

## **PENGARUH MUROTTAL ALQURAN SURAT AL-FATIAH UNTUK MENURUNKAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA**

**Desi Ratna Sari<sup>1</sup>, Zulfanni Asiva<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia  
[desiratnasari.1712@gmail.com](mailto:desiratnasari.1712@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Berbagai aktivitas dan tugas yang menjadi tanggung jawab mahasiswa, seringkali menyebabkan mereka tidak memiliki banyak waktu yang cukup untuk tidur dan bahkan mengalami insomnia. Dampak dari insomnia pada mahasiswa antara lain seperti penurunan dalam konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu, dan pengurangan kemampuan menyelesaikan tugas. Salah satu solusi dari masalah tersebut ialah dengan mendengarkan murottal Alquran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh murottal Alquran Surat Al-Fatihah untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. Subjek penelitian ini berjumlah 14 orang mahasiswa dengan rentang usia antara 18-23 tahun yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol. Desain eksperimen yang digunakan adalah quasi eksperimen. Tingkat insomnia diukur dengan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale) yang diadaptasi dari Adeleya (2008). Data penelitian kemudian dianalisis dengan *Mann Whitney U-test*. Hasil penelitian menunjukkan  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan tingkat insomnia pada mahasiswa yang mendengarkan murottal Alquran Surat Al-Fatihah (diberi intervensi) dibandingkan mahasiswa yang tidak diberi intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa murottal Alquran Surat Al-Fatihah dapat menjadi salah satu upaya untuk menurunkan tingkat insomnia.

**Kata kunci:** *murottal Alquran, Surat Al-Fatihah, insomnia, mahasiswa*

## **THE EFFECT OF MUROTTAL ALQURAN SURAH AL-FATIAH TO REDUCE INSOMNIA LEVEL IN UNIVERSITY STUDENTS**

---

### **ABSTRACT**

Various activities and tasks that are the responsibility of students, often cause them not to have enough time to sleep and even experience insomnia. The impacts of insomnia in students such as, decreases in concentration, learning motivation, physical health, critical thinking skills, ability to interact with individuals, and reduced ability to complete the tasks. One of the solution is by listening murottal Alquran. This research aimed to determine the effect of murottal Alquran Surat Al-Fatihah to reduce insomnia level in university students. The subject of this research were 14 university students, between 18-23 years of age which divide into two groups, seven subjects in the experimental group and seven subjects in the control group. The experimental design of this research is quasi-experimental design. Level of insomnia was conducted with KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale), adapted from Adeleya (2008). Data from the group was analyzed with *Mann Whitney U-test*. The result showed  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ), which means there was a difference insomnia level in univeristy students with murottal Alquran Surat Al-Fatihah compared to university students who were not given treatment.

**Keywords:** *murottal Alquran, surah Al-Fatihah, insomnia, university students*

---

## PENDAHULUAN

Beragam aktivitas yang dijalani oleh mahasiswa seperti rutinitas perkuliahan, praktikum, mengerjakan tugas-tugas baik itu tugas individu maupun kelompok, rapat organisasi, kepanitiaan, ataupun kegiatan lainnya begitu menyita energi dan waktu mahasiswa dalam kesehariannya. Akibatnya, terkadang waktu tidur menjadi tidak menentu atau seringkali tidak banyak waktu yang cukup untuk tidur. Padahal tidur sangat penting bagi proses metabolisme tubuh serta pemulihkan tenaga. Jika kurang tidur, individu akan mudah marah, tertekan, mengalami kelelahan, serta sulit mengendalikan emosi (Kozier, 2004). Sebaliknya, jika kualitas tidur membaik, maka individu menjadi lebih tinggi emosi positifnya dan lebih rendah emosi negatifnya (Nashori, Nugraha, & Wukandari, 2019).

Sebanyak 7 orang mahasiswa yang diwawancarai, mengatakan bahwa lembur mengerjakan tugas kuliah dan laporan praktikum, kecanduan internet, bermain *game*, serta cemas akan masa depan, diakui mereka menyebabkan kesulitan tidur di malam hari atau insomnia. Guiffre dan DiGeronimo (1999) menyebutkan bahwa faktor psikologis atau gangguan emosional dan faktor gaya hidup merupakan salah satu penyebab utama insomnia. Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir (Durrand & Barlow, 2006). Simon (2013) menjelaskan bahwa insomnia dapat disebabkan di antaranya oleh kecemasan.

