

EFEKTIVITAS MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QURAN DALAM MENURUNKAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA

Masita Aprilini, Ahmad Yasser Mansyur, Ahmad Ridfah

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Korespondensi e-mail: masitaaprilini@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to test the effectiveness of listening *murottal* Quran to reduce insomnia level in student. The research subjects were chosen by purposive sampling technique. The subject of this research were 5 students who experienced insomnia and measured using insomnia severity index. This research using one group pretest-posttest design experiment. *Murottal* Quran, Surah Ar-Rahman, was heard using MP3 player, with duration of 16.00 minutes for 8 days before bedtime. The results of data testing using Wilcoxon test find a significance level of 0.031 ($p < 0.05$), pretest mean is 17.6, and posttest mean is 11.6. The results show that listening to *murottal* Quran is effective in reduced insomnia levels in students.

Keywords: Murottal Quran, Insomnia, Student

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas mendengarkan *murottal* Al-Quran dalam menurunkan tingkat insomnia. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 mahasiswa yang mengalami insomnia berdasarkan *insomnia severity index*. Desain eksperimen yang digunakan adalah *one grup pretest-posttest design*. *Murottal* Al-Quran surah Ar-Rahman didengarkan menggunakan *MP3 player*, dengan durasi 16.00 menit, selama 8 hari sebelum tidur pada malam hari. Hasil pengujian data menggunakan uji Wilcoxon memperoleh taraf signifikansi sebesar 0,031 ($p < 0,05$), rata-rata skor prates adalah 17,6, dan rata-rata skor pascates adalah 11,6. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan *murottal* Al-Quran dapat menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa.

Kata Kunci: Murottal Al-Quran, Insomnia, Mahasiswa

Submission	Review Process	Revised	Accepted	Published
29 May 2019	15 May - 12 November 2019	28 November 2019	29 November 2019	16 December 2019

PENDAHULUAN

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting bagi kesehatan, fungsi emosional dan mental. *Australian sleep association* (2017) menjelaskan bahwa kebanyakan orang berpikir bahwa tidur yang sehat adalah satu periode panjang antara 7-8 jam secara tak sadarkan diri. Akan tetapi tidur terdiri atas berbagai keadaan tidur yang berputar sepanjang malam. Siklus tidur ini adalah pergantian reguler antara tidur yang lebih

dalam dan tidur yang ringan, REM (*rapid eye movement*).

Setiap siklus membutuhkan waktu sekitar 90 menit untuk menyelesaikannya, dan siklus tidur ini berulang 4-5 kali melewati periode tidur normal. Siklus tidur ini terjadi di segala umur, dan melintasi spesies yang merupakan sifat sebenarnya dari mekanisme tidur.

King (2012) mengemukakan bahwa ketika individu tidak memiliki tidur yang cukup, secara fisik dan mental individu tidak dapat berfungsi dengan baik, karena tidur

merupakan proses pengembalian kondisi tubuh, adaptasi, pertumbuhan, dan ingatan. Allah SWT berfirman dalam QS. An-Naba: 9 sebagai berikut, artinya: “*Dan Kami jadikan tidurmu sebagai istirahat.*” Hal ini menunjukkan bahwa tidur sangat penting bagi manusia sebagai istirahat untuk proses pemulihan tubuh.

