

STRATEGI *COPING* (MENDENGARKAN MURATTAL QUR'AN) GUNA MENGATASI GANGGUAN TIDUR MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Puspita Nurani¹⁾, Siti Muyana²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
puspita2000001112@webmail.uad.ac.id¹⁾, siti.muyana@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Insomnia merupakan istilah gejala orang yang mengalami gangguan tidur. Insomnia dapat muncul pada konseli yang hidup dibawah tekanan atau stress. Stress tersebut muncul karena aktivitas yang dapat membenani konseli atau karena adanya tekanan, baik dari lingkungan maupun konseli itu sendiri. Tujuan dari penulisan ini untuk memberikan alternatif solusi mengenai gangguan tidur dengan menggunakan strategi *coping*. Artikel ini disusun menggunakan metode penelitian kualitatif yang menggunakan studi pustaka atau kajian literatur. Adapun jenis teknik analisis menggunakan analisis data deskriptif dan reduksi data melalui jenis data sekunder seperti berbagai jurnal dan buku. Sehingga guru bimbingan dan konseling berusaha mencoba untuk memberikan alternatif layanan yaitu dengan mendengarkan murattal Qur'an untuk mengurangi gangguan insomnia.

Kata Kunci: *Murotal Qur'an, Gangguan Tidur, Konseling Individu*

1. Pendahuluan

Saat ini istilah gangguan tidur sudah menjadi topik bahasan di kalangan masyarakat, sehingga gangguan tidur ini sudah menjadi suatu *habit* atau kebiasaan. Menurut pendapat King (2012) proses pengembalian kondisi tubuh, pikiran, serta ingatan tidak dapat berjalan dengan baik jika seseorang tidak mengusahakan waktu istirahat yang optimal, baik secara fisik maupun psikologis. Sebagaimana yang dijelaskan pada Surat An-Naba ayat 9 yang berbunyi: "Dan kami jadikan tidurmu sebagai istirahat". Hal ini dapat disimpulkan bahwa istirahat atau tidur yaitu kebutuhan untuk pemulihan kondisi tubuh agar optimal sehingga berperan sangat penting.

Menurut (Australian Sleep, 2017) tidur yaitu suatu aktivitas kebutuhan tubuh yang amat penting bagi kondisi tubuh, kondisi emosional, serta untuk kondisi psikologis. Tidur dapat dikatakan penting karena tidur itu suatu bentuk istirahat yang akan membuat tubuh menjadi seimbang dan sehat. Menurut (Mutoharoh et al, 2019) apabila konseli merasa mempunyai gangguan tidur, maka konseli harus segera melakukan pencegahan dengan

cara mencari alternatif solusi agar gangguan tidur ini tidak berkelanjutan dan tidak menyebabkan efek yang berbahaya bagi kesehatan tubuh.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Aprlini, M (2023) menjelaskan bahwa terdapat sebanyak 110 orang responden dari Fakultas X, terdapat sebanyak 66 orang yang menunjukkan angka persentase sebanyak 60% mereka mengalami kesulitan untuk tidur yang disebabkan oleh faktor mengerjakan tugas hingga larut malam, bermain gadget, adanya rasa cemas dan gelisah dan juga akibat menonton tv. Selain itu, Espie dan Morin (2004) menyatakan bahwa gangguan ditandai dengan gejala karena faktor kondisi mental, faktor irama sirkadian, faktor usia, faktor lingkungan di sekitar, faktor kebiasaan hidup, faktor kesehatan, serta faktor penggunaan obat-obatan.

Dari beberapa hasil literatur yang telah dikaji oleh peneliti, maka peneliti berusaha untuk mencari intervensi terhadap gangguan tidur. Adapun bentuk dari intervensi gangguan tidur tersebut salah satunya dengan memanfaatkan mendengarkan murattal al-quran untuk menurunkan tingkat gangguan tidur. Dalam ayat suci Al-Qur'an Surat Al-Isra ayat 82 dijelaskan Allah SWT menurunkan ayat suci Al-Qur'an itu sebagai petunjuk dan obat untuk umat Islam yang percaya serta beriman dengan Allah SWT.