Insomnia digunakan untuk merujuk pada gangguan maupun gejala. Gejala insomnia merupakan keadaan dimana individu mengalami kesulitan tidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur maupun kualitas tidur buruk (Buysse, 2008). Dalam PPDGJ III (1993), dijelaskan bahwa insomnia adalah kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan/atau kualitas, yang berlangsung untuk satu kurun waktu tertentu. Diantara penderita insomnia, keluhan yang paling umum adalah kesulitan masuk tidur, lalu diikuti oleh sulit mempertahankan tidur dan bangun terlalu dini. Namun demikian, biasanya banyak yang mengeluhkan kombinasi dari ketiga keluhan tersebut.

Penelitian yang dilakukan di Indonesia, menunjukkan bahwa semua individu pernah mengalami gangguan tidur semasa hidupnya, diperkirakan setiap tahunnya sekitar 20-40% individu dewasa dan 17% di antaranya mengalami masalah serius (Adeleyna, 2008). Saat ini, diperkirakan terdapat 28 juta penderita insomnia di Indonesia atau 10% dari populasi penduduk (Firman, 2018). Morin (Purwanto, 2008) menyebutkan penyebab insomnia yang utama adalah adanya permasalahan emosional, kognitif, dan fisiologis. Ketiganya berperan terhadap terjadinya disfungsi kognitif, kebiasaan yang tidak sehat, dan akibat-akibat insomnia. Sebuah metaanalisis di lebih dari 20 penelitian, menyimpulkan bahwa insomnia yang persisten, dua kali lebih besar beresiko mengalami depresi, penyakit jantung koroner, gagal jantung, diabetes, bahkan kematian terutama ketika insomnia disertai dengan jumlah durasi tidur yang sedikit yaitu kurang dari 6 jam per malam (Winkelman, 2015). Selain itu bagi mahasiswa, gangguan tidur berdampak terhadap proses belajar, antara lain seperti penurunan dalam konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu atau

lingkungan di kampus, dan penurunan kemampuan menyelesaikan tugas (Gaultney, 2010). Oleh sebab itu, perlu dilakukan penanganan serius bagi individu yang mengalami insomnia, yaitu bisa dengan farmakologi (obat-obatan) atau nonfarmakologi.

Farmakologi sangat cepat membantu permasalahan insomnia namun harus diminimalkan penggunaannya karena efek toksik di dalam tubuh. Sedangkan penanganan nonfarmakologi lebih bermanfaat karena tidak memiliki efek samping (Fatimah & Noor, 2015). Salah satu penanganan nonfarmakologi ialah dengan psikoterapi murottal Alquran. Berdasarkan penelitian dari Wulandari dan Trimulyaningsih (2015) serta Fatimah dan Noor (2015) diperoleh bukti bahwa murottal Alquran dapat menurunkan insomnia. Penyebabnya ialah karena Alquran yang berupa doa-doa lembut, berefek memberikan vibrasi yang kuat kepada perubahan mental dan mengandung kekuatan penyembuhan, penghibur dikala perasaan sedih, menenangkan jiwa yang gelisah, membersihkan serta melunakkan hati yang keras dan mendatangkan petunjuk. Ketenangan dan kebahagiaan jiwa merupakan hal yang prinsipil dalam kesehatan mental dan manfaat tersebut menjadi landasan dalam psikoterapi (Sangkan, 2004). Abdurrochman dkk (2007) juga menyebutkan bahwa dengan mendengarkan Alquran, rata-rata didominasi oleh gelombang delta dari gambaran elektroensepalografi (EEG), yang mengidentifikasi pikiran sangat rileks. Al-Qodi juga mengatakan bahwa mendengarkan Alquran memberikan efek relaksasi pada ketegangan saraf dan memberikan efek positif pada penderita stres hingga 65% (Fatimah & Noor, 2015).

Murottal dapat didefinisikan sebagai rekaman suara Alquran yang dilakukan oleh seorang qori (Roshinah, Nursalihah & Amri, 2014). Allah SWT telah menerangkan bahwasannya salah tujuan dari diturunkannya Alquran ialah sebagai penyembuh dari segala macam penyakit.

*"Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian"* (Q.S Al-Isra': 82). Seorang ulama membenarkan bahwa Alquran merupakan penawar dan petunjuk, *"Sesungguhnya Al-Qu'ran merupakan obat penyakit stres, penentram jiwa, obat penyakit hati, dan cahaya bagi segala kegelapan. Bahkan ia juga menangkalkan segala duka, pencipta kehidupan sejahtera, yang tak akan tergoyah sepanjang masa oleh berbagai prasangka"* (Susanti, 2015). Selain itu, ajaran dalam Alquran memiliki tujuan mendidik manusia tentang cara untuk menyenangkan Allah. Sebab, dengan menyenangkan Allah manusia akan mendapatkan ketenangan (Nasr, 2003).

