makna. Dari sistem auditori, informasi suara dapat terhubung dengan area otak yang berperan dalam perhatian, memori, dan emosi, seperti korteks prefrontal, hipokampus, dan sistem limbik.

Dalam konteks murottal Al-Qur'an, gelombang suara tidak hanya dipahami sebagai getaran fisik, tetapi juga sebagai bacaan wahyu yang memiliki makna spiritual. Ritme bacaan yang tartil, pola tajwid yang teratur, jeda yang proporsional, serta nada yang lembut dapat membantu pendengar memusatkan perhatian. Pada

saat yang sama, keyakinan bahwa yang didengar adalah kalam Allah memberi rasa aman, harapan, dan kedekatan spiritual. Oleh sebab itu, terapi tilawah bekerja melalui dua jalur sekaligus, yaitu jalur psikofisiologis dan jalur spiritual.

Gambar 1. Model konseptual mekanisme terapi murottal Al-Qur'an melalui jalur auditori, neuropsikologis, sistem saraf otonom, dan respons relaksasi

Ilustrasi Mekanisme Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Respons Relaksasi



Keterangan: Terapi murottal Al-Qur'an bekerja melalui dua jalur yang saling melengkapi, yaitu jalur spiritual (makna wahyu yang menenangkan batin) dan jalur psikofisiologis (pola suara yang memengaruhi sistem saraf dan respons relaksasi tubuh).

sumber: Data diolah penulis berdasarkan teori respons relaksasi Benson (1975), teori pemrosesan auditori, serta kajian Chanda dan Levitin v5'5[(=2013), Thoma et al. (2013), Kannan et al. (2022), dan Majidi & Rajabi-Tavakkol (2025).

Gambar tersebut disusun berdasarkan sumber-sumber relevan yang digunakan dalam artikel, terutama teori respons relaksasi, teori pemrosesan auditori, serta kajian mengenai terapi murottal Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologis maupun fisiologis tubuh. Isi gambar tidak dibuat secara bebas, melainkan dirancang dengan merujuk pada konsep-konsep ilmiah yang telah dibahas dalam artikel, seperti jalur pendengaran, pemrosesan suara di otak, modulasi sistem saraf otonom, dan munculnya respons relaksasi.

Visualisasi pada gambar kemudian diolah menggunakan bantuan teknologi kecerdasan buatan atau AI agar alur mekanisme terapi murottal Al-Qur'an dapat ditampilkan secara lebih sistematis, menarik, dan mudah dipahami. Dengan demikian, penggunaan AI dalam gambar ini berfungsi sebagai alat bantu penyajian visual, sedangkan dasar teoritis dan isi konsepnya tetap bersumber dari referensi ilmiah yang relevan dalam artikel.

Teori Relaksasi dan Respons Tubuh

Teori relaksasi menjelaskan bahwa tubuh memiliki kemampuan alami untuk kembali tenang setelah mengalami tekanan. Ketika seseorang menghadapi stres, sistem saraf simpatis mempersiapkan tubuh untuk menghadapi ancaman. Respons ini ditandai dengan meningkatnya detak jantung, napas lebih cepat, ketegangan otot, dan meningkatnya kewaspadaan. Respons seperti ini berguna dalam situasi tertentu, tetapi jika berlangsung terlalu lama dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental.

Benson (1975) memperkenalkan konsep relaxation response, yaitu keadaan ketika tubuh memasuki fase tenang melalui aktivitas yang ritmis, fokus, dan berulang. Aktivitas seperti mengatur napas, mengulang doa, mendengarkan suara yang menenangkan, atau membaca Al-Qur'an secara tartil dapat membantu menurunkan ketegangan tubuh. Jacobson (1938) juga menjelaskan hubungan antara ketegangan otot dan ketegangan pikiran. Ketika tubuh lebih rileks, pikiran cenderung menjadi lebih tenang.

Berdasarkan teori tersebut, tilawah Al-Qur'an dapat dipahami sebagai aktivitas relaksasi karena memiliki unsur ritme, pengulangan, fokus perhatian, dan makna spiritual. Bacaan Al-Qur'an yang tartil menghadirkan pola suara yang teratur. Ketika seseorang mendengarkan bacaan tersebut dengan penuh perhatian, pikirannya dapat teralihkan dari rangsangan yang menimbulkan stres. Makna religius dari ayat-ayat Al-Qur'an memberi rasa aman, optimisme, dan kedekatan kepada Allah.