Berdasarkan dari hasil survey penelitian dan hasil kandungan manfaat mendengar murattal ayat suci yang telah ditelaah, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an akan mendapatkan rahmat dan solusi dari Allah SWT, salah satu khasiat yang diberikan Allah SWT tersebut yaitu dapat menurunkan tingkat gangguan tidur.

Dalam rangka meningkatkan seni kreatif dalam inovasi bimbingan dan konseling, maka mendengarkan murattal Al-Qur'an ini termasuk kedalam seni kreatif musik dalam konseling. Seni kreatif musik ini dapat dijadikan sebagai strategi *coping* dalam layanan konseling individu, karena konseling individu bersifat kuratif yang artinya untuk menyembuhkan atau menyelesaikan permasalahan konseli dengan berbagai alternatif solusi. Sehingga peneliti memberikan suatu gambaran mengenai strategi *coping* melalui murattal Al-qur'an.

2. Metode

Artikel ini disusun oleh penulis dengan menggunakan metode kualitatif dengan cara menganalisis kajian literatur. Tinjauan kajian literatur ini digunakan untuk memperoleh gambaran atau dasar yang membentuk landasan teori, kerangka berpikir serta mampu digunakan dalam menentukan hipotesis mengenai penggunaan media murotal Qur'an dalam konseling serta gambaran gangguan insomnia. Data yang diperoleh menggunakan jurnal ilmiah yang dapat diakses melalui google scholar (<https://scholar.google.com>). Teknik pengumpulan data menggunakan cara triangulasi. Adapun jenis datanya termasuk dalam data sekunder, berupa jurnal, makalah dan buku. Teknik analisis data bersifat induktif dengan memanfaatkan teknik analisis deskriptif dan reduksi data.

3. Hasil dan Pembahasan

Menurut Fakihan (2016) mengatakan tidur adalah suatu aktivitas ketika individu sedang mengistirahatkan jiwa dan raganya terhadap hidupnya. Dalam kondisi ini individu akan bangun dan sadar kembali apabila memperoleh suatu rangsangan yang cukup. Sehingga tidur merupakan kebutuhan dasar dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka menjaga keseimbangan tubuh dan kesehatan tubuh.

Menurut tim National Sleep Foundation dalam aktivitas tidur, tidur memiliki tiga unsur. Unsur pertama, durasi tidur. Hal ini dijelaskan bahwa individu memiliki jangka waktu untuk tidur. Adapun durasi waktu yang baik dilakukan selama 7-9 jam. Ketika individu telah memiliki durasi tidur yang cukup, maka saat bangun dari tidur ia akan merasa segar. Kedua, usaha tidur yang dapat tidur terus menerus tanpa terbangun. Ketiga, kualitas tidur yang baik. Sehingga tidur dianggap sebagai salah satu cara bentuk istirahat dalam mengurangi kelelahan dari jasmani maupun rohani.

Namun fakta yang terjadi di lapangan, aktivitas tidur sering dianggap tidak penting dan tidak mendapatkan tanggapan yang serius. Hidayat (2012) mengatakan banyak manusia yang sulit untuk memulai tidur dan juga tidak mampu tidur kembali apabila ketika terbangun pada malam hari. Peristiwa ini sering disebut dengan gangguan tidur atau insomnia.

Insomnia atau gangguan tidur yaitu suatu gangguan pada aktivitas tidur pada individu yang merasa kesulitan untuk mengawali tidur. Menurut Hidayah et al., (2016) gangguan tidur ini terjadi karena kuantitas dan kualitas tidur yang kurang optimal. Sehingga insomnia ini membuat individu menjadi kesulitan untuk tidur. Sehingga waktu tidur yang ideal sangat diperlukan dalam kesehatan tubuh dan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil penelitian Internasional yang dilakukan oleh US Census Bureau, International Data Base pada tahun 2004 mengatn bahwa 238,452 penduduk Indonesia (11,7%) diantaranya mengalami gangguan kesulitan tidur. Persentase penelitian ini menunjukkan bahwa banyak masyarakat Indonesia yang mengeluhkan gangguan tidur, karena penyebab yang bermacam-macam berdasarkan masalah ataupun kriteria diagnostik yang spesifik.