Apabila Alquran dapat diyakini dengan sepenuh hati, maka dengan sendirinya akan menumbuhkan kekuatan magis yang bersumber dari *inner* kekuatan tanpa bisa ditandingi. Dengan mendengarkan bacaan Alquran Allah akan memberikan rahmat terlebih lagi jika membacanya (Makhdlori, 2008). Sebagaimana firman Allah surah Al-A'raf, yang artinya:

*"Dan apabila dibacakan, Alquran maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat"* (QS Al-A'raaf:204).

Dipilihnya Surah Al-Fatihah sebagai intervensi murottal karena surah ini merupakan surah yang agung dan mulia, salah satunya karena menjadi surah pembuka dan pengawal dalam Alquran. Al-Fatihah memiliki keutamaan-

keutamaan diantaranya semua makna (intisari) Alquran terkandung didalamnya sehingga dikenal dengan *Ummul Qur'an* atau induk Alquran. Mempelajari kandungan Al-Fatihah berarti juga mempelajari seluruh kandungan Alquran (Arkoun, 1998). Al-Fatihah juga dipercaya sebagai penyembuh berbagai macam penyakit sebagaimana nama lain yang disandangnya yaitu *Asy-Syifa* yang artinya penyembuh, hadist yang diriwayatkan oleh Ad-Darimin menyebutkan: *Rasulullah berkata "Al-Fatihah itu adalah obat dari segala racun"*. Selain itu, Al-Fatihah dapat mengatasi segala keresahan, melindungi dari segala keburukan, serta mantera dalam menghadapi kesulitan (Shihab, 2000).

Penelitian-penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terapi psikologi yang berbasis keislaman dapat dilakukan untuk membantu menangani masalah psikologis. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dzulqaidah dan Salsabila (2014) yang menyatakan bahwa mendengarkan murattal al-quran dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2016) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas dzikir nafas dengan latensi tidur. Semakin tinggi intensitas melakukan dzikir nafas individu, maka semakin rendah latensi tidurnya. Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh murottal Alquran Surah Al-Fatihah terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa. Sehingga hipotesis penelitian ini ialah ada pengaruh murottal Alquran Surah Al-Fatihah terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa.

## METODE

### Desain Penelitian

Desain yang digunakan pada penelitian ini ialah quasi eksperimen. Quasi eksperimen merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun masih menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi (perlakuan) terhadap kelompok eksperimen yang diketahui dengan membandingkan keadaan sebelum diberi intervensi (prates) dengan keadaan setelah diberi intervensi (pascates).

Tabel 1. Desain penelitian

| Kelompok   | Prates         | Intervensi | Pascates       |
|------------|----------------|------------|----------------|
| Eksperimen | O <sub>1</sub> | X          | O <sub>2</sub> |
| Kontrol    | O <sub>1</sub> | -          | O <sub>2</sub> |

Keterangan:

X: Intervensi Murottal Al-Quran Surah Al-Fatihah

O<sub>1</sub>: Prates

O<sub>2</sub>: Pascates

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 14 orang mahasiswa di Yogyakarta yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, memiliki rentang usia 18-23 tahun dan memenuhi

karakteristik (1) mahasiswa aktif, (2) beragama Islam, (3) masuk dalam kategori insomnia yang diketahui dengan skor KSPBJ-IRS.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dan wawancara. Skala digunakan untuk mengukur tingkat insomnia pada subjek penelitian melalui KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale) yang diadaptasi dari Adeleyna (2008). Adapun dimensi insomnia meliputi kesulitan untuk masuk tidur, gangguan dari kontinuitas tidur, bangun lebih dini, tidur delta (terdalam) yang kurang, serta kualitas tidur yang terganggu. Pengukuran tingkat insomnia ini menggunakan delapan aitem pernyataan.

Berikut merupakan aitem-aitem KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale) beserta nilai skoring tiap item yang diadaptasi dari Adeleyna (2008). Pertama: Lamanya tidur (*"Berapa lama Anda tidur dalam sehari?"*). Aitem ini bertujuan untuk mengevaluasi jumlah jam tidur total dalam sehari. Bagi individu normal, lama tidur biasanya lebih dari 6,5 jam sedangkan penderita insomnia, memiliki sedikit jumlah jam tidur. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah, skor 0 untuk jawaban tidur lebih dari 6,5 jam. Skor 1 untuk jawaban tidur diantara 5,5-6,5 jam. Skor 2 untuk jawaban tidur antara 4,5-5,5 jam. Skor 3 untuk jawaban kurang dari 4,5 jam.