Hasil survei yang berasal dari 110 mahasiswa Fakultas X menunjukkan bahwa, 66 mahasiswa (60%) mengalami kesulitan tertidur pada malam hari dengan berbagai alasan, seperti; karena kesulitan untuk tidur tanpa tahu penyebabnya dan sering merasa gelisah saat hendak tidur, mengerjakan tugas, nonton televisi, dan berselancar di dunia maya. Empat puluh empat (44) mahasiswa (40%) tidak mengalami kesulitan untuk tertidur. Mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk tertidur kebanyakan telah berlangsung lama, yaitu 42 mahasiswa (38,18%) terlelap di atas pukul 00.00 sampai pukul 03.00 dini hari dan telah berlangsung selama 8 bulan sampai 7 tahun, sedangkan 18 mahasiswa (16,3%) mengalami kesulitan tertidur telah berlangsung 1 sampai 6 bulan, dan 2 mahasiswa (1,8%) kesulitan tertidur telah berlangsung sekitar 1–2 minggu. Hal tersebut dapat mengganggu kegiatan dan fungsi hidup individu sehari-hari.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan kepada 110 mahasiswa Fakultas X, menunjukkan bahwa hal tersebut memenuhi kriteria gejala insomnia. Morin dan Espie (2004) menyatakan bahwa insomnia dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: faktor sirkadian, usia dan kematangan, kondisi medis dan konsumsi NAPZA, faktor psikososial, serta gaya hidup dan factor lingkungan. Pertama, faktor sirkadian dan homeostatis, yakni waktu untuk tertidur berbanding terbalik dengan waktu terjaga sebelumnya, serta variasi harian pada suhu tubuh yang dikendalikan oleh faktor sirkadian. Kedua, kualitas tidur berkurang

seiring bertambahnya usia. Ketiga, tidur yang terganggu seringkali merupakan salah satu tanda awal infeksi atau gangguan medis, serta konsumsi sejumlah obat-obatan yang mampu mengganggu jadwal tidur normal. Keempat, stres maupun peristiwa hidup dapat mempengaruhi pola tidur. Kelima, gaya hidup juga berpengaruh pada pola tidur, seperti jadwal tidur yang tidak teratur, diet, olahraga dan kondisi lingkungan yang dapat mengubah jadwal tidur sehari-hari dan berpengaruh menimbulkan gejala insomnia.

Berawal dari beberapa data penelitian yang telah ditemukan, hal tersebut mendasari peneliti untuk menggunakan cara intervensi *murottal* Al-Quran untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Isra [17]: 82, sebagai berikut:

Artinya: “*Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian*”.

Dari ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa dengan mendengarkan *murottal* Al-Quran merupakan penawar penyakit dan rahmat bagi orang-orang yang mempercayainya dan hanya menambah kerugian terhadap orang-orang yang mengabaikannya. Mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dengan diam dan tenang akan mendapatkan rahmat Allah SWT., berupa menurunnya tingkat insomnia pada mahasiswa.

Insomnia

Coon dan Mitterer (2013) mengatakan bahwa insomnia adalah kesulitan untuk jatuh tertidur, tidak dapat mempertahankan tidur di malam hari dan sering terbangun lebih awal. Sateia (Sateia M.J, 2010) menyatakan bahwa insomnia adalah keluhan sulit tertidur, sulit mempertahankan tidur, terbangun terlalu dini, dan tidak memiliki kualitas tidur yang baik

serta tidak memiliki kebugaran ketika bangun tidur. Kesulitan tidur terjadi meskipun memiliki kesempatan dan keadaan yang cukup untuk tidur.

Morin dan Espie (2004) membagi jenis-jenis insomnia dalam dua jenis, yaitu insomnia primer dan sekunder sebagai berikut:

- a. Insomnia primer: gangguan tidur tidak terjadi secara eksklusif dalam konteks gangguan penyalahgunaan obat, kejiwaan, atau penyalahgunaan zat.
- b. Insomnia sekunder: gangguan tidur secara etiologis terkait dengan kondisi yang mendasarinya, termasuk gangguan kejiwaan, medis, zat terlarang, dan gangguan tidur lainnya.

***Murottal* Al-Quran**

Zahrofi (2013) menjelaskan bahwa terapi *murottal* Al-Quran adalah terapi bacaan Al-Quran yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Quran selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Heruyama (Apriyani, 2015) *murottal* Al-Quran merupakan rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang pembaca Al-Quran yang disebut juga sebagai *qori'*. Ernawati (2013) *murottal* Al-Quran adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang *qori'*. Lantunan ayat suci Al-Quran ibarat merupakan gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, menyebar dalam tubuh kemudian menjadi getaran yang bisa mempengaruhi fungsi gerak sel otak dan membuat keseimbangan didalamnya. Benda yang terpengaruh oleh *murottal* Al-Quran, getaran neuronnya akan stabil kembali.