Menurut pendapat (Munir, 2015) mengatakan bahwa terdapat penyebab insomnia, yaitu pikiran, gejala depresi, penggunaan NAPZA, kafein, narkoba, alkohol, dan kondisi medis. Faktor penyebab terjadinya gangguan tidur juga disebutkan dalam penelitian Susanti (2015) yang mengatakan bahwa mayoritas insomnia yang paling banyak dialami oleh individu yang mengalami depresi dan nyeri punggung. Gangguan ini mayoritas berasal dari orang lansia dan perempuan disebabkan oleh gangguan hormonal.

Dari faktor-faktor peyebab insomnia di atas, dilakukan dengan analisis bivariat yang diteliti oleh (Nasution, 2022) yaitu sebesar 96,3% masuk pada hitungan tingkat tinggi, artinya individu yang mengalami gejala insomnia ini termasuk yang paling tinggi. Untuk persentase 63,5% ini termasuk pada tingkat sedang dan ringan yang mengalami gangguan tidur. Berdasarkan dari hasil uji Chi-Square menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan tingkatan stress. Hasil data perhitungan data tersebut yaitu sebesar (1,540) kali lebih berisiko mengalami gangguan insomnia daripada yang sedang menderita gejala stress.

Dari penelitian tersebut juga didukung oleh Ranti et al. (2022) mengatakan bahwa sebanyak 67,7% responden mengalami stres yang karena kejadian insomnia lebih banyak daripada 32,3% responden tidak mengalami gejala stress yang karena insomnia. Hasil analisis bivariat mengatakan bahwa antara tingkat stres dan insomnia memiliki hubungan yang signifikan ($P \text{ value} < 0,05$). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Ranti et al. (2022) bahwa stres dapat menyebabkan *hyperarousal* atau meningkatnya kecemasan psikologis

dan pikiran negatif dalam tubuh sehingga menyebabkan individu sulit untuk mengurangi gangguan tidur atau gangguan insomnia.

Dari hasil literatur yang telah dianalisis, dapat penulis simpulkan bahwa seseorang yang mengalami insomnia biasanya karena faktor penyebab kebiasaan hidup yang tidak sehat, sehingga lebih rentan terkena penyakit maupun gangguan. Adapun faktor penyakit tersebut dapat berasal dari faktor fisik maupun mental (Safhi et al., 2020). Sesuai dengan hasil riset yang menggunakan DSM-IV di AS bahwa penyakit-penyakit yang dapat muncul akibat dari gangguan insomnia pada bagian tubuh (fisik), yaitu gangguan paru-paru, asma, gagal ginjal, diabetes, stroke, sakit kepala, kolestrol, gangguan hormon dan hipertiroidisme. Sedangkan gangguan psikologis akibat gangguan insomnia, yaitu restless atritis, gangguan sirkadian, depresi, cemas, dan panik,

Akibat jika individu kekurangan waktu untuk tidur yaitu memiliki kantung atau mata yang menjadi gelap, terlihat lesu padahal sudah tidur lama, dan terlihat tidak bersemangat serta terlihat lemas. Apabila kualitas tidur kurang optimal juga dapat berpengaruh dalam prestasi akademik. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian UCSD dalam Ahmaniyah (2020) yang terkait dengan sekolah obat-obatan di San Diego mengatakan bahwa individu yang kurang tidur mengakibatkan penurunan memori ingatan pada otak.