Bukti Empiris Terapi Murottal pada Berbagai Kelompok

Tabel 2. Ringkasan bukti empiris terapi murottal Al-Qur'an dan interaksi dengan Al-Qur'an

Peneliti	Subjek/Konteks	Bentuk Intervensi	Temuan Utama
Keshavarz et al. (2010)	Bayi prematur	Bacaan Al-Qur'an	Memengaruhi denyut jantung, frekuensi pernapasan, dan saturasi oksigen.
Majidipour et al. (2017)	Bayi prematur saat phlebotomy	Bacaan Al-Qur'an	Bermanfaat terhadap respons fisiologis bayi selama dan setelah prosedur.
Ramdaniati et al. (2018)	Bayi berat lahir rendah	Terapi murottal	Meningkatkan kenyamanan bayi selama perawatan.
Rustina et al. (2019)	Neonatus di NICU	Terapi bacaan Al-Qur'an	Berkaitan dengan stabilitas fisiologis, seperti nadi, napas, dan saturasi oksigen.
Nugroho & Kusrohmaniah (2019)	Mahasiswa Muslim	Murottal Al-Qur'an	Menurunkan tingkat stres mahasiswa.
Hasniati et al. (2022)	Lansia hipertensi	Murottal Al-Qur'an	Menurunkan kecemasan pada lansia.
Yanti et al. (2023)	Lansia hipertensi	Terapi murottal	Membantu menurunkan tekanan darah.

Che Wan Mohd Rozali et al. (2022)	Kajian sistematis	Mendengarkan, membaca, atau menghafal Al-Qur'an	Berdampak positif pada kecemasan, depresi, kualitas hidup, kualitas tidur, dan parameter fisiologis.
Kannan et al. (2022)	Kajian literatur	Mendengarkan Al-Qur'an	Berpotensi sebagai terapi psiko-spiritual melalui korelasi neural.
Majidi & Rajabi-Tavakkol (2025)	Telaah sistematis studi EEG	Mendengarkan Al-Qur'an	Berkaitan dengan aktivitas otak yang mendukung relaksasi, perhatian, dan pemrosesan emosi.

Sumber: Data diolah Penulis (2026)

Tabel tersebut disusun berdasarkan berbagai sumber literatur yang relevan dan digunakan dalam artikel, terutama penelitian-penelitian empiris mengenai terapi murottal Al-Qur'an dan interaksi dengan Al-Qur'an pada beberapa kelompok, seperti bayi prematur, neonatus, bayi berat lahir rendah, mahasiswa Muslim, lansia hipertensi, serta kajian sistematis dan kajian literatur. Data dalam tabel merangkum nama peneliti, subjek atau konteks penelitian, bentuk intervensi, serta temuan utama yang berkaitan dengan dampak terapi murottal terhadap kondisi fisiologis dan psikologis.

Penyajian tabel ini kemudian diolah menggunakan bantuan kecerdasan buatan atau AI agar hasil kajian dari berbagai sumber dapat disusun secara lebih sistematis, ringkas, dan mudah dipahami. Penggunaan AI dalam tabel ini hanya berfungsi sebagai alat bantu pengolahan dan penyusunan informasi, sedangkan isi dan dasar ilmiahnya tetap merujuk pada sumber-sumber akademik yang relevan dalam artikel.

Bayi, Neonatus, dan Bayi Berat Lahir Rendah

Pada bayi dan neonatus, terapi suara yang lembut dapat membantu menciptakan suasana yang lebih nyaman. Bayi, khususnya bayi prematur atau bayi berat lahir rendah, sangat sensitif terhadap rangsangan lingkungan. Suara yang terlalu keras atau lingkungan rumah sakit yang bising dapat menimbulkan stres fisiologis. Karena itu, rangsangan auditori yang lembut, stabil, dan terukur dapat menjadi intervensi pendamping untuk membantu kenyamanan bayi.

Keshavarz et al. (2010) meneliti pengaruh suara Al-Qur'an terhadap respons fisiologis bayi prematur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bacaan Al-Qur'an dapat memengaruhi parameter fisiologis bayi, seperti denyut jantung, frekuensi pernapasan, dan saturasi oksigen. Majidipour et al. (2017) juga meneliti pengaruh bacaan Al-Qur'an pada bayi prematur saat prosedur phlebotomy dan menunjukkan adanya manfaat terhadap respons fisiologis bayi. Rustina et al. (2019) dalam tinjauan

sistematis melaporkan bahwa terapi bacaan Al-Qur'an berdampak terhadap stabilitas fisiologis neonatus di NICU.

Ramdaniati et al. (2018) meneliti penggunaan terapi murottal pada bayi berat lahir rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa stimulus auditori murottal dapat membantu meningkatkan kenyamanan bayi selama perawatan. Temuan-temuan ini dapat digunakan sebagai contoh bahwa murottal tidak hanya berpengaruh pada orang dewasa, tetapi juga dapat menjadi stimulus suara yang menenangkan pada bayi dalam konteks perawatan kesehatan.