Kedua: Mimpi (*"Ketika tidur, apakah Anda bermimpi?"*). Individu normal biasanya tidak bermimpi, tidak mengingat dengan mimpinya atau kadang-kadang mengingat mimpinya. Sedangkan penderita insomnia memiliki mimpi yang lebih banyak, selalu bermimpi atau kadang-kadang bermimpi buruk. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah, skor 0 untuk jawaban tidak ada mimpi, skor 1 untuk jawaban kadang-kadang terdapat mimpi yang menyenangkan. Skor 2 untuk jawaban selalu bermimpi. Skor 3 untuk jawaban mimpi yang buruk.

Ketiga: Kualitas tidur (*"Bagaimana kualitas tidur Anda akhir-akhir ini?"*). Individu normal kebanyakan memiliki tidur yang dalam sedangkan penderita insomnia biasanya memiliki tidur yang dangkal. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah, skor 0 untuk jawaban tidur yang dalam, sulit untuk bangun. Skor 1 untuk jawaban tidur yang baik, tetapi sulit untuk terbangun. Skor 2 untuk jawaban tidur yang baik, mudah untuk bangun. Skor 3 untuk jawaban tidur yang dangkal, mudah untuk bangun.

Keempat: Masuk tidur (*"Berapa lama Anda muai tidur setelah Anda membaringkan badan di tempat tidur?"*). Individu normal biasanya jatuh tertidur dalam waktu 5-15 menit sedangkan penderita insomnia biasanya lebih dari 15 menit. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah, skor 0 untuk jawaban kurang dari 5 menit. Skor 1 untuk jawaban antara 6-15 menit. Skor 2 untuk jawaban antara 16-29 menit. Skor 3 untuk jawaban antara 30-44 menit. Skor 4 untuk jawaban antara 45-60 menit. Skor 5 untuk jawaban lebih dari 1 jam.

Kelima: Terbangun malam hari (*"Selama tidur malam, berapa kali Anda terbangun?"*). Individu normal dapat mempertahankan tidur sepanjang malam namun terkadang terbangun 1-2 kali, sementara penderita insomnia terbangun lebih dari 3 kali. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah, skor 0 untuk jawaban tidak terbangun sama sekali. Skor 1 untuk jawaban terbangun 1-2 kali.

Skor 2 untuk jawaban terbangun 3-4 kali. Skor 3 untuk jawaban terbangun lebih dari 4 kali.

Keenam: Waktu untuk tidur kembali (*"Ketika Anda terbangun saat tidur, berapa lama Anda bisa tidur kembali?"*). Individu normal mudah sekali untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, biasanya kurang dari 5 menit. Sedangkan penderita insomnia memerlukan waktu yang panjang untuk tidur kembali. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah, skor 0 untuk jawaban kurang dari 5 menit. Skor 1 untuk jawaban antara 6-15 menit. Skor 2 untuk jawaban 16-60 menit. Skor 3 untuk jawaban lebih dari 60 menit.

Ketujuh: Terbangun dini hari (*"Pagi hari, apakah Anda terbangun?"*). Individu normal dapat terbangun kapan ia ingin bangun namun penderita insomnia biasanya bangun lebih cepat, misalnya bangun 1-2 jam sebelum waktu untuk bangun). Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah, skor 0 untuk jawaban sesuai waktu bangun tidur Anda. Skor 1 untuk jawaban bangun 30 menit lebih awal dari waktu bangun tidur Anda, tidak dapat tidur lagi. Skor 2 untuk jawaban bangun 1 jam lebih awal dari waktu bangun Anda, tidak dapat tidur lagi. Skor 3 untuk jawaban lebih dari 1 jam lebih awal dari waktu bangun Anda, tidak dapat tidur lagi.

Kedelapan: Perasaan saat bangun (*"Bagaimana perasaan Anda pada saat bangun di pagi hari?"*). Individu normal akan merasa segar setelah tidur di malam hari, namun penderita insomnia bangun dengan kondisi tidak segar atau lesu. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah, skor 0 untuk jawaban perasaan segar. Skor 1 untuk jawaban tidak terlalu baik. Skor 2 untuk sangat buruk.