Mustamir (Ernawati, 2013) mengemukakan bahwa dampak dari *murottal* Al-Quran surah Ar-Rahman akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin, yaitu membuat seseorang merasa

bahagia, sehingga amigdala akan merangsang keaktifan sekaligus pengendalian saraf otonom yang terdiri dari saraf simpatis dan parasimpatis. Saraf parasimpatis berfungsi untuk memperlambat denyut jantung. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal menjadi terkendali pula, sehingga dapat menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah.

Lantunan *murottal* Al-Quran mengandung unsur suara manusia yang merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan karena dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami serta dapat meningkatkan perasaan rileks. Abdurrochman, Wulandari dan Fatimah (2007) menjelaskan bahwa dampak dari mendengarkan *murottal* Al-Quran adalah membuat tenang karena memiliki efek relaksasi walaupun hanya satu kali didengarkan. Terlihat dari rekaman *Encephalograph* (EEG) yang menunjukkan terapi *murottal* Al-Quran rata-rata didominasi munculnya gelombang delta sebesar 63,11% pada otak manusia, gelombang ini timbul di daerah frontal kiri dan kanan otak. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang mendengarkan *murottal* Al-Quran dalam kondisi yang sangat tenang bahkan seperti gambaran seseorang yang tidur dalam (*deep sleep*). Insomnia pada mahasiswa dapat diturunkan dengan menggunakan metode mendengarkan *murottal* Al-Quran. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian Abdurrochman, Wulandari, dan Fatimah adalah penggunaan surah Ar-Rahman. Abdurrochman, Wulandari, dan Fatimah menggunakan bacaan Shalawat, Dzikir, Tahlil, dan Asma'ul Husna. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah *murottal* Al-Quran dapat membantu menurunkan kadar insomnia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one group pre-test post-test design* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sample*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 5 mahasiswa Fakultas X, beragama Islam, berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia antara 19-24 tahun yang mengalami insomnia 2 minggu terakhir sebelum penelitian, berdasarkan *insomnia severity index*. Rentang usia yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan usia subjek yang masih mahasiswa S-1.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan membagikan skala insomnia, yaitu: *insomnia severity index* yang dibuat oleh Bastien, Vallieres dan Morin pada tahun (2001) dan diperbaharui hingga tahun 2017. *Insomnia severity index*, menggunakan model Likert dan memiliki rentang nilai 0-28. Skala ini bertujuan untuk melihat tingkat keparahan insomnia, serta memiliki koefisien Alpha Cronbach 0,91 (Chahoud, M., Chahine, R., Salameh, P., & Sauleau, 2017) Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

Penelitian ini dimulai dengan mengumpulkan peserta didalam ruangan untuk mengisi lembar prates dan menerima materi tentang pengertian Al-Quran dan keutamaan surah Ar-Rahman sebagai instrumen yang digunakan dalam penelitian. Pada penelitian ini juga peneliti memberikan *sleep diary* untuk menjelaskan cara mengisian, sebagai alat kontrol selama menjalankan metode *murottal* Al-Quran, kemudian sebelum tidur pada malam hari subjek melaksanakan adab-adab tidur yang terdapat didalam *sleep diary* dan mendengarkan *murottal* Al-Quran. Penelitian dilakukan selama 8 hari mendengarkan *murottal* Al-Quran surah Ar-Rahman dengan durasi 16.00 menit. Pada hari ke delapan, subjek diminta untuk mengisi

lembar pascates serta mengembalikan *sleep diary* yang telah terisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan analisis statistik ditemukan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,031 sehingga $0,031 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 pada penelitian ini di tolak dan H_a diterima, sehingga pada analisis hipotesis membuktikan terdapat perbedaan antara sebelum mendengarkan dan setelah mendengarkan *murottal* Al-Quran pada subjek, nilai *pascates* terbukti lebih rendah dibandingkan pada nilai prates. Sehingga dapat disimpulkan mendengarkan *murottal* Al-Quran dapat menurunkan tingkat insomnia pada Mahasiswa.