Mahasiswa dan Individu yang Mengalami Stres

Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, tugas, ujian, tuntutan organisasi, dan perubahan pola hidup. Kondisi ini dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Nugroho dan Kusrohmaniah (2019) menemukan bahwa murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Muslim di Yogyakarta. Qudsyi et al. (2021) juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian murottal Al-Qur'an terhadap penurunan stres mahasiswa.

Secara psikologis, efek ini dapat dipahami karena murottal membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif yang berulang. Ketika seseorang mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan khushyuk, perhatian diarahkan kepada suara, makna ayat, dan kesadaran spiritual. Proses ini membantu menurunkan ruminasi, yaitu kecenderungan memikirkan masalah secara berulang tanpa solusi. Dengan demikian, murottal dapat menjadi bentuk coping religius yang sederhana, murah, dan mudah dilakukan.

Lansia, Hipertensi, dan Kestabilan Emosi

Pada lansia, kecemasan dan ketidakstabilan emosi sering berkaitan dengan perubahan kondisi fisik, penyakit kronis, kesepian, penurunan fungsi sosial, dan kekhawatiran terhadap kesehatan. Lansia penderita hipertensi juga rentan mengalami kecemasan karena tekanan darah dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional. Hasniati et al. (2022) menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Yanti et al. (2023) juga melaporkan bahwa terapi murottal dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa murottal dapat mendukung kestabilan emosi lansia. Ketika kecemasan menurun, tubuh tidak lagi terus-menerus berada dalam keadaan tegang. Napas menjadi lebih teratur, pikiran lebih tenang, dan tekanan fisiologis dapat berkurang. Bagi lansia Muslim, murottal juga memberi penguatan spiritual karena ayat-ayat Al-Qur'an menghadirkan rasa dekat dengan Allah, penerimaan, kesabaran, dan harapan.

Kualitas Tidur dan Aktivitas Otak

Mendengarkan murottal sebelum tidur merupakan praktik yang banyak dilakukan masyarakat Muslim. Secara teoritis, kebiasaan ini dapat membantu tubuh

berpindah dari keadaan aktif menuju keadaan istirahat. Suara murottal yang lembut dan berulang membantu menurunkan rangsangan berlebihan, sedangkan makna spiritual ayat memberi rasa aman. Kajian sistematis Che Wan Mohd Rozali et al. (2022) menemukan bahwa interaksi dengan Al-Qur'an, baik mendengarkan, membaca, maupun menghafal, memiliki dampak positif terhadap kualitas tidur dalam beberapa penelitian yang ditinjau.

Penelitian tentang aktivitas otak memberi penjelasan tambahan mengenai pengaruh murottal. Electroencephalography (EEG) digunakan untuk merekam aktivitas listrik otak. Beberapa gelombang otak, seperti alpha dan theta, sering dikaitkan dengan keadaan rileks, fokus, dan tenang. Kannan et al. (2022) meninjau hubungan antara mendengarkan Al-Qur'an dan korelasi neuralnya sebagai terapi psiko-spiritual. Majidi dan Rajabi-Tavakkol (2025) melalui telaah sistematis terhadap studi EEG menyimpulkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an berpotensi berkaitan dengan perubahan aktivitas otak yang berhubungan dengan relaksasi, perhatian, dan pemrosesan emosi.

Analisis Integratif Temuan

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, efek murottal tidak terbatas pada satu kelompok usia. Pada bayi dan neonatus, pengaruh murottal lebih tampak pada stabilitas fisiologis, seperti napas, denyut jantung, saturasi oksigen, dan kenyamanan selama perawatan. Pada mahasiswa, efeknya lebih menonjol pada penurunan stres dan pengalihan perhatian dari tekanan akademik. Pada lansia, efek murottal berkaitan dengan kestabilan emosi, penurunan kecemasan, dan tekanan darah yang lebih terkendali. Perbedaan ini menunjukkan bahwa murottal bekerja secara fleksibel sesuai kondisi pendengar, baik melalui jalur biologis, psikologis, maupun spiritual.

Jika ditinjau dari mekanisme suara, seluruh temuan tersebut memiliki pola yang sejalan: murottal menghadirkan stimulus auditori yang ritmis, lembut, dan berulang sehingga membantu tubuh berpindah dari keadaan tegang menuju keadaan lebih tenang. Jika ditinjau dari dimensi spiritual, murottal menghadirkan rasa aman, harapan, penguatan iman, dan kedekatan dengan Allah. Gabungan antara pola suara yang menenangkan dan makna spiritual inilah yang membedakan terapi tilawah dari terapi suara biasa.