Pengukuran yang dilakukan oleh KSPBJ-IRS ditetapkan bahwa skor diatas 10 telah dapat digolongkan sebagai individu yang mengalami insomnia. Selain pemberian skala, dilakukan juga wawancara kepada subjek untuk mengetahui kondisi insomnia yang dialami subjek, meliputi pertanyaan tentang (1) waktu tidur dan durasinya, (2) sejak kapan pola tidur seperti itu terbentuk, (3) penyebab terbentuknya pola tidur seperti itu, (4) apa yang dirasakan baik fisik maupun psikis akibat pola tidur seperti itu (5) aktivitas yang dilakukan sebelum tidur di malam hari. Peneliti juga melakukan wawancara setelah pemberian intervensi untuk mengetahui perubahan yang dialami subjek setelah melaksanakan murottal Alquran Surah al-Fatihah. Adapun pertanyaan yang diajukan meliputi, (1) Perubahan yang dirasakan setelah melakukan murottal, yaitu terkait waktu dan durasi tidur, kondisi fisik, dan psikis (2) kendala yang dihadapi saat melakukan murottal Alquran Surah Al-Fatihah.

### **Prosedur Intervensi**

Prosedur penelitian eksperimen ini meliputi: (1) Persiapan penelitian. Pada tahap ini peneliti menyiapkan alat dan bahan meliputi skala insomnia dan rekaman murottal Surah Al-Fatihah. Lalu menyusun modul intervensi yang kemudian terbagi menjadi 2 kali pertemuan, dan terakhir adalah menyeleksi terapis. (2) Pengukuran awal (prates). Sebelum melakukan prates, terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara semi terstruktur dengan sejumlah mahasiswa untuk mengetahui gejala insomnia yang dialami, kemudian menyeleksi dan meminta kesediaan untuk mengikuti terapi.

(3) Pelaksanaan intervensi. Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan alokasi waktu 90-120 menit. Pada akhir pertemuan pertama, subjek diberikan tugas mandiri yaitu mendengarkan murottal Alquran Surah Al-Fatihah selama 7 hari berturut-turut pada jam 10 malam kurang lebih selama 15 menit. (4) Pengukuran akhir (pascates). Setelah 7 hari melakukan murottal secara mandiri, responden penelitian kemudian diminta untuk menceritakan pengalaman yang dialaminya setelah melaksanakan murottal Alquran Surah Al-Fatihah kemudian diakhiri dengan pemberian pascates. Proses pemberian intervensi akan lebih dijelaskan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2. Prosedur pemberian intervensi

| <b>Pertemuan I</b>  | <b>Kegiatan</b>                                  | <b>Tujuan</b>                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesi 1              | Pengantar dan Perkenalan                         | 1. Terjalannya hubungan yang baik antara peserta dan fasilitator.<br>2. Peserta dapat mengetahui keseluruhan proses kegiatan yang akan dilaksanakan.                                                                       |
| Sesi 2              | Pengisian inform consent                         | Peserta mengetahui dan menyetujui aturan main dalam terapi                                                                                                                                                                 |
| Sesi 3              | Psikoedukasi murottal Alquran Surah Al-Fatihah   | Peserta dapat mengetahui murottal Al-Quran, surah murottal yang diperdengarkan, tata cara melaksanakannya dan manfaat dari melakukan murottal Alquran.                                                                     |
| Sesi 4              | Praktik                                          | Mempraktikkan murottal Alquran Surah Al-Fatihah                                                                                                                                                                            |
| Sesi 5              | Diskusi & Pemberian pekerjaan rumah              | 1. Mengetahui efek yang dirasakan oleh peserta.<br>2. Peserta diharapkan dapat menerapkan murottal Al-Quran yang telah diajarkan secara mandiri                                                                            |
| <b>Pertemuan II</b> | <b>Kegiatan</b>                                  | <b>Tujuan</b>                                                                                                                                                                                                              |
| Sesi 1              | Pembukaan                                        | <i>Review</i> pertemuan sebelumnya                                                                                                                                                                                         |
| Sesi 2              | <i>Self Presentation</i> tugas rumah dan diskusi | 1. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk saling menceritakan pengalamannya terkait dengan pelaksanaan murottal Al-Quran yang dilakukan secara mandiri.<br>2. Mengetahui pengaruh tugas rumah terhadap kondisi peserta |
| Sesi 3              | Pemberian pascates                               | Pengukuran kembali setelah dilakukannya intervensi                                                                                                                                                                         |
| Sesi 4              | Terminasi                                        | Mengakhiri proses terapi dengan mengapresiasi komitmen peserta dan memberi penekanan bahwa proses terapi tidak hanya berhenti sampai disitu saja namun terus mengamalkan sendiri di rumah                                  |

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan *Mann Whitney U-test* yang merupakan pengukuran non parametrik.