Wulandari dan Trimulyaningsih (2015) dalam penelitian mereka yang serupa dengan penelitian ini, menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh mendengarkan *murottal* Al-Quran dalam menurunkan insomnia pada mahasiswa. Beberapa hal yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian Wulandari dan Trimulyaningsih adalah surah yang mereka pergunakan, cara pengukuran, alat ukur, dan prosedur. Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah dan Noor (2015) yang menemukan bahwa mendengarkan *murottal* Al-Quran secara signifikan menurunkan tingkat insomnia pada individu berusia lanjut di Yogyakarta. Salah satu hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian Fatimah dan Noor (2015) adalah subjek penelitian.

Tabel 1

Hasil Perbandingan Prates dan Pascates

Variabel	Mean Prates	Mean Pascates	P
Tingkat insomnia	17.600	11.600	0,031

Hasil dari analisis deskriptif pada data penelitian diperoleh dari respon jawaban yang

diisi oleh 5 subjek penelitian menunjukkan bahwa kelima subjek mengalami penurunan tingkat insomnia. Melalui respon jawaban pada prates *insomnia severity index*, dapat dilihat bahwa terdapat 1 subjek dengan tingkat insomnia tinggi, 3 subjek dengan tingkat insomnia sedang, dan 1 subjek dengan tingkat insomnia rendah. Sedangkan pada pascates *insomnia severity index*, kelima subjek mengalami penurunan tingkat insomnia dengan tingkat insomnia rendah.

Hasil dari analisis deskriptif pada data penelitian diperoleh dari respon jawaban yang diisi oleh 5 subjek penelitian menunjukkan bahwa kelima subjek mengalami penurunan tingkat insomnia. Melalui respon jawaban pada prates *insomnia severity index*, dapat dilihat bahwa terdapat 1 subjek dengan tingkat insomnia tinggi, 3 subjek dengan tingkat insomnia sedang, dan 1 subjek dengan tingkat insomnia rendah. Sedangkan pada pascates *insomnia severity index*, kelima subjek mengalami penurunan tingkat insomnia dengan tingkat insomnia rendah. Berikut ini hasil kategorisasi respon insomnia severity index prates dan pascates sebagai berikut:

Tabel 2

Kategorisasi Respon Insomnia Severity Index Prates dan Pascates

Inisial	Usia	Prates	Kategori	Pascates	Kategori
ZM	21	18	Sedang	10	Rendah
AHI	23	15	Sedang	8	Rendah
JC	23	22	Tinggi	11	Rendah
MM	21	14	Rendah	11	Rendah
MNR	19	19	Sedang	18	Sedang

Subjek ZM memiliki tingkat insomnia sedang dengan nilai prates 18 dan mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi rendah dengan nilai pascates 10 setelah mendengarkan *murottal* Al-Quran. Pada *sleep diary* subjek ZM, dapat dilihat bahwa subjek sering sekali terbangun pada 4 malam pertama, kemudian mulai berkurang pada

malam kelima hingga malam ke 8 subjek tidak lagi terbangun pada malam hari. Subjek juga dapat bangun pada waktu subuh dan mengerjakan sholat subuh tepat waktu.

Pada *sleep diary* subjek ZM, peneliti tidak dapat melihat kualitas tidur dan kualitas istirahat subjek dari hari ke hari, dikarenakan subjek tidak mengisi pengukuran kualitas tidur dan kualitas istirahat subjek perhari yang berada pada *sleep diary* yang telah disediakan meskipun subjek sudah diingatkan setiap sebelum tidur malam. Meskipun demikian, subjek ZM mengatakan merasakan ada perubahan setelah menjalani metode *murottal* Al-Quran dan gejala insomnia mulai berkurang.

Subjek AHI memiliki tingkat insomnia sedang dengan nilai prates 15 dan mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi rendah dengan nilai pascates 8 setelah mendengarkan *murottal* Al-Quran. Pada hari pertama dan kedua, subjek bangun pagi antara pukul 07.30 sampai 08.30 dikarenakan subjek tidak sholat subuh dan masih datang bulan, kemudian pada hari ketiga hingga kedelapan subjek terbangun antara pukul 04.49 hingga pukul 06.02 dan melaksanakan sholat subuh.