Terjadinya insomnia berpegangan tangan erat tambah daya upaya dekat bagian pada neurologis. Perubahan peraturan neurologis serupa demosi perhitungan dan standar neuron dekat peraturan saraf dekat usia lanjut yang memicu kurang tercapainya masalah neurotransmitter yang berpegangan tangan tambah penghantaran indikasi ke otak, tepatnya di kalenjar pineal yang mengakibatkan gangguan pada individu. Akibat dari penciptaan melatonin muka bagian seseorang beruang terhadap bentuk bahasa sirkadian, sehingga mengundang demosi fase tingkat 3 dan 4 berpuncak kala tidur NREM (Nurlia, 2016). Alternatif solusi ini perlu untuk mewujudkan penyembuhan perhiasan di bagian luar dan berlaku seumpama penyembuhan simpatisan menjelang mencocokkan gejala, mempersangat jenis raga dan memoles kelebihan bersumber (Ismail et al., 2018).

Sebagai contohnya mendengarkan perkara suci Al-Qur'an menjadikan kemungkaran esa penyembuhan gangguan tidur yang akan menyurutkan kegawatan tumor saraf, menerimakan ekoran rehabilitasi secara sarira dan rohani. Pada dasarnya

mendengarkan ayat suci al-qurann dapat merangsang otak yang berguna untuk mempersembahkan maupun merespon, apalagi menafsirkan dan mendeteksi kandungan Al-Qur'an hingga kita dapat mengamalkan, sebagaimana disebutkan bagian dalam firman-Nya (Q.S.Al-Fath). Abdurrochman, et.al menyatakan mendengarkan Al-Qur'an mayoritas didominasi oleh deraian delta mulai sejak citra elektroensepalografi (EEG) yang menegaskan inisiatif sangat nyaman dan pelan, sehingga menempatkan keselamatan, ketentrangan, dan kenyamanan sehingga dapat sangat bermanfaat.

Hasil penelitian dari (Amalia Nurul Firdaus, 2020) kelompok perlakuan murattal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terdapat penurunan skor PSQI saat *pre test* dan *post test*, sedangkan pada kelompok perlakuan musik keroncong ada responden yang mengalami penurunan skor PSQI ada pula responden yang tidak mengalami perubahan, baik peningkatan ataupun penurunan skor PSQI.

Dilihat dari segi religius, dapat dibuktikan dari hasil kajian Buku Psikologi Sholat yang ditulis oleh Drs. Sentot Haryanto, M.Si (2006) menjelaskan bahwa setelah adanya peristiwa Isra' Mi'raj, Rasulullah mendapatkan wahyu dari Allah tentang perintah untuk beribadah secara langsung dari Allah SWT, bentuk ibadah tersebut yaitu sholat. Ibadah shalat merupakan alat komunikasi penghubung langsung (tanpa perantara) melalui langit dan bumi, dan merupakan kontak antara hamba dengan Rabbnya, serta merupakan mi'rajnya orang mukmin. Pertama kali perintah yang beliau terima adalah 50 kali sehari semalam, kemudian berkat wasilah Nabi Musa menjadi 5 kali sehari semalam, dengan pahala sama dengan 50 kali lipat. Seperti telah diberitakan Sahabat Anas bin Malik ra (Basyarahil, 1999). Selanjutnya dijelaskan apabila dilihat dari ilmu kesehatan, setiap Gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan tubuh pada waktu melakukan shalat, adalah paling sempurna dalam menjaga kondisi kesehatan tubuh.

Terapi relaksasi menjadi salah satu cara mengatasi insomnia karena dapat meningkatkan respon tubuh dan menurunkan ketegangan syaraf otot dengan cara menurunkan pernafasan, nadi, darah, kecepatan metabolisme tubuh, dan serta pengoptimalan energi. Selain relaksasi, salah satu temuan relaksasi yang menggunakan pendekatan Islami dalam mengatasi gangguan tidur adalah mendengarkan murattal Al-Qur'an. Keunggulan dari penggunaan terapi relaksasi dengan cara mendengarkan murattal qur'an menurut penelitian Al-Qadhi (Handani et al., 2014) membuktikan hanya

dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an kita dapat merasakan perubahan fisiologis dan psikologis yang sangat besar. Dalam penelitian (Handayani dkk, 2014) menunjukkan 97% bahwa mendengarkan ayat suci Al-qur'an dapat memberikan ketenangan hati serta pikiran dan menurunkan ketegangan urat syaraf.