### HASIL PENELITIAN

#### Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor insomnia pada subjek penelitian dari dua kelompok. Perbedaan tersebut dilihat dari hasil pengukuran prates dan pascates. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor pada prates sebesar 12,57 dan skor mengalami penurunan cukup banyak menjadi 7,85 saat pascates. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rata-rata skor pada prates sebesar 14 dan mengalami sedikit penurunan menjadi 13,42 pada saat pascates. Perbedaan skor insomnia antara kelompok kontrol dan eksperimen dapat dilihat dalam tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Rerata Skor Insomnia Kelompok Eksperimen dan Kontrol

| Kelompok   | Subjek | Skor Prates | Skor Pascates |
|------------|--------|-------------|---------------|
| Eksperimen | SE     | 10          | 8             |
|            | RA     | 13          | 8             |
|            | PO     | 13          | 6             |
|            | YU     | 12          | 8             |
|            | DE     | 12          | 8             |
|            | AN     | 13          | 8             |
|            | AK     | 15          | 9             |
|            |        | Mean=12,57  | Mean=7,85     |
| Kontrol    | YT     | 19          | 14            |
|            | PHS    | 23          | 23            |
|            | AW     | 11          | 12            |
|            | DB     | 14          | 13            |
|            | KR     | 10          | 11            |
|            | AR     | 10          | 10            |
|            | RI     | 11          | 11            |
|            |        | Mean=14     | Mean=13,42    |

#### Hasil Uji Asumsi

Uji Asumsi dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data adalah jika  $p > 0,05$  maka sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal. Begitu juga dengan kaidah yang digunakan untuk mengetahui homogen atau tidaknya sebaran data. Jika  $p > 0,05$  maka sebarannya dinyatakan homogen, sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak homogen. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

| Pengukuran | Kel. Eksperimen        | Keterangan   | Kel. Kontrol           | Keterangan   |
|------------|------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| Prates     | $p=0,200$ ( $p>0,05$ ) | Normal       | $p=0,070$ ( $p>0,05$ ) | Normal       |
| Pascates   | $p=0,000$ ( $p<0,05$ ) | Tidak Normal | $p=0,047$ ( $p<0,05$ ) | Tidak normal |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui hasil skor prates pada kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama terdistribusi normal. Sedangkan hasil skor pascates pada kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama tidak terdistribusi normal. Selanjutnya, pada tabel uji homogenitas, dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

| Kelompok                        | p                      | Keterangan    |
|---------------------------------|------------------------|---------------|
| Prates eksperimen dan kontrol   | $p=0,019$ ( $p<0,05$ ) | Tidak homogen |
| Pascates eksperimen dan kontrol | $p=0,075$ ( $p>0,05$ ) | Homogen       |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui hasil skor prates pada kelompok eksperimen dan kontrol tidak homogen. Sedangkan hasil skor pascates pada kelompok eksperimen dan kontrol terdistribusi homogen.

### Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji asumsi, diketahui bahwa data tidak sepenuhnya terdistribusi normal dan homogen. Oleh sebab itu peneliti menggunakan uji hipotesis dengan teknik *Mann Whitney U-test*.

Tabel 6. Hasil uji *Mann-Whitney U-test* kelompok eksperimen dan kontrol

| Pengukuran | Prates | Pascates |
|------------|--------|----------|
| Wilcoxon W | 51.000 | 28.000   |
| Z          | -0,194 | -3,205   |
| Sig.       | 0,846  | 0,001    |

Berdasarkan analisis di atas, saat prates terlihat tidak ada perbedaan tingkat insomnia antara dua kelompok. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p=0,846$  ( $p>0,05$ ). Sedangkan pada saat pascates atau setelah diberi intervensi, terlihat ada perbedaan tingkat insomnia antara dua kelompok. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Nilai *mean* insomnia kelompok eksperimen dapat dilihat mengalami penurunan dari 12,57 (sebelum intervensi) menjadi 7,85 (setelah intervensi). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis

penelitian diterima yaitu ada pengaruh mendengarkan murrotal Alquran Surah Al-Fatihah terhadap tingkat insomnia mahasiswa.