Pada *sleep diary* subjek AHI dapat dilihat kualitas tidur dan kualitas istirahat subjek dari hari ke hari mengalami peningkatan dari buruk menjadi baik, serta subjek tidak pernah lagi terbangun pada malam hari di tiga malam terakhir. Pada akhir pertemuan dengan subjek, subjek mengatakan sebelum melakukan metode *murottal* Al-Quran, subjek sering terbangun pada siang hari dan tidak melaksanakan sholat subuh, namun setelah melakukan metode *murottal* Al-Quran, subjek merasa dapat tidur dengan nyenyak, bangun di subuh hari dan dapat melaksanakan sholat subuh tepat waktu.

Subjek JC memiliki tingkat insomnia tinggi dengan nilai prates 22 dan mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi rendah dengan nilai pascates 11 setelah

mendengarkan *murottal* Al-Quran. Pada *sleep diary* JC, dapat dilihat kualitas tidur dan kualitas istirahat subjek dari hari ke hari mengalami peningkatan dari buruk menjadi baik, serta durasi bangun subjek rata-rata 1 kali setiap malam, dibandingkan dengan subjek lain yang lebih dari 1 kali terbangun di malam hari. Pada akhir pertemuan dengan subjek, subjek mengatakan sebelum melakukan metode *murottal* Al-Quran, subjek sering tertidur ketika jam 5 pagi. Setelah melakukan metode *murottal* Al-Quran subjek sudah dapat tertidur pada pukul 21.35 kemudian terbangun pada subuh hari, dan melaksanakan sholat subuh yang sebelumnya subjek jarang melakukan sholat subuh.

Subjek MM memiliki tingkat insomnia rendah dengan nilai prates 14 dan mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi rendah dengan nilai pascates 11 setelah mendengarkan *murottal* Al-Quran. Pada *sleep diary* subjek MM, dapat dilihat bahwa subjek sering sekali terbangun pada malam hari kecuali pada malam ke 6 dan ke 8 subjek tidak terbangun sama sekali. Pada tiga hari pertama subjek juga tidak melaksanakan sholat subuh dikarenakan sedang datang bulan, namun subjek tetap terbangun pada subuh hari antara pukul 05.00 hingga pukul 06.00. Pada kualitas tidur dan kualitas istirahat subjek MM juga dapat dilihat bahwa subjek memiliki kualitas tidur yang stabil dibandingkan dengan subjek yang lain dengan nilai rata-rata 4 yaitu baik.

Subjek MNR memiliki tingkat insomnia rendah dengan nilai prates 19 dan mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi rendah dengan nilai pascates 18 setelah mendengarkan *murottal* Al-Quran. Subjek MNR mengalami sangat sedikit penurunan tingkat insomnia dengan hanya selisih 1 angka dari hasil prates. Pada *sleep diary* subjek dapat dilihat bahwa subjek paling sering terbangun pada malam hari dibandingkan dengan subjek yang lain. Pada

hari pertama dan kedua, subjek tidak melaksanakan sholat subuh dikarenakan sedang datang bulan, namun subjek tetap terbangun antara pukul 05.30 hingga 06.00 subuh hari.

Pada *sleep diary* subjek MNR juga dapat dilihat bahwa subjek memiliki kualitas tidur dan kualitas istirahat yang buruk. Pada hari pertama hingga hari keempat, kualitas tidur subjek tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dan tetap berada pada kualitas buruk, kemudian pada hari ke lima meningkat menjadi sedang, tetapi pada hari keenam kembali menurun menjadi buruk hingga hari kedelapan kualitas tidur subjek MNR tetap berada pada angka 2, yaitu buruk. Hal yang sama terjadi pada kualitas istirahat subjek yang berada pada angka dua selama 4 hari berturut-turut dan mengalami penurunan pada hari kelima dengan kualitas sangat buruk. Pada hari keenam, mengalami peningkatan menjadi sedang dengan angka 3, kemudian di hari ketujuh menjadi 4 dengan kualitas baik dan kembali menurun pada hari kedelapan dengan kualitas sedang.