Terapi tilawah Al-Qur'an dapat dikategorikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping yang bersifat integratif. Intervensi ini tidak hanya menyentuh aspek fisiologis, tetapi juga aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan ini memiliki kelebihan karena selaras dengan keyakinan religius, mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan dapat dilakukan dalam berbagai lingkungan seperti rumah, asrama, ruang perawatan, kegiatan pendidikan, atau pendampingan spiritual.

KESIMPULAN

Terapi tilawah Al-Qur'an dapat dipahami sebagai pendekatan relaksasi Islami yang mengintegrasikan nilai spiritual dan penjelasan ilmiah modern. Dalam perspektif Islam, tilawah berfungsi sebagai ibadah, zikir, syifa, dan sarana tazkiyatun nafs yang menghadirkan ketenangan hati. Dalam perspektif sains modern, murottal Al-Qur'an berperan sebagai stimulus gelombang suara mekanik longitudinal yang memiliki ritme teratur, intonasi lembut, jeda proporsional, dan pola repetitif sehingga dapat membantu mengarahkan perhatian, menurunkan ketegangan, memperbaiki pola napas, dan mendukung keseimbangan sistem saraf otonom.

Bukti empiris menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an berpotensi memberi manfaat pada berbagai kelompok. Pada mahasiswa, murottal dapat membantu menurunkan stres. Pada lansia, murottal dapat membantu mengurangi kecemasan dan mendukung kestabilan emosi. Pada bayi dan neonatus, terapi bacaan Al-Qur'an dilaporkan membantu stabilitas fisiologis, kenyamanan, serta respons tubuh selama perawatan. Kajian sistematis juga menunjukkan adanya manfaat interaksi dengan Al-Qur'an terhadap kecemasan, depresi, kualitas tidur, kualitas hidup, dan parameter fisiologis.

Kontribusi utama artikel ini terletak pada penyusunan model integratif terapi tilawah Al-Qur'an yang menghubungkan makna spiritual Islam dengan mekanisme gelombang suara, pemrosesan auditori, regulasi emosi, sistem saraf otonom, dan respons relaksasi. Model ini dapat menjadi dasar awal bagi pengembangan intervensi relaksasi Islami yang lebih sistematis dalam konteks pendidikan, kesehatan mental, keperawatan, dan pendampingan spiritual.

REFERENSI

- Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din: Bab adab tilawah*. Dar al-Ma'rifah.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. HarperCollins.
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Che Wan Mohd Rozali, W. N. A., Ishak, I., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The impact of listening to, reciting, or memorizing the Quran on physical and mental health of Muslims: Evidence from systematic review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604998. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Hasniati, H., Suardi, Y. S., Zendrawati, Z., Harbaeni, H., & Kada, M. K. R. (2022). Pengaruh murottal Al-Quran terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Paguyaman Pantai. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(2), 170–183. <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i02.235>
- Ibn Katsir. (n.d.). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim: Tafsir QS. ar-Ra'd: 28*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Kannan, M. A., Sjahid, A., & Ahmad, A. (2022). A review of the holy Quran listening and its neural correlation for its potential as a psycho-spiritual therapy. *Heliyon*, 8(12), e12308. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12308>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Keshavarz, M., Eskandari, N., Jahdi, F., Ashaieri, H., Hosseini, F., & Kalani, M. (2010). The effect of holy Quran recitation on physiological responses of premature infant. *Koomesh*, 11(3), 169–177.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Majidi, H., & Rajabi-Tavakkol, A. (2025). A systematic review of EEG studies on the neural effects of Quran listening. *Iranian Journal of Psychiatry*, 20(2), 253–264. <https://doi.org/10.18502/ijps.v20i2.18206>
- Majidipour, N., Nirouzad, F., Asadollahi, M., & Fathizadeh, N. (2017). The effect of holy Quran recitation on physiological parameters of premature infants during and after phlebotomy. *Iranian Journal of Pediatric Nursing*, 3(1), 52–59.
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh murattal Alquran terhadap tingkat stres mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108–119. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Qudsyi, H., Putri, M. I., & Amalia, R. (2021). Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 1–12.
- Ramdaniati, S., Kusmiati, S., & Sakti, B. (2018). The effect of using murottal Quran therapy on low birth weight infants. *Global Journal of Health Science*, 10(8), 14. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n8p14>
- Rustina, Y., et al. (2019). Impact of Qur'an recitation therapy on physiologic responses in neonates admitted in NICU: A systematic review. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1).
- Thoma, M. V., La Marca, R., Bronnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLOS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved June 15, 2026, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yanti, S., Mulyadi, B., & Sari, D. N. (2023). Pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Karya Kesehatan*, 10(1), 45–52.