

ABSTRAK

Husnul Koimah (1151040107). “*Terapi Audio Murottal Alquran Dalam Mengatasi Insomnia*”. Skripsi. Program Strata 1 Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung 2019

Insomnia merupakan kesulitan tidur atau gangguan tidur seseorang yang hampir menjadi sebuah masalah bagi setiap manusia. Insomnia muncul disebabkan karena adanya beberapa faktor yang dimana manusia ada yang menganggap bahwa insomnia itu sendiri adalah hal yang wajar dan tak wajar. Insomnia dekat kaitannya dengan kesehatan tubuh manusia yang dimana apabila manusia tidak tidur atau kekurangan tidur maka akan memunculkan sebuah penyakit bahkan hingga pada gangguan kejiwaan pada manusia. Karena jika seseorang kekurangan tidur maka akan menimbulkan penyakit fisik dan psikis. Terapi audio murottal Alquran adalah sebuah inovasi yang dapat membantu dalam mengatasi insomnia tersebut. Dengan terapi audio murottal Alquran dapat membantu seseorang yang mempunyai kesulitan dalam tidurnya bahkan audio murottal Alquran ini bisa menyembuhkan berbagai macam penyakit yang berada dalam diri manusia. Kegiatan atau terapi yang dilakukan kepada beberapa orang adalah melalui audio murottal Alquran yang menggunakan sebuah rekaman yang menghasilkan suara lantunan Alquran yang dilakukan ketika malam hari, pada saat orang tersebut tidak bisa tidur.

Fokus permasalahan yang akan dicari jawabannya melalui penelitian ini adalah kondisi seseorang yang mengalami insomnia dan proses terapi audio murottal Alquran dalam mengatasi insomnia serta hasil dari terapi audio murottal Alquran terhadap insomnia tersebut.

Metode pada penelitian ini adalah kualitatif. Acak sampel yang mengambil dari dua orang objek yang menderita insomnia. Teknik pengumpulan data kali ini dengan observasi dan wawancara. Alat ukur yang digunakan adalah mendeskripsikan apa yang terjadi dilapangan selama penelitian. Dengan menggunakan observasi, wawancara semi terstruktur dan studi kasus serta fenomenologis.

Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terapi audio murottal Alquran adalah sebuah inovasi yang dapat membantu dalam mengatasi insomnia. Maka terapi audio murottal ini harus dilakukan secara konsistensi agar menghasilkan secara maksimal. Audio murottal Alquran ini memiliki intensitas yang tinggi, yang terbukti dengan ayat-ayat Alquran yang keluar dari suara rekaman yang dapat menenangkan hati manusia, juga menyembuhkan berbagai penyakit dalam tubuh manusia, juga terdapat sebuah keberhasilan dari kedua objek tersebut yang signifikan dan berkembang. Maka dengan audio murottal Alquran mampu mengatasi insomnia.

Kata Kunci : *Terapi, Audio Murottal, Insomnia.*