## **DISKUSI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mendengarkan murottal Alquran Surah Al-Fatihah terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa. Dari hasil uji hipotesis, terlihat adanya perbedaan tingkat insomnia antara dua kelompok. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Selain itu, nilai *mean* insomnia kelompok eksperimen diketahui mengalami penurunan dari 12,57 (sebelum intervensi) menjadi 7,85 (setelah intervensi), yang artinya tingkat insomnia subjek mengalami penurunan yang signifikan setelah diperdengarkan murottal Alquran Surah Al-Fatihah. Kelompok eksperimen bisa dikatakan sudah tidak mengalami insomnia berdasarkan alat ukur insomnia dari KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insonnia Rating Scale), karena skor insomnia berada dibawah skor 10. Sedangkan kelompok kontrol masih mengalami insomnia karena memiliki skor di atas 10 menurut KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insonnia Rating Scale). Hal ini diperbuat dengan wawancara kepada subjek penelitian setelah mengisi skala pascates. Sebagian besar subjek menjelaskan bahwa setelah mendengarkan murrotal Alquran Surah Al-Fatihah, mereka merasa lebih tenang dan mudah untuk tertidur. Salah satu subjek berinisial AN mengatakan bahwa sebelumnya ia kesulitan tidur, karena saat tidur ia selalu memikirkan masa depannya kemudian membuatnya cemas dan pikiran negatif selalu muncul saat ia ingin tidur. Namun saat mendengarkan murrotal Alquran, AN menjadi lebih tenang dan mudah terlelap tidur.

Hal serupa juga dituturkan oleh subjek DE yang mengatakan bahwa sejak SMA hingga saat ini, ia mengalami insomnia akibat bermain *game online*. Meskipun tidak melakukan aktivitas apapun di malam hari, subjek DE mengaku masih sulit untuk tidur. Namun, setelah mendengarkan murrotal Alquran Surah Al-Fatihah di malam hari, subjek DE tanpa sadar menjadi terlelap tidur, walaupun terkadang masih terbangun di tengah malam. Hasil penelitian yang diperoleh, sejalan dengan hasil penelitian Fatimah & Noor (2015), dimana murottal Alquran yang diperdengarkan kepada Lansia di Shelter Sleman, dapat mengurangi derajat insomnia yang diderita. O'riordan (2002) menjelaskan bahwasannya terapi murottal bekerja pada otak. Dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (murottal Alquran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Hal ini didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Abdurrochman dkk (2007) yang menyebutkan bahwa efek dari mendengarkan murrotal Alquran dapat membuat tenang meski hanya satu kali didengarkan. Rekaman EEG menunjukkan bahwa ketika dilakukan terapi murottal Alquran, rata-rata didominasi munculnya gelombang delta sebesar 63,11% gelombang ini timbul di daerah frontal kanan dan kiri otak. Hal ini berarti, individu yang mendengarkan murottal Alquran akan berada dalam kondisi tenang bahkan seperti gambaran individu yang tidur dengan lelap. Witmer dan Sweeney (Burke, Chauvin, & Miranti, 2005) menyatakan bahwa elemen spiritual dalam diri manusia dapat

mengintegrasikan dan mempersatukan elemen kebutuhan fisik, emosi dan intelektual di dalam tubuh manusia dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Hasil penelitian-penelitian tentang murottal Alquran yang telah dilakukan, membuktikan kebenaran firman Allah SWT dalam surah Az-Zumar (39): 23 yang artinya :

*“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Alquran yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan-Nya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah dengan kitab itu Allah memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak ada seorangpun yang dapat memberi petunjuk”.*

Alquran diturunkan bertujuan sebagai penyembuh dari segala macam penyakit, sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al-Isra': 82 yang artinya:

*“Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian”.*

Penelitian iyang telah penulis lakukan ini tidak luput dari kekurangan. Adapun kekurangan dalam penelitian ini meliputi, tidak adanya data *follow up* sebagai acuan untuk membuktikan bahwa efek dari murrotal Alquran Surah Al-Fatihah dapat dipertahankan dalam rentang kehidupan subjek. Kekurangan kedua, peneliti tidak secara langsung melakukan pemantauan saat peserta melakukan tugas rumah yaitu mendengarkan murottal Alquran Surah Al-Fatihah sebelum tidur di malam hari selama tujuh hari berturut-turut. Kekurangan ketiga, peserta yang menjadi subjek penelitian ini kurang bisa menggeneralisasi karena jumlahnya yang masih sedikit.