Pembacaan ayat suci Alquran secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara manusia memiliki resonansi spiritual khusus dan yang menjadikan suara ini sebagai metode penyembuhan yang paling efektif. Ketika tubuh terkena suara tertentu, suara ini mempengaruhi sistem getaran tubuh dan terutama mempengaruhi bagian tubuh secara tidak teratur melalui sistem peredaran darah (Al-Kaheel, 2012). Setelah stres teratasi, perubahan dalam koping terjadi. Hasil penelitian Prihat & Wirawat (2018) tentang pengaruh terapi murottal dalam menurunkan nyeri dan kecemasan.

Dengan Murottal Surah Al-Fatihah sebelum dan sesudah diberikan penyembuhan audio dengan Murottal Surah Al-Fatihah pada kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan teori manfaat terapi Murottal Al-Qur'an yang diimplementasikan secara teratur setiap hari dengan diiringi keyakinan bahwa kegiatan ini sebagai penawar atau obat baik fisik maupun psikologis, salah satunya dapat digunakan dalam terapi penyembuhan penyakit kanker (Sulihandari, 2014).

Mendengarkan ayat suci al-quran sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adynata (2016) mendengarkan ayat suci yang lebih mudah dihafal dan familiar dalam pendengaran orang, diperdengarkan selama 25 menit sejalan dengan penelitian sebelumnya, dan dilakukan pada pagi hari sejalan dengan teori Al-Kaheel (2012) yang lebih menyukai jika pengobatan dengan Al-Qur'an dilakukan pada pagi hari.

Selain itu, pada penelitian Abdurrochman et al., (2020) menemukan bahwa pengaruh mendengarkan ayat suci murattal memberikan dampak positif yang berupa ketentraman dan kenyamanan, efek relaksasi, sehingga akhirnya membuat lebih mudah tidur dalam keadaan tersebut. Terapi musik dan terapi murattal bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Zat ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan menyumbang umpan balik yang berupa kenikmatan atau kenyamanan (O'riordan, 2002).

Telah disebutkan bahwa adab ketika mendengarkan bacaan muruttal adalah fokus dan memperhatikan bacaan tersebut. Menurut Syaikh Sami. Mendengarkan murottal Al-Qur'an jauh lebih baik ketimbang mendengarkan musik atau lagu-lagu sejenisnya sebagai pengantar tidur. Maka, tidak masalah jika seseorang fokus dengan mendengarkan bacaan murattal sampai tertidur.

Kesimpulan dari berbagai literatur yang telah dianalisis bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran dapat menurunkan masalah gangguan tidur. Namun, faktor fisiologis seperti cemas, stress, badan keadaan sakit justru malah dapat memperburuk gangguan tidur seseorang. Hal ini menunjukkan murottal Al-Qur'an berfungsi terhadap penurunan tingkat gangguan tidur.

Dalam rangka meningkatkan seni kreatif pada layanan bimbingan dan konseling, muedengarkan ayat murattal ternyata dapat dijadikan alternatif solusi pada layanan inovasi BK dan sebagai salah satu upaya dalam mengurangi permasalahan gangguan tidur. Salah satunya dalam layanan konseling individu. Konseling individu digunakan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan pribadinya. Sehingga murattal Qur'an ini telah terbukti optimal dalam mengurangi gangguan tidur, sehingga dapat membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya dalam layanan konseling individu.

Alasan bahwa menyimak murattal Al-quran bisa dijadikan seperti konseli dalam memberikan penyuluhan kepada konseli karena menetaskan masalah konseli agar konseli dapat berubah menjadi lebih baik, sehingga konseli dapat lebih mandiri terhadap permasalahannya. Adapun menurut (Prayitno, 2017) tujuan konseling individu adalah menetaskan hal yang dialami konseli. Apabila permasalahan konseli itu dicirikan seperti: a. Sesuatu yang tidak disukai b. Suatu yang butuh dihilangkan c. Suatu yang dilarang d. Sesuatu yang bisa menghambat proses kegiatan e. serta dianggap mengeluarkan kerugian.