Hasil penurunan tingkat insomnia tiap subjek berbeda-beda dan terlihat jelas perkembangan setiap subjek pada catatan *sleep diary*. Hal ini dikarenakan kegiatan antara subjek berbeda-beda setiap hari, meskipun peneliti telah melakukan kontrol kepada setiap subjek selama masa penelitian berlangsung menggunakan *sleep diary* dan mengingatkan subjek melalui pesan singkat dan telepon setiap malam. Selain mendengarkan *murottal* Al-Quran, subjek juga disarankan untuk memahami arti ayat-ayat dan menyimak setiap ayat yang didengarkan agar dapat meresapi dan memberi makna tersendiri bagi subjek yang mendengarkannya, dalam mendengarkan juga disarankan untuk tenang dan tidak berbicara agar subjek masuk kedalam keadaan rileks.

Pada pertemuan akhir dengan subjek, subjek mengatakan bahwa mereka merasa

terasa tenang dan rileks sehingga dapat tidur dengan nyenyak, serta dapat menjalankan aktivitas pada siang hari dengan lebih efektif dan produktif dibandingkan sebelum melakukan metode mendengarkan *murottal* Al-Quran. Hal ini telah dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Furqan [25]: 47 yang artinya sebagai berikut, artinya: “*Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat dan menjadikan siang untuk bangkit berusaha.*”

Perasaan yang rileks dan tenang membuat seseorang dapat tidur dengan nyenyak dan dapat beraktivitas secara produktif pada siang hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nilifda, Nadjmir, dan Hardisman (2016) bahwa kualitas tidur berpengaruh pada prestasi akademik mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, memiliki prestasi akademik yang baik pula, begitupun sebaliknya. Sehingga subjek pada penelitian ini memiliki kualitas tidur yang baik setelah menjalani metode mendengarkan *murottal* Al-Quran.

Mendengarkan *murottal* bukan untuk membuat seseorang cepat merasa mengantuk kemudian tertidur. Namun, mendengarkan *murottal* bertujuan untuk membuat subjek merasa lebih rileks ketika ingin memasuki tidur yang lebih dalam atau *deep sleep*, serta mendapatkan tidur yang lebih berkualitas dibandingkan kuantitas tidur. Abdurrochman, Wulandari dan Fatimah (2007) menjelaskan bahwa dampak dari mendengarkan *murottal* Al-Quran adalah membuat tenang karena memiliki efek relaksasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang mendengarkan *murottal* Al-Quran dalam kondisi yang sangat tenang bahkan seperti gambaran seseorang yang tidur dalam (*deep sleep*).

Mendengarkan *murottal* Al-Quran dengan tempo yang lambat serta diam sambil menyimak setiap ayat yang dibacakan secara

perlahan dapat membuat seseorang berada dalam kondisi rileks. Hal ini berdasarkan pada penelitian Shekha, Hassan, dan Othman (2013) melakukan penelitian terhadap 11 mahasiswa Fakultas Biologi Universitas Salahuddin di Irak, membandingkan efek antara mendengarkan *murottal* Al-Quran dan mendengarkan musik lembut atau musik *rock* dengan menggunakan *electroencephalogram* (EEG) menemukan bahwa, mendengarkan *murottal* Al-Quran dapat menghasilkan gelombang *alpha* dan dapat membantu seseorang untuk berada dalam kondisi rileks, dibandingkan dengan beristirahat dan mendengarkan musik lembut atau musik *rock*. Hal ini didukung oleh Al-Quran (2012) surah Al-Furqan [25]: 32, yang artinya sebagai berikut, artinya: “*Berkatalah orang-orang kafir: Mengapa Al-Quran itu tidak diturunkan kepadanya sekalian saja?. Demikianlah agar Kami memperteguhkan hatimu (Muhammad) dengannya (Al-Quran) dan Kami bacakan secara tartil (berangsur-angsur, perlahan dan benar).*”

