

Efektivitas Terapi Murottal Untuk Mengurangi Insomnia Pada Remaja Siswa Sma Pondok Pesantren Amalul Khair Palembang

Author:

Depi Ardila¹

Wijaya²

Umi Nur Kholifa³

Affiliation:

^{1,2,3} Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang,
Indonesia

Corresponding author:

depiardila@gmail.com¹

Dates:

Received _____

Revised _____

Accepted _____

Published _____

Abstract : All This study was conducted with the aim of proving the effect of murottal and insomnia on adolescent high school students at Amalul Khair Islamic Boarding School, Palembang. The measuring instrument used in this study was the KSPBJ scale from a population of 94 students, using purposive sampling technique, and getting the sample category without insomnia amounting to 6, mild insomnia 36, severe insomnia 52, and very severe insomnia 0. Based on the Wilcoxon Test Statistics, it is known that Asymp.Sig.(2-tailed) is 0.000. because the value is 0.000 <0.05, it can be concluded that "The hypothesis is accepted" The conclusion of this study shows that listening to the recitation of the Qur'an which is also known as murottal Al-Qur'an, From the value of hypothesis testing through the correlation coefficient between (variable) Insomnia and (variable) Murottal of 0.442 and sig.2-tailed <0.05 showed that there was a change in pretest and posttest scores, concluded to have a moderate correlation in reducing insomnia.

Keywords: Murottal Therapy, Insomnia, Students

Abstrak : Penelitian ini dilakukan bertujuan guna membuktikan pengaruh antara murottal dan insomnia pada remaja siswa sma pondok pesantren amalul khair palembang .Metode alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala KSPBJ dari populasi berjumlah 94 siswa, menggunakan teknik *Purposive sampling*, dan mendapatkan kategori sampel tidak insomnia berjumlah 6, insomnia ringan 36, insomnia berat 52, dan insomnia sangat berat 0. berdasarkan Test Statistics uji wilcoxon diketahui Asymp.Sig.(2-tailed) bernilai 0.000. karena nilai 0.000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis diterima" .

Author:

Dei Ardila¹

Wijaya²

Umi Nur Kholifa³

Affiliation:

^{1,2,3} Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang,
Indonesia

Corresponding author:

depiardila@gmail.com¹

Dates:

Received _____

Revised _____

Accepted _____

Published _____

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang juga dikenal sebagai murottal Al-Qur'an, Dari nilai uji hipotesis melalui koefisien korelasi antara (variabel) Insomnia dengan (variable) Murottal sebesar 0,442 dan sig.2-tailed < 0.05 menunjukkan bahwa ada perubahan skor pretest dan posttest, disimpulkan memiliki korelasi sedang dalam mengurangi insomnia.

Kata Kunci: Terapi Murottal, Insomnia, Siswa

INTRODUCTION

Masa remaja awal didefinisikan sebagai waktu antara usia 12 dan 15, masa remaja didefinisikan sebagai waktu antara usia 15 dan 18, dan masa remaja akhir didefinisikan sebagai waktu antara usia 18 dan 21 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan tubuh, kognisi, dan interaksi interpersonal seseorang.

Menurut Prasadja menjelaskan . Jam tidur yang dihabiskan shift sebagai akibat dari penyesuaian ini. Secara umum, jumlah tidur yang dibutuhkan setiap hari meningkat menjadi 8,5-9,25 jam, tetapi periode waktu tidur yang diperlukan bergerak, dan kelelahan biasanya terjadi setelah tengah malam. Kebiasaan menghabiskan waktu di depan komputer atau televisi sebelum malam hari, baik untuk bisnis maupun kesenangan, menyebabkan kondisi ini semakin parah. Karena ketegangan yang disebabkan oleh aktivitas ini, mata seseorang mungkin terasa terlalu segar untuk ditutup dengan benar, yang mengakibatkan insomnia.

Karena kurang tidur dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental seseorang, itu merupakan tuntutan dasar manusia yang harus dipenuhi. Insomnia, atau kesulitan tidur, adalah sesuatu yang hampir semua orang pernah alami di beberapa titik. Insomnia dapat menimpa orang-orang dari segala usia, termasuk anak kecil, remaja, dan orang tua, meskipun tingkat keparahan dan penyebabnya berbeda tergantung pada orangnya.