Layanan bimbingan dan konseling mengabdikan pendekatan *behavior* dengan teknik proses *reward&punishment*. *Reward* adalah meberikan kepada konseli untuk mereduksi gangguan insomnia. *Reward* adalah menyerahkan bagasi untuk konseli serupa pujian kepada diri sendiri. Guru bimbingan dan konseling dapat menyerahkan *reward* untuk memabantu kegiatan akademik sebelum ujian sekolah dimulai. Sedangkan hukuman adalah perlakuan atau tindakan yang diberikan kepada seseorang berupa

tindakan negatif namun yang bersifat membuat konseli, tidak membuat konseli merasa terlukai dalam bentuk *reinforcement* negatif atau penderitaan dalam rangka pembinaan dan perbaikan tingkah laku sehingga tidak terulang kembali di kemudian hari. Melalui *punishment* ini diharapkan agar konseli dapat menyadari perubahan negatifnya dan dapat melakukan yang lebih baik dalam dirinya. Menurut Abu dan Supriyono pada tahun 2013 mengatakan bahawa hukuman yaitu proses memperbaiki tingkah laku atau perilaku yang negatif berupa hukuman namun tidak boleh sampai menyakiti konseli.

4. Kesimpulan

Gangguan tidur sangat berakibat besar bagi kesehatan tubuh sehingga perlu segera dilakukan pencegahan. Oleh karena itu, peneliti mencoba memberikan gambaran terkait strategi coping mendengarkan Al-Qur'an untuk mencoba melakukan inovasi bimbingan dan konseling agar layanan bk dapat lebih memanfaatkan berbagai macam media.

Daftar Pustaka

- Aprilini, Masita, Ahmad Yasser Mansyur, and Ahmad Ridfah. Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran dalam Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*. 5.2 (2019): 146-154.
- Aryani, Roza. "3.5 Dasar Hukum." Terapi Komplementer Pada Kebidanan: 32.
- Farid, Khoiruddin. Penyelenggaraan Dakwah pada Lailatul Ijtima di Majelis Wakil Cabang (MWC).
- Hasibuan, A. F., & Prihati, D. R. (2019). Penerapan Terapi Murottal Ayat Kursi untuk Mengatasi Ketidakefektifan Koping pada Pasien Ca Mamae. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 8-15.
- Hermadi, A. V. L. (2019). Pengaruh Aromatherapi Jahe Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Desa Borobudur Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2019. *Doctoral Dissertation*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Irmawaty, Any Indriani, and Rusni Masnina. (2017). Hubungan Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Siswa Kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda.
- Liana, R. (2020). Literatur Review: Penatalaksanaan Insomnia dengan Non Farmakologi pada Remaja.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Mahlufi, F. (2016). Pengaruh Terapi Murotal terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lanjut Usia (Lansia) di Kecamatan Pontianak Tenggara. *ProNers*, 3(1).
- Nasution, M. A., Mardhiati, R., & Hamal, D. K. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gejala Insomnia pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*, 6(2), 173-186.
- Novan, M. A. R. Pengaruh Komunikasi, Imbalan, dan Hukuman terhadap Kinerja Karyawan CV. Sunrise Surabaya.
- Prihati, D. R., & Wirawati, M. K. (2018). Pengaruh Terapi Murrotal terhadap Penurunan Tingkat Nyeri dan Kecemasan Saat Perawatan Luka Pasien Ulkus DM di RSUD KRMT Wongsonegoro Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 1(2).
- Sari, D. R., & Asiva, Z. (2019). Pengaruh Murottal Alquran Surat Al-Fatihah untuk Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23-36.
- Satyaningtyas, R. W., & Hidayah, N. Pengaruh Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur Lansia Insomnia. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 8, 34-46.
- Selinandani, D. (2019). Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut di Dusun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. *Doctoral Dissertation*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Subandi, M. A. (2010). Konsep Psikologi Islam Dalam Sastra Sufi. *Millah: Jurnal Studi Agama*: 143-159.
- Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3).