Keterbatasan dari penelitian ini yang pertama adalah *pertama*, penelitian tidak mengontrol seluruh kegiatan sehari-hari subjek dan tidak melibatkan orang terdekat subjek untuk mengobservasi selama penelitian, peneliti mempercayakan kepada subjek untuk menjalani metode ini dengan kesukarelaan dan ketulusan sebagai bentuk *self help treatment* untuk insomnia, peneliti hanya mengontrol ketika subjek sudah berada pada jam tidur malam dan tidak melakukan pemantauan hingga subjek terbangun pada hari. Hal ini juga dilakukan pada penelitian Mimeault dan Morin (1999) menjelaskan bahwa *self help treatment* untuk insomnia adalah subjek diberikan *bibliotherapy* sebagai treatment dan di pantau melalui *sleep diary* dimana metode ini mengharuskan subjek mengisi *sleep diary* dan mengembalikannya setiap minggu. sehingga peneliti menjadikan metode mendengarkan

murottal Al-Quran sebagai salah satu bentuk *self help treatment*, dimana subjek dipercayakan untuk menjalani metode ini secara mandiri dalam menurunkan insomnia.

Kedua, subjek tidak diberikan penjelasan tentang makna surah Ar-Rahman yang digunakan sebagai instrument penelitian, hal ini memungkinkan subjek hanya mendengarkan tanpa mengerti artinya sehingga dapat mengurangi konsentrasi subjek dalam memperhatikan kalimat demi kalimat yang didengarkan. *Ketiga*, peneliti tidak melampirkan surat keterangan dari pihak kesehatan atau psikolog yang membuktikan bahwa subjek benar mengalami gejala insomnia, namun gejala insomnia subjek diidentifikasi menggunakan *insomnia severity index*.

SIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh mendengarkan *murottal* Al-Quran dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mendengarkan *murottal* Al-Quran dapat menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai pascates yang lebih rendah dibandingkan dengan nilai pretes.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrochman A., Wulandari R.D., & F. N. (2007). *The comparison of the classical music, relaxation music and the Qur'anic recital: an AEP study. Presented in Presentation on the 2007 Regional Symposium on Biophysics and Medical Physic.* Bogor: Bogor Agricultural University.

Al-Quran Kemenag. (2012). *Al - Qurán*. Bandung: Cordoba Internasional Indonesia.

Apriyani, Y. (2015). *Pengaruh terapi murottal terhadap konsentrasi belajar sisiwa kelas V SD Muhammadiyah 2*

Potianak. (Skripsi diterbitkan).
Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak.

- Australian Sleep Association. (2017). Australian Sleep Association. *Australian Sleep Association*.
- Bastien, C. H., & Vallieres, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine Journal*, 2, 297–307.
- Chahoud, M., Chahine, R., Salameh, P., & Sauleau, E. A. (2017). *Reliability, factor analysis and internal consistency calculation of the Insomnia Severity Index in French and English among Lebanese adolescents.* (7), 9–14.
- Coon, D. & M. J. O. (2013). *Introduction to psychology: Gateways to Mind and Behavior, 13th edition.* USA: Wadsworth.
- Ernawati. (2013). *Pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran Q.S Ar-Rahman terhadap pola tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit Nur Hidayah Yogyakarta. (Karya Tulis Ilmiah).* Yogyakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Fatimah, F. S. dan Noor, Z. (2015). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 1(3), 20–25.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum.* Jakarta: Salemba Humanika.
- Mimeault, V., & Morin, C. M. (1999). Self-help treatment for insomnia: Bibliotherapy with and without professional guidance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(4), 511–519.
- Morin C.M, E. C. . (2004). *Insomnia: A clinical guide to assessment and*

treatment. New York: Plenum Publishers.

- Nilifda, H., & Nadjmir, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universtas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249.
- Sateia M.J, D. . B. (2010). *Insomnia: Diagnosis and Treatment*. United Kingdom: Informa Healthcare.
- Shekha, M. S., Hassan, A. O., Othman, S, A. (2013). Effects of Qur'an Listening and Music on Electroencephalogram Brain Waves. *The Egyptian Society of Experimental Biology*, 1(9), 119–121.
- Wulandari, E. D., & Trimulyaningsih, N. (2015). Mendengarkan Murattal Al-Quran untuk Menurunkan Tingkat Insomnia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, (1 juni), 40–55.
- Zahrofi, D. . (2013). *Pengaruh pemberian terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. (Naskah Publikasi)*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.