Insomnia adalah masalah yang mempengaruhi orang yang mengalami kesulitan tidur, sering terbangun, tidur dalam waktu singkat, atau tidur dengan cara yang tidak memulihkan kesehatannya. Penderita insomnia tersiksa oleh rasa kantuk yang ekstrem di siang hari, serta kurang tidur baik secara kuantitas maupun kualitas. (Prasadja,2009)

Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, sekitar sepertiga penduduk menderita insomnia setiap tahun. Korban gangguan tidur ini

mungkin memiliki masalah di tempat kerja, dalam kehidupan pribadi mereka, dan dalam kesehatan mereka secara umum.

Tarwoto dan Wartonah mengklaim bahwa terlalu banyak tidur dapat menyebabkan kurang segarnya tidur dan rasa lelah sepanjang hari. Jika hal ini terus berlanjut, pada akhirnya akan menimbulkan penyakit baik di bidang fisik maupun mental. Kelelahan dan kelemahan adalah dua penyakit tubuh yang akan muncul, yang keduanya akan berdampak pada tugas yang dijadwalkan untuk diselesaikan sepanjang hari. Gangguan seperti kebingungan, kekhawatiran, dan ketegangan akan muncul di bagian depan psikologis.

Jenis insomnia yang paling umum adalah insomnia sementara, yang berlangsung untuk waktu yang singkat, insomnia jangka pendek, yang dapat berlangsung selama beberapa minggu, dan insomnia kronis, yang dapat bertahan selama lebih dari empat minggu.

Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, ada yang bersifat lingkungan, ada yang bersifat psikologis, dan ada yang bersifat psikiatri atau psikologis. Kita dapat mengatasi masalah ini dengan menggunakan teknik relaksasi dan pengobatan.(Ardi,2015)

Musik dipilih sebagai alternatif, karena menyebabkan tubuh memproduksi beta-endorfin. Sebagai reaksi terhadap pengalaman musik yang menyenangkan, hormon "bahagia" (beta-endorfin) dirangsang untuk dilepaskan. (Natalina,2016)

Relaksasi spiritual adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan teknik ini. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat membuat seseorang merasa kurang khawatir dari waktu ke waktu, dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dzikir, membaca Al-Qur'an, dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an semua dapat dimanfaatkan bersama-sama untuk menciptakan keadaan tenang.

Surah Ar-Rahman adalah salah satu surat dalam Al-Qur'an yang mengandung arti kebaikan dan kasih sayang. Salah satu dari banyak manfaat membaca Surah Ar-Rahman adalah membantu Anda mengingat Allah, Yang Maha Tinggi. Ketika seorang Muslim mendengarkan murottal atau membaca Surah Ar-Rahman, hati dan pikiran mereka akan dipenuhi dengan pujian bagi Allah. Jika seorang hamba menghabiskan waktu luangnya dengan mendengarkan dan mengikuti pembacaan, mereka akan diingatkan akan kekuatan Allah SWT yang luar biasa.

Dr. Al-Qadhi juga telah menunjukkan bahwa seorang Muslim dapat mengalami perubahan fisiologis yang substansial hanya dengan mendengarkan pembacaan bagian-bagian dari Al-Qur'an, terlepas dari apakah mereka mahir dalam bahasa Arab atau tidak. Ketika seseorang mendengarkan orang lain membacakan ayat-ayat Al-Qur'an dengan keras, getaran yang mencapai otak mereka memiliki efek yang baik pada sel dan mendorong mereka untuk bergetar pada frekuensi yang tepat.

Menurut Ahmad Zuhdi, Al-Qur'an menjadi suara yang sangat indah dan melahirkan energi positif bila dibacakan dengan benar selaras dengan irama bacaan dan dari hati yang tulus. Lebih lanjut, suara alunan Al-Qur'an akan menghasilkan berbagai macam penyembuh berbagai macam penyakit.