## **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI**

### **Kesimpulan**

Murottal Alquran Surah Al-Fatihah memberikan pengaruh dalam menurunkan tingkat insomnia. Dalam terapi ini, subjek diminta mendengarkan murottal Alquran Surah Al-Fatihah pada jam 10 malam selama tujuh hari berturut-turut kurang lebih selama 15 menit. Hasilnya, murottal Alquran terbukti mampu memberikan rasa tenang dan nyaman. Sebab pada dasarnya, Al Qur'an diturunkan oleh Allah SWT dengan tujuan sebagai penawar sakit dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.

### **Implikasi**

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan sejumlah variabel psikologi positif seperti meningkatkan kebahagiaan, optimisme, harapan, kepuasan, karena selama ini banyak peneliti yang terpaku pada penyembuhan gangguan psikologis saja. Bagi subjek dan individu lain yang mengalami insomnia, diharapkan dapat mendengarkan murottal Alquran Surah Al-Fatihah secara rutin dalam upaya menyembuhkan insomnia dan membentuk kesehatan rohani dan jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochman, A., Wulandari, R. D., & Fatimah N. (2007). Comparison of classical music, relaxation music and the qur'anic recital: an aep study. *Conference Paper*. Universitas Padjadjaran.
- Adaleyna, N. (2008). Analisis insomnia pada mahasiswa melalui model pengaruh kecemasan tes. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Arkoun, M. (1998). *Kajian Kontemporer Al-Quran* terj, Hidayatullah. Bandung: Penerbit Pustaka
- Burke, M. T., Chauvin, J. C., & Miranti, J. G (2005). *Religious and Spiritual Issues in Counseling: Applications Across Diverse Populations*. New York: Brunner-Routledge.
- Buysee, D. J. (2008). Chronic insomnia. *Am J Psychiatry*, 165, (6), 678-686.
- Durrand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fatimah, F. S., Noor, Z. (2015). Efektivitas mendengarkan murottal Alquran terhadap derajat insomnia pada lansia di shelter dongkelsari sleman yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 20-25.
- Firman, A. F. (2018). 28 juta orang di indonesia derita insomnia. Diunduh dari <https://www.antaranews.com/berita/678026/28-juta-orang-di-indonesia-derita-insomnia> tanggal 27 September 2018
- Gaultney, J. F. (2010). The Prevalence of Sleep Disorders in College Students Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health*, 59(2), 91-97.
- Gluffre, K. & DiGeronimo, T.F. (1999). *Memacu Kesehatan Otak*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Julianto, V., Dzulqaidah P. R., Salsabila, N. S. (2014). Pengaruh mendengarkan murattal al-quran terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 120-129.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2004). *Fundamental of nursing: concepts, process and practice*. New Jersey: Pearson Education.
- Makhdlori, M. (2008). *Mukjizat-Mukjizat Membaca Alquran*. Yogyakarta: Diva Press
- Nashori, H.F., Nugraha, S.P., & Wulandari, E.D. (2019). Insomnia-Cognitive Behavior Therapy to improve the subjective well-being of university students. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 56 (2), 10-18.
- Nasr, S. H. (2003). *Ensiklopedi Tematis Spiritual Islam*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- O'Riordan, R.N.L. (2002). *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*, terj. Sulaiman Al-Kumaiyi. Bekasi: Gugus Press.
- Purwanto, S. (2008). Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 141-147.
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara intensitas menjalankan dzikir nafas dengan latensi tidur. *Jurnal Indigenious*, 1(1), 32-28.

- Roshinah, F., Nursaliha, L., & Amri, S. (2014). Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat hiperaktif-impulsif pada anak *attention deficit hyperactive disorder* (ADHD). *Jurnal UNY PELITA*, 9(2), 141-145.
- Sangkan, A. (2004). *Pelatihan Sholat Khusyu': Shalat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam*. Jakarta: Baitul Ikhsan.
- Shihab, Q. (2000). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Alquran*. Ciputat: Penerbit Lentera Hati.
- Simon, H. (2013). Insomnia. University of Maryland Medical Center. Diunduh dari <http://umm.edu/health/medical/reports/articles/insomnia> tanggal 12 Juli 2017.
- Susanti, G. I. (2015). *99 Fakta Menakjubkan dalam Al-Quran*. Jakarta: Mizan
- Tanpa nama. (1993). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III*. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Winkelman, J. W. (2015). Insomnia disorder. *The New England Journal of Medicine*, 373(15), 1437-1444.
- Wulandari, E. D., & Trimulyaningsih, N. (2015). Mendengarkan murottal Alquran untuk menurunkan tingkat insomnia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(1), 40-55.