Berdasarkan hasil observasi awal seputar insomnia di pondok pesantren amalul khair Palembang, beberapa remaja siswa setelah diwawancarai mereka menyebutkan bahwa ada yang mengalami insomnia berat dikarenakan mereka begadang karna tugas, bermain sosial media dan game sampai larut malam, ada juga pemicu lain seperti mengalami kecemasan berlebihan yang sampai jam tidur mereka berantakan.

Penelitian yang dilakukan Ariyani, yang mengklaim bahwa begadang di akhir pekan atau bahkan di malam hari dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang menyimpang. Karena tidur membutuhkan ritme yang teratur, kelainan ritme ini membuat sulit untuk jatuh dan tetap tertidur.

METHODOLOGY

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian one-group pretest-posttest dan pendekatan kuantitatif. Ada pre-test, juga dikenal sebagai observasi pertama, dan post-test yang dilakukan setelah intervensi diberikan. Sebuah penelitian kuantitatif eksperimen, atau yang mengubah data untuk menentukan apakah itu mempengaruhi perilaku individu. (Latipun. 2004)

Populasi dan Sampel

Populasi akan menjadi fokus penyelidikan, dan mungkin dianggap sebagai kelompok, kumpulan, atau perakitan hal-hal atau hal-hal di satu lokasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 94 siswa SMA Ponpes Amalul Khair Palembang yang memiliki

Ciri khusus yaitu Remaja Usia 16-18 tahun. Memiliki permasalahan kualitas tidur/Insomnia. Siswa aktif kelas 12 di SMA Ponpes Amalul Khair Palembang.

Dari hasil skrining dan pengukuran, maka sampel penelitian yang akan diambil adalah Siswa pondok kelas 12 di SMA Ponpes dengan Insomnia Berat (Skor 28-36), jumlahnya ada 52. orang tersebut masuk dalam kelompok eksperimen dan kontrol. menggunakan teknik Purposive sampling, adalah strategi yang mencakup pemilihan responden untuk pengambilan sampel berdasarkan seperangkat kriteria yang ditentukan. (Siregar,2015)

Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah proses melihat, mendengarkan, dan memahami peristiwa alam sepanjang waktu sekaligus mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut. Hal ini dilakukan tanpa mempengaruhi kejadian yang

diamati dengan cara apapun, seperti dengan merekam, merekam, atau memotret mereka untuk mendapatkan data analitis.

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu jenis pengumpulan data yang digunakan pada saat peneliti ingin melakukan studi pendahuluan guna mengidentifikasi masalah yang perlu diteliti, serta ketika peneliti ingin mempelajari lebih jauh dari responden yang lebih mendalam, serta bila respondennya kecil.

3. Skala KSPBJ

Kelompok studi psikiatri biologi Jakarta mengembangkan skala evaluasi insomnia dan kuesioner (KSPBJ-IRS). KSPBJ-IRS dibuat oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta, dan Iwan mengubahnya sehingga dapat digunakan untuk menentukan sejauh mana lansia menderita insomnia. Ada 11 pernyataan dalam kuesioner ini.

Tabel 1

Skala KSPBJ

No	Pernyataan	Tidak pernah (1)	Kadang-kadang (2)	Sering (3)	Selalu (4)
1	Kesulitan untuk memulai tidur				
2	Tiba-tiba terbangun pada malam hari				
3	Bisa terbangun lebih awal/dini hari				
4	Merasa mengantuk di siang hari				
5	Sakit kepala pada siang hari				
6	Merasa kurang puas dengan tidur anda				
7	Merasa kurang puas dengan tidur anda				
8	Mendapat mimpi buruk				
9	Badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur				
10	Jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan				
11	Tidur selama 6 jam dalam semalam				
	Jumlah:				

RESULT AND DISCUSION

Terapi Murottal

Terapi berasal dari kata Arab "Shafa-Yasyfi-Syifaan," yang berarti "menyembuhkan, menyembuhkan, atau mengobati.

Abdul Aziz Ahyadi menjelaskan bahwa terapi adalah pengobatan yang menggunakan alat psikologis untuk kasus-kasus yang muncul dari kehidupan emosional, dan itu adalah proses di mana seorang ahli membentuk ikatan profesional dengan pasien secara terencana dengan tujuan menghilangkan, mengganti, atau mengurangi gejala, meningkatkan perkembangan, dan pertumbuhan karakter positif. Al-murottal adalah kumpulan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang berupaya melestarikan Al-Qur'an dengan mendokumentasikan bacaan Al-Qur'an. Ini didefinisikan sebagai kompilasi ayat-ayat Al-Qur'an yang didengarkan melalui rekaman ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan.

Ketika membaca Al-Qur'an, sudah menjadi pengetahuan umum bahwa pedoman membaca yang tepat, yang dikenal sebagai tajwid, harus diikuti. Terapi Murottal Al-Qur'an terbukti mempercepat proses penyembuhan. Hal ini telah ditunjukkan oleh sejumlah ahli, seperti Ahmad

Al Khadi, direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat, yang menemukan bahwa mendengarkan kata-kata suci Al-Qur'an meningkatkan harapan hidup seseorang. sebesar 97 persen. Pembacaan Al-Qur'an telah terbukti memiliki dampak menenangkan pada saraf reflektif, menurunkan stres dan kecemasan.

Insomnia

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) mendefinisikan insomnia primer sebagai keluhan tentang kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, atau kondisi yang mencegah seseorang untuk mendapatkan kondisi tidur yang memulihkan setidaknya selama satu bulan sebelumnya.

menurut Erliana dalam Heny, adalah keluhan penurunan kualitas tidur yang disebabkan oleh sulit tidur, sering terbangun sepanjang malam hingga sulit kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur tidak nyenyak. Tidak tidur nyenyak juga dapat menyebabkan hilangnya kualitas tidur.

Kekurangan tidur itu lebih mengusik produktivitas tiap hari berikut terdapat sebagian perihal yang jadi akibat dari tidak bisa tidur ialah (Mukhlidah,2011):

- a. Tidak produktif akibatnya merupakan turunnya produktivitas sehingga kerap kali mengusik aktivitas.
- b. Tidak fokus pengidap tidak bisa tidur kerap mengantuk di siang hari serta tidak dapat memusatkan atensi pada hal-hal perinci.
- c. Tidak dapat membuat keputusan mereka tidak bisa membagikan pertimbangan buat menanggulangi permasalahan
- d. Pelupa. Orang yang dapat menyanyi pula kerap kurang ingat apalagi untuk yang baru saja dialaminya.
- e. Pemasah. Badan letih akibat tidak tidur semalaman menimbulkan kemarahan sebab pengidap tidak bisa tidur jadi individu yang sensitif.
- f. Depresi. Tidak bisa tidur menetap stress yang membayangkan-bayangi jadi aspek penyebab tekanan mental.
- g. Tingkatkan resiko kematian. Berbagai penyakit yang dapat ditimbulkan dari tidak bisa tidur semacam berisiko terkena hipertensi diabet melitus penyakit jantung serta lain-lain
- h. Menimbulkan badan rentan terhadap berbagai penyakit karena badan manusia diciptakan sedemikian sempurnanya yang secara

alamiah sudah diatur suatu metabolisme raga yang hendak pengaruhi kesehatan raga serta mental seorang

- i. Menimbulkan musibah ini diakibatkan kelelahan yang kelewatan diiringi dengan serbuan rasa kantuk pada dikala berkendara akibat tidak bisa tidur.

Tes Validitas dan Reliabilitas

Peneliti tidak repot-repot mengecek validitas dan reliabilitas kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatri Psikiatri Jakarta) skala peringkat insomnia sebelum menerapkannya karena sudah terstandarisasi. Nilai korelasi terendah yang mungkin pada skala peringkat insomnia KSPBJ adalah 0,277, dan nilai korelasi maksimum yang mungkin pada skala peringkat insomnia KSPBJ adalah 0,70

Skala KSPBJ digunakan untuk menentukan tingkat keparahan insomnia. Kelompok studi psikiatri biologi Jakarta merancang skala ini, yang disesuaikan Iwan. Ketika digunakan pada remaja dan orang tua, peneliti menemukan bahwa instrumen KSPBJ mencakup pertanyaan yang lebih cocok. Alat ukur skala KSPBJ, sebaliknya, tidak lagi melakukan evaluasi validitas atau reliabilitas.

Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas

Test Of Normality

Skor	Subjek	Kolmogorov-Smirnov		
		Statistic	DF	Sig.
Skala Insomnia	Kelompok Eksperimen	0,075	26	0.162
	Kelompok Kontrol	0.163	26	0.073

1. Uji normalitas menemukan bahwa skor kelompok eksperimen secara signifikan pada 0,0162, sebagaimana ditentukan oleh uji normalitas. Hasil kelompok eksperimen mengikuti distribusi normal (sig. (0,162 > 0,05), menunjukkan bahwa skor kelompok eksperimen mengikuti distribusi normal. Kesimpulan ini didukung oleh temuan.
2. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap skor kelompok kontrol ditentukan bahwa skor 0,073 signifikan secara statistik. Kesimpulannya, berdasarkan fakta-fakta tersebut, bahwa skor pada kelompok kontrol terdistribusi secara merata..

b. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui apakah dua atau lebih kelompok memiliki varians yang sama, uji homogenitas menggunakan taraf signifikansi 0,05. Perbedaan yang signifikan antara dua atau lebih kelompok dianggap sebagai perbedaan yang lebih tinggi dari 0,05. Pada tabel berikut, Anda dapat melihat hasil uji homogenitas.

Uji Homogenitas

DaData yang diuji	F Hitung	F Tabel	Sig.	Keterangan
Skor Skala Insomnia	2,789	3	0,036	Varian yang sama

c. Uji Wilcoxon

Uji nonparametric yaitu wilcoxon untuk 2 kelompok berpasangan yang bertujuan melihat apakah ada perubahan tingkat insomnia dari hasil pretest dan posttest. Uji wilcoxon bagian dari statistic yang merupakan uji

alternative dari uji paired sample t-test apabila tidak memenuhi asumsi normalitas.

Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics

Statistic	Post,Pre Eksperimen	Post,Pre Kontrol
Z	-4.467	-4.056
Asymp.Sig.(2-tailed)	.000	.000

Nilai Z eksperimen adalah -4.467, dan nilai sig asymp dihitung menggunakan temuan uji bertanda Wilcoxon. $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak, maka kesimpulannya ada pengaruh murottal terhadap penurunan peringkat insomnia.

4. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis

Perubah (Variabel)	Sig.	Sig 2-Tailed	Keterangan
Insomnia	0,442	0,001	Cukup Signifikansi

Tingkat insomnia siswa terbukti berkurang secara signifikan dengan terapi murottal. Koefisien korelasi antara variabel insomnia dengan variabel terapi murottal adalah 0,442 dan signifikansi 2-tailed lebih kecil dari 0,01 menunjukkan bahwa terapi murottal memiliki pengaruh atau pengaruh yang cukup signifikan dalam mengurangi insomnia.

Pembahasan

Menurut data, mendengarkan murottal memiliki hubungan sederhana dengan mengurangi gejala insomnia. Untuk menguji hipotesis digunakan koefisien korelasi sebesar 0,442. Hipotesis memiliki tingkat signifikansi statistik 0,001, menunjukkan bahwa korelasi cukup signifikan uji dua sisi (p

0,001). Menurut temuan, siswa di SMA Al-Amalul Khair Palembang mendapat manfaat dari terapi murottal saat mengalami kesulitan tidur/gangguan seperti insomnia. Hal ini menunjukkan terdapat korelasi yang sedang terhadap sebelum dan sesudah perilaku yang mengacu pada pendapat sugiyono bahwa

Kategorisasi Nilai Korelasi

Nilai	Kategori
0-0.199	Sangat Lemah
0.20-0.399	Lemah
0.40-0.599	Sedang
0.60-0.799	Kuat
0.80-1.0	Sangat Kuat

uraian yang telah dikemukakan, hipotesis yang ditawarkan, menunjukkan bahwa murottal memiliki pengaruh yang sedang pada pengurangan insomnia, telah terbukti dan dapat diterima.

Pengobatan murottal Al-Qur'an adalah terapi keagamaan di mana seseorang membaca ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam untuk memiliki pengaruh yang baik pada tubuhnya. Pengobatan murottal Al-Qur'an, menurut Zahrofi, adalah terapi membaca Al-Qur'an. (Zahrofi)

Terapi murottal al-qur'an dikaitkan dengan penurunan skor insomnia di kalangan remaja dari kelas menengah ke atas. Terapi murottal al-qur'an telah terbukti membantu remaja kelas menengah tidur lebih nyenyak. Al-Qur'an. Setelah subjek diterapi dengan murottal al-qur'an, gejala sulit tidur subjek berkurang, sesuai dengan temuan wawancara lanjutan dan pernyataan dari subjek. Peserta dalam uji coba AAF mengatakan mereka merasa lebih nyaman, tenang, dan antusias, dan mereka lebih mampu mengelola emosi mereka. Mereka mengatakan, misalnya, bahwa mereka tidak lagi menanggapi masalah kecil yang menyebabkan emosi mereka berfluktuasi secara dramatis.

Ketika hasil rata-rata kelompok eksperimen dibandingkan sebelum dan sesudah perlakuan, terbukti bahwa nilai pre-test dan post-test berubah.

Perbandingan dua set temuan menunjukkan hal ini. Kelompok eksperimen adalah subjek sebelum mendapatkan terapi murottal. Peserta tipikal dalam kelompok eksperimen yang mengikuti pre-test memiliki rata-rata 29,5, maksimum 33, minimum 28, dan standar deviasi 1,393. Post-test kelompok eksperimen, di sisi lain, memiliki rata-rata 24,08, maksimum 27, minimum 20, dan standar deviasi 2,314.

Seperti yang dinyatakan sebelumnya, jumlah tidur yang dibutuhkan oleh setiap individu sangat bervariasi. Pola dan waktu tidur yang menjadi ciri khas remaja dibedakan oleh perubahan hormonal dan fluktuasi ritme sirkadian yang terjadi selama masa remaja. Ini dikenal sebagai ritme sirkadian, dan ini mengatur kapan seseorang tidur dan bangun berdasarkan jumlah cahaya di sekitarnya. Remaja yang berpartisipasi dalam aktivitas yang menuntut dan sulit lebih rentan mengalami gangguan tidur seperti insomnia sebagai akibat dari partisipasi mereka dalam aktivitas tersebut. Insomnia pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai keadaan, antara lain pola tidur yang buruk, penggunaan media elektronik (televisi, gadget, dll), penyakit migrain, nyeri, masalah psikologis, depresi, kopi, nikotin, dan rokok.

CONCLUSION

Menurut hasil Wilcoxon Statistik $0.000 < 0,05$ Akibatnya H_0 ditolak, dan nilai hipotesis melalui korelasi adalah 0,442, yang berarti cukup signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 tidak didukung dalam penelitian ini, namun H_a menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sulit tidur pada remaja sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an. Menurut temuan penelitian ini, mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang juga dikenal sebagai murottal Al-Qur'an, akan membantu mengurangi jumlah kantuk yang dialami remaja. Hal ini didukung oleh fakta bahwa nilai posttest, follow up jauh lebih rendah daripada nilai pretes

REFERENCES

- A, Ardi. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia. (Stikes aisyah Yogyakarta:2015)
- Al-Ahmad, Abdul Aziz Abdullah. 2005. Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern. Jakarta: Pustaka Azzam
- Latipun.2004.Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press.
- Prasadja, A. 2006. Kesehatan tidur dan kebiasaan merokok.Jakarta:Sleep Disorder Clinic
- Prasadja, A. 2009. Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar. Jakarta:Penerbit hikmah
- Siregar, Mukhlidah Hanun. 2011. Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia. (Yogyakarta: FlashBooks)
- Siregar, S,2015. Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dari SPSS,(Jakarta: Kencana)
- Wtarwoto & Tartonah. 2011. Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan. (Jakarta: Salemba Medika)
- Zahrofi, D,2013. Pengaruh pemberian terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di RS PKUMuhammadiyah Surakarta.(NaskahPublikasi).(Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Zuhdi Achmad, 2012. Terapi Al- Quran, (Surabaya: Imtiyaz), hal 14.